

# EDUCAR LA MENTE PARA SER MÁS FELIZ

<http://www.rafaelsantandreu.es/el-blog-de-rafael/educar-la-mente-para-ser-mas-feliz/>

*Resumen de la conferencia de Rafael Santandreu en Biblioteca de Nou Barris el 02/03/2011:*

Se puede aprender a ser más fuerte a nivel emocional. Ser fuerte a nivel emocional quiere decir que las emociones negativas nos afecten pero de manera mucho más controlada que cuando somos vulnerables. Es decir evitar que la tristeza se convierta en depresión, que la inquietud se convierta en ansiedad, que el enfado se convierta en rabia y en ira, que la vergüenza se convierta en timidez pronunciada. Porque si somos vulnerables a nivel emocional podemos limitarnos. Las emociones negativas es normal tenerlas pero no nos tienen que impedir tener una vida plena. Hay que desprenderse de los temores absurdos. De esta manera aprendes a apreciar más las pequeñas cosas de tu vida, si estamos sosegados veremos cosas que antes no habíamos visto (el cielo, las caras de la gente...) y nos va a ayudar a relacionarnos más con los demás.

Aprender a ser fuerte a nivel emocional se debería enseñar en las escuelas.

¿Cuál es el método para conseguir ser fuerte a nivel emocional?. Para conseguirlo necesitamos trabajar. Únicamente viniendo a la charla y escuchando no cambiamos. Yendo al psicólogo solamente tampoco cambiamos, además hay que:

1. Hacer una serie de deberes cada día.
2. Hay que tener apertura mental. En psicología hay que tener apertura mental, puesto que hay algo que tenemos que cambiar.

El cambio se puede hacer por nuestra cuenta, leyendo libros, acudiendo a charlas. Si estamos muy alterados nos va a costar, pero si tenemos disciplina se puede hacer, es como aprender un idioma.

Existen tres elementos que conforman nuestro estado mental en cada momento:

1. Conducta.
2. Emociones.
3. Pensamientos.

Conducta, emociones y pensamientos interactúan entre sí para conformar mi estado mental. Si tenemos una conducta anormal por ejemplo estamos encerrados en una habitación durante 6 meses, nos afectará sobre nuestras emociones y nuestros pensamientos, estaremos apáticos, deprimidos...

Nuestras emociones también afectan sobre nuestras conductas y nuestros pensamientos. Si estamos tristes vamos a tener una conducta y unos pensamientos acordes, vamos a decirnos cosas como: no valgo para nada...

Igualmente pasa con los pensamientos. Tanto los pensamientos, como la conducta, como las emociones son válidos para trabajar el mundo emocional. Los 3 interactúan para conformar mi estado emocional. La parte de los pensamientos es la parte más importante. Tenemos que trabajar nuestros pensamientos, nuestro diálogo interno. Realmente nuestros pensamientos, nuestro diálogo interno es lo que nos hace fuertes o débiles, y nosotros muchas veces no tenemos esta percepción.

Muchas veces decimos cosas como esta: “Pepe me pone de los nervios”. Esto no es verdad, Pepe hace algo, nosotros nos decimos algo a nosotros mismos con nuestro diálogo interno, algo sobre lo que acaba de hacer Pepe, y es ese pensamiento el que nos hace poner mal, no es lo que ha hecho Pepe.

Ya decía Epícteto en el siglo I d.C. que no nos afecta lo que nos sucede sino lo que nos decimos sobre lo que nos sucede.

Deprimirse o estresarse cuesta mucho trabajo, hay que hacerlo cada día con mucha fuerza. De manera natural la gente ni se deprime ni se estresa, es nuestro diálogo interno el culpable, lo hacemos sin darnos cuenta.

A cada uno de los pensamientos que nos hacen débiles les llamamos creencias irracionales. Cosas que nosotros nos creemos y que defendemos pero que nos hacen más débiles.

Un ejemplo es un niño de 14 años que ha intentado suicidarse en diversas ocasiones. ¿Hay alguna razón?, Sí ha suspendido por primera vez 3 asignaturas. Y él niño explicaba “yo voy a un colegio muy bueno, han ido mis hermanos y mi padre. Yo siempre he aprobado. Además en este colegio hay una regla y es que al final del curso no se puede pasar al siguiente curso con más de dos asignaturas. Por lo tanto si esto ocurre tienes que repetir curso. Por lo tanto ya no sería suspender, sería el repetir curso ¿me entiendes?, eso sería terrible. Además en ese colegio sólo se puede repetir curso una vez, si no aprobara me expulsarían y sería insoportable, y si me expulsaran me cogería tal trauma que no llegaría a la universidad. Sería el único que no llegaría a la universidad y no podría soportarlo, sería el tonto y el marginado. Y si me sucediera todo esto estaría condenado a un trabajo aburrido, monótono y claro no podría tener novia y estaría condenado a vivir en soledad”

Cada una de estas creencias que tenía este chico, eran creencias irracionales: Este chico pensaba que estar en soledad, no tener novia, no tener estudios universitarios, suspender era terrible. Las creencias irracionales son exageraciones de la realidad. No nos sirven para solucionar los problemas, nos causan un gran malestar emocional y nos hacen débiles. Nosotros tenemos estas creencias irracionales porque alguien nos ha convencido de ello o bien nosotros nos las hemos inventamos. Por ejemplo a este chico de 14 años sus padres le preguntaban: “¿Tienes deberes hoy?”, y él les contestaba, “sí ya los he hecho en el colegio”. Y sus padres le decían: “mira que si no haces los deberes vas a acabar como un indigente...”, se fue creyendo que no tener estudios era algo muy grave.

Hay que desprenderse de las creencias irracionales. Los seres humanos somos máquinas de evaluar lo que nos sucede. Mientras tomamos un café una parte de nuestro cerebro está evaluando como es ese café y estamos evaluando todo el tiempo. No podemos dejar de hacerlo. Incluso los monjes en su retiro continúan evaluando, pero también los animales de manera más sencilla evalúan. El problema es que muchas veces cuando evaluamos lo hacemos mal y evaluamos muchas cosas de las que nos suceden como terribles, cuando no lo son.

Cuando lo que nos sucede lo calificamos como terrible, nos estamos diciendo que si eso nos sucediera no lo podría soportar. En cambio si decimos que lo que nos sucede es genial, lo que nos estamos diciendo es que si nos pasase eso seguro que seríamos felices. Por ejemplo a veces calificamos como genial cosas como ganar la lotería, encontrar al hombre de mi vida... Dependiendo de cómo haga yo esta evaluación seré más o menos fuerte a nivel emocional. Si no evaluo bien me haré más débil a nivel emocional.

Un ejemplo una señora de unos 60 años, con mucha ansiedad, con muchos miedos, ella misma se definía como insoportable, de hecho su marido le había dejado, su hija también estaba harta de ella. Pero ella ahora se volcaba en su nieta, era el sentido de su vida, sin embargo ahora tenía mucha ansiedad puesto que a la niña le tenían que operar. Tenía miedo de que la operación fuera mal y le pasara algo a la niña que ahora era el motor de su vida. “Si le pasara algo a mi nieta no lo podría soportar”.

Un ejercicio que va muy bien es pensar lo siguiente: ¿qué pasaría si efectivamente pasara lo peor que nos imaginamos?, la mujer a esta pregunta respondió que sería terrible. Pero hay historias aún más terribles que a su nieta le pasara algo. Por ejemplo un hombre que tiene un accidente de coche y a la mañana siguiente en el hospital, le explican que han muerto su mujer y sus dos hijos pero que además le han hecho la prueba de alcoholemia y ha salido positiva. Sobre ese hombre recayó la muerte de su familia. Este hombre fue capaz de rehacer su vida y trabajar en una ONG en África. ¿Cómo calificamos este caso?, es terrible, pero entonces el caso de su nieta lo tenemos que poner un poquito más para atrás, por tanto será un poco menos terrible. No evaluar las cosas como terribles es muy importante. Terrible quiere decir que no lo voy a soportar. Es muy importante en psicología no terribilizar.

A veces terribilizamos con cosas muy poco importantes, como por ejemplo que se nos estropee la lavadora. Se nos estropea la lavadora y nosotros a nosotros mismos nos decimos: “vaya desastre, se me estropea todo, no lo puedo soportar...”, esto nos genera una emoción negativa, porque en función de cómo pensamos, así tenemos nuestras emociones. Cuando terribilizamos lo malo es que nos lo decimos con tanta fuerza que nos lo creemos. Lo malo es que cuando empezamos a terribilizar, terribilizamos con todo y a veces las cosas que nos ocurren son un poco malas pero no terribles. Quedarse tetraplégico, quedarse ciego, tener alguna grave enfermedad... son cosas más graves que estropearse la lavadora, y si nos suceden estas cosas nos suceden una vez en la vida, sin embargo si terribilizamos por todo, es como si tuviéramos una grave enfermedad cada día.

Si en una adversidad nos decimos que es muy mala, estaremos mucho peor. Tampoco hay que decir que no pasa nada o que es bueno que me ocurra esa adversidad, porque si realmente nos creemos que no pasa nada, es porque estamos mucho peor.

Suele ocurrir que si empezamos a terrorizar, terrorizamos por todo. De creencias irracionales hay millones, pero todas se pueden agrupar en tres categorías:

1. Debo hacer las cosas bien o muy bien.
2. La gente me debe tratar bien.
3. Las cosas me tienen que ser favorables y la vida me tiene que tratar bien.

Estas creencias irracionales, las tenemos que transformar en creencias racionales, estas exigencias las tenemos que transformar en preferencias y por tanto decirnos lo siguiente:

1. Me gustaría hacer las cosas bien, pero no siempre será así.
2. Me encantaría que la gente me tratara bien, pero no necesito que me traten bien.
3. Me gustaría que las cosas en la vida me fueran siempre bien, pero eso no va a ser siempre así.

Hay que transformar las exigencias en preferencias sobre nosotros mismos, los demás y sobre la vida. Las exigencias es igual a “debería...” y son una gran fuente de debilidad emocional.

Un caso sería un señor de Barcelona que se levanta por la mañana para ir a trabajar y se levanta tarde, coge su coche, hay muchísimo tráfico y se queda atascado. Pasan 5, 10, minutos de la hora de una reunión que tenía prevista en el trabajo y se va diciendo a si mismo: “Vaya asco de ciudad, que asco de tráfico, con los impuestos que pagamos y menuda ciudad que tenemos, nuestros políticos no hacen nada...”, a todo esto un conductor casi le da y se pelea con él “pero que mal educado, donde iremos a parar, que mal que está la gente...”, llega al sitio de la reunión y no encuentra aparcamiento, da un montón de vueltas y no hay manera, y se vuelve a decir a si mismo “vaya un asco de ciudad, los políticos sólo hacen que sacarnos dinero y no solucionan nada...” al final desesperado lo deja en un sitio de carga y descarga pensando que con la duración que iba a tener la reunión no pasaría nada. Pues bien al final llegó a su reunión muy tarde, pero esta reunión se alargó mucho y cuando fue a buscar su coche, se lo había llevado la grúa. Fue a buscar su coche súper malhumorado y pagó la multa. Llegó a su casa muy tarde, muy malhumorado, y su mujer le dijo “Bueno, quizás deberías mirar un poco el tema del coche, porque ya es la tercera vez en el mes que la grúa se te lleva el coche!!”. El hombre se fue a dormir hecho polvo, diciéndose a si mismo que absolutamente todo lo hacía mal, que no servía para nada y no se pudo dormir hasta las 3 de la mañana pensando “qué difícil que es la vida”.

Las exigencias que nos marcamos, “los deberías”, las creencias irracionales siempre los podemos agrupar en tres grupos, como hemos mencionado antes:

1. Debo hacer las cosas bien o muy bien. (En el caso del señor de Barcelona, no debería llegar tarde al trabajo y no debería aparcar mal...)

2. La gente me debe tratar bien. (El señor del coche que casi le da un golpe, debería ser más educado con él)

3. Las cosas me deben ser favorables. (No debería haber tráfico).

Estas exigencias, estos deberías, nos hacen débiles emocionalmente y hay que cambiarlos pero de manera profunda. Este tipo de trabajo es un cambio de chip y hay que cambiar el chip en todos los ámbitos.

¿Esto quiere decir que nos tenemos que conformar y aceptarlo todo?. No, simplemente este señor del ejemplo anterior, en este caso cambiaría muchas cosas si se levantara un poco antes, tratando bien a la gente... Lo que nos ocurre es que cuando exageramos y terribleizamos no encontramos ninguna solución a nuestros problemas. Nos pasan pequeñas adversidades y de manera infantil nos decimos que eso no puede ser y que no lo puedo soportar.

Otro ejemplo sería, el de una chica que un día su novio bajó a tirar la basura y se pinchó con algo, pero no sabía con qué se había pinchado. Se hizo las pruebas del SIDA y salieron negativas, pero ella se obsesionó con que quizás no se podía fiar de las pruebas, ¿y si tenía el SIDA...?. Para ella tener el SIDA sería algo terrible y tener el SIDA sería algo muy malo pero no sería como una bomba nuclear, mientras esté vivo tengo oportunidades para ser feliz. Los hipocondríacos piensan que no pueden morir de una enfermedad repentina, dentro de su mente piensan que no se pueden morir antes de tiempo.

Otro tipo de creencia irracional muy extendida es la siguiente: “necesito a alguien que me quiera mucho”. Nadie necesita una pareja para ser feliz, está muy bien pero si no la tienes también puede estar muy bien. Se produce muchas veces “la depresión por abandono” y en esos casos, nosotros nos decimos en nuestro diálogo interno lo siguiente: “estoy solo, he perdido lo más importante, no voy a poder ser feliz”. Si nos decimos esto con mucha fuerza nos lo vamos a creer. Lo que tenemos que entender es que quedarse sin pareja es un poco malo pero no es terrible. Pero si nos decimos que es el fin del mundo y nos buscamos muchos argumentos al final nos lo vamos a creer. Sin pareja y sin hijos podemos tener una vida maravillosa. Hay que creerlo en profundidad.

Otro tipo de creencia irracional muy extendida es la siguiente “necesito un trabajo seguro para ser feliz”. Esto no es cierto. En África y en Asia sin tantas cosas como tenemos aquí son más fuertes emocionalmente. No tener trabajo es un poco malo pero no es el fin del mundo, tener un trabajo no es necesario para ser feliz. Lo que nos decimos a nosotros mismos en nuestro diálogo interno tiene que ver con nuestro sistema de valores.

Cuando deseamos mucho algo lo acabamos transformando en una necesidad y nos decimos “quiero mucho algo y si no lo consigo mi vida será un asco”. Si tenemos nuestras necesidades básicas cubiertas a partir de aquí lo que tenemos son deseos u objetivos, pero no son necesidades. El problema es que confundimos deseos con necesidades. Transformamos deseos en necesidades inventadas. Cada necesidad que nos creamos nos hace más débiles. Vamos poniéndonos más pesos y nuestra felicidad va siendo cada vez más difícil: tengo que tener un trabajo, tengo que tener novio/novia...

Hay un cierto empuje social para imponernos necesidades. A veces nos transmiten creencias irracionales y nosotros nos las creemos. Tenemos que hacer un trabajo profundo, estar muy convencidos de nuestro trabajo y entonces ya se interioriza y ya no nos afecta lo que nos dicen los demás.

Terribilizamos ¿por qué hemos nacido así o por qué nos hemos hecho así?. Parece ser que nacemos con cierta predisposición pero también lo aprendemos. Influyen las dos cosas. Mediante un trabajo psicológico podemos cambiar. Es importante la educación. Los padres influyen mucho pero también las conclusiones a las que vamos llegando y la influencia social. Todo se puede cambiar mediante la autoeducación de tus valores.

Nunca conseguiremos que las cosas no nos afecten, pero si dejamos un espacio y nos calmamos vamos a tener un margen para analizar que creencia irracional, que diálogo interno nos estamos diciendo que nos está poniendo tan mal. ¿Qué nos decimos nosotros a nosotros mismos que nos pone tan mal? Por ejemplo, perder el trabajo sería gravísimo, que me dejara mi novio sería terrible..., darnos cuenta de que son ideas irracionales que hay que destruir y hay que creerse lo que nos argumentamos a favor.



[Escrito por Rafael Santandreu](#)