

# Bernabé Tierno: "Ser optimista alarga la vida unos 10 años"

## El psicólogo y pedagogo ha fundado un club de optimistas "vitales" en Internet

<http://www.lavanguardia.com/vida/20100819/53985108905/bernabe-tierno-ser-optimista-alarga-la-vida-unos-10-anos.html>

"El mejor Prozac es la actitud positiva, sea como sea tu vida". Esta es una de las máximas del escritor y psicólogo Bernabé Tierno. El autor de *El psicólogo en casa*, *La educación inteligente* o *Aprender a Vivir*, acaba de publicar su libro número 50, *Sabiduría Esencial*, una obra en la que descubre los puntos cardinales de una vida cinco estrellas. Con el fin de extender su filosofía Bernabé ha fundado un [club de optimistas vitales](#) en Internet con el que pretende dejar "un lugar de paz y tranquilidad donde gente maravillosa se reúna".

Bernabé ha recibido diversos galardones, entre los que destacan la Medalla de Honor del 50 Aniversario de la UNICEF (1996), el premio Paz del Mundo como impulsor de los valores humanos (1997) y el premio Aula de Paz otorgado por la escuela asociada a la UNESCO, Aula de Paz Camin de Mieres, del Principado de Asturias (2002). También colabora de manera habitual en distintos medios de comunicación. Está convencido de que "lo que hacemos nos hace y que nuestros actos tienen consecuencias".

- ¿Cómo se alcanza la felicidad?

- Es fundamental la resiliencia o capacidad para resistir en tiempos de crisis. Charles Darwin decía que las personas que viven más y mejor no son necesariamente las más fuertes o inteligentes, sino las que saben adaptarse bien a los cambios.

-

- Me gusta poner el ejemplo del mimbre o junco. Hay una canción del Dúo Dinámico que dice: "Soy como el junco que se dobla pero siempre sigue en pie". En cambio, una barra de acero, con el peso, se doblará hasta troncharse.

- ¿Y qué dice la sabiduría esencial?

- Que el ser humano tiene que disfrutar de cada momento de su vida.

- ¿Qué es la felicidad?

- Un traje que cada cual se confecciona a sí mismo. Científicamente, un mecanismo bioquímico que se activa en nuestro cerebro mediante los neurotransmisores de bienestar serotonina, dopamina, noradrenalina-. Pero en términos no científicos, la felicidad es un alto nivel de satisfacción con la vida que nos ha tocado vivir sabiendo que el valor más importante es la vida y que el hecho de vivir por sí mismo ya tiene que hacernos felices.

- ¿Podría existir la pastilla para la felicidad?
- Es muy difícil porque depende de la capacidad de adaptación de las personas. Un mismo acontecimiento como la muerte de un familiar, a una persona le puede hacer sentirse más fuerte, aprovechar la experiencia para crecer de manera emocional, mientras que a otra le puede hundir de por vida.
- 
- Hace 2.000 años Epícteto, filósofo y padre de la psicología cognitiva, dijo que no son las cosas o acontecimientos en sí lo que hacen desgraciado al hombre, sino la forma en que el ser humano las vive, las interpreta y las traduce a su vida.
- ¿La felicidad se puede medir?
- Los sentimientos son difíciles de cuantificar pero las personas más felices suelen ser tranquilas, sosegadas y saben mantenerse en el término medio. Normalmente, nuestros mejores amigos son equilibrados, que no sufren cambios de humor bruscos.
- ¿Qué es el estrés anticipatorio?
- Se da cuando una persona vive como realidad un hecho negativo que aún no ha sucedido en vez de centrarse en el presente. De hecho, el 95% de las cosas que nos destrozan la vida nunca llegan a suceder.
- Y, claro, eso atrae al negativismo.
- Exacto. La forma en que vivas un acontecimiento es determinante. Una persona que ha perdido un ser querido o su puesto de trabajo y que sólo focaliza su energía en lamentarse, atrae más desgracia. Eso es un derroche de esfuerzo que podría emplear para encontrar nuevos caminos y centrarse en las cosas buenas que sí tiene. El sabio, aunque comete errores, lo hace menos que el resto porque aprende de la experiencia.
- El optimismo vital también juega un papel importante.
- El optimista es un realista. Una persona que padece un desamor, en lugar de lamentarse, tendría que buscar las mejores soluciones posibles a su problema. Los optimistas crean imantaciones positivas. Acuérdate de algún amigo o familiar, cuyo trato es siempre amable y sólo tiene buenas palabras para ti: "Qué guapa estás" o "qué bien te sienta esa blusa", te dice. Estas son personas tónicas, que atraen hacia sí la suerte y, si llega la desgracia, la espantan.
- Nos tendríamos que alejar de los pesimistas.
- Hay que ir de la mano de la ciencia. No hay nada más que saber que estas personas focalizan su mente en el negativismo. Activan neuronas pesimistas que se ajuntan formando redes neuronales cargadas de miedo, temor, fobia, desconfianza, sentimientos que la invaden por completo.

- Usted ha ideado una terapia para reprogramar el cerebro. ¿En qué consiste?
- El objetivo es focalizar en la mente cosas positivas de tu vida. Quien lo prueba, se libera.
  
- ¿Cómo hacerlo?
- Con música de fondo y mi voz, intento llevar las ondas cerebrales a un nivel alfa, que significa que se van ralentizando hasta conseguir entre 7 y 14 ciclos por segundo.
  
- ¿Y qué dice su voz?
- Descansa, relájate, relájate más. Todo tu ser es como una luz, focaliza tu mente en las cosas más positivas de tu vida. Hay gente que llega prácticamente a dormirse. La mente absorbe todo lo bueno y barre todo lo negativo.
  
- 
- Hay incluso oncólogos que utilizan esta técnica con resultados muy positivos. M<sup>a</sup> Carmen, una paciente que estaba a punto de morir cuando la conocí hace cuatro años, reprogramó su mente ¡y vive todavía! Ser optimista alarga la vida como mínimo diez años más que la media. Se crea una barrera contra las enfermedades y los problemas.
  
- Y no sólo eso.
- Hacer el bien también da vida. Las buenas acciones reducen el riesgo de morir un 38%. No hay nada que haga más feliz al ser humano que ser un creador de bondad porque lo que más nos humaniza es hacer el bien. Si no, fíjese en Maria Teresa de Calcuta o Vicente Ferrer.
  
- ¿Por qué es tan gratificante?
- Sentirse generoso es la prueba de que tienes poder, dejas una huella de ti. Nada llena tanto como hacer el bien y saber que con tu vida estás construyendo un mundo mejor.
  
- ...
- Las gratificaciones inmediatas tampoco tienen que ver con la felicidad. La gente que vive para tener, aparentar, fascinar y demostrar al otro que es el más rico o poderoso es infantil, pobre y estúpida. ¿Qué consigue con ello? Nada.
  
- ¿Qué caracteriza una vida cinco estrellas?
- Amo las plantas, los animales, quiero a la gente, hago el bien, eso es lo que importa. Sabiduría esencial dice que el ser humano tiene que disfrutar de cada momento. Es un quinteto a la adaptación a la vida.

Leer más: <http://www.lavanguardia.com/vida/20100819/53985108905/bernabe-tierno-ser-optimista-alarga-la-vida-unos-10-anos.html#ixzz3fVY3ktLB>

Síguenos en: <https://twitter.com/@LaVanguardia> | <http://facebook.com/LaVanguardia>

