

EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA

(Rafael Santandreu)

Han aumentado la prescripción de fármacos psicoactivos, con dudosos beneficios.

Su enfoque terapéutico es heredero de Albert Ellis, el padre de la Terapia Racional Emotiva Conductual. Exploración de los pensamientos, convencionalismos y creencias irracionales que hemos adquirido a lo largo de nuestras vidas, que son causa de sufrimiento y frustración y pueden desembocar en malestar emocional y en trastornos psíquicos como ansiedad y depresión.

Sin profundizar en el pasado, transformarnos, aceptar a los demás, ser mejores personas y obtener una sensación de felicidad. La vida no es fácil y está llena de retos.

Transformarse es posible: el principal enemigo es el neuroticismo, el arte de amargarse la vida mediante la tortura mental. La depresión, ansiedad y obsesión, son los principales oponentes y los que te hacen perder la facultad de vivir plenamente. La vida es para disfrutarla, amar, aprender y descubrir, y solo se puede hacer cuando superamos la neurosis (o el miedo, su principal síntoma).

Ejemplo: Chico, 20 años, atemorizado, por si le daba ataque de ansiedad, encerrado por temor, miedo a informativos, no veía tele.

Se puede aprender: la gente es escéptica a poder transformarse en personas emocionalmente estables. El objetivo es transformarse en una persona emocionalmente estable. La terapia cognitiva es una ciencia en constante evolución. Sus máximos exponentes Aaron Beck y Albert Ellis.

Res: El cambio es posible con esfuerzo continuado. Transformarse en alguien positivo es esencial para disfrutar la vida. La fuerza emocional es fundamental.

Piensa bien y te sentirás mejor. Tener fuerza emocional no es no sentir emociones negativas, sino no sentir emociones negativas exageradas, a través del control mental, pese a sentir dolor, pena o irritación. Se adquiere confianza en sí mismo para disfrutar la vida. Aprendemos a ser más fuertes y equilibrados a nivel emocional y para eso hay que transformar la forma de pensar. No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos sobre lo que nos sucede.

El origen de las emociones: los que nos sucede producen emociones de rabia, satisfacción, alegría, tristeza, ... Entre los hechos externos (abandono, despido, insulto, ...) y los efectos emocionales (depresión, ansiedad, ira, ...), está el pensamiento negativo y son mis interpretaciones de abandono,... mi diálogo interno los que te pueden deprimir, no el hecho por ejemplo de que tu pareja se marche. Hay personas que ante la misma situación de abandono, celebran una fiesta. No es la otra persona quien nos pone de los nervios, soy yo (me estoy diciendo que es intolerable y no lo puedo soportar). Es el diálogo interior el verdadero productor.

Ej. Chico, intento suicidio, el problema era haber suspendido 3 asignaturas y se imaginaba lo peor, su infelicidad la causaba su cabeza con pensamientos catastrofistas, influenciado por la filosofía tremendista de su madre, con gran presión sobre el, que le decía tienes que estudiar mucho o acabarás como ese mendigo. Imaginaba que podía suspender curso y podía suspender otro más y lo echarían del colegio elitista, que no podría sacarse carrera y entonces no se podría echar novia al ser un fracasado y no soportaría tanta vergüenza.

El hombre, qué animal tan irracional. Las creencias irracionales, son falsas por exageradas, son inútiles (no ayudan a resolver problemas) y producen malestar emocional. La vida es más sencilla, y podemos cambiar nuestros pensamientos para hacerlos más positivos y constructivos. Podemos reeducarnos para la calma y la felicidad.

Resumen: Las emociones son posibles a partir de ciertos pensamientos. La clave para el cambio es pensar de una forma eficaz. Lo peor es tomarse las cosas a la tremenda y anticipar desgracias. Las creencias irracionales son falsas, inútiles y nos hacen sufrir.

Basta de dramatizar:

Chica 25 años, guapa, maestra, pero traumatizada por ser baja 1,5 m, decía que necesitaba que le subieran la autoestima. No dejaba que nadie la viese sin tacones. No iba a la playa diciendo que era alérgica al sol. Se traumatizaba en el colegio a ver niños más grandes. Pese a ser baja podía ser feliz. Los enanos pueden ser felices. Un día tiró todos los tacones, y se puso chándal y zapatillas y su novio ni se dio cuenta.

Los seres humanos somos máquinas de evaluar. La Línea de Evaluación de las Cosas: Genial, Muy bueno, Bueno, Normal, Malo, Muy Malo y Terrible. Cuando lo identificas como terrible, quiere decir que no puedo ser feliz, no debería haber sucedido y no lo puedo soportar. Las personas más vulnerables lo evalúan todo como terrible: terribilitis, y es la madre de los trastornos emocionales.

No lo puedo soportar: chicas jóvenes que quieren pechos más grandes, se sienten inferiores: terribilitis. Puede ser un poco malo pero nunca terrible. Si evaluamos de forma más exacta, positiva, nuestras emociones serán más serenas. Aunque los tengas pequeños puedes disfrutar de la vida. Las personas mentalmente fuertes, no dramatizan. La terapia cognitiva enseña a evaluar con criterios objetivos, con sana comparación, abiertos al mundo, constructivamente y con una mínima conciencia filosófica.

Objetividad emocional: Los seres humanos necesitamos muy poco para estar bien: agua, comida, pero no pechos grandes. No tiene comparación con sufrir una enfermedad grave. La ciencia se basa en la comparación. Si queremos saber, hay que comparar. Si los africanos son felices porque tienen cubiertas la alimentación, los seres humanos pueden ser felices con solo eso. Se puede ser feliz sin tener un piso en propiedad o sin tener vacaciones en la playa. La banda de evaluación constructiva es valorar entre Bueno, Normal y Malo y no utilizar los extremos. Evaluar en justa medida.

Ej: Francisco Feria, viudo de 50 años, sordociego, no oye ni puede hablar y es feliz porque acepta que su vida es así, nunca está triste y disfruta de las cosas. Hay 6000 personas en España así. El se niega a valorar su situación como terrible.

Res: Exageramos las adversidades, y produce emociones nocivas. Aprende a evaluar con realismo y objetividad para ser más fuerte y tranquilos. Para saber si algo es malo, pregúntate ¿en qué medida eso me impide hacer cosas valiosas en mi vida?

Preferencias en vez de exigencias: las amenazas sólo existen en nuestra cabeza, la vida es más sencilla, segura y alegre. Las ideas catastrofistas son invenciones y la fantasía no tiene límites. Las creencias irracionales son: debo hacerlo todo muy bien, la gente me debería tratar bien, las cosas me deben ser favorables.

Las creencias racionales deberían ser: me gustaría hacerlo todo bien, pero no lo necesito. Estaría bien que todos me trataran bien, pero puedo pasar sin ello. Las cosas no siempre me serán favorables, lo acepto y puedo ser feliz. La persona madura es quien no exige, sino prefiere. No necesita nada de eso para ser feliz. Somos vulnerables si estamos llenos de exigencias. Necesititis: si no se cumple nos enfadamos, nos deprimimos, nos da ansiedad, echamos la culpa. Las exigencias te hacen vulnerable emocionalmente: neuroticismo.

El neurótico imagina que la realidad debería ser de una forma determinada y se enfurece si no es así. Son exigencias no necesarias para ser feliz. La enfermedad que origina ansiedad y depresión es la terribilitis o necesititis. Creer que necesito para ser feliz. La persona madura sabe que no necesita casi nada para ser feliz.

Si te dejan, no puedes decir estoy mal porque me han dejado, solo triste pero no deprimido, pues si no, te estás diciendo que necesitas que ella esté contigo y es terrible estar solo y no lo puedo soportar. Tu pareja te ha dejado, es la realidad, te gustaría estar con ella pero no la necesitas para ser feliz.

Delgada línea entre deseo y necesidad: los confundimos, el deseo es lo que me gustaría pero no lo necesito. Una necesidad realmente es algo sin lo cual no puedo funcionar. Las necesidades son la bebida,



comida y la protección de las inclemencias del tiempo. Es bueno y natural tener deseos siempre y cuando no lo transformemos en necesidades. Los deseos causan placer y las necesidades producen inseguridad, insatisfacción, ansiedad y depresión.

Si creas necesidades: si no lo consigues eres un desgraciado y si lo consigues lo puedes perder y metes el miedo y la inseguridad en la mente. Tenemos la tendencia en convertir los deseos en necesidades. Si los deseos no se cumplen, no pasa nada, no lo necesitamos para estar plenos. No necesitamos ni amor, ni compañía, ni diversión, ni cultura, ni sexo...

La persona madura sabe que la única forma de disfrutar de los bienes es estar dispuesto a perderlos. Solo podemos disfrutar de lo que podemos prescindir.

Cuando creas necesidades tienes mucha expectación, crees que cuando la poseas serás más feliz y te decepcionas cuando se cumple el deseo y no produce esa satisfacción.

Felicidad es disfrutar de los deseos sin apegarse a ellos, es un divertimento pero no una necesidad real.

Res: Muchas creencias irracionales, yo debo, .. Las creencias irracionales surgen de exigencias fantasiosas. Necesitamos muy poco para estar bien. Cada necesidad inventada es una fuente de debilidad.

El top ten de las creencias irracionales. Las creencias irracionales se pueden agrupar: debo hacer las cosas bien, la gente me debe tratar bien, las cosas me deben ser favorables. Cuando no se cumplen, la mente lo evalúa como “terrible” y como “no puedo soportar que la gente no me trate bien” y “la vida es un asco”. La posibilidad de que suceda algo malo ya nos llena de ansiedad. Hay 10 ideas que generan malestar: Necesito tener a mi lado a alguien que me ame. Tengo que ser alguien en la vida. No puedo tolerar que la gente me menosprecie. Debo tener un piso en propiedad. Tener buena salud es fundamental para ser feliz. Lo más deseable es vivir mucho tiempo. Tengo que ayudar a mis familiares. Si mi pareja me pone los cuernos, no puedo continuar con esa relación. Tengo que tener una vida emocionante. Más siempre es mejor, tener más cosas, más oportunidades, más inteligencia, ... La soledad es muy mala.

Nadie necesita nada de la lista, ni pareja, ni seguridad laboral, ni salud en realidad. No son condiciones indispensables para la felicidad. Las creencias irracionales populares por ejemplo, en los 60-70 fumaba el 90 % de los hombres, ahora 30 %.

Res: Existen creencias irracionales muy extendidas que se transmiten por influencia social. Estas ideas son responsables del aumento de problemas emocionales.

Obstáculos que dificultan la terapia Hay personas que tienen miedo a dejar de preocuparse, lo ven como pasotismo, no preocuparse, cuando su vida ya es desastrosa con tanta preocupación. En nuestra infancia desarrollamos la idea de que es **bueno preocuparse**, pues así nos ocupamos de nuestras responsabilidades. Ese amor por la preocupación es absurdo y nocivo. Hay que ocuparse y no preocuparse. La mejor forma de solucionar cualquier asunto es manteniendo la calma para poder disfrutar del proceso. Muchas personas no progresan con la terapia cognitiva por el miedo a volverse pasotas.

El secreto. También es falso, pensar que si deseo algo mucho, lo conseguiré. El Secreto, produce obsesiones, es irracional. Para conseguir los objetivos, hay que adquirir habilidades para lograrlos, trabajar y tener un poco de suerte, y aun así a veces no lo conseguiremos. El Secreto te dice que hay un atajo que nos libra de aprender y trabajar. El Secreto es un timo, y produce una respuesta obsesiva de la mente. Así por ejemplo, las anoréxicas y las bulímicas, desean tanto adelgazar que no disfrutan los placeres de la vida. Y por necesidad, si consiguen adelgazar, tienen miedo porque pueden perder la delgadez. Las personas son supersticiosas. La vida en realidad es sencilla. No se debe exagerar lo que sientes. Tener pechos pequeños puede ser un poco malo, pero nunca terrible. Las personas se acomplejan por mala filosofía de vida. Y aunque aumentara el tamaño de los pechos, seguirá acomplejada por otro motivo. Puedes tener los pechos pequeños y ser feliz, no es una necesidad básica, puedes hacer cosas maravillosas por uno mismo y por los demás, si eso lo consideras terrible, entonces un cáncer... Hay que comparar con lo que te puede pasar.



Nadie se debería de operar por un complejo, está bien por que te apetezca, pero no por temor al rechazo. Los miedos irracionales se originan en la mente. No es necesario ser atractivo para ser feliz. El temor a no agradar es un miedo global. Tener la mente sana, implica no tener creencias irracionales.

La superstición. Pensar que si vas al médico te encuentran cosas, es irracional. Mantener un pensamiento lógico y estructurado.

Res: Dos obstáculos iniciales: el mito de la bondad de la preocupación y el de todo vale en el terreno de los sentimientos. Hay que ocuparse sin preocuparse. Los sentimientos exagerados son incorrectos. No es cierto que como yo lo siento es correcto.

La rutina del debate. El objetivo de la terapia cognitiva es convertirnos en personas más sanas y fuertes, que disfruten de la vida, pase lo que pase. Se trata de aprender y practicar y al final es algo natural. Hay que transformar nuestra forma de pensar, nuestro diálogo personal, la forma de evaluar lo que sucede, dejar de quejarse y disfrutar lo que está a nuestro alcance, de forma automática. Convertirlo en un hábito, detectamos las creencias irracionales y las reemplazamos por creencias racionales. El primer paso es detectar lo que pensamos mal. El segundo paso: es combatir para demostrar su falsedad. Buscamos argumentos y generamos una nueva creencia más funcional y equilibrada. Para ello hay varias estrategias. **¿Hay personas que son felices en la misma situación?**, eso es una evidencia de que no es tan grave. Hay por ejemplo muchas personas que no tienen pareja y son felices. Ese no es el fin del mundo. Si los demás viven bien sin pareja, nosotros también. Nos podemos comparar con personas con impedimentos mayores y son felices, ciegos, minusválidos (Stephen Hawking, 40 años parálisis y es uno de los mejores físicos y se declara ser muy feliz).

Aun con esta adversidad, ¿podría llevar a cabo objetivos interesantes por mí y los demás? Tenemos multitud de posibilidades para disfrutar de la vida, si no perdemos el tiempo quejándonos. Siempre hay espacio para desarrollarse, disfrutar y crecer. Hay **8 áreas vitales**: trabajo, amistad, aprender, arte, ayuda a los demás, amor sentimental o familiar, la espiritualidad y el ocio. En un universo infinito de planetas, ¿existe algo realmente dramático?. Esto te ayuda a distanciarte de nosotros mismos. ¿qué será de mi problema en 100 años?

El tercer paso es establecer la creencia racional que sustituye a la irracional. Una frase constructiva da sosiego. Ejemplo: Me gustaría tener novia, pero si finalmente no la tengo, aún podré llevar a cabo muchas cosas valiosas por mí y por los demás, y aun así podré ser feliz.

Todos los días: detectar las creencias irracionales que producen malestar emocional, combatir esas ideas con argumentación y comparación y formular creencias racionales. Hay que convencerse de las creencias racionales, no basta con repetirlas como un loro. La terapia cognitiva es una terapia de argumentos, no un ejercicio de pensamiento positivo. Al añadir argumentos lógicos, nuestras emociones cambiarán y se transformarán en alegría, sosiego y energía.

La clave es perseverar: hay que hacerlo todos los días, en 6 meses. Revisar creencias irracionales y reemplazarlas por racionales y cada día tendremos menos perturbaciones emocionales.

Un ejemplo: personas que se separan de alguien y sufren, pues tienen el pensamiento de que necesitan a alguien a quien amar, pensamiento terrorífico, y creencia irracional de que “necesito pareja para ser feliz”.

Res: revisar cada día como pensamos, detectar creencias irracionales, combatir las con argumentos y desarrollar nuevas creencias racionales. Se apoya en argumentos, no en pensamiento positivo. La clave es perseverar.

Visualizaciones racionales. La necesidad es una de las principales fuentes de neurosis. Somos débiles emocionalmente por el hecho de necesitar en exceso. Es importante reducir las necesidades. Ejercicio mental, comprender, convencerse de que los deseos están bien, pero si se convierten en necesidades, se convierte en un problema. El problema no es ser pobre o rico, sino necesitar. Es bueno



visualizar, por ejemplo siendo despedido y estando bien, estando solo y bien. Despojarse de la necesidad de que nos traten bien, tener empleo y estar acompañado. Visualízate sin trabajo ni hogar y aun así podríamos cubrir las necesidades básicas. Podríamos estar alegres, llenos de energía, haciendo cosas por los demás, sin estrés y con libertad. Se trata de visualizarse siendo felices.

Hay que combatir: que es necesario poseer muchas cosas para ser feliz, si no estoy ocupado no estoy bien, necesito una imagen personal de eficiencia para que me quieran.

Me gustaría tener seguridad económica, pero no la necesito para gozar, si no tengo nada que hacer puedo estar sereno. Si no tengo la imagen personal demandada por la sociedad, podré hacer muchas cosas valiosas.

Incluso siendo indigentes podríamos: ayudar a los demás, hacer amigos, meditar, escribir, hacer deporte, cuidar la mente, estudiar en la biblioteca, pasear, nadar, ocio, conseguir amar. Hay que verse feliz con poco y así nos liberamos de la necesidad. La persona sana y fuerte, no necesita cosas materiales, ni inmateriales, ni pareja, ni aprobación.

En la Polinesia, eran saludables, alegres, pacíficos, no conocían la propiedad privada, se abrían a los extranjeros, respetaban la naturaleza, y no tenían la obsesión de acumular. Los seres blancos, son seres enfermos de codicia, carecemos de Espíritu. Los occidentales estamos enfermos de necesidad, creemos que necesitamos cada vez más cosas, confundimos los deseos con las necesidades, y cada necesidad nos hace más infelices e insatisfechos. Se hace la guerra para obtener más cosas. Cuando nos vayamos de aquí, no nos llevaremos nada. La necesidad produce malestar emocional, pues si no poseemos las cosas que creemos que necesitamos, somos desgraciados, y si las tenemos, tenemos miedo de perderlas y nos desilusionan, pues tenemos expectativas exageradas. Por ejemplo si te regalan un Ferrari, debes estar tranquilo, pues si te lo roban, no lo necesitas para ser feliz.

Amar no es necesitar. Si creemos que necesitamos pareja y no la tenemos, somos desgraciados, y también lo somos cuando la tenemos, pues no soportamos la posibilidad de perderla. Así no se disfruta el amor, pues es para usarlo cada día y no para tenerlo en una caja fuerte. Ama a tu pareja, pero no lo hagas en exclusiva. La vida ofrece más cosas que el amor sentimental. Te curarás cuando puedas decir “te quiero mucho, pero no te necesito”. El amor sentimental, no da la felicidad. Tanto las cosas materiales como inmateriales, producen malestar emocional. Son peores las necesidades de bienes inmateriales. Es malo desear el éxito, el amor, la aceptación, pues fantaseamos con ellas.

Las **necesidades inmateriales** inventadas son: amor sentimental, éxito, tener hijos, ser inteligente, ser respetado, no tener problemas, tener compañía, estar ocupado, que la vida tenga sentido, tener seguridad, tener salud. Estas son nocivas para la salud emocional, sólo pueden ser aspiraciones, meros deseos, preferencias, pero si las elevamos a exigencias, nuestra mente generará ansiedad y depresión. En realidad no son necesidades básicas. Son bienes impermanentes y no se puede exigir su presencia constante ni depositar demasiadas expectativas.

Las **necesidades básicas** son: comida, bebida, cobijo. Aunque hay muchas fuentes de bienestar, ninguna de ellas son absolutamente necesarias y no se le puede dar demasiado valor haciéndola imprescindible, pues es debilitarse, y pensaríamos que si no lo poseemos, seríamos desgraciados. Es una forma estúpida de ganarse la infelicidad. La clave es no obsesionarse con nada. La necesidad es irreal, solo mental.

Comodidad: en la actualidad está sobrevalorada, y pensamos irracionalmente que la comodidad es la principal fuente de felicidad, por lo que exigimos estar siempre cómodos. Si le damos mucha importancia, vamos a ser infelices. La comodidad no es tan importante, no da la felicidad, la comodidad viene y va, es así de inevitable. Un exceso de comodidad es incompatible con el disfrute activo de la vida. La comodidad es como el chocolate, es un placer, pero no da la felicidad, el chocolate no lo es todo. Si desaparece el chocolate de la Tierra, nadie se deprimiría. La comodidad tampoco es necesaria, hay otras fuentes de gratificación. Demasiada comodidad, causa empacho. Un poco de comodidad es buena, pero no demasiada, en su justa medida, como el chocolate. Demasiada comodidad es aburrida y no te permite disfrutar de la vida. Para tener una vida emocionalmente equilibrada, hay que renunciar a parte de la



comodidad, pues seremos más libres y tendremos menos manías. Por ejemplo ir en bici, no es cómodo pero es gratificante, aporta salud física, menos polución, ruido y gasto energético.

Es una idea irracional, el exigir estar cómodo para estar feliz, le damos propiedades mágicas que no tiene. La comodidad no da la felicidad, eso es lo que intenta emitir la publicidad. Por ejemplo el aire acondicionado, no ha aumentado el índice de bienestar emocional (está bajando). La comodidad no da la felicidad.

Res: la fuente de la terribilitis, son las necesidades inventadas. Necesitamos muy poco para estar bien. No debemos transformar los deseos en necesidades. La comodidad no es tan importante. Hay que visualizarse sin necesidades.

Reflexión existencial. Al terribilizar, das una importancia terrible a cosas que no la tienen. Hay que enfrentarse a la realidad de la impermanencia, aceptar este hecho natural, inevitable y bueno, es sano y nos permite quitarle gravedad a todo.

La **muerte** lo relativiza todo y ayuda a madurar y tranquilizarse y ganar fuerza emocional. Antes la muerte era algo más natural y cercano, se velaba a los muertos en casa y todo el mundo mataba a los animales, pero ahora están todos empaquetados, y se ha convertido en un tabú. Antes era normal, ver como ahogaban a los gatitos o los estrellaban o los ahorcaban. Al quitar la muerte os vuelve más preocupados y neuróticos. La muerte hace que no haya nada demasiado importante y permite vivir con ligereza. Es bueno meditar sobre la propia muerte y visualizarte en el ataúd. Morir es positivo. El budismo es una gran escuela de meditación sobre la impermanencia y la muerte, se anima a pasear por los cementerios, para hacerse consciente de la muerte y vivir con más plenitud. Los capuchinos conservaban los cráneos de sus hermanos muertos. En la psicología cognitiva, se anima a pensar en la muerte, para eliminar la fantasía de la inmortalidad. De algo hay que morir, hay que tenerlo en cuenta. La muerte nos puede llegar en cualquier momento. Brindemos por la vida y por la muerte. Lo importante es disfrutar la existencia, no cuánto va a durar.

Res: Si nos estresamos, debemos de pensar en nuestra propia muerte.

Modelaje. Hay que fijarse en personas que se caracterizan por su fuerza y buena salud mental, para aprender de ellos. Es una forma inconsciente de aprender de otros. Se aprende mejor observando. Las neuronas del lóbulo prefrontal (frente) están especializadas en aprender por modelaje, y nos ayuda a cambiar el chip mental.

Stephen Hawking nos enseña que es posible sentirse bien en cualquier situación. La mente es flexible y esa es la clave del bienestar emocional. Nos enseña a no terribilizar. Nació en Inglaterra en 1942. Estudió matemáticas y cuando estaba estudiando le diagnosticaron Esclerosis Lateral Amiotrófica, que degenera la musculatura y conduce a la muerte en 2-3 años. Decía: “quejarse es inútil y una pérdida de tiempo. Aun cuando me falte la movilidad tendré muchas cosas maravillosas que hacer”. Y empezó a estudiar Cosmología. Hizo la teoría matemática del inicio del Universo, el Big Bang. Se casó ya con la enfermedad y tuvo 2 hijos. Reconoce que ahora es más feliz que antes de tener la enfermedad.

Otro ejemplo es **Cristopher Reeve** que encarnó a Superman, con 43 años tuvo un accidente que lo dejó parálítico y decidió aprovechar su vida, creó una fundación de lesiones medulares. Sobrevivió 9 años, y había recuperado el 80 % de la sensibilidad epidérmica. Decía que era fundamental no dejarse vencer nunca por la salud física. Tenemos poder sobre nuestra mente, tenemos que usarlo. Cuando nos centramos en lo que poseemos no en las carencias, se abre un mundo de posibilidades. Ambos descubrieron la base del bienestar emocional. Ya poseemos todo lo necesario para tener una vida muy buena. Aunque nos falte algo, no es suficiente para quitarnos la alegría y la capacidad de hacer cosas hermosas. Nos lamentamos de tonterías innecesarias para la felicidad.

Res: Incluso estando paralizado podríamos tener una vida emocionante. Se trata de no quejarse y fijarse en lo que sí podemos hacer.

Aplicaciones prácticas.

Perder el miedo a la soledad. A veces nos aferramos a ideas falsas que nos traen la desdicha por miedos o amenazas inventadas. El temor a la soledad o el aburrimiento son 2 ejemplos de ello. El temor a la soledad es absurdo, siempre hay gente a nuestro alrededor, es un fantasma inexistente. Las emociones son producto de unos pensamientos determinados. La falta de un ser querido produce malestar pero a los 6 meses-1 año. Las personas se dicen frases como “es horrible no tener a mi esposa conmigo”. Lo lógico es decir, “siempre echaré de menos a mi mujer, pero no quiero desaprovechar el tiempo que me queda”.

La soledad es una sensación reconfortante de tranquilidad, descanso o concentración en los intereses propios. Puede ser un poco molesta, echar de menos a alguien en un momento dado, pero es un sentimiento pasajero, y nos podemos concentrar en los maravillosos planes que podemos ir realizando. La emoción negativa de la soledad es muy pequeña.

El **aburrimiento** no mata a nadie. No hay que correr a ningún lugar para llenar ningún vacío, relájate. Todos los problemas de la humanidad proceden de la incapacidad del hombre para estarse quieto en una habitación, sentado y tranquilo (Blaise Pascal). Creer que necesitas entretenerte para estar bien, es el origen de la neurosis. Haces cosas por temor a aburrirte, con compulsión, tendencia neurótica, mecánicamente, con estrés, descuido y sin cariño, con lo cual haces actividades intrascendentes y poco gratificantes o se llenan el día con pequeñas obligaciones, que no dejan hueco para nada más, y suelen pasarlo mal cuando llegan las vacaciones. El miedo al aburrimiento es como el de la soledad: fantástico e irreal, no hay nada que temer, son sensaciones de malestar muy ligeras, e incluso puede ser placentero. Aburrirse puede ser agradable, puede ser incómodo pero no demasiado. Para tener una vida emocionante, es necesario aburrirse de vez en cuando. Si nos relajamos, no sufriremos.

El **miedo irracional a decidir**, como el que iba de prostitutas de lujo, y no sabía cual decidir, y cuando elige a una, no disfruta, pensando que tenía que haber elegido a otra. El fallo puede ser terrible, pero nada más, y podrá sobrevivir y ser feliz. La indecisión tiene su origen en pensar que los errores son fantasiosamente graves, y el neurótico lo ve como insoportable. La persona indecisa, no duerme, no come, está hecha un lío monumental, como cuando no se decide entre su pareja y su amante.

Res: la soledad y el aburrimiento nunca pueden ser muy desagradables. La dificultad neurótica al decidir es fruto de terrorizar sobre las consecuencias negativas de los errores. Los errores no son horrosos, relájate.

Superar el miedo al ridículo: “Si alguien te hace un regalo y no lo recibes... ¿a quién pertenece ese regalo? El samurái que no se inmutaba ante los insultos. La vergüenza o el miedo al ridículo provoca que dejemos de conocer personas maravillosas, las personas temen hablar en público, ataques de ansiedad. Para eliminar el miedo al ridículo hay 2 formas: no darle demasiada importancia y entender que es una emoción normal, imposible de eliminar. La 2ª es dándose cuenta de que nuestra imagen social es poco importante y nos importa poco lo que los demás opinen.

La vergüenza no mata, es un poco desagradable pero no es el fin del mundo. El ridículo vale la pena si obtenemos un beneficio. Invitar a una chica puede dar un poco de nerviosismo, pero si acepta merece la pena. El padre de la psicología cognitiva, proponía a sus pacientes que pidieran dinero por la calle o ir en metro y anunciar las paradas en alto, pasear un plátano, ... perder el miedo después de haber hecho el ridículo y darte cuenta que la vida sigue igual. No obstante estas técnicas no se recomiendan. Es mejor darse cuenta con el pensamiento de que no sucede nada por pasar un poco de ridículo.

Paradoja “estar abajo y bien para llegar a lo más alto”. Se pierde el miedo al ridículo cuando basas tu valía en tu capacidad de amar y no en capacidades o logros, entonces te dejas de tonterías de la imagen y te concentras en lo valioso. No necesitamos ser rico, elegante ni inteligente para tener valor. Hay que apreciar a las personas con capacidad de amar y de hacer cosas positivas. La autoimagen no es importante, todas las personas tienen nuestro respeto y las apreciaremos por igual. Tenemos que liberarnos de la necesidad de aprobación de los demás. Si alguien te dice que eres tonto, puedes contestar, ok, y estoy orgulloso de no necesitar ser listo. Lo importante es la capacidad de amar, las ganas de hacer cosas valiosas. Ser pobre no dificulta la felicidad.



No te tomes tan en serio. Exigimos mucho respeto y puede afectar a nuestra capacidad de relacionarnos. Es normal que los demás se rían un poco de nosotros y no nos tiene que importar. Las personas fuertes y maduras, están por encima de la evaluación de los demás. No les importa que los demás le critiquen y así gozan de mayor respeto de los demás. La vida sería demasiado seria si no pudiésemos bromear con los demás sobre nosotros mismos. Es normal que nos hagan bromas, y no tenemos que darle importancia. Ser muy sensible respecto a nuestra imagen es una debilidad, la solución es no darnos importancia. Lo único que importa es nuestra capacidad de amar. Podemos imaginarnos frente al público, haciéndolo mal y preguntarnos: no ha salido bien, pero ¿aun puedo ser feliz?, aunque no hubiera hecho el discurso, puedo seguir con mi vida interesante, podría renunciar siempre a hablar en público y seguir gozando con la vida. Lo importante no es hablar bien, sino amar a los demás, y es por lo que me pueden valorar. La vida es más que hablar en público. La vergüenza o el miedo al ridículo se basa en la aprobación de los demás y lo cierto es que no lo necesitamos. Sólo podemos mantener un número limitado de buenos amigos, pues hay que cuidarlos y eso lleva tiempo: llamarles, ayudarles, planificar actividades juntos, compartir alegrías, tristezas. El resto de la gente no ejerce influencia en nosotros y no nos tiene que importar su opinión. Los buenos amigos son los que nos aman como somos, y cuando nos mostramos como somos, nos quieren igual y no tenemos que tener miedo al ridículo y es sano hacer el tonto delante de ellos.

Res: la vergüenza y el ridículo, son sensaciones molestas, pero experimentarlas de vez en cuando no es el fin del mundo. Nos liberamos de la necesidad de aprobación, cuando entendemos que estar abajo no es ningún problema y te permite disfrutar la vida. La vergüenza y el temor, se vence pensando bien y no enfrentándose a él. Nadie necesita a nadie, no necesitamos la aprobación de los demás.

Mejorar las relaciones. A veces terribilizamos y nos llevamos mal con alguien, porque pensamos que son insoportables y no merecen nuestro cariño. **No tenemos que juzgar**, pues nos aleja de la felicidad. Tenemos que aceptar a los demás como son. El secreto para tener los mejores amigos, es pedirle a cada uno lo que pueda dar. Cada uno de nosotros tenemos unos puntos fuertes y otros débiles. No existe la perfección y no debemos de indignarnos con los demás ni descartar a nadie. Tenemos que aceptar incondicionalmente a los demás y ser más flexibles, aprovechando sus puntos fuertes y olvidándonos de sus fallos. No debemos dejarnos presionar por los demás. No tenemos porqué esforzarnos demasiado para complacer a alguien, la vida es muy corta para exigirse ser el amigo ideal. Nuestros amigos, hermanos o hijos, podrán ofrecer unas cosas y otras no. Si los demás se enfadan, es su problema. Tenemos que aceptarnos como somos y soportar con buen humor las críticas.

En pareja, hay que aceptar al otro tal y como es, con todos sus fallos. La buena pareja es aquella que es capaz de ser feliz independientemente de lo que haga el otro. Deja de quejarte y disfruta de la vida. No vale la pena amargarse el día por una tontería. Es bueno redactar una lista de sugerencias con amor y se la entregas a tu pareja, con aquello que deseáramos que nuestra pareja cambiase, y poner al final, ... “pero si no lo haces, yo te querré igual”, para que entienda que no nos quejamos.

Sugerencias en vez de obligaciones: al quejarnos, exageramos y terribilizamos y centra la atención en lo que no funciona y olvidamos lo que funciona. Nos hacemos desgraciados a nosotros mismos, y nos convencemos de que así no podemos seguir. No debemos exigir terribilizando, hay que quitar relevancia y así nos prestarán más atención. Al exagerar convertimos en importante algo que no lo es tanto y así es más difícil negociar sobre temas graves. Por ejemplo: “perdone, me toca a mí, se está colando, pero si quiere compre usted primero”, y así queda solucionado sin conflicto. Si le quitamos importancia, la otra persona está dispuesta a renunciar. Si le das poca importancia, será más fácil de solucionar. Si las sugerencias que le pedimos, no las hace, es porque realmente no las puede hacer.

Res: nadie es perfecto, ni nosotros. La clave es pedir a cada cual lo que puede dar y no lo que no puede dar. Es mejor sugerir que exigir el cambio en los demás. Quejarse es la mejor forma de arruinar una relación. Podemos renunciar a cosas de nuestra pareja y ella también puede hacerlo.

Controlar tempestades (aportar calma a los demás). El humor como surrealismo es magnífico para combatir las neuras de los demás y para poder relacionarte con los demás. Muchas personas terrorifican y tu tienes que saber que tu eres el dueño de tu mente, y si no te abres a las exageraciones irracionales de los demás, no podrán influirte. Tenemos que amueblar nuestra mente, para que las relaciones con los demás no nos afecten y debemos estar convencidos de nuestro sistema de valores más allá de la opinión de los demás. Podremos ser emocionalmente fuertes cuando nos protejamos de las neuras ajenas. Podemos ser muy felices sin tener pareja, ni hijos y no siguiendo los cánones de la sociedad.

Nunca debemos entrar en diálogo de locos, si las personas que tenemos al lado se ponen nerviosas, exageran o nos exigen lo que no queremos conceder. No entrar en su dinámica y no discutir. No se puede razonar cuando alguien no está en su juicio. No hay que echar broncas ni amargarse por ello. Si intentamos razonar con alguien que terrorifica, empeoramos la situación, con premisas erróneas no podemos llegar a conclusiones válidas. Las herramientas son humor, amor y surrealismo y así pueden volver a sus cabales. Si nuestra pareja pierde los nervios, responde con amor, dale un beso, recuérdale lo mucho que le quieres, ... lo más importante es amarse y mantener la armonía. El **amor** es el antídoto ante la locura de la terrorificación, pero no discutas por que no ve la realidad. El **humor** es otra estrategia, haz reír al que está enfadado y no seas sarcástico. Otra medida es el **surrealismo**, responder con algo que no tiene nada que ver con el tema, fingiendo que hemos perdido la razón. Puedes coger un plátano y ponértelo en la cabeza y eso ayuda a las personas miedosas o dubitativas, que no saben que ponerse y así dejan de preocuparse por su imagen. El surrealismo nos saca de la preocupación. Déjate de tonterías, y riéte, ama, o goza la vida.

Res: evitar entrar en las neuras de los demás. Mejores estrategias con quien terrorifica: amor, humor y surrealismo.

Influir en nuestro entorno. Si nos volvemos fuertes y sensatos, dejamos de exigir al mundo y a los demás. Podemos seguir teniendo deseos, pero no los convertimos en exigencias. No hay que amargarse si no obtenemos lo deseado. Cuando queramos algo, hay que seducir, convencer antes que vencer. El buen seductor insistirá hasta que el otro llegue a hacer suya la propuesta. Si no podemos convencerle, también podemos ser felices, nos convencemos de ello. Nos libera del estrés querer imponernos al otro. Educar a través del juego, con la seducción. Hay un juego con niños, para enseñarles a estar bien en la mesa, si ponen el codo, decimos Co, Co, Co, y el dice una palabra que empiece por "co". La seducción es lo opuesto a la exigencia. Si exiges puedes estropear una relación. Si no lo hace, mala suerte.

La **justicia** está sobrevalorada. En la naturaleza no existe la justicia, por lo tanto si solo existe en nuestra mente, no puede ser esencial. La justicia es como el chocolate, a dosis pequeñas es buena. Si todo está muy regulado, no es espontáneo. Lo que es justicia para mí, es posible que no lo sea para ti. Es mejor un gran acuerdo que una gran victoria. Con un poco de justicia basta. Lo que reclamamos: comodidad, respeto, consideración, no es tan importante. Hay otros bienes que arriesgamos: armonía, paz interior, salud mental.

Res: si queremos obtener algo de los demás: seducirles, pero no exigirles. La justicia está sobrevalorada, un poco está bien, demasiada es agobiante.

Atajar el estrés en el trabajo. Actitud correcta frente a los defectos es la clave para acabar con el estrés en el trabajo o la vida. El origen del estrés es el temor a no ser capaz de estar a la altura de las expectativas, es una autoexigencia. En la actualidad hay más estrés que nunca, el 80 % de los adultos se declaran estresados. Solo tu capacidad de disfrutar de lo que haces a tu ritmo haciéndolo con cariño y alegría te puede salvar.

En la sociedad de la opulencia, tenemos de todo y en abundancia. En Europa y EEUU desde 1950 cada vez tenemos más, en 1960 aparecieron los supermercados, en los 70 el concepto usar y tirar, en los 80 el ocio masivo, viajes y "calidad de vida", segunda residencia, en los 90 la belleza física y la juventud a través de la cirugía estética. En los 2000 el conocimiento y la comunicación global, y la especulación inmobiliaria. Aun con estos "avances" el retroceso en el bienestar real es grande por el malestar emocional,

por lo que aumenta la depresión, ansiedad y suicidio. En 1950, < 1 % con depresión, en la actualidad el 15 % (Europa y EEUU). Desde 1982 la depresión en España se ha doblado, de un 7 % al 14 %. El consumo de antidepresivos ha aumentado un 107 % de 1997 a 2002. En la década de 1980 menos de 2000 suicidios en España (por tráfico 6000) y ahora 4000 suicidios (por tráfico 2000). Cada vez tenemos más cosas pero somos menos felices. Hay que consumir menos. La clave está en los conceptos de **eficiencia y eficacia**. Un poco está bien, pero demasiada acabará volviéndonos locos. En África y el Amazonas, no hay depresión ni ansiedad. La eficacia va contra natura. No necesitamos todo lo que los comerciantes nos venden ni la eficacia personal, algo de eficiencia es interesante. Hay demasiada exigencia y presión para destacar, tenemos que aceptarnos con nuestras limitaciones. Tenemos que decirnos, “me acepto con mis fallos y limitaciones” y esa aceptación me hace ser mejor persona al quitarle exigencia a la vida. Estamos poniendo en peligro la supervivencia de la Tierra al producir tantos bienes de consumo y nos exigimos ser guapos, deportistas, inteligentes, buenos padres, ... Es una fuente de estrés. El planeta no necesita que hagamos las cosas bien, necesita que no depredemos más el medio ambiente. Tenemos que aceptar que fallamos y no pasa nada. Lo realmente valioso es la capacidad de amar. Nuestros logros y aspiraciones materiales no aportan mucha felicidad a nuestro alrededor. Hay que darle importancia a la capacidad de amar. Si no podemos enseñar por ejemplo, podremos hacer otras cosas con lo que podamos disfrutar.

El trabajo tiene que ser una fuente de disfrute y no de estrés. Pensamos que nuestro trabajo es muy importante y no es cierto y eso nos presiona y arruina el que lo podamos disfrutar. Tenemos que disfrutar con lo que hacemos, y lo único relevante es conseguir la comida y la bebida, todo lo demás es prescindible. No necesitamos dinero para comprar bienes y servicios superfluos.

Hay grupos interesados en vender, crean la necesidad de un producto, y lanzan mensajes asociados a la felicidad y la comodidad, son necesidades artificiales. El estrés no lo generamos dándole importancia a lo que hacemos. No tengas miedo si te despiden, disfruta con el trabajo. Si tenemos una mente racional, trabajaremos a nuestro ritmo sin estrés. No tendrás tanto rendimiento, pero la calidad será mejor y la positividad. Las empresas necesitan gente feliz y entusiasta. El que se plantea el trabajo como obligación, será mediocre. Es bueno imaginarte que te sale mal, por ejemplo, se te olvida una conferencia y aun tienes opciones de ser feliz, pues no es esencial para ti. Aunque no lo hiciéramos más, el planeta seguiría girando. No importa el resultado del trabajo, y si el pasarlo bien, disfrutar de lo que se hace.

Res: la eficacia está sobrevalorada, un poco es bueno, mucho es mala. Cometer fallos es normal y positivo. De los errores aprendemos cosas. Depender de un empleo, psicológicamente es malo. Podemos perder cosas materiales, pero no la paz interior (se pierde con la obsesión por la perfección).

Ganar tolerancia a la frustración. Somos campeones en la queja, y para tener salud mental no hay que quejarse tanto. Los niños que aguantan situaciones de malestar, son más fuertes y de adultos más sanos y capaces, más equilibrados, más abiertos a nuevas experiencias. Tener tolerancia a la frustración es una habilidad esencial, para disfrutar la vida, ya que no perdemos el tiempo amargándonos la vida por cosas que no funcionan. Para ganar tolerancia a la frustración tenemos que cambiar nuestra manera de pensar.

Las personas nos encontramos frustraciones a lo largo del día y ninguno de estos problemas son relevantes si no le damos poder para amargarnos la vida. Por ejemplo en un viaje, añadir presupuesto para eventualidades, lo aceptas de antemano y hacemos lo mismo para las incomodidades de la vida, pero no hay que quedarse encerrado para evitarlas. No convertir las quejas cotidianas en un hábito, pues invade tu mente. Acepta los problemas de antemano, date cuenta que no son relevantes para la felicidad y pon la atención en las maravillas que aún tenemos.

Aceptar no es conformarse. Tenemos que tener confianza en la naturaleza armónica de todo y capacidad de aceptación. El proverbio “en verano hace calor y en invierno, frío”. Hay cosas que tenemos que aceptar pues son más grandes que nosotros, hay hechos controlables y otros que no. No debemos de concentrarnos en la incomodidad pues no gozaremos de ello. No quejarse por pequeñas cosas. Por ejemplo las cacas de perro, son molestas pero no hay que quejarse ni enfadarse pues te pierdes lo bello, podríamos hasta cogerlas y no pasaría nada (hay ciudades que no tienen ni agua).



Res: las adversidades forman parte de la vida y son inevitables. Si las aceptamos no nos molestarán. Podemos poner las bases para que las cosas sean favorables, pero no siempre conseguiremos nuestros deseos. La vida sigue siendo bella.

Liberarse de las obligaciones. La jaula de las obligaciones habita en nuestra mente y nos roba la energía. Por ejemplo el cenar en navidades con la familia. No tenemos que hacer cosas que no nos apetece. La vida es corta para perderla con obligaciones estúpidas. Las obligaciones son una neurona que poseemos más nosotros que los demás y a veces es compartida. Hay problemas emocionales que tienen que ver con las obligaciones. No tenemos por qué complacer a los demás como ellos desearían. Tenemos que hacer lo que nos apetece de forma honesta. Y los demás no tienen por qué enfadarse y si lo hacen es su problema.

Cuidar de los padres. Ellos se las pueden arreglar y ellos pueden asociarse para vivir en comunidad en espacios donde disfrutar de la vida juntos. Ellos no nos necesitan para ser felices. Podemos estar con ellos no como obligación, sino como una fructífera asociación. Ni tu familia te necesita ni tú les necesitas a ellos. No existe tal obligación. Los abuelos no necesitan ver a la familia unida una vez al año, ellos necesitan comida y bebida. No hay obligación de compartir el tiempo de ocio.

Nadie puede hacer feliz a nadie. La felicidad es un estado mental en el que solo uno puede entrar. Te puedes pasar horas consolando a alguien y al día siguiente está igual. Lo mejor ante familiares que se quejan es cambiar la conversación, pues están terribilizando y es un diálogo sin cordura. Dejar de exagerar es difícil, se necesita entrenamiento y una corta conversación con ellos no conseguirá nada.

Res: la mayoría de las obligaciones son neuronas procedentes de necesidades inventadas. Hay que hacer las cosas por disfrute pero no por obligación. Los que nos rodean, no necesitan nuestras atenciones. Devolvámosles la fuerza y responsabilidad sobre su vida para que gocen de sus capacidades.

Ahondar en la despreocupación: la salud. “Tu dolor es la apertura del cascarón que encierra la comprensión”. “Salvar a los demás, es nuestra naturaleza, aunque te cueste esfuerzo”. Las situaciones ideales solo existen en nuestra mente y luego nos enfadamos si no se cumplen. La falta de aceptación es la base de la infelicidad. Las cosas son como son, nunca perfectas aparentemente. No necesitamos que todos nos traten bien, o que salga el sol el domingo para tener una vida maravillosa. Una de las realidades que nos negamos a aceptar es la enfermedad y pone a prueba nuestra madurez emocional. La salud no es tan importante por varias razones: para no terribilizar sobre la enfermedad y obsesionarse con la salud, para afrontar la enfermedad con optimismo cuando nos toque, para reajustar nuestro sistema de valores.

La salud no es esencial para la felicidad, lo importante es disfrutar la vida. La salud nos posibilita hacer más cosas, pero en sí misma no es nada. Hay personas depresivas físicamente en forma y desean quitarse la vida. Además está garantizado que la vamos a perder cuando pasas la adolescencia, empezamos a perder salud: la vista se cansa, la espalda duele, perdemos potencia sexual... Todos enfermaremos y moriremos. Los voluntarios en los hospitales trabajan desde la alegría, en realidad todos estamos enfermos, y es compartir esa naturaleza impermanente e imperfecta para hacer de ella algo hermoso. La enfermedad, el dolor y la muerte forman parte de la vida y no son desgracias que truncan la felicidad, son procesos naturales, inconvenientes, que dejan espacio para la alegría, el amor y la fraternidad. Los voluntarios ofrecen el hombro para llorar y a sus hijos tiempo para jugar, sonrisas para iluminar la habitación. Podemos ser felices incluso sabiendo que nos vamos en unos meses, podemos hacer cosas valiosas por nosotros y los demás. Deprimirse no te ayuda. Hay que eliminar las emociones negativas exageradas, como la depresión, la ansiedad y la ira. Si te ingresan, tienes la oportunidad de conocer a otros enfermos, puedes amar a sus familiares. De la salud hay que ocuparse, pero no preocuparse, debemos cuidar el cuerpo, pero no hay que obsesionarse.

El problema emocional de la hipocondría, es preocuparse demasiado por la salud, lo que hace que haya personas que no se chequeen por miedo irracional lo que puede provocar efectos indeseados. Tenemos que pensar “deseo tener una buena salud y vivir muchos años, pero si contraigo alguna enfermedad, no será el fin del mundo” y si caigo enfermo aprovecharé mi tiempo y haré cosas valiosas. Aun



estando enfermos podemos ayudar a personas necesitadas, ... Añadimos sufrimiento al dolor cuando nos lamentamos por estar enfermos, y el malestar psicológico amplifica el dolor. Si atajamos la parte emocional del dolor, ese se reduce mucho. Tenemos que dejar de darnos importancia, somos solo granitos de arena en el universo. Pronto nuestra generación estará muerta. No debemos de pensar que somos importantes para nosotros mismos. No somos indispensables. Si nos distanciamos de nosotros mismos, vemos que dejamos de preocuparnos por nuestro destino y podemos empezar a vivir el presente. Me importas, pero tu muerte no me va a preocupar, ninguno somos importante.

Res: hay que ocuparse de la salud pero no preocuparse demasiado por ella. Sin salud se puede ser feliz y con salud se puede ser desgraciado. Es sano distanciarse de uno mismo, no darse mucha importancia, para sosegar.

Aprende a centrarte en un ilusionante futuro. Cuando dejas la juventud, ya es más difícil descubrir cosas nuevas y todo se vuelve más rutinario. A veces pensamos que unas circunstancias eran fundamentales para nuestra felicidad y que recuperándolas volveremos a serlo. Pero eso es un error. Ya eras feliz en ese momento. Para encontrarte bien a nivel emocional, solo necesitas una mente sana. Podemos ser felices en cualquier circunstancia. El bienestar lo llevamos nosotros dentro y tenemos que recuperarlo entrenándonos para ver las cosas con positividad, sin terrorizar y disfrutando cada posibilidad que nos ofrece la vida.

Las personas neuróticas tienen **mente del mono loco**. Cuando sufrimos, vamos buscando la solución aquí y allá y no la encontramos. La verdadera solución, es detenerse y darse cuenta de que ya lo tenemos todo. No hay que buscar más ni en el presente ni en el pasado. En nuestro presente podemos disfrutar la vida y el futuro puede ser muy bueno si amueblamos bien la mente, y dejamos de quejarnos y valoramos positivamente lo que tenemos. Lema “los próximos 10 años van a ser los mejores de mi vida”, visualízate haciendo cosas emocionantes. No hay que mirar atrás. Es natural que nos hagamos mayores y perdamos facultades, no las necesitamos para ser felices. No hace falta viajar para estar bien, medita y viaja a tu propio corazón, Dios está en él. La fuente de la felicidad está en nosotros, en nuestra mente y podemos acceder si lo deseamos. El bienestar emocional no se haya en logros externos. Confundimos el bizcocho (ya lo tenemos) con las guindas (circunstancias exteriores favorables).

Todas nuestras ciudades son maravillosas, no tenemos que quejarnos de ellas, tenemos cosas maravillosas y tenemos que estar preparados para estar bien en cualquier lugar del mundo. Hay que fijarse en lo que poseemos y no en lo que nos falta, y así estaremos bien donde estemos.

Res: la felicidad no depende de logros o situaciones, sino de la salud mental. No mirar el pasado con nostalgia, aquello no fue mejor. Tenemos que apreciar la belleza de cualquier lugar y valorar lo que tenemos cerca, es más fácil y ecológico que ansiar paraísos lejanos.

Acabar con todos los miedos. El miedo es fruto de la mente supersticiosa. Las personas maduras saben que no hay nada que temer. Pues todo está perdido ya en un mundo impermanente como el nuestro, todos moriremos pronto, nada es dramático. Necesitamos muy poco para estar bien y cualquier pérdida no tiene que afectar a nuestra felicidad. Si te convences de ello, tus miedos van perdiendo fuerza y desaparecen. Tenemos que no temer nada con fuerza y profundidad y si lo crees lo sentirás. Con cogniciones y pensamientos eliminamos los miedos a hacer el ridículo, sufrir un accidente, pasarlo mal a nivel emocional...

Tenemos varios miedos encadenados y cuando trabajamos sobre cualquier miedo, trabajamos los demás. El temor exagerado es cuando lo valoramos como muy malo o terrible, hechos que no lo son. Ante un despido, nos decimos qué desastre, no levantaré cabeza. Tenemos que decirnos, saldré de esta, mientras tenga para comer, no me moriré. Así te sentirás contrariado o disgustado pero no deprimido y con ansiedad.

La **terribilitis** es cuando valoras un hecho menor como horroroso y que no lo puedes soportar. Si que te despidan es horrible, qué será una enfermedad grave. Tenemos que rebajar la línea de evaluación



de forma coherente y así somos más sosegados y con una mayor filosofía. Cuando las personas terribilizan, se vuelven neuróticas y la ansiedad se generaliza, pues desplazan hacia delante las evaluaciones negativas. Las personas fuertes y maduras, no temen a nada. La persona sana, no sitúa nada por encima de malo y así lo vive. El miedo es el peor enemigo del hombre y no debemos de dejar que arraigue. El truco es imaginarte lo peor que te puede pasar y así ves que cualquier cosa no es tan grave. No tenemos que temer a la muerte, pues nuestra vida ya ha valido la pena, podemos vivir más, pero con lo que hemos vivido ya podemos estar satisfechos.

Res: no hay que temer a nada. Todos los miedos están conectados con la terribilitis. Al reducir un miedo reduces los demás.

Ganar autoestima. No existe el problema de tener baja autoestima, no debemos tener una alta autoestima, sino la que debemos valorarnos, como seres maravillosos por el simple hecho de ser personas. Todos los seres humanos tienen el mismo valor, son bellos y magníficos con capacidad de amar. El problema de la autoestima se resuelve dejando de valorar a los demás según criterios distintos a la capacidad de amar. No hay que valorarlos por guapos, ricos, ... pues le das importancia a minucias a cuestiones que no nos definen como especie. Es mejor no valorar a nadie ni a uno mismo, darle a todo el mundo el mismo valor, todos los seres humanos son maravillosos por el hecho de serlo y nos aceptaremos incondicionalmente. Luchar por ser superiores nos lleva a la amargura. Intentar ser superior no es la solución al hecho de verse inferior. La solución es no verse inferior y tampoco querer ser superior, sino valorar a todo el mundo por igual. Tenemos que vernos como un indigente sin dinero, sin bienes, pero disfrutando la vida y darnos cuenta de que no necesitamos poseer bienes o ser alguien para hacer cosas valiosas y gratificantes. Tenemos que valorar la capacidad de amar, de compartir, de divertirse por encima de la eficiencia y eso nos hace seres más sanos y felices. Liberarte de una autoestima basada en logros o capacidades es un descanso, no tienes que demostrar nada a nadie. Te puedes mostrar con todos los fallos y estar orgulloso. La aceptación incondicional de uno y los demás es la principal cualidad. Debemos sentirnos orgullosos de “ser menos” en términos mercantiles y “más” en términos humanistas. Menos puede ser más.

La **aceptación incondicional** de uno mismo va ligada a la de los demás. Si no aceptas a los demás incondicionalmente, tampoco lo harás contigo cuando falles. Gandhi un ejemplo de aceptación incondicional, de ideas igualitarias y de filosofía no-violencia (un revisor del tren lo echó en Sudáfrica por no ser blanco. Ese revisor también se menospreciaría cuando no lograra hacer las cosas bien, de ahí su violencia hacia los demás). Cuando un ser humano obra mal, es porque está confundido, están ciegos y hacen acciones estúpidas para lograr supuestos beneficios y lo cierto es que obtienen una vida triste y agresiva. No hay personas malas, sino enfermas y todo el mundo puede sanar y es potencialmente bueno. El que se comporta mal es por desconocimiento, ignorancia pero tiene el potencial de ser valioso. Tenemos que aceptar incondicionalmente incluso a los delincuentes y así tenemos la mente apaciguada en todo momento y no te invade la ira o la indignación. Lo que no significa que tengamos que vivir junto a esas personas, pues podría perjudicarnos, pero no los vamos a evaluar ni a rechazarlos como personas.

Las cárceles no deben ser lugares de castigo. Tenemos que apartar a personas muy enfermas, pues en su locura nos pueden dañar, pero no hay que castigar a los enfermos, sino contribuir a curarlos. No hay que castigar, sino crear puentes de diálogo y aceptación. En las cárceles deben tener una buena vida para transformarse, para aprender a ser amables y generosos. Nunca se debe aplicar la pena de muerte, pues todo el mundo es bueno por naturaleza. Todos nos podemos transformar mediante la bondad.

Se ha creado un mercado, el de la **autoayuda**, que hablan de potenciar la autoestima, y está mal, pues transmiten la idea de que hay que tener una autoestima alta por encima de la media. Hay que tener una autoestima correcta, y no es difícil, como el pescadero de mi barrio, que no ha leído ningún libro de autoayuda y es feliz. Lo que hay que hacer es no complicarse la vida, para quererse, basta con no exigirse ser de una determinada forma, no querer ser más que nadie y aceptar que otros piensen que somos “menos”. Ese es su error, no el nuestro. Para valorarse, hay que entender que ya somos valiosos. Todos lo somos aunque estemos llenos de fallos.



Asertividad se define como capacidad de expresar lo que uno piensa y siente en cada momento. Si uno se cuela, una persona asertiva se quejará. No es bueno ganar asertividad. Los libros de autoayuda intentan envalentonar a la persona para que reclame sus derechos. Va en contra de la filosofía anti-queja de la psicología cognitiva. Eso no contribuye a pacificar el mundo. Los nuevos asertivos se convierten en agresivos. La psicología cognitiva no cree en la reclamación sino en que existe otra forma de hacer las cosas. Si la persona sigue nuestro consejo, genial y si no también. No nos vamos a pelear por ello, somos demasiados fuertes para discutir, somos tan fuertes como para renunciar. Insistiremos en el cambio una y otra vez. O abandonaremos la situación porque tampoco necesitamos la colaboración con esa persona que nos afrenta. Las personas con baja asertividad, no se atreven a decir nada por las consecuencias. Se puede conseguir lo mismo con buenas palabras y no hay que tener miedo para hablar con nadie. El tema de la asertividad se vuelve más fácil y natural.

Res: la buena autoestima, no es convencerse de que uno vale, sino de que todos valemos. Tenemos que aceptar incondicionalmente a los demás y así nos aceptaremos incondicionalmente a nosotros. La buena asertividad no es defenderse sino en no verse nunca atacado y no tener problemas en que nos critiquen.

Últimas instrucciones. Tenemos que cambiar nuestro diálogo interno, transformar nuestras creencias irracionales y no terrorizar. Tenemos que mirar el mundo con ojos que no se quejen, que valoren lo que poseemos y así dejaremos de exigirnos a nosotros mismos y al mundo y experimentaremos la felicidad. Hay que practicar y perseverar. Cuando acaban la terapia tienen que seguir practicando un año para cambiar los patrones de pensamiento, emoción y conducta y es normal tener recaídas, la vuelta a la depresión, ansiedad, obsesión, pues forman parte del proceso. Después de una recaída, viene una mejora más pronunciada, los avances se dan después de una crisis. Cada recaída no es tan pronunciada como la anterior, las crisis son de menor intensidad y duran menos tiempo. Se vive como un fracaso total pero al perseverar compruebas como progresas. Hay que estar dispuesto a trabajar para transformarse y tener apertura mental. Cambiarse implica trabajo, hay que esforzarse para cambiar patrones de pensamiento habituales, y es como las pesas para los músculos, la terapia cuesta para crecer. Da pereza hacer las reflexiones, las lecturas, pero la clave es perseverar. Al principio puedes sentir un fuerte rechazo a ciertas ideas. A veces no nos gusta cambiar de opinión porque tenemos miedo al cambio. En la mayor parte de los ámbitos de la vida, da igual lo que opinemos (el aborto, los toros, la política), pues no vamos a cambiar nada. Pero en otros ámbitos hay que tener apertura mental. Tienes que adoptar estos conceptos para que compruebes si la vida te va mejor. No se trata de tener razón, sino de curarse. Las ideas dogmáticas, infantiles, supersticiosas y exageradas provocan efectos negativos sobre el sistema emocional. Hasta que no estamos convencidos de una creencia no sentimos las emociones que están relacionadas. Si queremos ser más fuertes a nivel emocional, hay que trabajar hasta niveles profundos. Nos amargamos la vida si terrorizamos, si exageramos la adversidad y nos enfadamos. Nos podemos sentir mal por exagerar y por haber cometido el error. Eso pasa en la pareja: ejemplo, la pareja llega tarde, exagero la importancia de la puntualidad y luego me deprimó por haberme enfadado. Eso es terrorizar por terrorizar y nos castigamos porque se supone que debemos estar bien. Es normal fallar, tenemos que ser pacientes. Si un día estás muy invadido por tus neuras, no intentes cambiar nada, acuéstate temprano y espera al nuevo día para practicar. Hay que ser continuado en el trabajo, un poco cada día, es lo que produce cambios profundos y duraderos. Ej: personas que tienen miedo a volar en avión, terrorizan por terrorizar y cuando se dan cuenta que aunque no dejen de tener miedo a volar no pasa nada y podrían ser felices (hacer cosas por mí y los demás), no por eso se es inferior. Se trabaja el miedo a morir en accidente. Ej. El miedo al ridículo no se vence enfrentándose a él, sino con trabajo mental (diferencia entre el trabajo cognitivo y el conductual). La clave está en pensar bien, pues la idea que subyace es el éxito en mi profesión, y no puedo fallar. Son creencias irracionales. Nadie necesita una profesión concreta y todos podemos fallar y no pasa nada. Nada es horroroso. Si uno no tiene éxito, se disgustará pero no hay que ponerse nervioso. La vida ofrece muchas posibilidades de disfrutar y realizarse. El trabajo no es lo más importante. El bienestar está anclado en el amor y la fraternidad. Las neuras, los miedos irracionales y las obsesiones están en la cabeza y hay que combatirlos allí. La forma efectiva de enfrentarse a los miedos no es enfrentarse a ellos, sino comprender que no hay nada que temer.



Res: las recaídas son parte del proceso de aprendizaje. Evita terrorizar por terrorizar, si no conseguimos ser más sanos, mala suerte, pero la vida continua. Es indispensable trabajar y abrir la mente. Podemos profundizar en la filosofía antieje. Es mejor trabajar a nivel cognitivo que conductual.

Todas las neuras tienen un fondo común, la necesidad

Ataques de pánico: lo tienen el 5 % de la población en España y en EEUU el 13 % y elevándose. Es un trastorno pro autosugestión, le coges miedo a sensaciones físicas o mentales y los “llamas” con la mente como cuando no quieres pensar en un limón amarillo, no puedes evitarlo, lo convocas con tu pensamiento. Se denomina miedo al miedo. La clave está en aceptar las sensaciones negativas y estar dispuesto a tenerlas, no evitar las situaciones temidas, no pedir ayuda ni acompañamiento, no hablar de ello, no tomar ansiolíticos y exponerse una y otra vez a la situación. Se necesita ayuda para que te guíen y te den confianza. La parte más mental es perder miedo a la muerte y a la enfermedad.

Ansiedad generalizada: angustia a pequeñas adversidades, subidón de nervios y creen que van a morir, no disfrutas de la vida pues siempre estás nervioso, temeroso y piensas que te está dando un ataque al corazón. La mente te puede poner los latidos a tope, te hace sudar, te mareas, sensaciones de pánico que se pueden repetir en cualquier momento, dura entre unos minutos y una hora y que te deja mal para todo el día. Lo primero es entender lo que te sucede y la siguiente lección es entender que somos nosotros quienes nos provocamos las emociones negativas exageradas y podemos detenerlas. Lo esencial es el trabajo personal, deberes del día a día, te tienes que esforzar. El trabajo terapéutico sobre uno mismo, nunca acaba, pues querrás mejorar y madurar. Terminas viendo como terrorizan los demás y tomas distancia para que no te afecte. No se entra en quejas constantes ni se exagera la importancia de las cosas. Todo el mundo terroriza (en el trabajo, ...). Cuando maduras, rindes más al mantener la calma, cuando los demás se desesperan. Cuando ves a los demás que se estresan, puedes verlo con curiosidad pero no te contagias. Es importante enseñar esto a los niños, para que sean fuertes en el aspecto emocional, que aprendan a relativizar, tener buenos valores, tolerancia a la frustración. Pasar página a los pequeños errores sin darle importancia. Con perseverancia e ilusión, la ansiedad se supera.

Depresión. La padece el 15 % y es el resultado de un proceso de terroritis, en el que no tiene esperanza de evitar los males horribles que cree que le suceden. La terroritis se expresa como ansiedad o estrés cuando creemos que la podemos evitar. Solución: dejar de terrorizar. Se puede iniciar por estar mal en el trabajo o cualquier otro motivo. Le echas la culpa a la sociedad, insomnio, adelgazas, se pierde la energía. Puedes ver la parte positiva de tu trabajo hasta que llegues a disfrutar o puedes cambiar de trabajo. Revisa las creencias, valora lo que tienes sin obsesionarte, no exijas. El bienestar depende de nuestra mente.

Complejos. Te obsesionas y aparece sentimiento de inferioridad, ansiedad, temores, miedos irracionales. Pierdes el temor a la evaluación de los demás. Existen personas que con el mismo problema están bien. Tu también puedes. El éxito no es el camino hacia la felicidad. Lo importante es la armonía, la solidaridad, y el buen rollo. Se debe de enseñar en la escuela honestidad, amor y respeto y no tanto matemáticas. Si a los demás le molesta algo de nosotros, ese es su problema y tampoco tolerará sus fallos. Nadie es perfecto y no hay nada peor que pretender serlo.

Desamor. Es un error pensar que necesitamos pareja para ser felices. Amor, humor, paciencia y perseverancia. Las personas que lo sufren: no pueden asimilarlo, ansiedad, noches e angustia, no comen, con quién estará, no disfrutan de nada, se torturan. Nadie necesita a nadie. Con perseverancia podemos educar a la mente. No debemos de depender de las relaciones sentimentales.

Ataques de pánico. Los miedos no son reales, están en nuestra mente. Hay que dejar de controlarlo todo en la vida y liberarte de las ataduras.

Afrontar una adversidad. Hay que perder el miedo a la muerte y aprender a vivir con la enfermedad. La muerte es el tránsito hacia otra cosa, y mientras podemos disfrutar el tiempo que disponemos. La enfermedad y la muerte forman parte de la vida.