

CAPITULO 7

LA SAL DE LA VIDA: LAS EMOCIONES

¿Sentir o no sentir? Incongruencias. Una lista para pensar y expresar. ¡Basta de darse manija!
Recursos para lograr su nivel óptimo de estrés. Grabe su propia relajación

¿Qué estás sintiendo en este momento?

Esta pregunta no tiene una fácil respuesta. Se la hace con frecuencia a los pacientes de una escuela de terapia, la Gestalt, creada por Fritz Perls y la persona no siempre está en condiciones de responderla. Perls, como vimos, dijo una frase célebre: "Abandonad la mente (el pensar) y volved a los sentidos" Lamentablemente, ocurre que no todo el mundo tiene las palabras apropiadas para entender qué está sintiendo. Por eso, en vez de esperar grandes respuestas, la manera más fácil de empezar a tomar contacto con lo que sientes en este momento es preguntarte: ¿Es agradable, desagradable o neutro lo que siento? No te sorprendas ni te inquietes si tu respuesta es "No sé". ¿Qué es lo que hace obstáculo para que te resulte difícil responder la pregunta? La dificultad reside en que no estás acostumbrado a ponerte en contacto con tu cuerpo, no captas sus señales o, si las captas, no puedes darle el nombre adecuado.

La respuesta a la pregunta podría haber sido: siento hambre, frío, dolor de cabeza, cosquilleo en el estómago, un nudo en la garganta, opresión en el pecho pero también: rabia, tristeza, angustia, ansiedad, culpa, alegría, vergüenza, etc.

Si observas bien te darás cuenta de que dimos dos categorías de respuesta: las primeras se refieren a sensaciones y están relacionadas con el cuerpo; las segundas son las emociones.

Podemos discriminar, entonces, dos "sentires" que conforman este Vértice del Sentir, de nuestro Pentágono del Ser:

Se SIENTEN sensaciones cuyo referente es el cuerpo y Se SIENTEN emociones cuya esencia es mental. Ambas están interrelacionadas y llevan a acciones específicas las cuales, no siempre, son adecuadas.

Algunos ejemplos

Accidentalmente tocas con tu brazo una plancha y te quemas. El dolor producido por la quemadura es una sensación y gracias a ellas y con un veloz acto reflejo has apartado el brazo con lo que evitaste una quemadura mayor. Pero no solamente has sentido dolor sino, además, rabia por la agresión recibida que puedes descargar contra la plancha insultándola. Esta rabia es una emoción y tu venganza el insulto (acción inadecuada pues el responsable eres tu y no la plancha).

Te comunican que ha fallecido una persona muy querida. En el momento de la noticia sientes una gran sorpresa. Inmediatamente, una opresión en el pecho y un nudo en la garganta. La emoción que sientes es tristeza y te pones a llorar (Acción adecuada por cuanto el llanto y las lágrimas son la consecuencia biológica de la tristeza).

Recibes de la editorial una comunicación escrita de que han aceptado el manuscrito del libro y que te lo van a publicar. Percibes un cosquilleo en todo el cuerpo, aumentan los latidos del corazón. Sientes una profunda alegría y pegas dos o tres saltos mientras gritas "¡Si... Si...!". (Acción adecuada)

El dolor, la opresión en el pecho, el nudo en la garganta, el cosquilleo en todo el cuerpo son sensaciones, mensajes que el cuerpo te envía; la rabia o ira, la tristeza, la alegría, son emociones que sientes en tu mente. El insulto, el llanto, los saltos y tus gritos, son acciones en donde el cuerpo también participa y que son consecuencia de las sensaciones y emociones sentidas.

Hace un tiempo, viajando en colectivo, una señora me dio un fuerte pisotón y me pareció que no se había dado cuenta. Además del dolor sentí acaloramiento y tensión en la mandíbula. Asociadas a estas sensaciones sentí rabia que decidí no manifestar. Había sido violentado mi espacio físico y la rabia era la emoción justa. De pronto, la señora, ya ubicada en el lugar que buscaba, se dio vuelta y me pidió disculpas. Le sonreí con un gesto de “¿Qué le va a hacer?” y le dije “Dolió, pero no es nada”. Inmediatamente se me fue el acaloramiento, se relajaron mis mandíbulas y no sólo dejé de sentir rabia sino que hasta sentí una cierta simpatía por el gesto que me había hecho al pedir disculpas. Todo este episodio se desarrolló en... veinte segundos.

Analicémoslo:

- 1) Alguien violentó mi espacio físico: pisó mi pie.
- 2) Me provocó una sensación de dolor.
- 3) Sentí una emoción llamada rabia.
- 4) La rabia se acompañó de las sensaciones de acaloramiento y tensión.
- 5) Reconocí la rabia y decidí no expresarla (Podría haber sido adecuado, también, decirle en el momento: “Señora, tenga cuidado, me dolió el pisotón”).
- 6) Al pedirme disculpas la rabia se fue disipando y decidí manifestarle el resto que quedaba a través de un informe: dolió.
- 7) Por el gesto que me hizo, la rabia se cambió a simpatía.
- 8) Cierre de la experiencia.

En este caso, la presencia de la rabia, es congruente con la situación que la provoca: la violación de un espacio físico, el ocupado por mi cuerpo.

¿Todas las emociones se relacionan con situaciones específicas? De hecho, si. Y conociendo la emoción que se siente en cada circunstancia de la vida, podemos obtener valiosa información sobre nosotros mismos para poder decidir cuál es la mejor acción a seguir.

Con el siguiente cuadro puedes tener una somera idea de la relación entre

Emociones (E) y Situaciones (S)

Para comprender mejor el tema de las emociones, veamos algunas de ellas y las situaciones que las originan:

Placer, alegría, bienestar.

La situación permite el logro de un objetivo o el objetivo ya se logró.

Afecto, cariño, amor.

La situación incluye un objeto (persona, animal, etc.) con el que se mantiene un vínculo trascendente, más allá del Argumento.

Falso afecto

La situación incluye una persona hacia la que se manifiesta una expresión de afecto que en la realidad no se siente pero que se debe hacer por razones de convivencia.

Gratitud

Es una sensación de bienestar producida por la acción de un otro hacia mí y por la que no espera nada a cambio.

Rabia o ira

Un elemento frustra las expectativas que se tenían para alcanzar un logro.

Resentimiento, rencor

Rabia que se prolonga en el tiempo producida por lo que se considera una afrenta contra la imagen idealizada, es decir, cuando la imagen narcisísticamente construida ha sido lastimada. La conducta es generalmente, vengativa, en la realidad o en lo imaginario.

Tristeza

La situación incluye una ausencia, temporaria o definitiva, altamente significativa.

Miedo

Algo o alguien amenaza mi integridad física, psíquica, mis valores o la de mis seres queridos. La amenaza está en el aquí y ahora. Por ejemplo: siento miedo ante la presencia de una rata.

Fobia

Algo o alguien imaginario es vivido como amenaza. Está fuera el aquí y ahora. Por ejemplo: no quiero ir al cine porque puede haber ratas.

Angustia

Sensación de desasosiego, opresión, ante la posibilidad de que se modifique el mundo que has construido con base en el Argumento de Vida. Miedo al cambio. Sensación de temor ante la emergencia de contenidos psíquicos inconscientes considerados peligrosos para la imagen idealizada.

Culpa argumental

Combinación de angustia, remordimiento, tristeza, ante la creencia de que un otro real o interiorizado va a sufrir profundamente por que estoy cambiando y abandonando el Argumento de Vida. Siento que con mis cambios alguien significativo para mi va a afligirse. El daño a ese otro es imaginario.

Remordimiento o culpa auténtica.

Es un sentimiento de pena por haber lastimado a otro realmente. Esto lleva a la necesidad de pedir disculpas.

Cargo de conciencia

Igual que el remordimiento pero el otro no sabe que ha sido lastimado. Por ejemplo: tiene cargo de conciencia el adolescente que le roba plata a los padres o ese esposo que tuvo relaciones con otra mujer amando a la suya. Para calmar ese estado es necesaria la confesión.

Vergüenza

Miedo a que los demás se den cuenta de cómo soy realmente. Miedo a la crítica por lo que ésta significa en cuanto herida narcisista.

Depresión o falsa tristeza

También ha sido lastimada la imagen narcisista pero la conducta es de autocastigo. "¡Cómo me hace esto a mí!". Puede encubrir una profunda rabia como la que siente la viuda ante el ataúd del marido.

Confusión

Sensación de inestabilidad, sorpresa, desorientación, que aparece cuando la significación de lo que se dice, por ejemplo, en terapia desafía las verdades absolutas de los mandatos argumentales. Ej.: la significación del mandato "Nadie puede quererte" es contradicha por el mensaje "Eres muy querible" expresado por María a Silvia en un taller. Silvia entró en confusión.

Celos

Angustia y rabia ante el riesgo de que el ser que amo narcisísticamente me compare con un otro y en la comparación yo pierda.

Envidia

Es una comparación que yo mismo establezco con un otro en función de que posee algo que yo no poseo y que resulta relevante para satisfacer la ilusión de completud. La envidia es, también, potencialidad proyectada. Esto significa que la persona que envidia tiene la posibilidad de hacer o tener lo del otro pero que es frenada por su Argumento de Vida.

Ansiedad

Estado de inquietud generalizado acompañado de transpiración, sequedad de boca, taquicardia, hiperventilación. Aparece durante los momentos de espectación.

Aburrimiento

Es un estado de fastidio, intranquilidad, desasosiego por carecer de un deseo viable en un momento determinado. Enmascara la angustia por estar frente al vacío producido por la ausencia de un proyecto o meta.

Falsa alegría, falso placer

Es lo que siente una persona cuyas acciones responden a lo que se espera de ella en función de su Argumento de Vida. Una satisfacción neurótica por el deber cumplido. Este falso placer es para el Argumento de Vida lo que la alegría es para el Plan de Vida Adulto.

Todas las emociones son beneficiosas porque todas nos cuentan qué nos está pasando. Algunas son agradables y las más, desagradables. Muchas personas no reconocen lo que sienten o no lo expresan porque no han tenido ni modelo ni permiso de sus padres para expresarlas. Esta es la razón por la que las personas las bloquean derivando su energía hacia otros lugares. Por ejemplo, una persona con tristeza (*emoción no aceptada en su familia*) puede desviar la energía hacia la rabia (*que estaba admitida*) y una que siente rabia (*que no era permitida*) hacia la depresión (*toda la familia giraba alrededor de ella*). Otra que tiene motivos para estar alegre (*emoción no favorecida* “*El que ríe en sábado llora el domingo*”) se deprime y la que siente amor (“*Amar a la larga produce dolor*”) se angustia. Otra que tiene fobia a los exámenes (“*No seas cobarde*”) desvía la energía hacia sus intestinos y tiene diarrea y la que siente envidia (“*Eres muy mala*”) muestra una falsa alegría al ver los logros de una amiga (“*Que buena que eres*”) para luego angustiarse (“*Pobrecita... tomate un Valium*) y está quien siente resentimiento hacia su suegra (“*No nos hagas pasar un mal momento*”) y le muestra un falso afecto (“*¡Querida suegra, que bien la veo*”) para no causar problemas provocándose, al día siguiente una jaqueca. Estos son sólo algunos posibles casos.

Por todo lo anterior te pido que releas atentamente el cuadro de emociones y situaciones para empezar a ser congruente entre lo que vives y sientes y si alguien te impide expresarlo dile, con firmeza: “Tengo todo el derecho del mundo a sentir... (tal o cual emoción)”. Tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán.

¿Quién siente?

El sentir es solamente tuyo. La persona siente con todo su ser. Ahora, si queremos utilizar el diagrama didáctico de los Estados del Yo Padre – Adulto - Niño, diremos que el sentir es una función del Niño; le corresponde al Adulto conocer la emoción y entender su mensaje y al Padre otorgar el permiso para que pueda sentir, reconocer y expresar libremente. Cuando esta expresión no se lleva a cabo se produce un estado de represión emocional. Como la emoción es energía y esta no puede ni crearse ni destruirse sino que sólo puede ser transformada (primer principio de termodinámica)¹, toda emoción que no se expresa por los canales adecuados se la ingenia, se la rebusca para manifestarse por otros. Cuanto más grande sea la represión que se ejerce sobre las emociones más tendrá el cuerpo que “esforzarse” para hacernos entender que algo está pasando dentro nuestro. Este es el principio de la psicósomática. Cada síntoma nos habla, metafóricamente, de algún conflicto no resuelto, de emociones no reconocidas o no expresadas. Y si seguimos ignorándolas sólo queda la enfermedad como recurso para que redediquemos sobre lo que estamos haciendo con nuestra vida.

¹ El primer principio es una ley de conservación de la energía. Afirma que, como la energía no puede crearse ni destruirse —dejando a un lado las posteriores ramificaciones de la equivalencia entre masa y energía - la cantidad de energía transferida a un sistema en forma de calor más la cantidad de energía transferida en forma de trabajo sobre el sistema debe ser igual al aumento de la energía interna del sistema. (Enciclopedia Encarta 98)

Interrelaciones

Es de suma importancia que tomes conocimiento de las interacciones entre los tres vértices del Pentágono del Ser que hemos estado analizando: el del pensar, el del imaginar y el del sentir. Por ejemplo, una idea errónea en el vértice del pensar tal como “Debes hacer las cosas perfectamente y en el menor tiempo posible para que los demás te quieran”, provoca un estado de estrés por exigencia de tal magnitud que la persona puede no sentirse nunca conforme con lo que hace. Si tu has estructurado gran parte de tu vida con base en este mandato habrás creado una imagen de ti mismo de perfección y rapidez. Te has identificado con esa imagen hasta tal punto que tu autoexigencia no te permite disfrutar de la vida y oírás voces internas de reproche y visualizarás con el ojo de tu mente rostros de desaprobación si no cumples con esa directiva de tu Estado del yo Padre.

Así que, será tanto el nivel de exigencia a que sometes tu organismo que el cuerpo, mediante el vértice del sentir, te va a enviar señales de “¡PARA! ¡STOP!”. Se puede tratar de una simple acidez que anestésiarás con antiácidos pero puede ser un signo que preanuncia una gastritis y continuar con una úlcera que termina perforándose. Ahora, esa persona que ha sido recién operada y deberá estar internada varios días, tendrá que hacer reposo, cuidarse con regímenes apropiados, descansar, relajarse, implementar técnicas para el manejo del estrés... en definitiva, ocuparse de sí misma cambiando su estilo de vida o aparecerá otra úlcera. El cuerpo siempre enseña.

Si hubiera cuestionado ese mandato desde un principio, del tipo de “Voy a hacer las cosas lo mejor que pueda y tomándome el tiempo que sea necesario.”, habrá actuado en consecuencia poniendo límites tanto a las personas reales que le exigían como también a su Padre Tiránico. Ni siquiera hubiera experimentado acidez y estaría disfrutando de su existencia.

Y aquí están los tres vértices interrelacionados:

Del Pensar: “Sé perfecto y rápido”

Del Imaginar: ve con el ojo de su mente rostros de desaprobación si no cumple.

Del Sentir: acidez, ansiedad, insomnio, culpa por no cumplir, angustia.

Emociones congruentes e incongruentes

Habíamos visto que una emoción tiene que estar relacionada con la situación que la provoca. Pero no siempre es así. En muchos casos se sienten emociones que nada tienen que ver con las situaciones. En el primer caso decimos que son congruentes; en el segundo, incongruentes.

Con riesgo de ser reiterativo, vayamos a otros ejemplos más:

* Daniel se pone a llorar cuando un compañero de grupo le dice que lo quiere.

* Julieta se deprime y se sirve un vaso de whisky después de un intenso orgasmo.

* Carlos se resiente con su mujer porque está hablando con una amiga justo en el momento en que él quería demostrarle cuanto la quiere.

* Al observar a Julián jugar con sus hijos, Favio siente envidia.

* Mónica muestra un aparente afecto y consideración a su vecina Carolina cada vez que ésta la llama para contarle sus dramas en horas inconvenientes.

Así hubieran sido emociones congruentes:

* Daniel demuestra su afecto al compañero de grupo.

* Julieta se queda con su placer y su relajación post orgasmo.

* Carlos acepta la espera y, una vez que su mujer terminó de hablar, le manifiesta su amor.

* Favio le expresa a su amigo la ternura que siente al verlo jugar con sus hijos y le dice que se siente triste por no tener sus propios hijos.

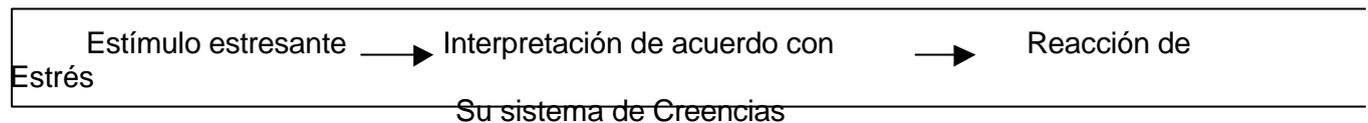
* Mónica le dice a Carolina la rabia que le produce cuando la llama en horas inconvenientes sin tomar en cuenta sus necesidades.

Con estos ejemplos puede usted darse cuenta de que la toma de conciencia de la emoción que se siente y la situación que la provoca permite dar una respuesta congruente

con esa situación produciéndose un enriquecimiento de la experiencia y una apertura hacia la vida. Por el contrario, cada vez que se siente una emoción incongruente se produce un empobrecimiento experiencial y un cerramiento melodramático. De todo esto podemos deducir que las emociones incongruentes favorecen la fijación de la persona a su Argumento de Vida mientras que las congruentes favorecen el camino hacia la Meta Trascendente.

El lugar del Estrés

Hace unos instantes mencionábamos la palabra estrés más reconocida en su escritura inglesa como “stress”. El estado de estrés designa un punto de ruptura en una persona sometida a mucha presión que, si bien puede ser generada por factores externos, es la forma en que la persona interpreta esos factores lo que provoca el estrés.



Un mismo estímulo estresante puede generar conductas muy diferentes según sea la persona. El caso más común es el estímulo de la lluvia: mientras que uno protesta porque le arruinó el pic-nic, otro se alegra porque le riega el jardín.

El tema del estrés es muy importante porque, en más o en menos, intervienen todos los vértices del Pentágono del Ser siendo las respuestas más dramáticas las relacionadas con el vértice del sentir y del actuar.

Hans Selye, definió al estrés como la respuesta no específica que una persona tiene ante un evento que considera estresante. “No específica” significa que a pesar de que el estímulo sea una buena noticia (ganar la lotería), como una mala noticia (la muerte de un amigo), la respuesta del organismo va a ser la misma y depende de la persona pero siempre va a estar implicado el vértice del sentir. Por eso incluimos el tema del estrés en este capítulo.

Estrés, sensaciones y emociones.

Ya vimos que toda emoción está ligada a una sensación corporal. No se pueden sentir emociones sin que nuestro cuerpo nos lo haga saber mediante alguna sensación. Manifestaciones tales como opresión en el pecho, nudo en la garganta, cosquilleo en la piel, mariposas en el estómago, bostezos, acaloramiento, rubor, transpiración excesiva, tensión en los omóplatos, cefaleas, (la lista es larga), nos están indicando que estamos en presencia de emociones que debemos reconocer y expresar para disminuir el nivel de estrés. Sin estrés no podemos vivir pero ese estrés tiene que tener un nivel óptimo: ni por arriba ni por debajo.

Una manera de manejar el estrés es mediante la interrupción de pensamientos indeseables, trabajos de imaginería, ejercicios de relajación.

La relajación como interruptor

Una manera muy común que tiene la gente de evitar ponerse en contacto con las emociones es tensar, inconscientemente, los músculos. Se van formando, en la historia de una persona, zonas corporales que hacen las veces de coraza. Otra forma de no contactarse con lo que sentimos es la acción desmedida, el estar haciendo algo en todo momento, como mecanismo que permite disipar energía. La Psicoterapia Integrativa considera que la relajación es un recurso válido para lograr que el paciente disminuya la tensión corporal, afloje sus corazas, disminuya su actividad y pueda contactarse con sus sensaciones, emociones, mandatos argumentales e imágenes catastróficas: es decir, maneje su nivel de estrés. Por otra parte, sabemos que todo pensamiento preocupante y sus imágenes asociadas produce tensión corporal. Hace unos años concurrí a un natatorio

para aprender a nadar. Siempre pude flotar sin inconvenientes pero necesitaba aprender los movimientos de la natación. En las primeras clases de flotación, como no tenía dificultades, la profesora me sugirió practicar ejercicios de supervivencia en lo más profundo. Uno de ellos, sorprendente, consistía en quedarse en posición vertical, como si estuviera parado, sólo con la cabeza fuera del agua, echada hacia atrás y sin ningún movimiento del cuerpo. Mi idea era que me iba a hundir pero no: flotaba como si fuera una boya.

Me divirtió mucho esta experiencia y sentía una agradable sensación de relajación. Un día en que estaba practicando este ejercicio, sintiéndome flotar, se me "cruzó" una idea preocupante. ¡Sorpresa! Me hundí. Repetí la experiencia varias veces y cada vez me iba a pique. Si, en cambio, me imaginaba que estaba en un lugar relajante, caminando por Bariloche, flotaba pero, ni bien volvía a la preocupación ¡Zas!, me hundía.

Otra experiencia para confirmar esto es con el Péndulo de Chevreul. Ate en la punta de un hilo de coser de unos 40cm un peso, por ejemplo una llave. Apoye firmemente el codo sobre la mesa. Debajo de la llave coloque algún elemento recto que pueda utilizar como guía visual como una lapicera. Ubíquela en posición horizontal. Ahora IMAGINE el movimiento del péndulo siguiendo, con sus ojos, la dirección de la lapicera de izquierda a derecha a izquierda a derecha... El péndulo comienza a moverse siguiendo la dirección de la lapicera. Si cierra los ojos y se imagina la oscilación, también habrá movimiento. Ahora cambie la posición de la lapicera y verá que, tras un lento frenado, el péndulo toma la nueva dirección siempre y cuando usted, previamente, se la imagine.

En estas dos experiencias podemos comprobar algo: tanto los pensamientos como las imágenes provocan pequeñísimos movimientos musculares, imperceptibles al ojo humano, que se comprueban tanto por mis hundimientos como por el movimiento del péndulo. La tensión es, justamente esto. Tanto las ideas preocupantes como las imágenes catastróficas asociadas se van "haciendo cuerpo" y se transforman en rigideces, dolores, contracturas, etc.. Después vendrán los calmantes, masajes, rehabilitación... Nosotros no queremos llegar a eso.

En la escultura de "El Pensador" de Rodin podemos observar a un hombre en pleno diálogo interno autorturante. Puede apreciarse una réplica en la Plaza del Congreso. Observe la dificultad que tiene ese hombre para respirar. La energía no fluye libremente: está estancada. Es un cuerpo tenso. En contraposición tenemos las imágenes de Buda. Correctamente sentado, respira sin tensiones. La energía fluye libremente: está relajado en una actitud de paz consigo mismo y con el universo.

Ya aclaramos que la tensión no es una respuesta a las demandas del medio ambiente, a las exigencias cotidianas sino a la forma en que cada persona evalúa cada problema desde su propio Argumento de Vida. Por eso está comprobado que la persona que trasciende su Argumento en función de sus auténticos deseos vive una vida mucho más calma, sin tensiones, siendo esta forma de vivir el mejor preventivo contra las enfermedades.

Pero... supongamos que ya estamos tensos, dándonos "manija" en el vértice del Pensar, generando imágenes catastróficas en el vértice del Imaginar, desconociendo los mensajes de nuestro cuerpo y no reconociendo las emociones del vértice del Sentir. De esta manera nos oxigenaremos menos, cada vez tendremos menor posibilidad de conectar nuestro Adulto Reflexivo, aumentará el diálogo interno y estaremos atrapados en una espiral inflacionaria de incesante realimentación. Da la impresión de que estamos en un callejón sin salida. Algunos recurren a los tranquilizantes, alcohol u otras drogas de extrema peligrosidad. Otros hacen cosas sin parar para disipar, como dijimos, la energía que presiona. Nuestra propuesta es implementar la relajación no sólo para relajarse, como habitualmente se hace, sino para interrumpir la incesante acción mental y física y lograr, de esta manera, conectar al Adulto Reflexivo para que la energía comience a fluir libremente por el Sistema Ser Humano.

Prácticamente: usted comienza a percibir alguna señal de su organismo que le indica que está ascendiendo por la espiral de la tensión. Descubre, además, que su Adulto Reflexivo no está, totalmente, en operaciones. Antes que las cosas pasen a mayores decide

implementar un recurso siempre a mano: la relajación. Y estos son, además, los beneficios que obtendrá:

Beneficios totales de la relajación

- 1) Marcada disminución de la ansiedad, día a día.
- 2) Aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.
- 3) Estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria.
- 4) Aumento de la velocidad de reflejos.
- 5) Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- 6) Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- 7) Incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite esté donde esté.
- 8) Sintonización armónica de la mente y el cuerpo.
- 9) Marcado aumento de la capacidad de reflexión.
- 10) Aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo.
- 11) Aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo.
- 12) Incremento de la capacidad creativa (Hemisferio cerebral derecho en las personas diestras).
- 13) Mejor disposición para tratar a gente "tóxica" (Personas que nos invitan a sentirnos mal)
- 14) Aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida.
- 15) Aumento de la facilidad de pensar en positivo.
- 16) Tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva.
- 17) Aumento de la confianza en sí mismo.
- 18) Disminución paulatina del Diálogo Interno Autotorturante.
- 19) Idem de la Imaginería catastrófica.
- 20) Aumento de la temperatura cutánea.
- 21) Disminución de la temperatura rectal.
- 22) Disminución de la tensión arterial.
- 23) Modificaciones cardíacas y vasculares.
- 24) Normalización de la respiración.
- 25) Modificaciones electroencefalográficas: de ondas Beta (Vigilia) a ondas Alfa o más profundas. Lo óptimo es alcanzar las ondas alfa.
- 26) Sensación de eliminación de tensiones.
- 27) Aumento de la recuperación física y mental.
- 28) Activación de la circulación.
- 29) Aumento de la oxigenación cerebral.
- 30) Aumento de la percepción extero y propioceptivas.
- 31) Dinamización de las funciones neurovegetativas.
- 32) Ensanchamiento del campo de conciencia.

"Bueno" - se dirá usted - "con esto resuelvo los problemas de mi vida"

De hecho no es así pero los va a encarar de una manera distinta. La estrategia de relajación forma parte de los recursos de las personas que viven de acuerdo con un plan de vida Adulto, esto es, de manera trascendente, más allá del Argumento de Vida. No es cuestión de practicar algunas veces las distintas técnicas y luego olvidarlas. Por el contrario, una vez fijada la Respuesta de Relajación en el Vértice del Sentir se la puede reproducir cuantas veces lo desee. Pero para lograr esta fijación tiene que practicar.

¿Cómo empezar?

Antes de que se fije la Respuesta de Relajación en el Vértice del Sentir sería necesario que usted hiciera ciertas cosas:

- 1) Darse cuenta de que está fuera del Aquí y Ahora;
- 2) tomar conciencia de las sensaciones desagradables que le transmite su cuerpo;
- 3) y de las emociones asociadas;

4) y de las autoverbalizaciones negativas (Diálogo Interno)
5) y de las imágenes catastróficas que puede ir generando;
6) y luego preguntarse si DESEA hacer algo con todo eso o prefiere seguir autotorturándose. Si la respuesta es que DESEA hacer algo entonces puede implementar la Estrategia de Relajación hasta lograr que la Respuesta de Relajación se fije. Pero todo depende de que usted lo desee.

Técnicas de relajación probadas y garantizadas.

Si tu deseo es aprender la Respuesta de Relajación y fijarla en el Vértice del Sentir, cuentas con una variedad de técnicas que se enseñan tanto en cursos de control mental, yoga, variada bibliografía, meditación (esto es mucho más que la relajación y tiene otros objetivos). En este libro te ofrezco una combinación de técnicas largas y cortas para que puedas elegir las que más te gustan. Primero las mencionamos y luego las describimos. A pesar de que la relajación se incluye en el Vértice del Sentir, las técnicas forman parte de otros vértices, a saber:

VERTICES	TECNICAS
del Pensar	Detención del Diálogo Interno Actitud Mental positiva.
del Imaginar	Lugar ideal de placer.
del Sentir	Discriminación de sensaciones durante la relajación. Fijación de la "Señal de Referencia Interna"
de la Comunicación	Establecimiento de un compromiso familiar para que se respete su momento de relax; invitación a los otros miembros para que implementen las técnicas.
del Actuar	Grabación y audición de la relajación larga. Implementación de las distintas técnicas. Programación de las horas de relax; cumplimiento del Programa.

Descripción de las técnicas

A) Detención del Diálogo Interno (DI)

El objetivo es que el Adulto Reflexivo disponible pueda interferir el diálogo autotorturante Padre -Niño hasta lograr interrumpirlo. Se pueden utilizar varios recursos:

Recurso 1: ¡BASTA! o ¡STOP!

- 1) Decirse ¡BASTA! tres veces seguidas, con énfasis.
- 2) Golpear las manos como si estuvieras aplaudiendo mientras se dice BASTA
- 3) Romper un papel o estrujarlo diciendo, enérgicamente BASTA.
- 4) Golpear los pies en el piso mientras exclamas "¡Basta, basta, basta!"
- 5) Colocarse una banda elástica alrededor de la muñeca y darse un gomazo simultáneamente con el "¡Basta!"
- 6) Imaginarse una gran piedra que cae a tu lado y el estruendo que hace significa ¡BASTA!
- 7) Y todas aquellas que tu imaginación te permita con tal de que el objetivo sea el ¡BASTA!

Recurso 2: escribamos todo.

- 1) Escribes el tema de tu DI con todas las preocupaciones que puedas tener.
- 2) Relees lo escrito varias veces y le vas agregando otras preocupaciones adicionales.
- 3) Eliges una hora determinada, todos los días, y lees durante veinte minutos lo que has escrito. Si durante la lectura se te ocurren nuevos motivos de preocupación lo agregas a los ya escritos.

4) Otra opción es que en vez de escribirlo lo grabes y en vez de leerlo lo escuches.

Recurso 3: mirándome desde afuera.

Mientras estás en DI te imaginas que sales de ti mismo como un fantasmita que se desprende de tu cuerpo y te observas, siendo ese fantasmita, la posición de tu cuerpo mientras estás dándote manija.

Recurso 4: representan mi obra.

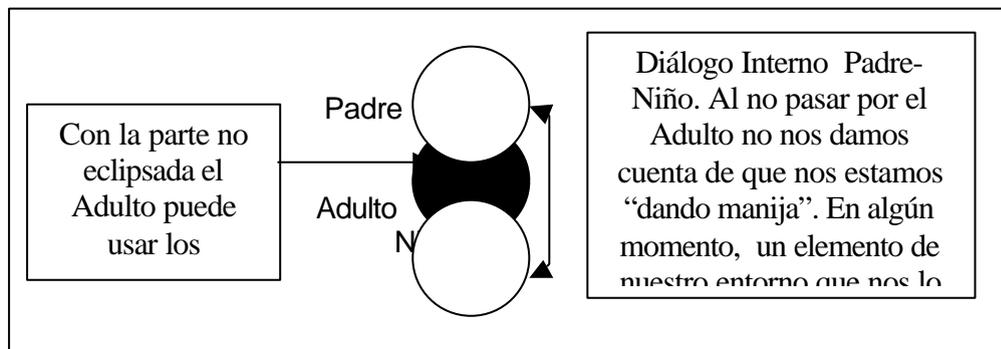
Te imaginas en un teatro en donde los actores representan el tema de tu DI como si fuera parte del argumento de la obra. Visualízalo con todos los detalles posibles.

Una variación: siendo tú un acomodador te observas a ti mismo sentado observando, a su vez, esa obra de teatro.

5) Con la práctica de estos recursos el DI se interrumpe por el simple hecho de darte cuenta de que estás en ese diálogo autotorturante. Aprendes a tomar distancia de él y recuperar tu aquí y ahora, único momento y lugar en donde puedes vivir.

¿Cómo te das cuenta de que te estás “dando manija”?

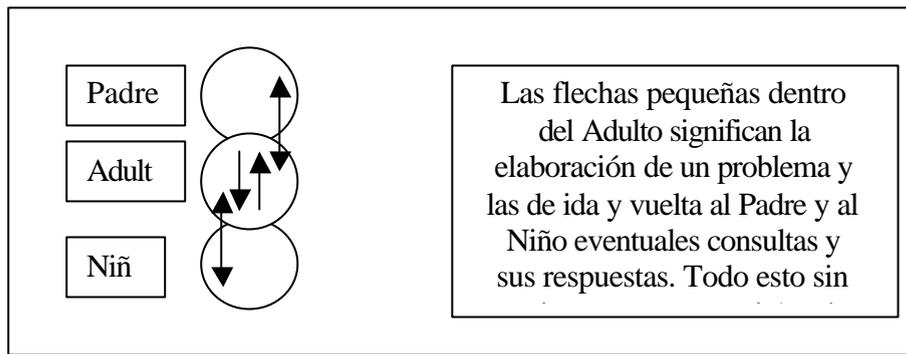
Pues, precisamente, porque estás fuera de tu aquí y ahora, estás distraído lo que significa que fuiste llevado o “traído” a otro lugar y tiempo “dis”tinto: no encuentras el destornillador que recién tenías en la mano, no has escuchado lo que te dijeron, has perdido parte del argumento de una película, no puedes concentrarte en lo que lees, te pasaste de calle con tu auto o con el colectivo, no te acuerdas si al bañarte te lavaste los pies, respondes agresivamente a un estímulo que no lo justifica, te has olvidado que habías puesto leche en el fuego, no puedes dormir de noche², en fin, muchísimas conductas tuyas te muestran y demuestran que estás fuera de tu aquí y ahora: esto está producido porque estás en DI, un conversación privada que no pasa por tu Estado del Yo Adulto y se establece, preferentemente, entre los Estados del Yo Padre y Niño. Como si el Padre y el Niño se acercaran para poder dialogar mejor y eclipsaran al Adulto impidiéndole pensar. Los ojos de la persona en DI miran sin ver, sus oídos oyen pero no escuchan, sus manos tocan pero no sienten, su nariz olfatea pero no huele, su boca come pero no degusta.



DIALOGO INTERNO NO CONSCIENTE (Distracción)

Diferente es estar abstraído, lo que significa estar en un lugar de reflexión, pensando racionalmente un problema, resolviendo una ecuación, meditando sobre un mantra, considerando sobre como rematar una oración que estás escribiendo, planificando una comida, etc. Esto también se desarrolla en tu mente, pero en el aquí y ahora; no tienes por qué perder contacto ni con tu entorno ni con tu tiempo. Tiene una conciencia holística o totalizadora. Es una actividad interna que, prioritariamente, le pertenece al Adulto aunque puede consultar al Padre, pidiendo una opinión y al Niño, preguntándole qué siente.

² Algunas personas se duermen con la radio o el televisor encendidos como una manera de detener el diálogo interno.



DIALOGO INTERNO CONSCIENTE (abstracción)

B) Actitud Mental Positiva (AMP) ³

En el capítulo 5, con Clara y su entrevista, tenemos un ejemplo de AMP. El objetivo de la AMP o reflexiones adultas es tomar conciencia de que existen otras opciones diferentes a las que ofrece el Argumento de Vida. Una creencia errónea del tipo "No sirvo para nada" vibra en un bajo nivel de energía y corporalmente se nota porque están implicados los músculos flexores: el cuerpo tiende a irse hacia abajo juntamente con la expresión del rostro. Se sabe que las vibraciones negativas atraen otras semejantes. La Psicoterapia Integrativa no considera al pensamiento positivo un recurso válido para la transformación personal; sí, en cambio, a la Actitud Mental Positiva. Esta actitud no tiene nada que ver con la autohipnosis sino con el hecho de darse cuenta de que existe otra manera de ver las cosas e insiste en la propia responsabilidad para cambiarlas.

Ejemplos comparativos

Idea Errónea (No realista)	Pensamiento Positivo (No realista)	Actitud Mental Positiva (Realista. Hay compromiso)
No sirvo para nada.	Sirvo y mucho.	Sirvo para algunas cosas y para otras no.
En el examen me va a ir mal.	En el examen me va a ir estupendamente.	Me va a ir bien si hago lo que corresponde.
Soy un perdedor.	Soy un ganador.	Actúo como perdedor pero puedo ser ganador si hago lo que tengo que hacer.
Nunca lo lograré.	¡Vamos! ¡Yo puedo!	Lo lograré si me dedico y me comprometo en mi meta.

Continúe su propia lista

³ Te remito al Texto Complementario III

C) Lugar Ideal de Placer

Después de cerrar los ojos inventa visualmente con el "ojo de tu mente" un lugar, real o imaginario, que hayas conocido o al que te gustaría conocer. Este lugar debe tener una característica: proporcionarte un estado de paz, de tranquilidad, en donde pueda sentirte pleno de dicha, en contacto contigo mismo y con la naturaleza. Muchos eligen la playa, el campo, un bosque, las montañas, un paisaje submarino o uno lunar, silencioso. Pero también puede ser tu propio dormitorio o algún rincón especial de tu casa.

La cuestión reside en que, por el sólo hecho de imaginarlo, vas a ir sintiendo cada vez mayor calma, paz, tranquilidad. Actualmente, mi lugar de relajación es el ascenso al pico Tronador, hasta el refugio Otto Mailing, en Bariloche. Me detengo en un lugar del recorrido y contemplo, hacia abajo, la inmensidad del Valle de los Vuriloches. Sólo se oye el viento y, cada tanto, el desprendimiento del hielo de una de las laderas. Ahí me quedo, en comunicación conmigo y con la naturaleza que me rodea. Utilizando las variaciones de las características de la imagen que vimos en el Vértice del Imaginar, jugueteo con mi videocámara mental compaginando la escena como guste. Es posible que si se pudiera comparar este "cuadro mental" con la escena real tal como la viví concluya de que tienen muy poco en común. Es MI escena y la puedo variar a voluntad cambiando los encuadres. Juguetea con la imagen.; hazlo y toma nota de lo que sientes. Puedes ayudarte facilitando la emergencia de imágenes mediante muchos títulos de música New Age y/o cualquiera de las obras de Mozart.

Las tres técnicas descritas hasta ahora pueden combinarse aumentando la eficacia. Después del ¡Basta!, respira profundamente tres veces, cierra los ojos y vete a tu lugar elegido. Una vez instalado comienza a decirte las verbalizaciones según tu AMP.

D) Discriminación de sensaciones durante la relajación: la Señal de Referencia Interna;

Las diversas sensaciones y emociones que frecuentemente aparecen durante el proceso de relajación pueden actuar como facilitadoras o inhibidoras de la respuesta de relajación. Por tal razón es de suma importancia que discrimines esas sensaciones y las interpretes como señales positivas que indican que estás alcanzando o alcanzaste la tan ansiada respuesta de relajación. Llegado este momento lo vas a considerar como tu Señal de Referencia Interna de que conseguiste tu Respuesta de Relajación.

Las sensaciones más frecuentes son:

Calor, frío generalizado o localizado, pesadez, liviandad, picazón, sueño, mareo, leve desorientación al salir del estado de relax.

También pueden aparecer emociones como:

Placer, alegría, bienestar. Pero, paradójicamente, en personas tensas y que necesitan controlar el medio ambiente, puede darse ansiedad, angustia, confusión. En otras personas, que utilizan la tensión muscular como defensa ante la emergencia de la tristeza por pérdida afectiva o por ira reprimida, puede aparecer angustia y deseos de llorar. Cualquiera sean las sensaciones o emociones que surjan durante el proceso deberás ser considerarlas como señales de que alcanzaste tu Respuesta de Relajación.

E) Grabación y audición de la relajación larga;

Para poder fijar la respuesta de relajación es conveniente que te entrenes en una primera relajación extensa que te permitirá contactarte con las distintas sensaciones que van apareciendo. Lo ideal sería que la escucharas una vez por día durante 20 días hasta que fijes la respuesta de relajación. Luego podrás elegir los métodos cortos que se desglosan del método largo. A continuación te ofrezco un modelo de relajación para ser grabada con tu propia voz. No es necesario que seas locutor. Lo que sí es importante es que consideres que sólo tu conoces tus propios ritmos. Hay personas impacientes que necesitan de una locución rápida y otras a las que les agrada una verbalización lenta. Tampoco es necesario que la calidad de la grabación sea como realizada en un estudio. Si

grabas en tu casa van a oírse los ruidos de la calle, gritos, sirenas, ladridos, golpes, cubiertos que se caen: es la vida que se hace oír y está bien que aparezca en el tape o CD.

El protagonista es masculino por razones de convención. Si usted es mujer cambie la terminación genérica.

MODELO DE RELAJACION PARA SER GRABADO

Instrucciones

- 1) Lee la relajación una vez para familiarizarte con ella.
- 2) Las pausas de unos 5 segundos están señaladas con (.....). Tres de estas pausas equivalen a 15 segundos, aproximadamente.
- 3) Puedes seleccionar una música de fondo de las recomendadas anteriormente.
- 4) Lee la relajación de acuerdo con tu propio ritmo. Como recién aclaramos, durante la grabación van a aparecer los ruidos lógicos del diario vivir (autos, gritos, sirenas, etc.). No importa. Al comienzo de la relajación ya está previsto.
- 5) Haz una prueba de grabación para ajustar los volúmenes de tal manera que la música de fondo no enmascare tu propia voz.
- 6) Terminada la grabación, descansa. No la oigas, todavía.
- 7) Determina un hora para relajarte, por ejemplo, veinte minutos antes de cenar. Enciértrate en una habitación y sigue las instrucciones del cassette.
- 8) Pide a los miembros de tu familia que respeten este tiempo tuyo.
- 9) Es muy posible que las primeras veces te quedes dormido. Está bien. Indica la necesidad que tiene tu organismo de relajarse. Con el tiempo no te dormirás.

TEXTO DE LA RELAJACION

Ya estás en tu posición preferida para comenzar a relajarte. (.....) Es este un momento muy importante para ti. Vas a tomarte unos segundos para ponerte en contacto con todos los ruidos tanto del exterior como los que provienen del grabador. (.....)(.....)(.....) Ahora vas a conectarte con tu cuerpo y te vas a recomodar hasta que tu posición se haga más confortable. (.....) Toma conciencia del ambiente que te rodea, obsérvalo, y pregúntate si consideras que te encuentras en disposición interna para empezar a relajarte, si no hay algún asunto pendiente que quieras hacer: ir al baño, una llamada telefónica, beber algo. (.....) Cierra los ojos y toma una inspiración profunda. (.....) Retén el aire unos cinco segundos dos... tres... cuatro... cinco... Abre los ojos y suelta el aire lentamente mientras te dices para tus adentros "Estoy con disposición para relajarme. (.....) Haz otra inspiración profunda. (.....) retén el aire. (.....) Suéltalo lentamente mientras te dices "Relajado". (.....)

Haz una tercera inspiración profunda (.....), retén el aire (.....) y suéltalo lentamente mientras vas sintiendo que tu brazo derecho se está poniendo pesado (.....) pesado (.....) pesado. Ahora vas a respirar normalmente mientras te concentras en tu brazo derecho que se está poniendo cada vez más pesado (.....) pesado (.....) pesado. Quizás tengas una sensación de pesadez o de liviandad, de calor o de frío o de cosquilleo. Cualquier sensación que tengas es una señal muy tuya que te está indicando que ya estás entrando en tu nivel de relajación. (.....)

Ahora te vas a ir concentrando en tu brazo izquierdo al que lo vas a ir sintiendo pesado (.....) pesado (.....) pesado (.....) cada vez más pesado. (.....) flojo (.....) pesado (.....). Concéntrate en este único pensamiento: que tu brazo izquierdo está cada vez más pesado (.....) pesado. (.....) Ya has comenzado a entrar en un estado de calma. (.....) Te vas a ir dando cuenta de que ambos brazos están pesados. (.....) pesados.

Ahora te concentrarás en tu pierna izquierda a la que vas a ir sintiendo cada vez más pesada (.....) pesada. Toda la pierna, desde la articulación de la cadera hasta la punta del dedo gordo está cada vez más pesada. (.....) Y a medida que se va poniendo pesada vas sintiendo una mayor sensación de calma, una creciente sensación de bienestar. (.....) Ahora te concentrarás en tu pierna derecha a la que vas a ir sintiendo pesada. (.....) cada vez más

pesada. (.....) Toda la pierna derecha, desde la articulación de la cadera hasta la punta del dedo gordo, está cada vez más pesada (.....) pesada. Y a medida que aumenta la sensación de pesadez de todo tu cuerpo, aumenta la sensación de calma y bienestar. (.....) Te lo mereces.

A medida que tus brazos y piernas se hacen más pesados y más flojos se van a ir liberando todas las tensiones físicas y mentales. (.....) Todas las preocupaciones están siendo dejadas de lado por lo menos durante este ratito de paz. (.....) Observa que estas preocupaciones tienden a aparecer y a querer atraparte ya sea en forma de pensamientos autotorturante o como imágenes catastróficas. Date cuenta de esto y no hagas nada para eliminarlas, sólo obsérvalas y déjalas pasar sin hacer ningún esfuerzo mental. (.....) Toma conciencia de que, cada vez, se te hace más fácil lograr la respuesta de relajación. (.....)

Ahora te vas a concentrar en los músculos del abdomen. A medida que los vayas liberando los irás sintiendo cada vez más flojos, más relajados. (.....) Repítete mentalmente que tu abdomen está relajado (.....) flojo (.....) sin tensiones. (.....) Concéntrate en los músculos de tu pecho, liberándolos, abandonándolos. (.....) Imagínate los músculos que rodean tus pulmones y aflójalos. (.....) Repite mentalmente "A medida que voy relajando (.....) los músculos del pecho (.....) y de los pulmones (.....) me voy liberando de tensiones (.....) y me voy sintiendo en paz (.....) y más integrado conmigo.

Ahora vas a ir tomando conciencia de los músculos del cuello (.....) y vas a ir permitiendo que comiencen a relajarse. (.....) Concéntrate en ellos y permíteles que se liberen de cualquier tensión que tengan. (.....) Todos los músculos de tu cuello, los que rodean las vértebras cervicales, se están relajando completamente (.....) Siente cómo se están relajando los músculos de tu rostro. Quizás sientas una sensación de calor, de cosquilleo o una vibración. (.....) Permite que tus mandíbulas se aflojen, separa levemente los dientes y deja que tu lengua flote libremente dentro de tu boca como una ramita flota en una laguna. (.....) Al sentir todo esto estás penetrando más y más en niveles (.....) más saludables, (.....) más profundos.

Irás notando, en este punto, que desde la piel que recubre tu cráneo hasta los dedos de los pies, te vas sintiendo cada vez más y más relajado. (.....) Todas las partes de tu cuerpo están relajadas y te estás sintiendo muy a gusto. (.....) Los sonidos del medio ambiente van perdiendo significado y tu DI e imágenes catastróficas, si las tenías, han ido perdiendo fuerza. (.....) Lo único que puede sacarte de este estado de tanta calma es una llamada de emergencia o alguna manifestación de peligro del medio ambiente. Si esto llegara a ocurrir te incorporarás de inmediato sintiéndote alerta y eficaz para resolver la situación. (.....)

Ahora vas a profundizar este estado de relajación para hacerlo aún más saludable. Vas a ir contando hacia atrás del 10 al 1. A medida que vayas descendiendo te vas a ir sintiendo cada vez más y más relajado. (.....) 10 (.....) 9 (.....) 8 (.....) Vas penetrando en un estado de mayor relajación (.....) 7 (.....) 6 (.....) 5 (.....) Más y más relajado (.....) 4 (.....) 3 (.....) 2 (.....) 1 (.....).

En este punto te pido que trates de abrir muy pero muy lentamente los ojos (.....) y los vuelvas a cerrar (.....)

Ya te habrás dado cuenta que el abrir y cerrar los ojos te demanda un esfuerzo que es el mínimo esfuerzo que puedes imaginar. Sin embargo, en el estado de relajación en el que te encuentras, este mínimo esfuerzo te deberá parecer excesivo. (.....) Ahora, ya con los ojos cerrados, tomarás conciencia de este fenómeno: tienes los párpados tan pero tan relajados que tus músculos no quieren trabajar. Haz la prueba de querer abrir los ojos, nuevamente, para verificar este hecho. (.....) Si puedes abrir los párpados es que la relajación no fue completa y que no alcanzaste el punto en donde los párpados **NO QUIEREN TRABAJAR**. Es muy importante que pruebes tus músculos para comprobar que no quieren trabajar. Atención a este punto: no es que no te sea posible abrir los ojos si decidiste hacerlo, pero **NO** te será posible abrirlos **SIN ABANDONAR PREVIAMENTE EL ESTADO DE RELAJACION**. Esta es una decisión que deberás tomar en este momento. Puedes abandonar, en este instante, el estado de relajación en que te encuentras probando abrir los ojos. Si decides no abrirlos es porque has decidido, además, permanecer en estado

de relajación. Esta decisión con los párpados puedes extenderla a otros grupos musculares como, por ejemplo, un brazo. Puedes levantarlo, si quieres, pero para eso tienes que abandonar, voluntariamente, el estado de relajación. (.....)

Consciente de este fenómeno y de que la relajación es producto de una decisión, vas a profundizar aún más este estado. (.....) Para eso te vas a ir, por espacio de un minuto, a tu lugar ideal de Placer. Vas a elegir el lugar para hoy sabiendo que puedes cambiarlo según tu disposición de ánimo. (.....) Voy a contar de 5 a 1 y al llegar a 1 te encontrarás en tu lugar de placer. (.....) 5 (.....) 4 (.....) 3 (.....) 2 (.....) 1 (.....)

Ya te encuentras en tu Lugar Ideal de Descanso. Voy a hacer una pausa de un minuto. Cuando vuelvas a oír mi voz no te vas a sorprender. Disfrútalo bien.

(PAUSA DE UN MINUTO. EN ESTE CASO, CONVIENE QUE LA CINTA VIRGEN CORRA SIN SONIDOS PARA FAVORECER EL EJERCICIO DE IMAGINERÍA)

Manteniéndote en ese Lugar de Descanso, vas a escuchar algunas frases positivas para alcanzar, en el futuro, la respuesta de relajación más rápidamente y aumentar tu sensación de bienestar. (.....)

Todas las verbalizaciones que puedas darte en este estado de relajación (.....) tendrán un efecto benéfico y liberador (.....) y funcionarán como ayudantes internos (.....) para que puedas incrementar el nivel de autoconciencia (.....) autocrítica (.....) y deseo de cambio (.....) para que puedas crecer más allá (.....) de tu Argumento de Vida. (.....) Cuanto más practiques estos ejercicios de relajación (.....) más rápidamente te relajarás en el futuro (.....) y en cualquier situación en que te encuentres (.....) para disminuir el nivel de diálogo interno autotorturante, (.....) hacer desaparecer tus imágenes visuales catastróficas, (.....) reducir el nivel de actividad compulsiva y (.....) bajar la ansiedad bloqueadora (.....) facilitando el pensamiento reflexivo, (.....) la creatividad (.....) y la autoprotección. (.....) La relajación se está convirtiendo en un hábito saludable (.....) en todo momento (.....) y estés con quién estés. Progresivamente (.....) te vas sintiendo más integrado (.....) más en contacto con tus deseos auténticos (.....) discriminando fácilmente tus sensaciones y emociones (.....) conectándote con tu Adulto Reflexivo (.....) diferenciando la realidad de lo imaginario. (.....) (.....) (.....)

Ahora vas a ir saliendo de este estado de relajación. Lo deberás hacer lentamente. (.....) En primer lugar vas a despedirte de tu lugar de descanso sabiendo que puedes regresar a él tantas veces como lo necesites. (.....) Voy a comenzar a contar de 1 a 5. Al llegar a 3 vas a desperezarte como si salieras de un sueño profundo y al llegar a cinco y sólo entonces, vas a abrir los ojos, te pondrás en contacto con tu medio ambiente, permanecerás un minuto en esa posición y te levantarás sin brusquedades (.....)

Comienzo a contar: 1 (.....) 2 (.....) 3 (.....) empieza a desperezarte, estira bien los brazos, bosteza con la boca bien abierta y emitiendo un sonido (.....) 4 (.....) 5 (.....) empieza a abrir los ojos lentamente, como si estuvieras abriendo una pesada cortina de enrollar (.....) Ponte en contacto con tu entorno y luego de un minuto levántate y vive tu vida.

F) Implementación de las técnicas de relajación

Y terminamos con las técnicas de este Vértice del Sentir poniendo en marcha la relajación propiamente dicha. Para lograr esto deberás contar con apoyo familiar para que respeten tu horario de relajación el cual, al principio del aprendizaje, conviene que sea a la misma hora. Después de esos 20 días podrás optar por las diferentes "técnicas cortas" para utilizarlas en cualquier momento y escuchar el cassette una vez cada quince días para reforzar la respuesta.

Discriminación de las diferentes Técnicas de Relajación

No siempre se puede estar dispuesto a escuchar una relajación extensa como la que damos aquí. Por tal motivo, en esa relajación, están incluidos métodos breves pero que tienen una gran potencia una vez que hayas fijado la Respuesta de Relajación. Estos son los métodos cortos:

- 1) Ponerte en contacto con los sonidos del ambiente y con tu cuerpo.

- 2) Tres inspiraciones profundas diciéndote CALMA al ir soltando el aire lentamente.
- 3) Pesadez de brazos y piernas.
- 4) Conteo regresivo de 10 a 1 ó de 50 a 1 ó de 100 a 1 según el estado de tensión que tengas en ese momento.
- 5) Visualización del lugar ideal de placer.
- 6) Escuchar música inductora de la relajación.
- 7) Cerrar los ojos y darte cuenta de que no los puedes abrir sin abandonar previamente el estado de relajación. Lo mismo con un brazo o todo el cuerpo.
- 8) Aflojamiento de mandíbulas y libre flotación de la lengua.
- 9) Autoverbalizaciones de permisos para alcanzar la relajación: "Puedo estar relajado... me estoy relajando... ya me relajé"
- 10) Y lo que es más importante: el deseo de relajarse.

Relajación y autoengaño

Muchas personas toman la relajación como una forma de tranquilizarse. Ya viste los múltiples beneficios que se obtienen. Pero, esta calma puede ser un autoengaño para continuar viviendo de forma enajenada según te ordena el Argumento de Vida. Es como aquella persona con frecuentes dolores de cabeza que toma algún analgésico y considera que ya está bien porque se le pasó el dolor. Si no se investigan las causas de la tensión, la relajación podría llegar a ser un equivalente, socialmente aceptado, del alcohol, los ansiolíticos o drogas más peligrosas. Por eso, para la Psicoterapia Integrativa, la relajación es una forma de que detengas el diálogo interno autotorturante, la imaginería catastrófica y la acción desmedida "conectando" el Adulto Reflexivo para incrementar la autoconciencia de tus problemas, sensaciones y emociones, ejerzas tu autocrítica, favorezcas la elaboración de tus conflictos y te facilite el proceso de cambio. De no ser así será un simple paliativo para que todo siga igual.

¿Y no es eso lo que deseas? ¿No?