

1

INTRODUCCIÓN

Las razones que nos pueden haber llevado a adquirir este material y realizar este curso pueden ser muy variadas; pero, sin duda, se refieren a la necesidad de paliar un sufrimiento propio o ajeno. También es posible que lo hagamos porque deseamos sentirnos mejor, superarnos a nosotros mismos.

El dolor y el sufrimiento psicológicos pueden tener causas conocidas o no; pero siempre los sentiremos en nuestro cuerpo. Sentimos el problema en nuestras entrañas; en nuestras sensaciones, sentimientos y emociones, que se vuelven desagradables. De forma que ellos mismos se convierten en el objetivo de nuestra mejora, y dirigimos nuestros esfuerzos de forma prioritaria a acabar directamente con ellos, buscando sentirnos de otra manera como forma de terminar nuestro sufrimiento.

Cuando existe una causa externa de nuestros males, lo mejor es detectarla y cambiarla. Para ello tenemos que conocer los procesos por medio de los cuales aquello nos influye. Cuando queremos cambiar nuestros sentimientos, también tenemos que conocer las leyes que los rigen, porque podemos estar actuando de forma inadecuada y creando problemas mayores que los que intentamos resolver.

Por ejemplo, si existe un pensamiento que nos parece imperativo eliminar, es conveniente considerar una ley que rige nuestra mente: podemos pensar en lo que queramos cuando lo deseamos; **pero si queremos dejar de pensar en algo, comprobaremos que no es tan fácil**. Con las sensaciones es más complicado todavía, porque no siempre podemos sentir las cuando lo

deseamos. Al contrario, cuando nos empeñamos en no pensar y en no sentir, conseguimos el efecto contrario. En el curso comprobaremos claramente que cuanto más nos esforcemos en eliminar directamente pensamientos y sentimientos, con mayor probabilidad aparecerán. Sin embargo, todos tenemos la experiencia de haber dejado de pensar en algo; pero, si nos fijamos, comprobaremos que para ello tenemos que colocar otro pensamiento en nuestra cabeza; pero eso no es sencillo, porque la atención se nos va a lo que consideramos importante y no existe nada más importante que aquello que tememos o que nos hace daño. Esta somera explicación nos coloca ante la dificultad de eliminar nuestro sufrimiento psicológico de forma directa.

Ampliando nuestra visión hacia una parte trágica de nuestro sufrimiento, nos encontraremos con todo lo que hemos renunciado a hacer por el estado en el que nos encontramos. Podemos preguntarnos para qué queremos dejar de sufrir; y en la respuesta hallaremos aquellos **valores** que nuestros problemas no nos dejan alcanzar; y cuya falta nos causa un gran dolor y nos impulsa a intentar superar nuestro padecimiento psicológico.

En el curso se demuestra cómo la vía para poder superarlo pasa por su aceptación, que no significa resignación, sino cambio en el énfasis de nuestros esfuerzos, centrándonos en nuestros valores y atreviéndonos a dejar una lucha que está absorbiendo tanta energía que no nos deja dedicarnos a lo que de verdad nos importa. Pero ¿cómo es posible vivir con todo el sufrimiento que estamos sintiendo? ¿No sería totalmente necesario eliminarlo para poder, luego, hacer todo lo que hemos estado evitando? La respuesta que el curso da a estas preguntas puede resultar sorprendente. Cuando un aparato no nos gusta, lo quitamos y lo cambiamos por otro; cuando tenemos un sentimiento que nos desagrada, no es nada sencillo cambiarlo por otro, ni siquiera reducirlo. El camino que tenemos es aceptarlo y manejarlo para seguir viviendo. Cuando somos capaces de luchar por lo que de verdad nos importa en la vida, sintiéndonos como nos sintamos, asombrosamente, todo cambia, la vida cobra sentido y el sufrimiento se hace llevadero; incluso, sin siquiera darnos cuenta, llegará a desaparecer.

El estrés es una de las causas de sufrimiento más importantes en nuestra forma de vida. El trabajo y las exigencias familiares nos colocan al borde del agotamiento. Cuando estamos al borde de nuestras posibilidades actuando sin parar nos puede pasar lo que nos narra deliciosamente Jorge Bucay (2002) en el cuento del leñador, que resumo a continuación:

Había una vez un terrateniente que era dueño de un gran bosque en el que quería talar muchos árboles. Buscaba un leñador eficaz y convocó un concurso. Se presentaron todos los leña-

dores de la región porque pagaba muy bien. Allí fue nuestro protagonista, hombre serio, responsable, muy trabajador y con gran experiencia. Ganó el concurso, le contrataron y comenzó a trabajar.

El primer día cortó cien árboles y regresó muy contento a su casa. Pero el segundo día solo pudo cortar ochenta, pese a que tenían la misma dificultad que los del día anterior. Para quedar bien con el terrateniente, el tercer día madrugó más y se puso a cortar árboles desde el amanecer hasta el anochecer; sin embargo solo pudo cortar cincuenta. Ante la impotencia de nuestro leñador, las cosas fueron empeorando según pasaba los días: se levantaba antes de que amaneciera, se acostaba ya anochecido y se esforzaba al máximo, pero cada vez cortaba menos árboles.

Por fin decidió hablar con el terrateniente y todo compungido le explicó la situación: “Mire, estará viendo que me esfuerzo más y más, pero no sé lo que pasa que cada vez corto menos árboles. Estoy desesperado, pero ya no puedo más, no descanso, no paro, casi no duermo, pero no puedo cortar más árboles”.

Ante esto su jefe le dijo: “Vengo observando tus dificultades y veo tus esfuerzos para resolverlas, me he dado cuenta de que no descansas ni un segundo, pero **¿te has parado a afilar tu hacha?**

Hoy día todos necesitamos nuestra mente para trabajar: es nuestra principal herramienta y necesitamos afilarla. Este curso te da la oportunidad de hacerlo.

1 POR QUÉ UN CURSO Y NO SIMPLEMENTE UN LIBRO DE AUTOAYUDA

Cambiar no es sencillo. No basta con leer un libro y pensar que es cierto y claro lo que dice; es necesario modificar nuestra forma de comportarnos y hacerlo profundamente. Para que se dé el cambio es preciso comprender hacia dónde se quiere ir. Por eso este libro comienza con una exposición rigurosa y muy asequible de las leyes de nuestro funcionamiento psicológico.

Si nuestro sufrimiento es fundamentalmente emocional, no podemos quedarnos en una comprensión intelectual de lo que en este curso se presenta: necesitamos vivirlo y contrastarlo con nuestra propia experiencia. Lo conseguiremos porque, a través de los ejercicios y ejemplos presentados, podremos constatar por propia experiencia y de forma muy sencilla las leyes gobiernan nuestra conducta.

Existen diferentes teorías y terapias psicológicas. Tal vez nos preguntemos por qué razón lo que se plantea en este curso es más cierto y nos va a indicar el camino más adecuado. La respuesta es la siguiente: no se nos pide que nos fiemos lo que aquí se dice, sino que realicemos los ejercicios con rigor y comprobemos que funciona. Partimos de afirmaciones elementales fáciles de verificar en nosotros mismos, por medio de los ejemplos y de los ejercicios.

Aunque es necesaria la comprobación vivida de que las modificaciones propuestas en nuestra forma de pensar y comportarnos funcionan, para un cambio profundo y duradero se necesita ejercitarse de manera sistemática para que se transformen duraderamente los hábitos y creencias que nos han llevado al sufrimiento psicológico y lo han mantenido. Por eso, el curso propone una práctica intensiva y graduada de los ejercicios básicos, porque aunque lo que se expone es muy convincente, es necesario ejercitarse con continuidad para poder llegar a experimentar el cambio e incorporar las nuevas rutinas a nuestro comportamiento diario.

2 OBJETIVO DEL CURSO

Como se ha dicho, vamos a demostrar que la lucha directa contra nuestro sufrimiento nos puede causar más daño, porque no es sencillo controlar nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. Por eso, el objetivo del curso no es su control, sino conseguir que ellos no nos controlen a nosotros. No se trata de controlar la ansiedad, la ira, la tristeza, sino que siguiendo el curso lograremos que ni la ansiedad, ni la ira, ni la tristeza nos controlen.

3 MÉTODO DEL CURSO

El curso es experiencial, es decir, la única forma de sacarle provecho es experimentar lo que en él se dice. Para ello, se han incluido ejemplos sencillos que nos remiten a experiencias que ya hemos tenido y que nos permiten

comprobar y vivir lo que se dice y, sobre todo, se incluyen experimentos y ejercicios que nos ayudan a tener un conocimiento real, más allá del meramente intelectual, de las leyes que gobiernan nuestros procesos internos.

Hay varias formas de hacer el curso:

1. La forma recomendada y natural que consiste en leer el libro e ir haciendo los ejercicios según se van proponiendo, aunque para ello tengamos que ir a la página que se indica y luego volver. Esto tiene el inconveniente de tener que cambiar de página y buscar el ejercicio para poder realizarlo en la secuencia que se dice, pero cambiar de página también tiene la ventaja de que interrumpimos realmente la lectura para concentrarnos en otro aspecto diferente, pasando de pensar a actuar.
2. Otra forma sería ir directamente a los ejercicios y hacerlos en el orden en que se exponen en la segunda parte. El curso aspira a ser realizado entero y repetidas veces. Por eso, el libro se ha organizado en dos partes: la primera contiene las bases teóricas mientras que en la segunda parte se han incluido los ejercicios. Esta última se ha ordenado de tal forma que, si alguien quiere hacerlos directamente, porque ya se sabe la teoría o porque ya la ha leído la primera vez que los hizo, puede empezar realizándolos tal y como están ordenados. En cada ejercicio se ha indicado la parte teórica en la que se encuadra su razón de ser.
3. Por último, se puede empezar directamente con los CD haciendo los ejercicios siguiendo la pauta que se explica en el apartado de la página 224. En él se incluye una tabla organizada por semanas que indica los ejercicios que se han de realizar en cada una de ellas. Antes de empezar a hacerlos hay que leer su descripción en la página en la que se explican y, mientras se hacen, es necesario leerse la parte teórica en la que se da cuenta de las razones de hacerlos y su finalidad concreta.

Los cuatro CD que se incluyen ayudan en todo caso a hacer los ejercicios, porque es diferente leerlos en el libro, aprenderlos y luego hacerlos que realizarlos guiados externamente escuchando un CD de audio.