

SUPERACIÓN





Vencer las dificultades con la visualización

Imaginar aquello que deseamos, o la forma como nos gustaría comportarnos, puede ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos, afrontar las dificultades e introducir cambios positivos en nuestras vidas. Utilizadas desde tiempos ancestrales, la efectividad de las técnicas de visualización se ha comprobado científicamente.



ROSA RABBANI
Doctora en Psicología y especialista en terapia familiar sistémica. Autora de *Maternidad y trabajo* (Icaria).

Qué va antes, la plegaria o la fe? ¿Hay que tener fe para luego pedir, o hay que orar para llegar a sentir fe? Sin la menor intención de interferir en las creencias de los demás, uso este símil para provocar una reflexión sobre las formas de administrar nuestras conductas; sobre si tenemos que desarrollar una cierta actitud y luego actuar en consecuencia o, por el contrario, debemos actuar y será la repetición y recurrencia de las mismas acciones lo que nos ayude a desarrollar, paulatinamente, una actitud.

Cada vez que hago esta pregunta, un razonamiento lógico aplastante se impone a mis pacientes y, casi sin excepción, argumentan que primero hay que tener fe, pues es lo que dota de sentido a la plegaria. Cierto. Sin embargo, si nos acercamos a los textos de las grandes tradiciones sagradas y espirituales del mundo, todas, sin distinción, proponen lo contrario: “¡Ora! Que la fe ya llegará”. Pero lo más curioso es que la ciencia actual lo corrobora, y muestra que –en lo que a modificación de comportamientos, cambio de hábitos y transformación



La aproximación mental y emocional a una situación genera confianza ante las dificultades porque nos permite preparar respuestas solventes

personal se refiere— es mucho más efectivo comenzar con la acción. Es esta la que moldea el carácter y da forma a las actitudes. Ciertamente, primero proyectamos en la mente todo lo que hay a nuestro alrededor y, después, lo hacemos corresponder con las realidades externas que conocemos. Sin embargo, cuando de actitudes y conductas se trata, el proceso acontece a la inversa. Por eso, a menudo, cuando pido a las personas que acuden a mi consulta que lleven a cabo alguna de las tareas o consignas que les doy, suelen subestimar —aunque no me lo digan— el valor y la efectividad de tal práctica por considerar que no les sale de un modo natural. Pero los psicólogos y terapeutas sabemos que es todo lo contrario; que la acción genera, por sí misma, un estímulo positivo que, tarde o temprano, revertirá en configurar nuestro carácter, pensamientos y disposición interior.

Ahora bien, existe una herramienta ancestral, utilizada desde siempre, cuya efectividad en ayudarnos a hacer realidad nuestros objetivos y deseos parece haber quedado patente en recientes investigaciones: la visualización. Con esta técnica psicológica, la gestión mental de una acción precede a su propia realización. Se trata de emplear la imaginación para generar cambios positivos en nosotros y en nuestras vidas. A través de la visualización podemos incidir sobre nuestras formas de proceder, originando actuaciones más satisfactorias y reacciones más sanas.

Imagina, por un momento, que tienes una reunión en la que debes realizar una presentación a un cliente que podría reportarte la venta que salvaría tu negocio. Por razones obvias, la idea de perder a este cliente te provoca un estado de nervios y un gran malestar. La visualización, sin embargo, te ayudaría a crear una



disposición mental más acorde al afrontamiento eficaz de esa situación por la vía de tu familiarización con los posibles acontecimientos y probables sucesos que pudieran ocurrirte. La proximidad mental y emocional a esos escenarios te haría ganar confianza porque te permitiría preparar respuestas solventes ante las potenciales adversidades.

Existen claras evidencias del uso de la imaginación con fines terapéuticos desde los tiempos de Aristóteles. Los alquimistas de la época descubrieron que la visualización era una herramienta útil para modificar el estado físico del cuerpo. Estos antiguos descubrimientos han sido corroborados por investigaciones médicas recientes, que apoyan la idea de que la visualización puede producir efectos sobre nuestro organismo.

Actualmente existen ya muchos estudios sobre el modo en que esta herramienta mental ayuda en nuestras funciones fisiológicas. Por ejemplo, la visualización de contenidos estresantes o relajantes se traduce en el aumento o disminución de la frecuencia cardiaca y la tensión muscular, impacta sobre la resistencia de la piel y altera el tamaño de la pupila; la visualización de contenidos sexuales origina cambios fisiológicos en los aparatos genitales; y la visualización, en general, puede provocar cambios cuantificables en la glucosa sanguínea y la actividad gastrointestinal y modificar la eficiencia de nuestro sistema inmunológico.

Los científicos explican cómo el cerebro humano funciona a modo de “ordenador central”, controlando todas las funciones de nuestro organismo; tanto las funciones conscientes –caminar, comer, hablar...–, como los cometidos inconscientes –el latir del corazón, la digestión o la respiración–.

La visualización de contenidos relajantes se traduce en una disminución de la tensión muscular, la frecuencia cardiaca...

Cuando ocurre algo, el cerebro da la orden para que nuestro organismo responda. Si estamos, por ejemplo, ante un peligro, el cerebro transmite la orden de segregar adrenalina, la hormona que nos capacita para huir.

La clave está en que el acontecimiento puede ser tanto real como imaginado. Tanto impacta sobre la segregación de adrenalina el encontrarme ante un ladrón que me amenaza con un cuchillo, como el pensar que, de noche, me voy a encontrar ladrones en la calle. Paralelamente a las respuestas físicas, el cerebro tiende a preparar respuestas psicológicas a través de las cuales genera pautas de conducta. Aquí reside justamente el secreto de la visualización: cuando creamos una realidad subjetiva





Una mirada optimista a los acontecimientos presentes y futuros es imprescindible para forjar una trayectoria saludable y positiva

en nuestra mente, el cerebro genera una pauta de conducta acorde y eso nos capacita para llegar a unos resultados. Si visualizamos cosas positivas, como salud, prosperidad, energía o bienestar, eso es lo que estamos generando en nosotros. Lo mismo ocurre cuando soñamos despiertos, cuando, por ejemplo, nos proyectamos en un lugar donde queremos estar.

De algún modo, es engañar al cerebro para crear vínculos neuronales nuevos. En estados de relajación, el conocido como “estado z”, nuestro lóbulo frontal no distingue entre lo real y la fantasía. Las personas que practican regularmente la visualización suelen afirmar que, cuando tienen una meta, esta herramienta les ayuda a alcanzar su propósito en menos tiempo y con menor esfuerzo.

Recuerdo una paciente que acudió a mí tras haber vivido una trágica adversidad. Después de aquello, vivió dos hechos más que en nuestras vidas serían únicamente motivo de tristeza y que a ella la sumieron en un mar de sufrimiento. Se cuestionaba una y otra vez sobre los azares de la vida que la habían tratado con tan mala fortuna. Pero si el azar o la fortuna son pensamientos fruto de la superstición, más que de la realidad, me pregunto si la tribulación continuada de mi paciente no sería fruto de la negatividad generada por el gran dolor que cargaba y que le hacía visualizar el peor de los escenarios posibles en todos los aspectos de su vida, restándole energía para afrontar los nuevos acontecimientos con una actitud renovada.

En conclusión, la mirada optimista a los acontecimientos presentes y futuros, así como la actitud relajada y confiada con la que afrontamos el devenir de los sucesos, es una condición imprescindible para forjar una trayectoria saludable, positiva y satisfactoria. ☺





UNA VISUALIZACIÓN PASO A PASO

Diez minutos son suficientes. Con el tiempo, visualizar lo positivo deja de ser un ejercicio y se convierte en un hábito y una actitud ante la vida. No obstante, para trabajar ideas concretas, los científicos dicen que es necesaria la práctica continuada durante 21 días, el tiempo que necesitamos para que la mente pueda reordenar sus datos y disponerse a crear.

1 Relajación

Encuentra un lugar tranquilo y silencioso, y busca una postura cómoda en la que te puedas sentir totalmente relajado. La postura puede ser sentado o tumbado con la espalda recta. Para los principiantes es mejor la postura sentada porque, cuando aún no se ha desarrollado el hábito de autorrelajarse, existe el riesgo de dormirse.

2 Ensoñación

Cierra los ojos. Trata de alcanzar el “estado z”, aquel que todos conocemos justo antes de dormirnos o justo después de despertarnos. Es ese momento entre el sueño y la vigilia, similar a la ensoñación.

3 Respiración

Para relajarte, céntrate en la respiración. Siente cómo inspiras y vas expulsando el aire como si echaras las tensiones y el malestar de tu interior. Imagina el número diez y empieza a contar hacia atrás visualizando el número.

4 Viaje mental

Imagina que estás en un lugar lleno de paz y tranquilidad. Viaja mentalmente a un entorno donde puedas sentirte en calma, en quietud. Puede ser algún paraje de la naturaleza, como a la orilla de un lago o bajo un árbol. Puede ser algún rincón de tu hogar. Familiarízate con la escena, los colores, la frescura del aire, los sonidos a tu alrededor. Vive tu escena; siéntete allí.

5 Proyección

Cuando ya estés listo, proyecta una meta en el ojo de tu mente. Trata de mantenerte en el presente y visualizar como si ya estuviera pasando, como si ya estuvieras viviendo en un momento en que esa meta está alcanzada. Y trata de visualizarlo con todo lujo de detalles. La herramienta más poderosa que permite que la visualización funcione es la emoción. La imaginación nos ayuda a experimentar las emociones que sentiríamos si estuviéramos viviendo realmente la situación.