

DESARROLLO PERSONAL

EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA

Rafael Santandreu

Como indica el autor, la vida no es fácil, y está llena de retos y acontecimientos adversos que necesitan ser resueltos. La lectura de este libro nos empuja no sólo a reflexionar, sino a pasar a la acción, aunque no sin esfuerzo, al tiempo que nos prepara para una vida futura más plena y gratificante.

La depresión, la ansiedad y la obsesión son nuestros principales oponentes, y cuando nos dejamos atrapar por ellos, lo que perdemos es la facultad para vivir plenamente. 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).

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.

Como veremos a lo largo de las páginas de este libro, 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.

Cambiar es posible. Nos costará un esfuerzo continuado, pero se puede lograr.

Transformarse en alguien positivo es esencial para disfrutar de la vida. La fuerza emocional es el principal pasaporte para ir por el mundo.

La clave para el cambio está en aprender a pensar de una forma más eficaz.

La principal distorsión cognitiva consiste en tomarse todo a la tremenda y anticipar desgracias.

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 las mantiene en calma: ése es su secreto.

Si nos detenemos a pensar sobre la realidad, nos damos cuenta de que, muchas veces, exageramos la relevancia de las adversidades.

Cuando somos vulnerables a nivel emocional, estamos llenos de exigencias. Cuando no se cumplen, nos enfadamos, nos deprimimos o nos llenamos de ansiedad, le echamos la culpa a los demás o al mundo o, lo que es peor, a nosotros mismos.

La persona madura sabe que la única forma de disfrutar de los bienes de la vida es estar dispuesto a perderlos. De lo contrario, la tensión inherente a la posibilidad de perderlos es demasiado grande. Sólo podemos disfrutar de lo que podemos prescindir.

Dejemos sentado, por ahora, que uno de los puntos importantes que nos enseña la psicología cognitiva es que la felicidad implica disfrutar de los deseos sin apegarse a ellos, sabiendo que son meras formas de divertirse, pero en ningún caso, necesidades reales.

La mejor forma de solucionar cualquier asunto es manteniendo la calma y, si es posible, disfrutar del proceso.

¡Verse feliz con poco es quitarse necesidades de encima, es hacerse más ligero y más fuerte!

Pero es signo de gran pobreza que alguien necesite muchas cosas...

Los occidentales estamos enfermos de lo que hemos llamado «necesititis», esto es, la tendencia a creer que necesitamos cada vez más cosas (materiales e inmateriales) para sentirnos bien. Confundimos «deseos» con «necesidades» y no nos damos cuenta de que cada necesidad nos hace más infelices, más insatisfechos

La necesititis siempre produce malestar emocional porque: a) si no poseemos esas cosas que creemos que necesitamos, somos desgraciados; b) y si las tenemos, tampoco estamos bien por dos razones. En primer lugar, porque siempre las podríamos perder y esta posibilidad introduce la ansiedad en nuestra vida. En segundo lugar cuando deseamos demasiado, depositamos unas expectativas exageradas en el objeto deseado y, tarde o temprano, nos caemos del caballo: esa cosa no nos hace felices.

Desear no tiene nada de malo. Poseer tampoco. Siempre y cuando no creamos que todo ello son necesidades. Si yo tuviese un Ferrari, lo conduciría con gusto. Me iría a pasear con él por las montañas escuchando buena música. Pero si me lo roban, no derramaré ni una sola lágrima por él porque simplemente sé que no lo necesito para ser feliz. Ésa es la única forma razonable de desear en esta vida.

Uno de los ejercicios mentales que propone la terapia cognitiva que yo practico es meditar sobre la propia muerte. Podemos imaginarnos muertos, en nuestro ataúd: con la piel seca y arrugada, como de cartón y los ojos que ya no miran a ningún lugar. El cuerpo inerte, presto a la descomposición. Ése es nuestro futuro, no hay por qué asustarse.

Si aceptamos el hecho de la mortalidad con naturalidad y apertura mental, veremos que se trata de algo positivo. ¡Morir es positivo! Todo lo que existe en la naturaleza, en el orden universal de las cosas, es positivo.

La muerte nos puede llegar en cualquier momento y si es mañana, ¡pues muy bien, que sea mañana!

Brindemos por la vida... ¡y por la muerte! Lo importante es disfrutar de la existencia, no de cuánto va a durar.

La soledad y el aburrimiento NUNCA pueden ser sensaciones muy desagradables, a no ser que te convenzas a ti mismo de ello.

Lo mejor que podemos hacer es pensar en la soledad como en un tiempo fantástico de recapitulación, de planificación de nuevas aventuras vitales. Estar solo es como borrar la pizarra para disponerse a llenarla de actividades realmente positivas y gratificantes, seleccionando cuidadosamente lo que deseamos hacer y a quién queremos ver.

Aburrirse de vez en cuando es una condición necesaria para tener una vida emocionante.

Todo aventurero tiene momentos de hastío en el devenir de sus aventuras: largas horas esperando en un aeropuerto, quedarse dos días atrapado en un pueblo perdido sin transporte, etc.

La vergüenza y el ridículo son sensaciones molestas, pero experimentarlas de vez en cuando no es el fin del mundo.

En una encuesta se comprobó que las personas temen más a hablar en público que a la muerte. De hecho, el temor a hacer el ridículo es el miedo número uno en nuestra sociedad. ¡Qué cosa más absurda!

«Para llegar a lo más alto, hay que saber estar abajo y estar bien», que está basada en mi convicción de que todas las personas tienen el mismo valor por su innata capacidad de amar.

Una buena pareja es aquella que es capaz de ser feliz independientemente de lo que haga el otro.

Quejarse es la mejor forma de arruinar una relación.

En la actualidad, existe más estrés que nunca hasta el punto de que un 80 % de las personas adultas se declaran estresadas y todo esto es un síntoma de nuestra creciente autoexigencia.

Cada vez tenemos más cosas, pero ¿somos más felices?

Si hay algo realmente valioso en nuestra naturaleza es nuestra capacidad de amar.

Nuestros logros y aspiraciones materiales no aportan mucha felicidad a nuestro alrededor comparado con el efecto de nuestro amor sobre la gente que tenemos cerca.

Depender mentalmente de un empleo es psicológicamente malo.

Algunas empresas obligan a sus empleados a trabajar a un ritmo demasiado alto. A eso hay que decir «no». ¡No vale la pena trabajar en condiciones laborales insanas! Recordemos que no necesitamos ese empleo. Una persona racional trabaja a un ritmo adecuado para disfrutar. Si, finalmente, la empresa no está contenta con ello, habrá que aceptar su decisión de prescindir de nuestros servicios.

Gran parte de los problemas emocionales que sufren las personas tiene que ver con las obligaciones. Solemos estar convencidos de que tenemos muchas: deberes para con nuestros padres, para con nuestros hijos, para con nuestros amigos, para con la sociedad... Y creemos que «debemos» cumplir con estas obligaciones o las cosas irán mal.

Pues bien, desde mi punto de vista, prácticamente no existen las obligaciones. Lo cierto es que no tenemos por qué complacer a los demás como ellos desearían ser complacidos.

Lo más lógico es hacer sencillamente lo que nos apetece de forma honesta. Muchas veces, eso coincidirá con las expectativas de los demás, pero otras, no será así, y no pasa nada.

El argumento esencial para eliminar todas las obligaciones es que los seres humanos necesitamos muy poco para estar bien.

Hay que hacer las cosas por disfrute, pero no por obligación.

Dos monjes estaban lavando sus tazones en el río cuando vieron que un escorpión se ahogaba.

Un monje lo sacó inmediatamente y lo puso delicadamente sobre la orilla. Justo antes de posarlo sobre la arena, el escorpión movió rápidamente su cola para picar al monje. —¡Uy! ¡Qué daño! ¡Me ha dado en un dedo! —exclamó el hombre dolorido.

Cuando el dolor fue mitigándose, con el dedo hinchado, el monje volvió a la orilla a acabar de lavar su tazón. Mientras estaba manos a la obra, vio que el escorpión se había vuelto a caer al agua. Inmediatamente, metió su aún dolorida mano en el río para sacar al animal. Mientras dejaba al escorpión en el suelo, éste le picó de nuevo.

El otro monje le preguntó:
—Amigo, ¿por qué continúas salvando al escorpión cuando sabes que su naturaleza es picar?
—Porque —respondió el monje— salvarlo es mi naturaleza.

Me encantan estas antiguas historias orientales porque logran condensar una gran lección en unas pocas líneas. Este cuento habla de la naturaleza de las cosas y la necesidad de aceptarlas tal y como son. ¡Nada más y nada menos!

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.

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.

Fuente: <https://libroresumen.wordpress.com/2015/08/12/resumen-el-arte-de-no-amargarse-la-vida-rafael-santandreu/>