

LAS CLAVES PARA SER FUERTE A NIVEL EMOCIONAL

<http://www.rafaelsantandreu.es/el-blog-de-rafael/las-claves-para-ser-fuerte-a-nivel-emocional/>

Resumen de la conferencia de Rafael Santandreu en Can Déu el 14/02/2011:

Las emociones negativas las tenemos si antes se produce un pensamiento irracional. A veces decimos frases como esta: “Es que tal persona me pone de los nervios”, esto no es así, esa persona hace algo, tú piensas que es terrible eso que ha hecho esa persona y debido a lo que piensas sobre lo que ha hecho esa persona, tú solo te generas una emoción negativa y “te pones de los nervios”.

Ya el filósofo Epicteto en el siglo I d. C. decía “no nos afecta lo que nos sucede sino lo que pensamos sobre lo que nos sucede”, a veces los mismos acontecimientos a las personas les afectan de manera distinta. Nosotros tenemos que conseguir tener un diálogo interno realista porque cuando somos vulnerables a nivel emocional todo lo vemos terrible, es la “terribilitis” y vemos como terribles cosas que no lo son. Cada vez que nosotros a nosotros mismos con nuestro diálogo interno, nos decimos que lo que nos está sucediendo es terrible, nos estamos provocando una emoción negativa.

En el diálogo interno está todo el juego de la fortaleza emocional. Esto no es pensamiento positivo, no es psicología de pensamiento positivo. La psicología de pensamiento positivo sería repetirnos a nosotros mismos que todo va bien. Éste no es un pensamiento realista porque no todo siempre va bien, igualmente no todo siempre es un desastre. No sirve de nada repetirnos como un loro que todo va bien, sino que lo que tenemos es que convencernos de que lo que nos sucede no es tan terrible. Tenemos que darnos argumentos a nosotros mismos para convencernos y creernos en lo profundo de nuestro corazón que no hay nada terrible y es entonces cuando las emociones negativas se van.

Tenemos muchos ejemplos de situaciones en las que con frecuencia terribilizamos:

“Como no tengo novio, mi vida es terrible, nadie me quiere, estoy sola”, con esta afirmación estamos exigiendo que para ser feliz necesitamos un novio y como nuestra exigencia no se cumple vemos la situación como terrible. Sin embargo esta exigencia si la convertimos en preferencia y nos la creemos “Me gustaría tener novio, no tener pareja es un poco malo pero sin pareja yo puedo hacer cosas valiosas en mi vida por mí y por los demás”, entonces las emociones nos van a acompañar.

Nosotros tenemos muchas exigencias sobre la realidad. Las exigencias las podemos clasificar en tres grupos:

- “Debo hacer las cosas bien o muy bien”, con esta exigencia nos podemos volver muy débiles a nivel emocional. Nos tenemos que decir “Me gustaría hacer las cosas bien o muy bien pero si no es así tampoco será el fin del mundo”.

- “La gente me debería tratar siempre bien”. Esto no va a pasar siempre y es que además no necesitamos que la gente nos trate bien para ser felices, esta exigencia tenemos que transformarla en preferencia “Me gustaría que la gente me tratara bien pero si no es así yo puedo ser igualmente feliz”.

- “La vida en general me tiene que ser favorable”, esta exigencia se tendría que transformar en preferencia “Me gustaría que la vida en general me fuera favorable, pero si no es así yo puedo hacer cosas valiosas por mi y por los demás”.

Una de las claves para tener fortaleza emocional es practicar “la renuncia”. Saber renunciar mentalmente a las cosas. Darnos cuenta que nada es necesario, sólo necesitamos el agua y la comida del día, de todo lo demás podemos renunciar y podemos practicar a renunciar mentalmente. La práctica de la renuncia mental está en todas las religiones, en todas las escuelas de filosofía y también en la psicología. Debemos ser capaces de renunciar si es que tenemos que hacerlo.

Los budistas nos hablan de la renuncia y del desapego, el desapego es fundamental para ser feliz. Hay una historia que cuenta lo siguiente:

“Un individuo está en su casa y de repente le pican a su puerta y le dicen, señor ha tenido la suerte de que en un sorteo le ha tocado el primer premio y por ello le entrego un millón de euros, un deportivo y una casa de veraneo. Al día siguiente le vuelven a picar a su puerta y le dicen que deben darle una mala noticia. Ayer se cometió una equivocación y todo lo que le dije que le había tocado, era un error, me lo tiene que devolver. El señor se quedó neutro y no le supuso ningún esfuerzo entregar todo el premio que supuestamente el día anterior había ganado”.

Esta es la actitud que tenemos que tener todos ante la vida. No apegarnos a las cosas buenas, porque hoy las tengo y mañana no. Ni un millón de euros, ni una casa, ni un Ferrari nos dan la felicidad. La felicidad hay que llevarla dentro, las cosas materiales no nos van a dar la felicidad, cuando nos demos cuenta de que podemos renunciar a todas estas cosas materiales habremos avanzado.

Pero la renuncia no sólo hay que trabajarla con lo material, también tenemos que trabajar la renuncia a nivel psicológico: Tenemos que ser capaces de renunciar a la pareja, renunciar a estar entretenidos, a quedarnos un fin de semana sin hacer nada. Si conseguimos no decirnos tonterías y tener un diálogo interno realista puede ser un fin de semana que puede estar muy bien. El aburrimiento nunca ha matado a nadie.

Si conseguimos calmarnos a partir de un diálogo interno realista y si conseguimos renunciar tanto a lo material como a lo psicológico, veremos que empezaremos a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, disfrutaremos sólo observando la noche, los colores, saboreando una comida...

Otro punto importante para dejar de ser vulnerables emocionalmente, es dejar de quejarnos. Si estamos preocupados lamentándonos perderemos la tranquilidad.

Podemos trabajar esto, preguntándonos periódicamente cosas como estas:

- ¿Sería capaz de vivir sin pareja para el resto de mi vida?. Sí, pues podría hacer cosas valiosas por mi y por los demás.

- ¿Podría vivir sin un estatus social, siendo estúpido y haciendo el ridículo?. Sí, porque así también podemos hacer cosas valiosas por mi y por los demás. La gente con síndrome de Down ofrece amor, no inteligencia pero sí amor. Ser tonto puede ser una cualidad que puede estar bien, no tiene por qué haber ningún problema.

- ¿Sería capaz de ser feliz sin entretenimiento?. Sí, un ejemplo es el budismo y el budismo zen. La meditación zen se parece a la psicología cognitiva. Estar sentados mirando una pared durante una hora cada día, fijándonos sólo en la respiración puede ser una actividad de gran disfrute. La gente que practica este tipo de meditación, mejora mucho a nivel emocional. Lo que nos enseña este tipo de meditación es que esta actividad de mirar la pared puede ser aburrida, pero no pasa nada y sin hacer mucho, nos podemos dar cuenta de que podemos estar muy bien. Descubrimos el confort de la existencia, sólo necesitamos estar vivos para estar bien, haciendo este tipo de reflexión los budistas dicen que calmamos “el mono loco” que hay en nuestra cabeza.

Cuando nos encontramos mal, nos solemos decir a nosotros mismos “estoy mal, debería hacer esto y aquello para no estar mal... ¿Qué podría hacer para estar mejor? y entonces es cuando la vamos liando nosotros solos. Un budista y un psicólogo cognitivo nos dirían: no tienes que hacer nada cuando te encuentras mal, la clave está sólo en calmarse. No necesitamos tantos placeres para estar bien, son placeres compulsivos que si que nos pueden llenar un poco pero ya está, lo ideal sería poder estar sereno sabiendo que sólo necesitamos estar vivos para estar bien.

- ¿Sería capaz de vivir sin tener habilidades?. Pues sí. Si alguien se valora a si mismo y a la gente en función de las habilidades que es capaz de hacer, es porque está un poco loco. No podemos ser hábiles en todo, con según que círculo de gente nos comparemos siempre nos sentiremos muy poco hábiles. Además en cualquier circunstancia siempre podremos hacer cosas valiosas por nosotros mismos y por los demás y hacer de nuestra vida algo vibrante. Podemos amar a los demás, cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, hacer las cosas con cariño, no hay que correr, escoger bien lo que quiero o no quiero hacer.

Si cambiamos nuestra manera de pensar se nos abre un mundo de posibilidades, hay que hacer las cosas sin presión, si hago lo que me he propuesto bien y, si no lo hago no va a pasar nada porque ya haré otras cosas. Si nos quitamos presión a nosotros mismos y a los demás conseguiremos tener una vida vibrante siempre fijándonos en lo que tenemos y en lo que podemos hacer y no en lo que no tenemos y en lo que no podemos hacer. Entonces es cuando empezamos a disfrutar.

El budismo zen dice: “Cada cosa que hagas, préstale atención, haz que sea un tesoro”. Hay que intentar hacer las cosas con cariño. “Trata los alimentos como si fuesen tus ojos, como si fueses tú mismo porque como tratas a las cosas, es como te tratas a ti mismo”.

Cambiar el chip no es difícil, no hace falta irse a ningún monasterio a meditar. Lo único que necesitamos es perseverancia. Cada día hay que revisar lo que nos ha puesto triste, nerviosos, lo que nos ha enfadado... y hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Qué acontecimiento ha sucedido para que me haya puesto así?
- ¿Por qué me he puesto así?, que es lo que me he dicho a mi mismo para ponerme así. En esta pregunta siempre surgen exigencias, estamos exigiendo una serie de cosas (que me traten bien, que las cosas de la vida me sean favorables, hacer las cosas bien...). Hay que transformar esas exigencias en preferencias: “Me gustaría que la lavadora no se hubiera estropeado, pero que se haya estropeado la lavadora no me va a impedir tener un día maravilloso”.

Por lo tanto la clave está en:

- Detectar que es lo que nos pone mal.
- ¿Por qué nos ponemos mal?. ¿Qué diálogo interno estamos teniendo?
- Hay que cambiar ese diálogo interno, transformar las exigencias en preferencias y hacer esto con mucha perseverancia.

El cambio lo podemos hacer solos, con los libros... pero si no somos capaces es bueno hacer terapia con un psicólogo cognitivo que nos guíe. En el fondo es todo un proceso de renuncia mental “si fuera necesario podría renunciar...”.

San Francisco de Asís decía: “Cada día necesito menos cosas y las pocas que necesito las necesito muy poco”.



[Escrito por Rafael Santandreu](#)