



DAVID R. HAMILTON

Químico especializado en Biología y Química médica. Autor de *Lo que me gusta de mí* (Urano).

EMPIEZA CON UNA SONRISA SERÁS MÁS FELIZ

Que nuestra mente influye en nuestro cuerpo lo sabe mucha gente, pero no tantos saben que eso también funciona al revés. Sonreír, cambiar nuestra postura o la manera de caminar puede hacer que nos sintamos mejor y revertir esa baja autoestima que aprendimos de pequeños.



La falta de amor que sientes por ti mismo la aprendiste. Tú no naciste así. Lo aprendiste por el camino, probablemente durante los seis o siete primeros años de tu vida. Luego, con el tiempo, se convirtió en algo normal para ti. La idea acabó programándose en tu cerebro...

No hemos nacido faltos de amor. ¡Los bebés y los niños pequeños destilan amor! Tristemente, el déficit de amor por sí mismo, como llamo a veces a esa sensación de sentir poco amor por uno mismo, es algo que aprendemos durante nuestra existencia. Pero ese aprendizaje destila y forma conexiones cerebrales... lo que también significa que, en realidad, puede desaprenderse y cultivar en su lugar una manera sana de amarse que encaje en la arquitectura neurológica del cerebro.

Científicamente, estamos hechos de amor; aprendemos a tener baja autoestima. A menudo es porque nos han criticado o hemos crecido en presencia de alguien (o de varias personas) con una baja autoestima y hemos aprendido sus hábitos y su manera de quererse. Por supuesto, la mayoría de los padres no pretenden minar la autoestima de sus hijos. En general, aprendieron de sus propios padres la estrategia de ser padres, que a su vez la aprendieron de los suyos, y estos de los suyos. La mayoría de los padres quieren lo mejor para sus hijos y nos irá mejor en la vida si lo recordamos. Pero comprender que el déficit de amor por ti mismo es aprendido tiene una ventaja enorme. El primer paso hacia un nivel saludable de autoestima es darse cuenta de que es algo aprendido. En esa certeza interior radica la magia.

La mayoría de nosotros tendremos unos niveles de autoestima bastante cercanos a los de nuestros padres. Mi madre tenía una baja autoestima cuando yo era pequeño, y yo estaba presente cuando ella expresaba sus sentimientos personales. Por eso aprendí a actuar de la misma manera; no porque ella me dijera que así era como me debía comportar, sino sencillamente porque era lo que aprendí de ella. Ella también, a su vez, había aprendido a dudar de su propia valía cuando era pequeña.

De niños, necesitamos aprender que somos lo bastante buenos tal y como somos, que necesitamos poder hacer nuestras propias elecciones y aprender cuáles son las consecuencias probables de ellas. En lo fundamental, aprendemos cómo deberían tratarnos a partir



de la manera como nos trataban nuestros padres. De pequeños, somos mucho más observadores de lo que nuestros padres creen. Interiorizamos la manera en que deben hablarnos los demás por la manera en que nuestra madre y nuestro padre nos hablan.

A menudo las personas se casan con alguien que tiene un nivel similar de autoestima al de ellas mismas. Atraemos a las personas que nos aportarán esa clase de experiencias a las que nuestra química cerebral está acostumbrada. No es infrecuente que una persona con una baja autoestima aleje de sí a una posible pareja que le ayudaría a llevar una vida feliz y se decante por otra que le traerá los mismos niveles de estrés, ansiedad y depresión a los que su cerebro se ha condicionado.

Pero hay esperanza; por supuesto que la hay. El amor por uno mismo puede aprenderse a cualquier edad.

Yo empecé con 42 años. Era septiembre de 2012 y estaba realizando un viaje de promoción en mi país. El doctor Wayne Dyer, escritor de renombre, orador y “padre de la motivación”, recibía una merecida ovación, con todo el público puesto en pie, tras haber finalizado su charla. A mí me tocaba hablar a continuación. Debería de haberme sentido ilusionado, pero no lo estaba. Todos nos ponemos algo nerviosos antes de hablar en público. Es normal. Pero lo que yo sentí en aquel momento fue algo más que nervios. Fue la sensación intensa y profunda de notar que “No soy lo bastante bueno”.

Me sentí insignificante, inseguro e indigno; y ese sentimiento me resultó familiar. Me llevó a cuando

tenía seis años y me pusieron de cara a la pared en una esquina de la clase porque no había llevado cinco peniques para una excursión escolar. Mi profesora dijo: “Si David Hamilton no es lo suficientemente bueno para traer su dinero, nos iremos de excursión sin él”.

El resto de la clase se puso en fila y recogió de las manos de la maestra una chapa grande y amarilla. No recuerdo los detalles exactamente, pero sí que recuerdo que era grande y de un amarillo luminoso. Eso significaba que eras especial. Sin duda, todos los alumnos de la clase eran especiales. Yo, en cambio, en aquella esquina, no lo era.

Ahora, Wayne Dyer no llevaba una chapa amarilla, pero era como si la llevara. A mí entender, todos los otros ponentes eran especiales. Y yo no. Una voz que sonaba en mi mente me decía: “Vete a casa, a



donde te corresponde, y deja las ponencias para esos hombres hechos y derechos”. Por supuesto lo de volver a casa era un disparate; tenía que subir al estrado. Al cabo de unos momentos lo hice lo mejor que pude. Nadie pudo adivinar lo que sentía por dentro.

Esa fue la primera señal que me indicó que necesitaba ocuparme de mis asuntos personales. La raíz de casi todos mis problemas en la vida, sobre todo el tema de la confianza, era el amor por mí mismo. Nunca había estado tan seguro del tema del siguiente libro. Escribir sobre la materia sería la única manera de poder sumergirme lo bastante para experimentar de verdad el amor por mí mismo. Así fue como empezó el gran proyecto de quererme, y como me apunté al gimnasio del amor por mí mismo.

La mayoría de las personas pasamos la mayor parte del tiempo en un estado de consciencia que dice “No soy lo bastante bueno” o “No soy lo bastante”. Hay quienes fingen que no están ahí, pero les pasa lo mismo. Otros llegan a un punto en que dicen “¡Ya basta!”. Es un punto de transición. En general, se presenta con pasión y a veces con rabia, sobre todo si sienten que se han aprovechado de ellas. A pesar de ello, es mejor encontrarse ahí que en ese “No soy lo bastante bueno”. Ya basta de sentirte insignificante. Basta de sentirte asustado. De no tener confianza. Ya basta de ceder tu poder. Este es el lugar donde los milagros ocurren, cambios sutiles en las personas. Con el tiempo, unos pocos afortunados salen por el otro extremo. Dicen basta a todo lo que les ha pasado. Se dicen “Soy lo bastante

bueno” o “Soy lo bastante”. En este estado no gastamos energía intentando mantener una farsa, procurando gustar a la gente o intentando que nos acepten. En esta etapa ya no tenemos la necesidad de demostrar nuestra valía, no nos sentimos obligados a estar de acuerdo con todos y tampoco necesitamos gustar a los demás. Resistimos mejor la vergüenza. Cuidamos de nosotros mismos. Y la vida se vuelve más fluida.

A veces esta etapa nos toma desprevenidos. Un día nos damos cuenta de que nos sentimos distintos desde hace tiempo. Es algo que puede pasar de la noche a la mañana, y entonces tenemos la convicción profunda y la repentina percepción de que vamos a vivir la vida de otra manera, desde un nuevo marco mental.



AUMENTA TU AUTOESTIMA

TU CUERPO TE AYUDA A CAMBIAR

El modo en que te mueves o hablas puede reforzar tus emociones... o transformarlas por completo. Sincroniza tu cuerpo con el propósito de tu mente y notarás la diferencia.

Podemos utilizar conscientemente el cuerpo para cambiar cómo nos sentimos, porque cuerpo y mente están interrelacionados. Se suele creer que la emoción es solo un sentimiento, pero ¿sabías que se extiende por todo el cuerpo? Una emoción la forman cuatro componentes:

- **La emoción**, por supuesto.
- **La química cerebral**. Cuando nos sentimos felices, el cerebro produce serotonina, dopamina y a veces opiáceos endógenos: las sustancias químicas de la felicidad.
- **El sistema nervioso autónomo**. La piel y los órganos reaccionan: nos sudan las manos si nos ponemos nerviosos, se nos acelera el corazón

cuando vemos a alguien que amamos, al mostrarnos siempre agresivos y hostiles endurecemos nuestras arterias...

• **Los músculos**. Sonreímos porque es una acción refleja de nuestros músculos faciales.

La buena noticia es que es multidireccional. Así como las emociones afectan a los músculos y al lenguaje corporal, los músculos faciales y el lenguaje corporal influyen en la emoción. Te proponemos tres ejercicios:

1 Intenta cambiar tu postura por una que refleje que te sientes poderoso, amado, confiado. Muchos de nosotros nunca cambiamos la

posición de nuestro cuerpo a menos que tengamos una herida o una lesión y un fisioterapeuta nos haya hecho algunas recomendaciones. Nuestras redes neuronales tampoco cambian. Pero si adoptamos una postura distinta o caminamos de otra manera, por ejemplo, pasando del “No soy lo bastante bueno” al “Soy lo bastante bueno”, nuestras redes neuronales cambiarán para reflejarlo. Las conexiones del “No soy lo bastante” empezarán a desconectarse y a desaparecer. Y cuando la conexión del cerebro cambia, todo se vuelve automático. En ese caso, ser lo bastante bueno se convierte en nuestro estado natural.



• **Presta atención a tu lenguaje corporal durante los próximos días** y escucha cómo te sientes cuando cambia tu cuerpo: al caminar, cuando estás de pie, te sientas, respiras; lo que haces con tu cabeza, los hombros, el pecho...

• **Adopta la postura corporal contraria** cada vez que sientas que no eres lo suficientemente bueno, una de poder y confianza. Cuanto más la practiques, más conectarás tus redes neuronales a la nueva actitud.

• **No pasa nada si hoy tienes un mal día y no te apetece** realizar este ejercicio. A veces puede llevarte a ciertas reflexiones sobre cosas que te están causando dolor; a veces, puede llevarte a nutrirte. No pasa nada por sentirte como te sientes. De eso trata también el amarse a uno mismo. Y si eso significa ser feliz, sé feliz. Si significa estar triste, que así sea.

2 Sonríe sin un motivo. Al principio, cuando empieces a prestar atención a tu cuerpo, quizá te des cuenta de que tus músculos faciales o tu mandíbula están tensos, o quizás tus hombros. También puedes notar que te dedicas a respirar de un modo superficial.

• **Inspira profundamente**, esboza una sonrisa inmensa, exhala y riéte. De este modo, rebajarás la presión arterial y generarás serotonina, dopamina... te inundará la química de la felicidad. Además, te hará sentir mejor. Básicamente, un rostro alegre produce una química feliz.

3 Visualiza tus aspiraciones. ¿No sería fantástico que con solo visualizar algo, en tu vida fuera así? De alguna manera es posible. Al menos en nuestras mentes. Y lo bueno es que el cerebro no puede adivinar si eso está sucediendo en

realidad o nos lo estamos imaginando. En realidad, el cerebro no distingue lo real de lo imaginario. Por ejemplo, si nos imaginamos actuando en nuestras relaciones o al acudir a una entrevista como “Soy lo bastante bueno”, nuestras redes neuronales cambiarán para reflejar lo que soy.

• **Imagínate haciendo algo concreto y tu cerebro reaccionará** como si en realidad estuviera ocurriendo. En una investigación, unos voluntarios tocaron unas notas mientras que otros tan solo imaginaron que las tocaban. Tras cinco días de práctica constante, todos lo cerebros alcanzaron los mismos niveles de cambio y el área conectada a los músculos de los dedos de todos creció. Comparando los escáneres de los cerebros, era imposible decir quién había tocado las notas y quién se lo había imaginado. ❖