

Dr. Rafael SOLANS

RESETEA TU VIDA

CON 9 SENCILLOS EJERCICIOS DE
SOFROLOGÍA

Prólogo de Bruno Oro



RBA

Incluye
CD
con
ejercicios



ATENCIÓN E IMAGINACIÓN: NOTABLE PAREJA

Plovia aquell dia. Perquè vull!
 Perquè tinc ganas que plugués!
 Sortia ella de casa. Perquè vull!
 Perquè tinc ganas que sortís!
 Tenia jo un paraigua. Perquè vull!
 Perquè tinc ganas de tenir!
 Vaig dir-li de tapar-la. Perquè vull!
 Perquè tinc ganas d'ajudar!
 Va dir-me: Encantada! Perquè vull!
 Perquè tinc ganas d'encantar!...*

OVIDI MONTLLOR
Perquè vull!

Las canciones son producto de la imaginación de su autor o autora. Algunas han estado escritas por la misma persona que las canta, ya sea la letra o la música, o ambas. Otras están escritas por alguien que ha decidido regalarlas o venderlas para que las cante un artista interesado en sus composiciones. Aunque todas, digan lo que digan —y no es un juego de palabras para iniciados— reflejan un momento preciso en la imaginación de su autor. La que encabeza este capítulo (la hallará interpretada entera en <https://www.youtube.com/watch?v=2gmloq9cxso>) ofrece, a mi modo de ver, algo diferente y especial: la «cocreación». Me gusta esta cadena de deseos cumplidos que va desplegando un

* Llovia aquel día. ¡Porque quiero! ¡Porque tengo ganas de que lloviera! Salía ella de casa ¡Porque quiero! ¡Porque tengo ganas de que saliera! Tenía yo un paraguas ¡Porque quiero! ¡Porque tengo ganas de tener! Le dije que la cubriría ¡Porque quiero! ¡Porque tengo ganas de ayudar! Me dijo: Encantada ¡Porque quiero! ¡Porque tengo ganas de encantar!...

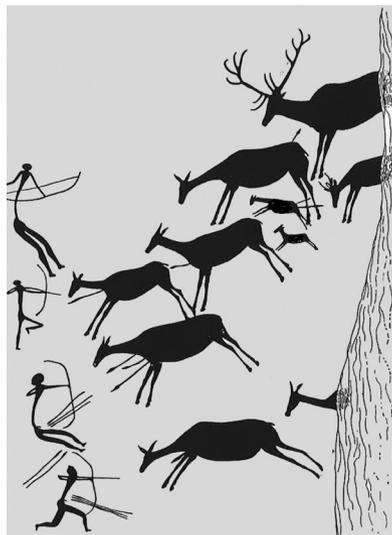
escenario que brota de la canción en tiempo real; me gusta porque refleja exquisitamente lo que podemos hacer nosotros con nuestra realidad. Si supiéramos cómo hacerlo —solo teniendo en cuenta que nuestra imaginación es libre para edificar cualquier tipo de «realidad» en la ficción y entendiendo que nosotros podemos, solo ejercitando nuestra atención, concentración e imaginación, organizar el futuro que más nos convenga—, daríamos un cambio de rumbo impresionante a nuestras vidas.

Keeney lo decía ya en *La estética del cambio*, un libro de 1983 (publicado en España en 1994) que se ha convertido en un clásico: «La forma de atender, organizar y clasificar la afluencia de información a nuestros sentidos crea nuestra experiencia vivida o realidad». El compositor y cantante brasileño Toquinho lo expresa con un toque de poesía:

▣▣▣▣► **Piensa que el futuro es una acuarela y tu vida un lienzo que colorear.**

ATENDER ACTIVA E INTENSAMENTE

Y eso no es nuevo para nosotros. Ya lo hacían nuestros antepasados cavernícolas con sus pinturas rupestres del Neolítico: sortilegios para obtener buena caza; eso es lo que eran. El hecho de que los emplazamientos concretos de las cavernas, donde se encuentran estas pinturas, tengan una mejor sonoridad que otros situados en la misma zona, no es una coincidencia. Los investigadores creen que los artistas elegían previamente estos lugares atendiendo a su acústica y pensando en los usos que se les iba a dar después. Seguramente se realizaban ceremonias a las que acudía toda la tribu o quizá solo los personajes más importantes. En aquella imponente oscuridad, a la luz de las antorchas, las imágenes tomaban vida y —con los cánticos cere-



Al día siguiente de la ceremonia ante las pinturas, los más avezados saldrían a pisar los caminos y el hechizo daría de comer a la tribu.

moniales amplificados por el eco— se conjuraba el futuro. Es casi seguro que había instrumentos y canciones que expresaban deseos parecidos a los de la canción que encabeza este capítulo: «de una manera u otra, mañana cazaremos».

Se precisan buenas manos y buena vista para decorar las paredes de estas cuevas. Y abrigar múltiples y variadas esperanzas para poder pintarlas y admirarlas. Y poseer capacidad de atención y posibilidades de concentración. Se precisa percibir—con precisión— la forma de los animales, captar con sutileza el ánimo del deseo formulado, reproducir fielmente la esencia de la escena que se va a desarrollar en la pared y también en el canto.

En sus dibujos aquellos seres dejaron constancia de sus aspiraciones, pero también plasmaron su espíritu. Estoy seguro de que en sus canciones también.

¿DE QUÉ COLOR ES LA NIEVE?

La atención es primordial para ejercer con provecho las demás capacidades de nuestra consciencia. Nuestras capacidades meta-cognitivas —el poder de observar nuestros propios pensamientos y emociones— nos permiten decidir cómo queremos ser. Esta capacidad de introspección nos otorga la posibilidad de realizar un análisis intensivo de nuestro comportamiento y organizar un plan para cambiar hacia conductas más convenientes. Allí donde ponemos nuestra atención, ponemos también nuestra energía. Ser consciente de los estados mentales y físicos inconscientes exige fuerza de voluntad, un propósito y una gran atención. En el momento en que aumentamos nuestra atención aumentamos nuestra vigilancia. Y al revés. Cuando estoy consciente puedo darme cuenta, cuando me doy cuenta es porque estoy prestando atención a lo que sucede en mi interior y a mi alrededor.

▣▣▣▣► **La fenomenología es, lo hemos visto, una buena herramienta para favorecer la facultad de darnos cuenta y permitirnos prestar una atención genuina: poner entre paréntesis es limpiar la realidad (la existencia) de lo que la contamina.**

Cuando prestamos atención estamos realizando un repaso del escenario más inmediato para seleccionar las señales de información relevantes entre los potenciales millones de señales posibles. Mediante la atención filtramos todos los estímulos que nos rodean y recuperamos de nuestra memoria las referencias apropiadas para evaluar los acontecimientos, decidir cuáles son los más significativos para darles prioridad y elegir la acción correcta. Mihaly Csikszentmihalyi, profesor de Psicología de la Universidad de Claremont de California, dice en su libro *Fluir*: «La señal de que una persona controla la consciencia es que

tiene la habilidad de centrar su atención a voluntad, que puede evitar las distracciones y concentrarse tanto tiempo como lo necesite para alcanzar su objetivo, y no más».

La atención y la concentración son primas hermanas y, en general, si usamos una de ellas también usaremos la otra. La capacidad de concentración anida en la esencia de la atención. Nos concentramos cuando conseguimos centrar, voluntaria y activamente, toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que estemos realizando o pensando en realizar en ese momento. Atender nos permite escoger; concentrarnos, focalizar. Así, bajo el foco de nuestra genuina atención podremos imaginar y concentrarnos en lo que escojamos.

Los cazadores esquimales describen docenas de colores y tipos de nieve. Porque les va la vida en ello, porque de los variados matices de un color que nosotros describimos simplemente como blanco, ellos pueden deducir múltiples consecuencias: la proximidad de un animal peligroso como el oso polar, o de otro necesario para su alimentación como la foca, la génesis en la lejanía de una tormenta acercándose, el suficiente grosor y la solidez de la capa de hielo que deberán franquear para regresar a su hogar...

Estas prioridades les han llevado a identificar —mediante la acción de una atención culturalmente desarrollada— las diferentes tonalidades del blanco que su entorno les presenta. Es una **atención activa y externa** que, en contraste con otras más pasivas (mirar la televisión, o admirar la nieve de los Pirineos desde el chalet de La Cerdanya con un refresco entre las manos), precisa de un grado más alto de entrenamiento, de concentración y de esfuerzo.

La **atención pasiva interna** tampoco requiere mucho esfuerzo ni entrenamiento. Cuando nuestro cuerpo «nos llama la atención» porque sentimos dolor, cansancio, sueño o malestar, la estamos ejerciendo. No la dirigimos, nos dejamos llevar.

- ▣► Los ejercicios de sofrología activan una característica diferente, por novedosa, de nuestra atención: la atención activa interna. Nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestras emociones se nos presentan porque, cuando nos ejercitamos en las técnicas sofrológicas, vamos «a por ellos». De una forma activa, voluntaria y consciente.

He aquí uno de los grandes legados de nuestro entrenamiento sofrológico: con él fortalecemos, entre otras cosas, la potencia de nuestra atención activa interna. La utilidad de este proceso es innegable: si tenemos un conocimiento concreto de nuestro estado corporal, mental y emocional, podremos descifrar con más exactitud los mensajes que nos envía. Podemos empezar a actuar sobre el eje de nuestra atención y nuestra intención, y a tomar nuestra vida en nuestras manos. En sofrología denominamos «ser sujeto» a esta toma de consciencia y en ocasiones lo comparamos a tomar el mando —sujetar el timón— de nuestro barco, para llevarlo a buen puerto.

Podemos convertirlo en un juego de palabras: «Yo sujeto el timón de mi nave y así me convierto en sujeto de mi vida». Es lo que expresa el proverbio danés que tanto me gusta: «A quien no sabe a qué puerto se dirige, ningún viento le es favorable».

Dejar de ser objeto de los vientos y las corrientes y decidir —con nuestra atención despierta y nuestra firme intención— a dónde nos dirigimos es una buena estrategia para soltarnos de algunos de los hilos que nos dirigen. Lo veremos detalladamente en el próximo capítulo.

TÉCNICA 7

CONTEMPLACIÓN DE UN OBJETO NEUTRO

Indicaciones

Este es un ejercicio de concentración. La repetición de un ejercicio en el que se asocia la contemplación con la concentración consigue una atención centrada en aquello que nosotros queremos. Repito, con este ejercicio nos entrenaremos en atender y en concentrarnos de manera voluntaria en aquello que queramos. Igual que entrenamos en el gimnasio nuestros músculos corporales para fortalecerlos, así vamos a hacerlo ahora utilizando esta técnica sofrológica con el músculo de la atención y de la concentración.

Seremos capaces de llevar nuestros pensamientos a aquel lugar que hayamos escogido (en este caso a la contemplación del objeto que hemos elegido) y lo haremos para conseguir un entrenamiento que mejore nuestra capacidad de atención y de concentración en distintos momentos de nuestra vida: en casa con la familia, en el trabajo con los jefes y los compañeros, antes de participar en una reunión, un examen o una competición deportiva, antes de acostarnos, etc.

- ▣▣▣▣ ➤ **Aprenderemos a ser sujeto de nuestros pensamientos, a llevarlos donde nos propongamos, y es posible que de esta manera dejemos de ser objeto de las circunstancias.**

En sofrología intentamos, por medio de las técnicas que practicamos y de su repetición, cambiar los hábitos perjudiciales por otros que sean útiles, sustituyendo los pensamientos negativos y deformados, que parasitan nuestra mente y que pueden generar un estado de estrés o un estado emocional negativo desproporcionado, por otros que nosotros hemos elegido o por ninguno.

no en absoluto. Evitar la distracción inútil, la desconcentración a causa de la invasión de pensamientos y emociones perjudiciales; de eso se trata: de entrenarnos en la contemplación de nuestro objeto neutro —nuestro objeto de contemplación, un objeto que no contenga asociaciones negativas, que inspire paz y serenidad— y así «permitirnos» tener una excusa para no pensar en aquello en que no es útil pensar en aquel momento.

De esta manera vamos desarrollando la aptitud de realizar una autoevaluación constructiva en la que atendemos lo que nosotros decidimos atender —pequeños logros cotidianos, por ejemplo— y no nos dejamos decepcionar por lo que en otras circunstancias, y con otra actitud, consideraríamos fracasos.

▣▣▣▣► **Nuestra intención es hacer énfasis en una actitud serena y positiva ante la vida, y para ello necesitamos una mente entrenada en atender aquello que, de forma libre, voluntaria y consciente, hemos decidido atender.**

Antes de seguir adelante, relea este último destacado, por favor.

Protocolo de la técnica propuesta

En el ejercicio que le propongo a continuación, optaremos por la contemplación de un objeto cotidiano. Vamos a escoger un objeto cualquiera de nuestra vida ordinaria, que tenga una connotación positiva (puede ser un amanecer) o ninguna (una bola de billar, por ejemplo), y lo presentaremos delante de nosotros con la imaginación. Una vez logrado este pequeño ejercicio imaginativo, intentaremos mantener nuestra atención en él. Para ello lo vamos a observar sin juzgarlo ni describirlo —es decir, vamos a contemplarlo— durante un cierto tiempo, intentando mantener nuestra mente sin otra actividad que la pura contemplación (observación) del objeto escogido.

A este ejercicio lo denominamos en sofrología «Contemplación de un objeto positivo, neutro o de contemplación». Coloquialmente se le denomina «La técnica del objeto neutro». Su objetivo es principalmente ejercitar nuestra atención y concentración y desarrollar nuestra capacidad de contemplación.

La sofrología se inspira para este ejercicio en la meditación Dhyana, que es la que nos entrena en el ejercicio de mantener el flujo continuo de procesos mentales hacia el objeto de la contemplación. Nos prepara para fortalecer nuestra atención y concentración mientras imaginamos ese objeto.

Para realizarlo, nos sentaremos en una postura cómoda, la que ya conocemos, y después de realizar una sofronización de base, como viene siendo habitual, nos colocaremos en una postura de presencia, separando la espalda del respaldar de la silla, con la espalda erguida, los hombros ligeramente hacia atrás, la cabeza ligeramente levantada. Será este el momento de iniciar la contemplación del objeto que hayamos elegido, ahora o antes de empezar la técnica.

▣▣▣▣► **Personalmente, creo que es mejor haber elegido este objeto con anterioridad, para no tener que tomar ninguna decisión mientras practicamos; pero también es verdad que podemos dejar que se exprese nuestra intuición y escoger —o cambiar— el objeto de contemplación en cualquier momento. A medida que vayamos avanzando en nuestro entrenamiento nos será más fácil fijar el objeto de contemplación.**

Bien, durante todo este tiempo de contemplación vamos a asentar nuestra atención en el objeto escogido intentando no dejarnos distraer por otros pensamientos. No es fácil, por lo que no debemos preocuparnos: cada vez que me doy cuenta de que he dejado de contemplar mi objeto para programar el viaje a París

de la próxima Semana Santa con mi pareja, o para decirle a mi jefe que debería subirme el sueldo, acepto tranquilamente que esto ha sucedido y vuelvo a concentrarme en la contemplación del objeto. Como si nada hubiera ocurrido. En realidad no ha ocurrido nada, solamente algo muy habitual —distraerme y acabar, en este caso, caminando por las calles de París— e incluso útil: estoy entrenando el músculo de mi atención, cada viaje desde París al objeto que estoy observando, y viceversa, es como una flexión de abdominales. Refuerza y habilita. Lo interesante es que cuando me dé cuenta de que esto sucede cumpla con el propósito de regresar a la contemplación de mi objeto.

Mientras realizamos esta práctica, con cada respiración vamos a imaginar que una sensación de paz, de tranquilidad, refuerza todo nuestro cuerpo y toda nuestra mente. Seguidamente vamos a dejar de contemplar nuestro objeto, vamos a adoptar de nuevo la postura inicial con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, y vamos a aprovechar estos momentos para hacer una pausa; pausa muy importante para integrar todas nuestras vivencias positivas. Una vez hecho esto, vamos a realizar la desofronización y, tras terminar la sesión, escribimos la fenodescripción.



Contemplación de un objeto neutro

Vamos a prepararnos para practicar la técnica de contemplación de un objeto neutro y para ello nos ponemos en una posición cómoda (I), aflojamos prendas de vestir que dificulten un poco la circulación correcta y cerramos los ojos [PAUSA LARGA]. Con los ojos cerrados, con el cuerpo flojo y con la respiración libre y tranquila, empezamos tomando consciencia de la forma de nuestra cara y de nuestra cabeza, relajándose; aflojamos la frente, relajamos los párpados, aflojamos las mejillas y los labios, suavemente; dejamos caer la mandíbula, separamos los dientes, y con cada respiración, dejamos que la cabeza y la cara se aflojen un poco más.

Sensación agradable de tranquilidad

[PAUSA LARGA].

Tomamos consciencia de la forma de la nuca y el cuello, sin tensiones. Con cada respiración suave dejamos que los músculos de la nuca se relajen un poco más para mejorar la circulación hacia

el cerebro, tan importante. Es-

tamos cuidando de nuestro cerebro

para que nuestro cerebro cuide de nosotros mismos. Sensación de bienestar [PAUSA LARGA]. Tomamos consciencia de la forma de los hombros, de los brazos, relajándose, y con cada respiración suave, aflojamos un poco más los brazos, los antebrazos, las manos, hasta sentir una agradable percepción en las palmas de las manos, en las yemas de los dedos. Sensación de bienestar, sentimiento de tranquilidad [PAUSA LARGA]. Aflojamos el tórax, relajamos la espalda, desde arriba hasta abajo, suavemente. Agradable percepción de nuestra espalda relajándose. Sentimos nuestra respiración, respiración suave, respiración tranquila a nivel abdominal. Cuando inspiramos el aire, suavemente, dejamos que se dilate el abdomen, como un globo que se infla, y cuando expulsamos el aire, suavemente, dejamos que el abdomen vuelva a su posición inicial, como un globo que se desinfla, suavemente. Cada vez que respiramos nos aflojamos un poco más. Sensación de tranquilidad [PAUSA LARGA]. Tomamos consciencia de la forma de la mitad inferior del cuerpo, bajo vientre, glúteos, muslos, pantorrillas, pies, re-



lajándose, y percibimos de forma agradable nuestras piernas, nuestros pies; sin tensiones. Agradable toma de consciencia de todo nuestro cuerpo, relajándose.

Y con nuestro cuerpo flojo vamos ahora a prepararnos para activar de forma positiva nuestra mente, y para ello vamos a cambiar de postura: despegaremos la espalda del respaldar de la silla inclinando los hombros un poco hacia delante; con los brazos relajados y los antebrazos apoyados sobre nuestros muslos, nos preparamos para hacer una tensión de todo el cuerpo. **I**nspiramos profundamente el aire, lo **R**etenemos y hacemos una **T**ensión de todo nuestro cuerpo hasta el límite de la resistencia cómoda; un poco más... muy bien; **E**xpulsión, **R**elax; relajación en postura de presencia (**2**), por favor. Con los pies bien plantados en el suelo, con las manos sobre los muslos, con la espalda erguida, con la cabeza ligeramente levantada y una postura cómoda tomamos consciencia de la forma de nuestro cuerpo en la postura; y tomamos consciencia de nuestro nivel de atención, más claro [PAUSA LARGA].



Vamos a aprovechar este momento para elegir nuestro objeto de contemplación, un objeto que produzca en nosotros una sensación de paz, de bienestar. Escogemos lo que queramos, puede ser un atardecer, o el mar, o una nube, una estrella, una piedra, lo que nosotros queramos; y una vez que hemos elegido el objeto de contemplación, vamos a centrar nuestra atención en él, como si nos encontrásemos delante contemplándolo, sin describirlo, sin juzgarlo, solo contemplándolo.

Y mientras lo contemplamos, cada vez que vamos inspirando el aire, una sensación de paz, de quietud, de tranquilidad, refuerza todo nuestro cuerpo, toda nuestra mente, todo nuestro ser, al contemplar nuestro objeto positivo. Agradable presencia de este objeto en nuestra consciencia [PAUSA LARGA]. Con cada inspiración, sensación de paz.

Y ahora, manteniendo en nosotros esta sensación de profundo equilibrio vital, de plenitud, vamos a dejar de pensar en el objeto de contemplación, aunque permanecerá de forma latente en nosotros mismos para hacerlo presente siempre que queramos. Y con esta sensación, relax; relajación por favor, apoyando de nuevo la espalda en el respaldar de la silla (1) para vivir unos momentos de pausa, momentos muy importantes para dejar integrar en nosotros esta vivencia positiva. Todas las sensaciones positivas son bienvenidas [PAUSA LARGA]. Sensación de profundo bienestar [PAUSA LARGA]. Aflojamos un poco más la cara, la nuca y el cuello, los hombros, los brazos, y vamos a dejar que crezca esta sensación de paz, de serenidad, que nos da saber que podemos orientar nuestros pensamientos hacia donde nosotros queramos, que podemos ser sujetos de nuestros propios pensamientos, de nuestras emociones.

Con este sentimiento de profundo bienestar, que seguirá manteniéndose en nosotros a lo largo del día, vamos ahora a prepararnos para terminar la sesión. Antes de acabar, activaremos, como de costumbre, tres cualidades positivas de nuestra personalidad; la seguridad, seguridad en nosotros mismos, en nuestras capacidades; la armonía de nuestro cuerpo y de nuestra mente, y el aumento de la capacidad de ilusión, ilusión por las cosas positivas de la vida.

Terminamos, respirando profundamente varias veces, haciendo algunos movimientos con los dedos de los pies, con los dedos de las manos, con los músculos de la cara, y estirándonos libremente; primero, con suavidad, la espalda, los brazos; luego, con un poco más de intensidad, las piernas, todo nuestro cuerpo, como cuando nos desperezamos (3). Si queremos, podemos hacer un breve ma-

saje en los músculos de la nuca, en los músculos de la cara; nos estiramos un poco más. Otorgamos el tiempo que consideremos necesario para una completa recuperación final y ahora, cuando queramos, ya podemos abrir los ojos.



La práctica de esta técnica nos brinda la oportunidad de percatarnos de que existe un trasfondo de quietud al que podemos regresar abandonando los viejos circuitos de la mente, su «ruido de fondo», sus hábitos y reacciones que están especializados en enviar la atención hacia fuera, retroalimentando el círculo vicioso del condicionamiento y la limitación.

Reciba ahora en su casa el libro por tan sólo 14,25€

2.2.6

Pulse aquí para comprar el libro ahora:

http://www.amazon.es/gp/product/8490564213/ref=as_li_ss_tl?

[ie=UTF8&camp=3626&creative=24822&creativeASIN=8490564213&linkCode=as2&tag=exptumac-21](http://www.amazon.es/gp/product/8490564213/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&camp=3626&creative=24822&creativeASIN=8490564213&linkCode=as2&tag=exptumac-21)