

¿POR QUÉ DEBES SER FELIZ?

*La felicidad para mí consiste en gozar de buena salud,
en dormir sin miedo y en despertarme sin angustia.*

FRANÇOISE SAGAN

¿Por qué es importante que seas feliz? Simple: si eres feliz, atraes prosperidad, tu sistema inmune se fortalece y los demás te siguen. ¿Cuántas veces le has rehuído a una persona triste? Supongo que muchas; entonces, ¿qué esperas para comenzar a ser feliz? En tu vida tienes dos opciones: ser feliz o no serlo. Yo prefiero la primera, ya que me proporciona más salud, bienestar, éxito y dinero.

Tienes un gran recurso dentro de ti para el cambio: lo llaman cerebro. Si lo utilizas adecuadamente, puedes lograr muchas cosas y alcanzar la salud, la prosperidad y el éxito. Ya lo decía Hipócrates:

Los hombres deberían saber que de ningún lado más que del cerebro provienen las alegrías, deleites, risas, bromas y pesares, tristezas, depresiones y lamentaciones. Y mediante esto, en un modo especial, adquirimos la sabiduría y el conocimiento, y vemos y oímos, y sabemos qué es lo malo y qué es lo bueno, qué es lo dulce y qué lo desagradable. Por el mismo órgano nos volvemos locos y delirantes, y nos asaltan miedos y terrores algunos por la noche y otros durante el día, y los sueños y los vagabundeos sin fin, y las preocupaciones que son nada adecuadas, y la ignorancia de las circunstancias del momento, la grosería y la falta de habilidades. Todas estas cosas le debemos al cerebro cuando no está sano... o cuando sufre cualquier otra aflicción inusual o preternatural.

Descubrir los recursos mentales que tenemos y estimular nuestro cerebro deberían ser materias incluidas en todos los niveles escolares del mundo, ya que carecemos de un manual de uso para ese órgano tan importante. Si esto sucediera, todas las personas ten-

dríamos la posibilidad de crecer psicológica y espiritualmente, dejando atrás miles de males que nos aquejan a diario.

Pero en lugar de conocerse y buscar soluciones, pasan toda la vida intentando darle vida a su existencia vacía, tratando de imitar a los demás y complacerlos, descuidando el placer de ser ellos mismos, sin disfrutarse y amarse con todas las características que los hacen únicos. Realmente no es nuestra culpa estar viviendo sin sentido, así lo hemos aprendido, lo único reprochable es seguir así, aunque ya se haya dado cuenta de que no son felices con lo que hacen y tienen. Los cientos de herramientas con los que hemos nacido están esperando que despertemos de ese descanso obligado o elegido y tomemos lo mejor de ellas para nuestro progreso.

¿Cuántas veces has escuchado a alguien quejarse por lo que le pasó? Supongo, al igual que yo, que lo has oído por cientos. Son muchas las personas que sólo se lamentan por lo sucedido, sin buscarle un sentido a esa experiencia; como consecuencia, menos buscarán una solución al problema. De ellos escucharás variados pretextos: «No tuve suerte», «No nací para esto o aquello», «Alguien me está enviando malas vibraciones» y la preferida por muchos: «Éste es mi destino». Dudo mucho que haya alguien con una historia de vida escrita, con un «destino» esperándolo. Siempre he sabido que somos aquello que creamos; eso escapa de la postura preferida por muchos, que indica que nadie puede cambiar las cosas por culpa de ese tan afamado destino. No existe una persona destinada a ser infeliz o al fracaso, sólo individuos que obtienen algún resultado con lo que han hecho con su existencia. Al respecto, Richard Bandler, decía:

Ningún paciente está desahuciado. Por ello, no hay que tratarlo como si lo estuviera. El paciente vive su vida. La pregunta es, ¿es feliz con la forma en que lo hace? Si ha sido capaz de aprender a tener dificultades, también puede aprender a reaccionar de un modo totalmente distinto.

Cualquiera de nosotros puede aprender a hacer las cosas de manera diferente, hasta que estemos satisfechos con el resultado.

Si no eres feliz hasta ahora, es tu momento de cambiar. Una actitud emocional positiva ayuda a mejorar nuestra salud; diversas investigaciones han descubierto que las personas felices se enferman menos y que, cuando lo hacen, sus síntomas no son tan severos como los del resto de las personas.

Aunque es cierto que tienes emociones y debes aceptarlas, eso no significa que debas vivir deprimido, melancólico o triste por el resto de tus días; por eso, si una emoción no te sirve o te afecta, debes cambiarla.

Ese cambio es muy simple: primero debes darte cuenta de que algo está mal; después, determinar qué debes hacer para cambiarlo. Por ejemplo, si ya te has dado cuenta de que una canción te hace sentir desvalido y, por ende, te deprime, entonces la solución es simple: ya no escuchar esa canción. Conozco personas infelices que escuchan canciones cuya letra habla de tristeza; con ello, se entristecen más, pero no las dejan de escuchar, es como si la depresión tuviera relación con el masoquismo (podría ser, pero no pienso investigar sobre esta relación para el presente libro).

Si aún dudas sobre si debes o no ser feliz, tienes que saber que los investigadores han observado durante años a las personas felices. Gracias a esto, han encontrado ciertas características en ellos:

1. Sobre su postura y fisiología en general:
 - a. Sus gestos y movimientos son rápidos y simétricos.
 - b. Realiza actividades físicas y mentales a diario.
 - c. Canta y baila constantemente.

2. Sobre sus estrategias mentales:
 - a. Mira el lado positivo de las cosas.
 - b. Mantiene un buen sentido del humor.
 - c. Observa las estrategias de las personas que son felices y las aplica en su vida.
 - d. Se ama a sí mismo.
 - e. Aprende de sus errores.

3. Sobre lo que cree:

- a. Las relaciones interpersonales son muy importantes, por ello es social.
 - b. Presta ayuda a los demás cuando lo necesitan.
 - c. La salud y la vitalidad son parte importante de su vida.
 - d. No le preocupa su edad, sabe que mientras más tenga, ha aprendido más.
4. Sobre su identidad:
- a. Procura tener una autoestima alta.
 - b. Defiende su identidad.
 - c. Sabe que su identidad es única, por ello no intenta ser la «copia» de otro.

De todo ello hablaré en este libro. Quiero que juntos aprendamos cómo lograr lo que queramos y obtener una vida llena de satisfacciones.

También hablo de los demás y del impacto que ejercen en nuestra vida. Otra forma de ser infelices y de no alcanzar el éxito es el deseo de agradar a los demás; o, peor aún, no conocernos a nosotros y con ello evitar a los demás. José me comentaba en una consulta:

—Me siento solo, hace unos meses tenía mucha gente a mi alrededor y todos estaban al pendiente de mí, nunca pensé sentirme así. Ahora creo que no encajo en ningún lugar, simplemente soy una persona extraña fuera de mi lugar. Constantemente me pregunto por qué soy así, ¿por qué no soy normal?

En ese entonces lo interrumpí, iniciando este diálogo:

—¿Qué significa ser normal?

—Usted sabe, que no dañe a nadie con mi manera de ser.

—¿A nadie? Creo que cada persona decide si permitir ser dañada o no, el que usted tenga la posibilidad de dañarla me parece algo absurdo.

—¿Por qué?

—Usted se da mucha importancia, es como si fuera un dios griego, haciéndole cosas a los demás... ¿Se considera Dios?

—Usted no comprende...

—Creo que al no sentirse «normal» se siente extraordinario, lo cual es significativo, mas no debería... Usted es usted, ellos son ellos¹.

—Pero los lastimo...

—¿Usted siente por ellos? Me he dado cuenta de que le da mucha importancia a esos sentimientos, es más, creo que los sentimientos de usted quiere dárselos a los demás...

—Me siento solo...

—A eso me refiero, usted siente, pero no parecería que tiene miedo a sentir, es más cómodo otorgarle el poder a otro, para no afectarse a sí mismo². ¿Por qué no empieza a hacerse responsable de sus sentimientos? No busque dárselos a los demás.

Entonces le recité la oración Gestalt:

Yo hago mis cosas y usted las suyas.

Yo no estoy en este mundo para vivir conforme a sus expectativas

ni usted está en este mundo para vivir conforme a las mías.

Yo soy yo y usted es usted.

Si alguna vez nos encontramos, será hermoso.

Si no, no lo podemos evitar.

José lloró un buen rato. Yo sólo me dediqué a observarlo, con un gesto empático; al fin de cuentas, él necesita sentir, dejar de darle a los demás sus propios sentimientos. Terminó y sonrió tristemente; entonces, le susurré algo que tal vez nunca había escuchado: «Usted no está solo, se tiene a sí mismo». Acompañando a esta frase extendí las manos y las atraje hacia mí, como indicando que parte de mí se acopla a un todo. José se sonrió y me dijo: «Siempre evité sentirme vivo, ya no quiero hacerlo». Entonces, seguí mi dialogo terapéutico. Gracias a éste logramos resultados, los mismos que puedes alcanzar cuando tengas las herramientas necesarias.

¹ Haciendo referencia a la oración Gestalt.

² En la terapia Gestalt se retoman algunos conceptos del psicoanálisis, sólo que en el «aquí y ahora». En este caso, se maneja un mecanismo de defensa: la proyección de sus sentimientos.

A partir de este ejemplo, debes tener en cuenta lo siguiente:

- Tú tienes muchos recursos mentales que te ayudarán a salir adelante de cualquier problema, pero tal vez no te hayas dado cuenta de ellos.
- Cada persona debe hacerse responsable de sus actos, no puedes responsabilizarte por otros.
- Lo que has experimentado es muy importante, es mejor haber tenido una experiencia que no haber tenido ninguna.
- Todo pasa por algo, sólo hay que encontrarle un sentido.

Los estados emocionales son comportamientos normales del organismo, no podemos separarnos de ellos, tienes que aprender a vivir con tus emociones, a aceptarlas y utilizarlas para tu crecimiento.

La felicidad es una reacción que precede a la satisfacción de una necesidad o a la obtención de un objetivo propuesto. Cuando se es infeliz, los sistemas del cuerpo aceleran o disminuyen su funcionamiento. La constancia de estos efectos acabaría agotando las defensas, por lo que el sistema inmune quedaría consumido.

Cuando eres feliz, los demás lo perciben. Toma en cuenta el principio psicológico llamado «efecto halo»: en resumen, este principio implica que los humanos asumen que la gente feliz está segura de sí misma, es inteligente y más digna de confianza que las personas tristes. Si eres feliz, los demás te ven como una persona exitosa, próspera y saludable. Por ello, aunque parezca absurdo, los individuos que tienden a sonreír más son percibidos como triunfadores, aunque en ese momento no lo sean.

Por otro lado, el estrés propio de nuestra vida diaria está haciendo que seamos más infelices, apáticos y con problemas de aprendizaje, esto quedó de manifiesto después de realizarse un experimento en Alemania: a varios estudiantes se les pidió que memorizaran una lista de palabras antes de dormir. A un grupo, durante el sueño, se les aplicó descargas de corriente eléctrica de muy baja intensidad, semejantes a las frecuencias que genera el cerebro mientras se duerme; al otro, se le proporcionaron descargas más intensas, parecidas a las producidas por el estrés. En el primer grupo se observó una

mejora en su memoria de más del veinte por ciento, mientras que en el segundo disminuyó más del treinta por ciento. Los resultados fueron contundentes: el estrés puede causar estragos en el aprendizaje.

El estrés tiene una estrecha relación con dormir adecuadamente: al hacerlo, tienes más energía, más facilidad para aprender y te sientes saludable; si duermes mal, tu organismo no responde igual; si tienes una vida estresante, no duermes bien, lo que repercute en todo tu organismo.

Si tienes más herramientas para el cambio, tu vida será más placentera. Además, tu cerebro se ejercita con cada nuevo descubrimiento, o, mejor dicho, un nuevo camino neuronal se construye cuando aprendes algo nuevo. Si tienes múltiples caminos neuronales, tendrás más oportunidades de ser feliz, saludable y exitoso. Las personas creativas tienen millones de caminos neuronales y siguen construyendo más y más a diario. Sólo date cuenta de esto: si una idea nueva genera una conexión neuronal, ¿cuántas conexiones neuronales se crean a partir de mil ideas nuevas?

Si algo no te funciona, hazlo de otra forma. Esa experiencia nadie te la va a dar, es oro molido en tus manos, ya que le enseñaste a tu cerebro de qué forma no debe hacer las cosas. Tomás A. Edison dio una respuesta que ha sido recordada durante años cuando lo cuestionaron sobre los «fracasos» que tuvo cuando inventó la bombilla eléctrica: «No sé qué entiendes por fracaso, pero de algo sí estoy seguro y es de que en todo este tiempo aprendí que antes de pensar en dos mil fracasos he descubierto más de dos mil maneras de no hacer este filamento». Esto no es optimismo, es cambiar tus esquemas mentales para obtener lo que desees en el momento que quieras.

Y bien, si aun con estas explicaciones todavía quieres experimentar el fracaso, ya no continúes leyendo el libro, mejor sigue cualquiera de estas pautas:

- Siempre vive en el pasado.
- Recuerda lo maravillosa que fue tu vida hace años, quéjate del presente, intenta revivir viejas experiencias, date un tiempo para recordar lo bonito que fue el ayer.

- Piensa en lo maravilloso o catastrófico que será el futuro, no cambies para modificarlo, no hagas nada el día de hoy para cambiarlo.
- Continúa repitiéndote frases como: «¿Y si me quedo sin empleo?», «¿Y si tengo un accidente?», etcétera.
- Repítete lo malo que eres para una actividad y generalízalo para todos los aspectos de tu vida.
- Repítete siempre: «No puedo».
- Nunca hagas algo.
- Nunca escuches las opiniones de los demás.
- Recuerda que cada fracaso te demuestra que tienes mala suerte.
- Procura no tener amigos.
- Conviértete en el «hombre del mañana», deja todo para otro día.
- Sé inflexible con todos, en tu forma de ser y forma de pensar, nunca cedas.
- Indúctete a pensar que si los demás triunfan en la vida es porque tienen suerte o alguien les ayudó, ya que es imposible que lo hayan hecho por sí mismos.
- Piensa que tu destino está escrito, ya no puedes cambiar nada en tu vida.
- Procura estar muchas horas viendo televisión, cree todo lo que te dicen y nunca lo cuestionas.
- Camina agachado, sin ganas de avanzar.
- Nunca mires a los demás a los ojos.
- Siempre repítete frases negativas sobre el mundo y tu persona.
- Desconfía de todos.
- No aceptes tu cuerpo, repítete lo feo que eres, lo gordo, chafarro o alto.
- Almacena rabia, rencor y odio.
- Nunca te relajes, siempre debes estar tenso.
- La culpa de todo es de tus padres, ellos eligieron que nacieras.
- Eres tu peor enemigo.
- Repítete que tu felicidad depende de los demás.
- Nunca te dediques tiempo para ti mismo.
- No te arriesgues.

Empieza con cualquiera de ellas. Pero si haces lo contrario, tienes el éxito, la prosperidad, la salud y la felicidad asegurados de por vida. Si decidiste tomar el control de tu vida, escribe estas pautas de manera inversa y en primera persona (por ejemplo: «Vivo en el presente»), y repítetelas a diario, todo el día.

Hace unos años veía un documental de la vida animal con un amigo, en él se comentaba por qué los animales enfermos son abandonados y eliminados por sus congéneres. Una de las conclusiones a las que llegaban era que lo hacían para no poner en peligro a la manada. Entonces, me volví y pregunté a mi amigo: «¿Los humanos hacemos lo mismo cuando no somos felices?... Es decir, ¿si tú no eres feliz, los demás se alejan de ti para evitar poner en peligro su propia felicidad?». Guardó silencio un gran rato. Después de varios minutos, respondió: «Deberíamos hacerlo».

Cuando no eres feliz, los demás lo perciben, es tu actitud, son tus movimientos y tu comunicación verbal los que te delatan. ¿Acaso te acercas a una persona que tiene gripe con la intención de enfermarte? Tal vez lo hagas si eres investigador de esa enfermedad, pero si no, lo dudo; es lo mismo cuando no eres feliz: los demás prefieren evitar estar contigo para no contagiarse de tu «enfermedad» y no padecer de infelicidad.

Conozco a muchas personas que al parecer no tienen amigos. Cuando les pregunto que por qué, sólo atinan a decir: «No sé», con un tono frío, carente de vida, de sentimientos. Yo tampoco los escogería como amigos. En lo particular (y quiero pensar que no soy el único), prefiero estar con personas que me motivan, me hacen reír y me enseñan algo que no sé, nunca estaría con alguien que se la pasa quejándose de la vida y sufriendo por cualquier cosa. Cuando somos infelices, la comunicación que recibimos de los demás es muy dura, tratan de evitarnos, de hundirnos. Frases como «Pobre de ti...» son palabras altamente destructivas que, además, te repites cuando dices: «Pobre de mí».

Cuando hablo de este tema me gusta que hagan un ejercicio, ahora te lo propongo:

Recuerda cómo te entristeces, colócate en la misma posición física que adoptas para ello, tal vez agaches tu cabeza, te encorves y dejes caer tus brazos. Recrea alguna vez que lo hayas hecho.

Date cuenta de cómo te sientes, observa tu postura, escucha tus voces internas.

Ahora, colócate erguido, con el mentón de la barbilla en alto. Ve hacia el frente, adopta una posición de éxito, recuerda alguna vez que estuviste motivado, que sabías que podías hacer lo que te propusieras y que lo lograrías sin problema alguno.

¿Cómo te sientes con esta postura de éxito?, ¿cambian tus imágenes y tu voz interior respecto a la anterior posición?

¿Cuál te gusta más?

Si te gusta más la postura de éxito, ¿por qué no la mantienes todo el día? Esta simple forma de actuar podría cambiar por completo tu vida. Todos los días camina erguido, con seguridad y aplomo; esta estrategia es un excelente motivador interno.

¿Quieres lograr algo? Adopta la postura de como si lo hubieras logrado. En menos tiempo del que imagines, lo conseguirás. Si quieres ser exitoso, camina como si fueras exitoso; si quieres estar saludable, adopta la postura de como si lo estuvieras.

La actitud es muy importante. Victor Frankl menciona que conoció a una joven en el campo de concentración, la cual sabía que en pocos días iba a morir, pero tenía una actitud jovial, irradiaba felicidad. Cuando le preguntó el porqué, le dijo: «Estoy muy satisfecha de que el destino se haya cebado en mí con tanta fuerza. En mi vida anterior yo era una niña malcriada y no cumplía en serio con mis deberes espirituales. ¿Ve ese árbol? Aquel árbol es el único amigo que tengo en esta soledad, muchas veces hablo con el árbol. Él me dice, «Estoy aquí, estoy aquí, yo soy la vida».

Muchas veces omitimos las grandes pruebas de vida que existen frente a nosotros, pruebas de que estamos vivos, de que podemos hacer lo que queramos, de que podemos comportarnos como si tuviéramos salud, éxito y dinero.

Date cuenta de lo que te rodea, todo está ahí señalándote, lo fácil que es vivir, lo sencillo que es adoptar una postura de éxito, sea cual sea tu situación personal, económica o sentimental.

Siempre adopta una postura de éxito, ésta te acarreará sólo cosas buenas a tu vida. Al hacerlo, tu cerebro entenderá lo que le estás pidiendo y lo realizará.

Recuerda que, mientras más hables, escuches, sientas y visualices lo malo que es algo, crearás más de eso. Si sólo piensas en la pobreza, eso tendrás; si piensas lo desafortunado que eres, seguirás siendo desafortunado. Mientras más te repitas las cosas, sucederán una y otra vez. ¿Por qué no lo cambias? ¿Por qué no sólo piensas en las cosas buenas que deseas? Si lo haces, en algún momento sucederán.

También evita ver y escuchar noticias negativas (que, por desgracia, abundan en los canales de televisión y estaciones de radio). Si lo haces, sólo te traerá rencor, ira y depresión.

Y son varios los estudios que sustentan lo anterior. El doctor Richard Restak, en su libro *Nuestro nuevo cerebro*, afirma que:

La mera visualización de imágenes de violencia o agresión, como las que rutinariamente nos presentan la televisión y el cine, es suficiente para activar la corteza prefrontal. Esta región está en contacto con los centros de emotividad del cerebro, los cuales son los responsables de que un humano tenga reacciones, ya sean violentas o apacibles.

En las personas con actitud optimista, la actividad cerebral más intensa se ubica en la corteza prefrontal izquierda. También se observa una inhibición de las amígdalas cerebrales, las cuales desempeñan un papel importante en la regulación de las reacciones emocionales. Mientras, en las personas infelices y vulnerables, sucede todo lo contrario: aumento en las funciones de las amígdalas y de la corteza prefrontal derecha. El hemisferio cerebral derecho está

especializado en trabajar con imágenes, mientras que el izquierdo, con palabras, por eso, si se contemplan imágenes de accidentes o catástrofes, ello trastorna más la estabilidad mental que leer la descripción de los mismos acontecimientos en el periódico.

Según recientes estudios en Neurología, las imágenes impresionan tanto al cerebro que el sujeto puede sentirse ansioso, deprimido o agresivo ante las personas que lo rodean. La sentencia que se desprende de todo lo anterior es clara: mientras más horas pasan viendo la televisión, más infelices, ansiosas, deprimidas o agresivas se encuentran las personas.

El aumento de la agresividad y de los crímenes violentos se explica por lo mismo: el sujeto, al acostumbrarse a ver imágenes de sucesos violentos, se desensibiliza y tiene una sensación de que no es real lo que ve (o hace). Entonces, se produce una forma de distanciamiento, donde la persona ve una tragedia real como una película. La exposición constante a imágenes de violencia o agresión fomenta la pasividad ante sucesos que requieren de compasión, incrementando la conducta violenta (una persona golpeando a otra no se detendría aunque escuche sus súplicas de hacerlo).

Por todo ello, la televisión presenta más riesgo, ya que ofrece imágenes con movimiento, con más colores y escenas rápidas que evitan que el cerebro reaccione adecuadamente.

Mi mejor consejo (y el de muchos especialistas) es simple: apaga el televisor, esta simple acción te ahorrará muchos problemas futuros. O, si deseas motivarte con ella, puedes seguir el consejo del actor estadounidense Groucho Marx: «Encuentro la televisión muy educativa. Cada vez que alguien la enciende, me retiro a otra habitación y leo un libro».

Lo que escuchamos es también importante. Hace algún tiempo llegó un matrimonio a mi consultorio por problemas en su relación de pareja. La esposa se quejaba de que el marido no la escuchaba. Cuando le pregunté a él si era correcta esa aseveración, me dijo que sí. Le pregunté el porqué, a lo que me contestó: «Sólo habla chismes de vecinas». Obviamente, la esposa enfureció. Calmé a la esposa. Entonces, le pedí al marido que explicara más sobre ello... Él nos dijo que no soportaba escuchar sobre la vida de los demás, que in-

cluso le dolía la cabeza y tenía la sensación de querer huir de esos chismes. ¿Cuál era la razón de esa conducta?

Me he encontrado muchos casos como el anterior, de personas que no soportan escuchar los aspectos negativos de los demás. Ellos afirman que hasta su energía se ve mermada cuando escuchan aquéllos. La solución a estos problemas es sencilla: evitar hablar de los demás y enfocarnos hacia nuestro desarrollo.

Recuerda que somos energía y de ti depende qué tipo de energía absorbes a diario. Mientras más te enfoques en lo malo, peor te irá, pero si te enfocas en lo bueno, sólo obtendrás recompensas. Cuando mis pacientes me preguntan sobre cómo adelgazar, siempre les recomiendo que se visualicen, escuchen y se sientan como una persona delgada. La explicación a esto es simple: debemos visualizarlos, escucharnos y sentirnos como deseamos ser y evitar pensar en lo que no deseamos ser.

La mayoría de personas se centra en lo que no quiere ser. Obviamente, estas personas están en un error. Al hacer eso, sólo atraen lo negativo a sus vidas.

El estrés, la depresión y la agresividad, clasificadas como experiencias negativas en la vida del humano, alteran las redes neuronales y su desarrollo en ratas de laboratorio. Imagina qué pasa en tu cerebro si mantienes una postura negativa.

Una paciente depresiva tenía razón cuando me decía que «no tenía cabeza para nada». Ella había sido una estudiante excelente, pero cuando inició su depresión sus notas escolares bajaron drásticamente. Le fallaba la memoria y tenía problemas en su lenguaje.

Si quieres tener éxito, adopta una postura de éxito, como dijo el escritor francés François de la Rochefoucauld: «Para tener éxito debemos hacer todo lo posible por parecer exitosos».

Puedes adoptar cualquier postura que te agrade. Si admiras a una persona, puedes copiar las conductas que te interesen de ella; esta técnica se le denomina modelado. El modelado es eficaz para copiar conductas que consideras excelentes y que deseas adquirir para ti, incorporándolas en tu vida de manera inconsciente. El proceso es sencillo:

Eliges un modelo (alguien que ya posee esa cualidad y la emplea con excelencia).

Sustraes las características, rasgos o habilidades que quieres modelar de esa persona.

Incorporas esas características, rasgos o habilidades en tu persona.

En la primera fase, debes decidir a qué personaje modelarás. Lo eliges por las características, rasgos o habilidades que lo distinguen del resto. Aunque es deseable que tengas comunicación directa con la persona que modelarás, no es necesario; puedes elegir a cualquier personaje de la historia, de los negocios o de la vida pública.

Recopila toda la información que puedas sobre él. Si puedes conseguir un vídeo, será mejor, ya que podrás ver sus movimientos, escuchar su timbre de voz, cómo mira a los demás, etcétera. No te detengas si no consigues un vídeo: puedes imaginar cómo se movía, veía y hablaba de acuerdo con la información que obtengas. Preferiblemente escribe todo ello y léelo varias veces.

Para obtener información de una persona que no conoces o con la que no has hablado, divide al sujeto en varios yoes: a esto se le llama posturas. Imagina cómo se comportaría desde varias posturas.

Por ejemplo, si intentas modelar a Albert Einstein, específicamente su capacidad para procesar grandes cantidades de información, podrías hacer lo siguiente:

Imaginar al Einstein lógico, que no necesita el lenguaje para comprender el todo, sino que se vale de símbolos, ya que el lenguaje es un freno al pensamiento, pero los símbolos pueden tener múltiples significados.

Al Einstein visual, que imagina y visualiza todo en su mente antes de escribirlo.

Al Einstein kinestésico, que utiliza su cuerpo para ejemplificar procesos y obtener claves musculares para recordar grandes cantidades de información.

Pregúntate: «¿Cómo se vería el Einstein lógico, el visual y el kinestésico?», «¿Cómo actuaría cada uno de ellos?», «¿Cómo se moverían?», «¿Cómo se escucharían?»... Recrea con imágenes, sonidos y movimientos a los tres Einstein.

La segunda fase del modelado corresponde a sustraer las características, rasgos o habilidades que quieres modelar de esa persona. Para ello, identificas qué es natural en el comportamiento del modelo y qué es accidental. Lo natural es lo que no necesita reflexión alguna, el sujeto lo hace sin pensar; lo segundo es el comportamiento que corresponde a una situación especial.

Sitúa al personaje en un contexto. ¿Cómo se comportaría? ¿Cuál sería su comportamiento natural y cuál su accidental? En el ejemplo de Albert Einstein, imagínalo dando una conferencia... ¿Cómo se mueve? ¿Cómo mira a la concurrencia? ¿Cómo habla? ¿Cómo procesa la información? Observa todo de él.

En esta fase aún estás como espectador, sólo viendo, escuchando y sintiendo. En la última, la de incorporación, te asocias con el personaje, ahora tú tienes esas características y te comportas como él.

Aquí es importante que te preguntes lo siguiente: «¿Qué sentiré cuando consiga ser el personaje que modelo?», «¿Qué veré?», «¿Qué escucharé?», «¿Cuál es el resultado que deseo alcanzar?», «¿Cómo comprobaré que estoy en buen camino de lograrlo?», «¿Qué efectos positivos observaré en mi persona cuando incorpore las características del personaje?», «¿Qué nuevos recursos mentales tendré?».

Recuerda: muévete como el personaje elegido, habla y mira como él lo haría, incorpora todas sus características a tu personalidad; así, verás, escucharás y sentirás el mundo de otra forma, descubrirás cosas que habías pasado por alto y alcanzarás el éxito.

Modelar es tener un gran abanico de posibilidades para que logres el cambio. El modelado utilizando la fisiología es una técnica muy poderosa para que logres lo que desees en muy poco tiempo.

Te habrás dado cuenta de que es mejor modelar a una persona optimista que a una pesimista. El primero te dará una postura de poder, de salud, prosperidad y éxito. Lo que diferencia al optimista del pesimista no son las cosas que les suceden, sino la manera en

que cada uno de ellos interpreta lo que le sucede y cómo cada uno de ellos sabe manejar sus sentimientos ante ello. El optimista tiene sin duda un mayor grado de control sobre sus sentimientos que el pesimista.

Existe una manera de adoptar siempre una postura positiva: sé agradecido. Agradece por todo, dale gracias a la vida, a los que te rodean, los que conviven contigo e incluso a los que están en desacuerdo contigo: aunque no lo creas, te han enseñado muchas cosas, agrádecéles por ello. Agradece para dejar fluir energía positiva en todo tu cuerpo. La gratitud reenfoca tu vida, hace que tengas nuevos objetivos.

Recuerda que otra conducta que te permitirá tener una postura de éxito es la risa. Aprende a reír, ya que la risa es un excelente terapia; además, cuando eres capaz de no tomar tan en serio tus problemas, puedes solucionarlos, ya que no los verás como «imposibles de arreglar». Inténtalo, verás una gran mejoría.

Utiliza la risa como terapia. Renta un par de películas cómicas, consigue un buen libro con muchos chistes, asiste a eventos de comediantes, disfruta de la risa, es la mejor terapia contra la infelicidad. Incluso ya existe un movimiento psicológico cuyo objetivo es curar mediante la risa: lo llaman risoterapia.

Si una persona tiene un excelente sentido del humor logra muchas cosas. Conozco a varias con esas características; además de ser felices, aparentan menos edad, tienen un buen empleo y en las fiestas son el centro de atención.

Aprende a reírte sin importar lo que piensen los demás, verás que tu salud mejora y la felicidad aumenta.

Una paciente que estaba enferma de cáncer y que se había curado me dijo que parte de su curación se debía a una «terapia de risa», como ella la llamaba. En los seis meses posteriores al diagnóstico de la enfermedad, se dedicó a ver películas cómicas, asistió a diversos eventos donde el humor estaba presente e investigó nuevos chistes a diario. Estas actividades lograron un gran cambio en su vida, mejorando la salud en su cuerpo enfermo.