

A continuación podéis encontrar un resumen del libro “El arte de no amargarse la vida”. No es estrictamente un resumen, ya que es una selección de frases o párrafos literales del libro. Me he limitado a entresacar aquellas partes que considero más importantes. Esta selección de extractos pretende animar al lector a leer el libro completo. Es de fácil lectura y presenta gran cantidad de historias, cuentos y también experiencias vividas por el propio autor. El mensaje es claro, aprendamos a pensar de forma más racional y conseguiremos sentirnos felices.

EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA – RAFAEL SANTANDREU

Transformarse es posible

La vida es para disfrutarla: amar, aprender, descubrir..., y eso sólo lo podremos hacer cuando hayamos superado la neurosis (o el miedo, su principal síntoma). Mi objetivo global es hacerles fuertes en el ámbito emocional. Esa fuerza les permitirá disfrutar de la vida con plenitud. Queremos aprender a aprovechar todo nuestro potencial. Cambiar, transformarse a uno mismo en una persona sana a nivel emocional, es posible.

El carácter está formado por una serie de rasgos innatos, pero también por toda una serie de aprendizajes adquiridos en la infancia y en la juventud, y es sobre esa estructura mental donde podemos actuar. Podemos forjarnos una vida libre de miedos, abierta a la aventura, plena de realizaciones. Cuando hayamos transformado nuestra mente, seremos más capaces de gozar de las cosas pequeñas y grandes de la vida, podremos amar - y dejar que nos amen - con mayor intensidad y tendremos grandes dosis de serenidad interior.

Piensa bien y te sentirás mejor

El mensaje principal de este libro es que todos podemos aprender a ser más fuertes y equilibrados a nivel emocional, el segundo es que este aprendizaje se lleva a cabo transformando nuestra manera de pensar (nuestra filosofía personal, nuestro diálogo interno. No nos afecta lo que sucede sino lo que nos decimos sobre lo que sucede.

Entre los hechos externos y los efectos emocionales existe una instancia intermedia: los pensamientos. Es el diálogo interior el verdadero productor (a veces oculto) de las emociones. Detrás de cada emoción negativa exagerada existe un pensamiento catastrofista.

Las creencias irracionales se caracterizan por:

- Ser falsas (por exageradas). Toda la ciencia está en contra de ellas y, al sostenerlas, practicamos un tipo de lógica supersticiosa.

- Ser inútiles (no ayudan a resolver problemas). No nos ayudan a superar las adversidades. Pensar exageradamente, anticipar situaciones negativas tremendistas nunca es una buena estrategia de resolución de problemas. Cada situación merece una ponderación adecuada, lo más realista posible.
- Producir malestar emocional. Hay personas que viven cada semana anticipando tantos desastres que pierden la salud, no sólo mental sino también física. La vida es mucho más sencilla, pero para la persona que sostiene creencias irracionales la vida es muy complicada, increíblemente difícil.

Todos podemos cambiar nuestra modalidad de pensamiento para hacerla más positiva y constructiva. Todos podemos reeducarnos para la calma y la felicidad.

¡Basta de dramatizar!

Los seres humanos somos máquinas de evaluar. Evaluamos todo lo que nos sucede. Evaluamos de manera tan constante que, prácticamente, no nos damos cuenta de ello. Es como respirar. Esta valoración busca determinar si los eventos son “buenos” o “malos” para nosotros, “beneficiosos” o “perjudiciales”. Pues bien, esta evaluación es crucial para nuestra salud mental.

Cuando decimos que determinado evento es “terrible” (o sería terrible si sucediese) queremos decir que:

- No puedo ser feliz.
- No debería haber sucedido.
- No lo puedo soportar.

En el otro extremo, cuando decimos que algo es “genial” (o si sucediese, sería genial), significa que: “Seguro que voy a ser feliz, ¡para siempre!”.

Las personas más vulnerables a nivel emocional tienden a evaluar todo lo que les sucede (o podría sucederles) en el peor extremo, “terrible”. ¡La terribilitis es la madre de todos los trastornos emocionales”.

Cuando nos habituamos a evaluar de una forma más exacta, realista y positiva, nuestras emociones se vuelven mucho más serenas, porque recordemos: las emociones que sentimos son siempre producto de nuestros pensamientos o evaluaciones.

Las personas mentalmente fuertes tienen mucho cuidado de no dramatizar jamás sobre las posibilidades negativas de su vida y ahí está la fuente de su fortaleza. Están convencidas de que la mayor parte de las adversidades no son ni “muy malas” ni “terribles”. Ese convencimiento profundo es lo que les mantiene en calma: ése es su secreto.

En terapia cognitiva enseñamos a las personas a evaluar lo que les sucede (o les podría suceder) con criterios:

- Objetivos
- Con sana comparación
- Abiertos al mundo
- Constructivos
- Con una mínima conciencia filosófica

Objetivos

Hemos de intentar basarnos en lo que dice la ciencia o el conocimiento más riguroso posible. Los seres humanos necesitamos muy poco para estar bien. Nuestras necesidades básicas son escasas.

La sana comparación

Para saber si algo que me ha sucedido o me podría suceder es “un poco malo” o más bien es “terrible”, tengo que comparar esa situación con “todo” lo que me podría suceder. Los seres humanos sabemos, conocemos, a través de distinguir diferencias y comparar unas cosas con otras. Por lo tanto, cualquier intento de ser más objetivos pasa por comparar de la forma más eficiente posible. Hay que comparar con todo el mundo, con la comunidad de todos los seres humanos, con todas las posibilidades reales que se dan en la vida, sin esconder la muerte, las enfermedades, las carencias básicas... A veces, nos volvemos neuróticos cuando nos centramos en nosotros mismos como niños pequeños que se creen el centro del universo.

Una buena regla para medir es hacerse la siguiente pregunta: ¿En qué medida esto que me ha pasado (o me podría pasar) me impide llevar a cabo acciones valiosas por mí o por los demás?

Abiertos a la realidad del mundo

La situación de otras personas que viven en entornos diferentes nos informa, una vez más, de las necesidades básicas de los seres humanos. Los seres humanos en general pueden ser felices una vez cubiertas sus necesidades más básicas. Hay que ser conscientes de la realidad del ser humano. A veces, vivimos en sociedades tan artificiales que llegamos a pensar que sin un piso en propiedad, un buen coche o unas vacaciones en la playa, no vamos a ser capaces de sentirnos bien. Eso es estar fuera de la realidad.

Constructivos

Calificar de “terrible” todas las cosas negativas que nos suceden no es nada constructivo porque esa calificación conlleva un descalabro emocional que no ayuda a resolver situaciones. Por lo tanto, lo más constructivo, lo más funcional es intentar calificar lo que nos sucede en la zona central de la línea de evaluación de las cosas de la vida. De lo que hablamos aquí es de evaluar en su justa medida. Lo que sucede es que, la mayor parte de las veces, las adversidades no son tan malas como imaginamos.

Buena conciencia filosófica de la vida

Todos los adultos tenemos una filosofía vital determinada, es decir, somos filósofos por naturaleza, lo queramos o no. Revisar nuestro sistema de valores, nuestras creencias más básicas acerca de lo que vale la pena, o no, es un ejercicio muy sano porque es posible que nuestra filosofía nos esté haciendo la vida imposible.

Preferencias en vez de exigencias

Las creencias irracionales - catastrofistas, inútiles, dañinas - son las grandes enemigas de los psicólogos. Este tipo de ideas, bien cimentadas en nuestro interior, hace que afloren en nosotros emociones exageradas, especialmente la emoción del miedo, porque crean un universo personal lleno de terribles amenazas. Pero, tenemos que aprender que estas amenazas sólo existen en nuestra cabeza. La vida es mucho más sencilla, segura y alegre que todo eso.

Todas las creencias irracionales las podemos clasificar en 3 grupos:

- Debo hacerlo todo bien o muy bien.
- La gente me debería tratar siempre bien, con justicia y consideración.
- Las cosas me deben ser favorables.

Decimos que estas ideas son creencias irracionales porque se trata de exigencias infantiles, “debería” tajantes, inflexibles y poco realistas.

Sin embargo, las creencias racionales correspondientes serían del estilo:

- Me gustaría hacerlo todo bien, pero no lo necesito para disfrutar del día.
- Sería genial que todo el mundo me tratase bien, pero puedo pasar sin ello.
- ¡Cómo me gustaría que las cosas me fuesen favorables! Pero no siempre va a ser así y lo acepto. Aun así, todavía puedo ser feliz.

Una persona madura es aquella que no exige, sino que prefiere. Se da cuenta de que la vida y los demás no están ahí para satisfacer fantasiosas demandas. Pero lo que es más importante: ¡no necesita nada de eso para ser feliz! Cuando somos vulnerables a nivel emocional, estamos llenos de exigencias. Cuando no se cumplen, nos enfadamos, nos

llenamos de ansiedad, le echamos la culpa a los demás o al mundo o, lo que es peor, a nosotros mismos.

Cuando estamos neuróticos nos conviene aprender que todas esas exigencias no son necesarias para ser feliz. Lo mejor es olvidarse de esos “debería”, renunciar a esas ideas estúpidas y aprovechar de una vez lo que sí se posee, lo que la realidad pone a nuestro servicio. Si limpiamos nuestra mente de exigencias irracionales, nos daremos cuenta de lo mucho que ofrece la vida para disfrutar. Por todo ello, la enfermedad que origina la ansiedad y la depresión, la “terriblitis”, también podría denominarse “necesititis”, la tendencia a creer que “necesito, necesito y necesito para ser feliz”. El hombre (o mujer) maduro es aquel que sabe que no necesita casi nada para ser feliz.

En la mente de las personas maduras hay una especie de línea imaginaria que distingue claramente entre “deseo” y “necesidad”. Un deseo es algo que me gustaría ver cumplido, pero que no necesito. En cambio, una necesidad es algo sin lo cual realmente no puedo funcionar. Es bueno tener deseos, es natural. Deseamos poseer cosas, divertirnos, estar cómodos, que nos amen, hacer el amor..., y todos esos deseos son legítimos, siempre y cuando no los transformemos supersticiosamente en necesidades. Y es que los deseos causan placer. Las necesidades inventadas producen inseguridad, insatisfacción, ansiedad y depresión. Sin embargo, parece que las personas tenemos una fuerte tendencia a crear necesidades ficticias a partir de deseos legítimos.

La creación de necesidades artificiales produce malestar emocional, tanto si las satisfaces como si no, porque:

- Si no lo consigues, eres un desgraciado...
- Y si lo consigues, siempre lo podrías perder..., y ya estás introduciendo el miedo y la inseguridad en tu mente.

Si queremos madurar tenemos que evitar esa tendencia y mantener siempre a raya los deseos, que están muy bien siempre y cuando sean sólo divertimentos en una vida que ya es feliz de por sí. Si los deseos no se cumplen, no pasa nada; no los necesitamos para sentirnos plenos, para disfrutar de nuestras otras posibilidades.

La persona madura sabe que la única forma de disfrutar de los bienes de la vida es estar dispuesto a perderlos. Sólo podemos disfrutar de lo que podemos prescindir. Por otro lado, tener necesidades inventadas conlleva otro problema adicional y es la generación automática de insatisfacción. Cuando tenemos una necesidad de este tipo, como poseer una casa, acumulamos mucha expectación. Creemos que cuando la poseamos, seremos felices. Imaginamos un futuro alegre, satisfecho, pleno... Y solemos decepcionarnos porque el cumplimiento de ese deseo exagerado no produce tanta satisfacción. La felicidad implica disfrutar de los deseos sin apegarse a ellos, sabiendo que son meras formas de divertirse, pero en ningún caso, necesidades reales.

El top ten de las creencias irracionales

Albert Ellis, uno de los principales psicólogos de la historia, hizo su propia lista de las principales creencias irracionales. Siguiendo esta tradición, he elaborado mi propia lista de las creencias irracionales generadoras de malestar, que afectan a las personas de nuestro tiempo:

- Necesito tener a mi lado a alguien que me ame; de lo contrario, ¡qué vida más triste!
- Tengo que ser alguien en la vida, aprovechar bien mis cualidades y virtudes. De lo contrario, me sentiría fracasado.
- No puedo tolerar que la gente me menosprecie en público. Debo saber responder y defender mi imagen.
- Debo tener un piso en propiedad. De lo contrario, soy un maldito fracasado muerto de hambre.
- Tener buena salud es fundamental para ser feliz. Y lo más deseable es vivir mucho tiempo; cuanto más mejor: ¡incluso 100 años o más!
- Tengo que ayudar a mis familiares, padres, abuelos, hijos... Mi ayuda es fundamental para su felicidad.
- Si mi pareja me pone los cuernos, no puedo continuar con esa relación. La infidelidad es una cosa terrible que te destroza por dentro.
- Tengo que tener una vida emocionante. De lo contrario, mi vida es un aburrimiento y, de alguna forma, un desperdicio.
- Más siempre es mejor. El progreso siempre es bueno y consiste en tener más cosas, más oportunidades, más inteligencia...; esto es obvio en el caso de desear cada vez más y más cosas buenas como paz y alegría.
- La soledad es muy mala. Los seres humanos necesitan tener a alguien cerca porque si no, son unos desgraciados.

Todas y cada una de estas aseveraciones son creencias irracionales que originan malestar neurótico o irracional. Nadie necesita ninguna de las cosas de esta lista: ni pareja, ni seguridad laboral, ni salud en realidad. Se trata de preferencias y objetivos legítimos, pero jamás condiciones indispensables para la felicidad.

Obstáculos que dificultan la terapia

“El mito de la bondad de la preocupación” puede dificultar muchísimo el éxito de la terapia. Los terapeutas debemos detectarlo y combatirlo antes de iniciar el tratamiento.

¡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 y, si es posible, disfrutar del proceso. Muchas personas no progresan con la terapia cognitiva porque interiormente tienen miedo de “volverse pasotas”.

Otro mito que puede dificultar el cambio es la idea de partida de que mis sentimientos siempre están bien. Estoy de acuerdo en que tenemos derecho a sentir lo que queramos, pero eso no hace que estos sentimientos sean lógicos (y correctos). Si exageras lo que sientes, eso es ilógico y está mal desde un punto de vista racional. Las emociones no son correctas porque uno las sienta. Son correctas solamente a la luz de criterios objetivos.

La rutina del debate

El objetivo de la terapia cognitiva es convertirnos en personas más sanas y fuertes. Transformarnos a nosotros mismos en ese tipo de personas que disfrutan de la vida ¡pase lo que pase! No es tan difícil como podría parecer.

El sistema cognitivo consiste en transformar nuestra forma de pensar, nuestro diálogo personal, nuestra manera de evaluar lo que nos sucede... para dejar de quejarse y empezar a disfrutar de lo que está a nuestro alcance. Y llegar a hacerlo de una forma tan automática, que ésa sea nuestra primera opción mental.

Una de las vías clásicas consiste en detectar las creencias irracionales y reemplazarlas por creencias racionales. Hay que hacerlo todos los días, con perseverancia e intensidad, en una práctica de tres pasos. Es lo que yo llamo la rutina del debate.

Paso 1. Descubrir creencias irracionales.

Detrás de cualquier malestar emocional exagerado hay un pensamiento terribleizador. Una frase que se puede construir en presente de indicativo o en condicional. (Ej. Si jamás tuviese pareja, mi vida sería terrible). La creencia irracional también se pueda expresar en forma de necesidad (Ej. Necesito pareja para ser feliz).

El primer paso de la rutina del debate consiste, entonces, en analizar el malestar emocional diario y detectar qué creencias irracionales lo provocan. (Ej. Me he enfurecido porque me he dicho a mí mismo que es terrible que mi jefe me haya reprendido en público sin razón).

Paso 2. Combatir las creencias irracionales.

Una vez descubiertas las ideas irracionales, el siguiente paso consiste en debatirlas para demostrarnos a nosotros mismos su falsedad. Cuanto más argumentos en contra hallemos, mejor.

Podemos emplear diferentes estrategias:

- El argumento comparativo: ¿Existen otras personas que son felices en la misma situación?

Cada una de las personas que comparten nuestra adversidad y están anímicamente bien son la evidencia de que nuestro problema no es tan grave.

Asimismo, podemos compararnos con personas que tienen incluso impedimentos mucho mayores y que, sin embargo, son felices porque realizan tareas que les llenan.

- El argumento de las posibilidades: Aun con esta adversidad, ¿podría llevar a cabo objetivos interesantes por mí y por los demás?

Casi siempre tenemos a nuestro alcance multitud de posibilidades para disfrutar de la vida; eso sí, si no perdemos el tiempo quejándonos amargamente. De hecho, yo creo que hay muy pocas circunstancias en la vida en las que ya no podamos hacer nada valioso.

En la terapia cognitiva, solemos revisar con la persona los ámbitos de su vida en los que podría desarrollarse pese a la adversidad que sufre. Normalmente, revisamos ocho áreas vitales: el trabajo, la amistad, aprender, el arte, la ayuda a los demás, el amor sentimental o familiar, la espiritualidad y el ocio.

- El argumento existencial

Hagámonos una pregunta: en una vida que dura tan poco y que no tiene mucho sentido (o tiene un sentido metafísico desconocido para los seres humanos), ¿es tan importante esta desgracia que me está ocurriendo?

En un universo infinito de planetas y estrellas que nacen y mueren sin cesar, ¿existe algo realmente dramático? Este planteamiento nos permite distanciarnos de nosotros mismos.

¿Qué será de mí y del problema que me preocupa dentro de cien años? La respuesta es clara: nada; estaré muerto y esta adversidad habrá dejado de tener ninguna importancia. Pensar en la propia muerte pone en perspectiva cualquier preocupación y nos proporciona una serenidad profunda.

Paso 3. Establecer la creencia racional

Por último, en esta tercera fase estableceremos la creencia racional que sustituirá a la idea irracional. Nuestro objetivo será creer en ella tan profundamente como podamos.

La creencia racional es una frase constructiva y que produce sosiego. Esta creencia es antiterribilizadora. Es la creencia de una persona madura y fuerte.

Las creencias racionales suelen ser del tipo: “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”. Si llegamos a creer – profundamente – estas ideas racionales, las emociones nos acompañarán inmediatamente. Tener una mente

racional sí nos permitirá decir adiós – prácticamente para siempre – al malestar emocional desbordante e invalidante.

Resumiendo, la rutina del debate, consiste en:

1. Detectar todos los días qué creencias irracionales hemos sostenido a lo largo de la jornada. Se trata de ideas que me han producido malestar emocional.
2. Combatir esas ideas irracionales mediante la argumentación de la comparación, la argumentación de posibilidades y la argumentación existencial.
3. Formular finalmente creencias racionales correspondientes.

Hay que insistir en que se trata de convencerse de las creencias racionales; no basta con repetirlas como un loro. Por otro lado, existen innumerables argumentos lógicos que nos ayudarán a combatir las creencias irracionales, no sólo los que expongo en este libro. La mejor estrategia suele ser empezar escogiendo los más convincentes para cada persona y luego ir añadiendo, en días sucesivos, nuevas razones.

La prueba de que hemos realizado bien el ejercicio será que nuestras emociones cambiarán en el acto. Las emociones negativas, la tristeza, la angustia, la ira..., se transforman inmediatamente en alegría, sosiego y energía.

Este trabajo requiere perseverancia. Lo mejor es adquirir el hábito de practicar de una forma cómoda, e ir acumulando horas de ensayo. Si empleamos la rutina del debate, habrá que realizarla todos los días, durante unos 6 meses. Así, poco a poco iremos adquiriendo una nueva forma de pensar y de ver el mundo. Este trabajo es parecido a estudiar un idioma, aprender a tocar un instrumento musical o ir al gimnasio. Requiere tiempo y perseverancia.

Visualizaciones racionales

Ya hemos visto que la necesidad es una de las principales fuentes de neurosis. Una de las estrategias más eficaces para sanar es reducir las necesidades.

Una de las visualizaciones que usamos con mayor frecuencia es la que llamo “la visualización del indigente”. Consiste en imaginarse a uno mismo sin trabajo y sin hogar. Entonces nos hacemos una pregunta crucial. ¿Podría ser feliz siendo un indigente?, ¿cómo?, ¿qué haría? Se trata de visualizarse siendo felices, pese a la indigencia, gracias a nuestra innata capacidad de hacer cosas interesantes y valiosas. Este ejercicio nos despoja de necesidad y nos convierte en personas mentalmente sanas. Verse feliz con poco es quitarse necesidades de encima, es hacerse más ligero y más fuerte.

No sólo nos inventamos necesidades materiales, hay muchas necesidades inmateriales inventadas. Las más frecuentes son:

- El amor sentimental.
- El éxito.
- Tener hijos.
- Ser inteligente.
- Ser respetado por los demás.
- No tener problemas o complicaciones.
- Tener compañía (no estar solo).
- Estar ocupado (no aburrirse).
- Que la vida tenga sentido (a nivel cósmico y personal).
- Tener seguridad (de no tener un accidente, etc.).
- Tener salud (más allá de lo razonable).

Estas once necesidades que acabo de listar son nocivas para la salud emocional de las personas porque, en realidad, sólo pueden ser aspiraciones, meros deseos. Si las mantenemos en el límite de las preferencias, nuestra mente está a salvo. Si las elevamos a la categoría de exigencias, nuestra mente generará ansiedad y depresión porque:

- En realidad, no son necesidades básicas.
- Son bienes impermanentes. Hoy los tenemos y mañana los perderemos. Exigir su presencia constante es ganarse la insatisfacción.
- No producen tanta plenitud como puede parecer. Depositar demasiadas expectativas en ello es labrarse el camino de la insatisfacción.

Existen innumerables fuentes de bienestar, pero ninguna de ellas es absolutamente necesaria. Darle demasiado valor a una de ellas haciéndola imprescindible es debilitarse a uno mismo porque, entonces, si no poseo el objeto deseado soy un desgraciado. ¡Qué forma más estúpida de ganarse la infelicidad!

Reflexión existencial

Cuando nos preocupamos demasiado de nuestra imagen, nuestra seguridad económica... - de cualquier cosa en realidad - , estamos apartándonos de la realidad, porque lo cierto es que la vida es finita. Todos vamos a morir, así que ¿a qué viene tanto alboroto por nimiedades?

Enfrentarse a la realidad de la inevitabilidad de la muerte es sano a nivel psicológico porque nos permite quitarle gravedad a todo. La muerte relativiza todo, como dicen. Pensar en la propia muerte es uno de los mejores caminos para madurar y tranquilizarse, para ganar fuerza emocional.

No hace mucho tiempo, la gente entendía, de forma implícita, que la muerte era el final natural y benéfico de todo y que ese fin está, en realidad, próximo para todos. Las personas convivían con la muerte, no la ocultaban, y eso les dotaba de una filosofía de

la vida mucho más relajada. En la actualidad hemos quitado la muerte de la ecuación de la existencia, pero nos convierte en personas demasiado preocupadas. La ficción de eternidad nos vuelve locos. El hecho de la muerte hace que no haya nada demasiado importante y esto es un alivio, nos permite vivir con ligereza, que es la única forma de afrontar esta vida. Si aceptamos el hecho de la mortalidad con naturalidad y apertura mental, veremos que se trata de algo positivo. Por lo tanto, abramos los brazos a la muerte. ¡Es el desestresante más poderoso que existe! Lo importante es disfrutar de la existencia, no de cuánto va a durar. La muerte es la hermana gemela de la vida...

Otras reflexiones y aplicaciones prácticas

Temor a la soledad

El temor a la soledad es una idea absurda que abunda en nuestros días y que no tiene ni pies ni cabeza. Nadie está solo en nuestras ciudades, pueblos o incluso aldeas... Siempre hay gente a nuestro alrededor y, sin duda alguna, muchas personas desearían tener una maravillosa relación con nosotros.

Miedo al aburrimiento

Es sorprendente la cantidad de gente que tiene miedo al aburrimiento. Secretamente, temen aburrirse y andan tapando esa posibilidad con actividades intrascendentes y poco gratificantes. El aburrimiento es una sensación de malestar muy ligero. Y, en muchas ocasiones, incluso puede ser placentero.

La indecisión

A veces nos entra un miedo irracional a decidirse. Las personas con dificultades para decidir crean siempre, en su mente, dos alternativas peligrosas, y se ven atrapadas entre ellas. La solución para ellos pasa por darse cuenta de que ninguno de los dos fallos son terribles: pueden ser un poco malos, pero nada más. Aunque uno falle y elija la opción "peor" se puede ser feliz. Además, en la mayoría de los casos, una mala decisión no implica riesgos para la supervivencia física, así que no es algo grave.

Miedo al ridículo

Otro miedo absurdo es el miedo al ridículo. No hay que dar demasiada importancia a la propia sensación de ridículo, es decir, entender que es normal la emoción de vergüenza y, por tanto, imposible de eliminar del todo. Además hay que darse cuenta que nuestra imagen social es poco importante. Si pensamos así, nunca tendremos demasiada sensación de ridículo porque, simplemente, nos importará muy poco lo que los demás opinen de nosotros. Uno se libera definitivamente del miedo al ridículo cuando basa su valía en su capacidad de amar y no en capacidades o logros. Todas las personas tienen valor por su innata capacidad de amar.

No necesito ser rico, elegante, inteligente, etc. para tener valor. Para mí, esta idea es básica en mi sistema filosófico por varias razones:

- Las personas que yo realmente aprecio son aquellas capaces de amar y no las que tienen una gran imagen.
- Es imposible no ser “menos” con frecuencia. No podemos encajar perfectamente en todos los sitios y en todo momento... y estaremos en inferioridad de condiciones. Pero ¿qué importa? Lo esencial es que somos personas maravillosas y estamos ahí para aprovechar cualquier ocasión de colaborar, amar y divertirnos.

Si no nos dejamos engañar por las apariencias y valoramos por encima de todo la capacidad de amar y hacer cosas gratificantes, la autoimagen deja de ser importante. Considero que las personas más maduras y fuertes son aquellas que pueden visualizarse con hándicaps y ser felices. Pueden verse con limitaciones, pero con una gran capacidad de amar y de hacer cosas positivas por sí mismas y por los demás. Hay que liberarse de la necesidad de aprobación de los demás y sentirse tranquilo frente a cualquiera. Las personas maduras están por encima de la evaluación ajena. No les importa demasiado que los demás les critiquen tontamente y, entonces, paradójicamente, gozan de un mayor respeto de los demás.

Las relaciones

El secreto para tener los mejores amigos es el siguiente: pedirle a cada amigo sólo lo que pueda dar. Nunca lo que no pueda dar. En las relaciones humanas, hay que aceptar más al otro y componer lo que llamo “el collage de la amistad”, es decir, plantearse las relaciones como un gran mural donde cada persona te aporta una cosa diferente. De esta forma, entre varias personas, uno por aquí, otro por allá, lograremos tener “los mejores amigos”. Si lo pensamos bien, cada uno de nosotros tenemos unos puntos fuertes y otros débiles. ¡No existe la perfección! Y no podemos exigir a nuestros amigos que sean perfectos. Cada uno de nosotros escoge lo que desea aportar y no tenemos por qué esforzarnos demasiado sólo para complacer a alguien que exige demasiado. Como amigos, hermanos o hijos, habrá cosas que podamos ofrecer y otras que no.

La aceptación incondicional de los demás es la clave para mejorar las relaciones en general. También sé lo mucho que cuesta cambiar el chip cuando estamos acostumbrados a juzgar y castigar. El mundo de las relaciones es una fuente maravillosa de realización, tiene muchas satisfacciones que darnos, pero hay que hacer ese giro radical.

Una buena pareja es aquella que es capaz de ser feliz independientemente de lo que haga el otro. Si estamos sanos, si somos fuertes, todos podemos estar bien con la

persona que tenemos al lado pese a sus defectos, porque no hay defecto tan grave como para hacernos realmente infelices.

Cuando las personas que tenemos al lado se pongan nerviosas, exageren, nos exijan cosas que no deseamos conceder..., lo fundamental será no entrar en su dinámica, no discutir en los mismos términos que ellos, pues, en ese momento, están desviados de la realidad. Intentar razonar con alguien que temporalmente no está en su sano juicio no es razonable. Lo que podemos hacer, a lo sumo, es intentar influirles positivamente sacándoles de su neura, distrayéndoles con tres herramientas: el humor, el amor y el surrealismo. Si lo hacemos bien, es posible que la persona vuelva a sus cabales.

En el mundo e la pareja, de la amistad, es mucho más efectivo renunciar al conflicto e intentar convencer al otro, que empeñarse en hacer justicia. Claro que tenemos que aprender a seducir, pero podemos empezar a practicar ya mismo. Cuando nos hayamos convertido en maestros de la seducción, nuestras relaciones mejorarán muchísimo. Por otro lado, esta estrategia implica renunciar realmente a lo que deseáramos si el otro al final no accede. Renunciamos hoy, pero seguiremos pidiendo el cambio en las siguientes ocasiones. La estrategia de la seducción es una estrategia a medio plazo, que nos otorga mejores resultados en general, aunque perdamos algún deseo en el camino.

La eficacia y el orgullo de la falibilidad

Algo de eficiencia es interesante, pero demasiada es agotadora y demencial. Lo que más interesa para mantener la salud emocional es bajar inmediatamente el ritmo de esas exigencias, aprender a aceptarnos con nuestras limitaciones. Me acepto con mis fallos y limitaciones y, lo que es mejor, entiendo que esta aceptación me hace ser mejor persona porque le quito exigencias a la vida y mi ejemplo sirve para pacificar el mundo. Lo normal es hacer algunas cosas bien y otras no y divertirnos en el proceso. Muchas veces fallamos y no pasa nada.

Tolerancia a la frustración

La tolerancia a la frustración nos permite disfrutar más de la vida, ya que no perdemos el tiempo amargándonos por las cosas que no funcionan. Hay que aceptar que en la vida hay miles de pequeñas adversidades ¿y qué? Si las aceptamos e, incluso, les hacemos un rincón en nuestra mente, no nos preocuparemos demasiado por ellas, lo cual hará que seamos más capaces de enfrentarnos a la vida. La mayoría de las veces se trata sólo de pequeñas incomodidades sin trascendencia. En realidad, ¡seguimos teniendo todo lo necesario para la felicidad! Mucho cuidado con las quejas cotidianas porque tienden a convertirse en hábito. El proceso de cambio consiste en: aceptar las adversidades, darse cuenta de que no son relevantes para la felicidad y focalizar la atención en las maravillas que aún tenemos a nuestro alcance.

Liberarse de las obligaciones

Es muy común sufrir, durante años, ciertas penosas obligaciones que nos imponemos nosotros mismos, generalmente porque pensamos que “debemos” hacerlo o también por temor al juicio de los demás. Desde mi punto de vista, prácticamente no existen obligaciones. Lo cierto es que no tenemos por qué complacer a los demás como ellos desearían ser complacidos. Nuestros familiares y amigos no necesitan ser complacidos para llevar unas vidas felices. Por eso, no tienen por qué enfadarse. Y si lo hacen, es su problema.

Nadie puede hacer feliz a nadie. La felicidad es un estado mental en el que sólo uno mismo puede entrar y que no depende de tener más o menos problemas.

Ahondar en la despreocupación: la salud

Los seres humanos tendemos a imaginar situaciones ideales (que sólo existen en nuestra mente) y luego nos enfadamos o entristecemos si no se cumplen. Esa falta de aceptación de la realidad es la base de la infelicidad.

Una de las realidades que nos negamos a aceptar con mayor frecuencia es la enfermedad. La salud no es tan importante como creemos por varias razones:

- Para no terrorizar sobre la enfermedad y obsesionarse con la salud.
- Para afrontar la enfermedad con optimismo cuando nos toque.
- Para reajustar nuestro sistema de valores general.

La salud no es esencial para la felicidad: lo más importante es la propia felicidad. Dicho de otra forma, no nos preocupemos tanto de la salud y más de disfrutar de la vida. La salud, en tanto que nos posibilita hacer más cosas significativas y divertirnos más, es interesante, pero por sí misma no es prácticamente nada.

La enfermedad, el dolor y la muerte forman parte de la vida y no tienen por qué ser entendidos como desgracias inútiles que truncan la felicidad de las personas. Más bien se trata de procesos naturales, realmente inconvenientes, pero que aún dejan mucho espacio para la alegría, el amor y la fraternidad, como demuestran las hermosas experiencias de tanta gente. Podemos ser razonablemente felices estando enfermos. ¿Acaso el hecho de deprimirse o lamentarse continuamente va a ayudar a curarnos?

Gran parte de las emociones negativas arrolladoras que sentimos cuando estamos enfermos (o ante la posibilidad de estar muy enfermos) proceden de la estúpida creencia mágica de que: "debo vivir muchos años". Aunque sea absurda, la sostenemos en el fondo de nuestra mente y es la responsable del miedo a la enfermedad o la muerte. Muchas veces añadimos sufrimiento al dolor cuando nos lamentamos por estar enfermos. El malestar psicológico amplifica entonces el dolor

hasta hacerlo casi insoportable. Si aprendemos a atajar la parte emocional del dolor, éste se puede reducir en un 90%.

Aprender a centrarse en un ilusionante futuro

Cualquier tiempo pasado no fue mejor, eso es sólo una ficción. Nuestro presente ya basta para disfrutar plenamente de la vida, y el futuro podría ser tan bueno o mejor si nos amueblamos bien la mente, si dejamos de quejarnos y nos ponemos a valorar positivamente lo que poseemos. La fuente de la felicidad se halla dentro de nosotros, en nuestra mente, y podemos acceder a ella siempre que lo deseemos. Para sentirnos bien, tenemos que fijarnos en lo que poseemos y no en lo que nos falta.

Acabar con todos los miedos

No hay que tenerle miedo a nada, por, al menos, dos razones:

- En un mundo impermanente como el nuestro, en el que todos moriremos pronto, nada es realmente dramático.
- Necesitamos muy poco para estar bien, así que prácticamente cualquier pérdida no tiene por qué afectar a nuestra felicidad.

Si crees profundamente en ello, si te convences de estos argumentos (u otros), tus miedos van perdiendo fuerza hasta desaparecer.

Ganar autoestima

Yo creo que todos los seres humanos tienen el mismo valor. Son igualmente bellos y magníficos. Todos tenemos nuestra gran capacidad de amar, que, como potencialidad, siempre está ahí. El problema de la autoestima se resuelve dejando de valorar a los demás (y a nosotros mismos) según criterios distintos a nuestra capacidad de amar.

Liberarse de una autoestima basada en logros o capacidades es un gran descanso. Uno ya no tiene que demostrar nada a nadie. Uno puede mostrarse con todos sus fallos y estar orgullosos de uno mismo. Es más, esa aceptación incondicional de uno mismo y de los demás pasa a ser nuestra principal cualidad, nuestra principal fuerza.

Nuestra visión de la persona “mala” es que está más bien enferma, pero podría sanar. Intrínsecamente, todo el mundo es potencialmente bueno. Por otro lado, todos fuimos niños encantadores en algún momento de nuestra vida. Y todos tenemos esa semilla de la bondad en nuestro interior.

En psicología cognitiva aconsejamos a nuestros pacientes que cuando se topen con alguien que se comporta de forma inadecuada piensen que se debe al desconocimiento, a la ignorancia, a una enfermedad emocional que le lleva a comportarse así, pero que en su interior esa persona tiene la potencialidad de ser una persona muy generosa y valiosa.

Últimas instrucciones

Ya hemos visto las bases teóricas y el método para desarrollar fortaleza emocional: tenemos que cambiar nuestro diálogo interno, transformar cada una de nuestras creencias irracionales de forma que, a partir de ahora, nos neguemos a terrorizar.

Si conseguimos mirar el mundo a través de unos ojos que no se quejan, que valoran lo que poseen por encima de lo que no poseen, empezaremos a sentir en consonancia. Nuestro interior se apaciguará, dejaremos de exigirnos a nosotros mismos y al mundo, y cada vez experimentaremos más momentos de felicidad.

No es difícil conseguirlo. Se trata de practicar, ensayar y volver a practicar. En una palabra: de perseverar.

Otro de los puntos importantes de la terapia cognitiva expuesta aquí es que la persona tiene que saber que va a tener recaídas. Las recaídas son periodos de vuelta a la depresión, a la ansiedad o a la obsesión después de semanas o meses de mejora continuada. Las recaídas forman parte del proceso. Además, suele suceder que después de una recaída, viene una mejora más pronunciada.

Todo el mundo tiene la libertad de escoger lo que quiere pensar y cómo desea conducir su vida, pero nosotros, los psicólogos, tenemos que advertir que ciertas ideas dogmáticas, infantiles, supersticiosas y exageradas provocan efectos perniciosos sobre el sistema emocional.

Terrorizar por terrorizar es muy común, más de lo que podríamos pensar. Sobre todo cuando esa doble terrorización hace referencia a estar ansioso o deprimido. Es decir, no nos gusta nada estar ansiosos o deprimidos y no nos permitimos estarlo. Cuando caemos en los nervios o la tristeza excesiva nos castigamos a nosotros mismos porque se supone que debemos estar bien. En realidad, tendríamos que comprender que somos humanos y que, de vez en cuando, durante el resto de nuestra vida, fallaremos. En caso de tener una recaída o un mal día, es mejor aceptar la situación, no terrorizar por terrorizar, y limitar los daños retirándonos a dormir o dedicar la jornada a hacer algo más mecánico y útil.