

Andréa Gonçalves

Mira la vida con otra mirada

Las claves de la fortaleza
emocional para una efectiva
transformación personal

Octaedro 

Mira la vida con otra mirada. Las claves de la fortaleza emocional para una efectiva transformación personal

Primera edición: septiembre de 2016

© Andréa Gonçalves

© del Prólogo: Tomás Motos Teruel

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5, pral. – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 – Fax: 93 231 18 68

www.octaedro.com – octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9921-860-1

Depósito legal: B. 18.807-2016

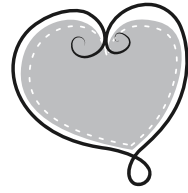
Maquetación y producción: Ediciones Octaedro

Foto de cubierta: Jorge Pérez (www.jorge-perez.com)

Cubierta: a partir del diseño original de Claudio de Souza

Impresión: Press Line S.L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

PRÓLOGO [<i>Tomás Motos Teruel</i>]	11
PRESENTACIÓN: NO PODEMOS CONTROLARLO TODO	15
1. EXIGENCIAS ABSOLUTAS: NOS MATAN	19
2. SOCIEDAD DE LA APARIENCIA: ERES LO QUE PUEDES COMPRAR	53
3. EVENTOS CASUALES Y PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: BLOQUEADORES DE SUEÑOS	69
4. ¿ES LA ESCUELA PATOLÓGICA?	83
5. ¡DESPACIO, QUE TENGO PRISA!	109
6. FELICIDAD: LA MÁS DESEADA	129
BIBLIOGRAFÍA	151
ÍNDICE	153

A ti, que me has salvado de todas las formas que alguien puede salvar a una persona.

En los dos momentos de mi vida en que estuve viviendo en España perdí a dos personas amadas que contribuyeron en mi historia de vida y en mi crecimiento personal. Parte de lo que soy hoy se lo agradezco a ellos. En mi memoria estarán siempre presentes.

Dedicado a mi amada abuela Gertrudes, ejemplo de fortaleza emocional y de filosofía de vida.

Homenaje a mi querido padre, hombre trabajador que con su sencillez académica ha dejado enseñanzas que no están en los libros.



Prólogo

*La preceptiva clásica prescribe que el prólogo debe ser un preámbulo y un estudio crítico de la obra prologada y de su autor. De acuerdo con esta regulación, debería realizar un análisis del libro *Mira la vida con otra mirada* y la presentación de su autora *Andréa Gonçalves*, psicóloga clínica de larga experiencia. Para otros, los seguidores de Baudrillard, el prólogo ha de ser una invitación al lector a dejarse seducir por el discurso que se va construyendo ante él conforme avanza en la lectura. Por tanto, la labor de quien prologa se ha de limitar a la escritura de unos comentarios subjetivos sobre las sensaciones e ideas que la lectura del libro le ha ido sugiriendo.*

Seguiré el enfoque baudrillardiano, pues la lectura del libro ha coincidido con un reciente suceso vital que podría haber tenido consecuencias nefastas para mí. No sé si esto granjeará la atención del lector, pero a mí sí que me ha hecho mirar mi vida con otra mirada. Era sábado, de madrugada. Había estado todo el día en una ciudad distinta de donde vivo, en un congreso sobre el uso del teatro en la enseñanza de una segunda lengua, y debía quedarme al día siguiente para las conclusiones.

Pero mi esposa, unos días antes, me dijo que no quería estar tanto tiempo sola, así que cambié el billete de tren para volver el mismo sábado por la noche. Llegaba a casa sobre las 23 horas, bastante cansado. Al amanecer sentí unos escalofríos, que me hacían ver dos coronas circulares que giraban a velocidades distintas y desprendían luces de muchos colores. La visión era tan agradable que no quería despertar, pero tuve que ir al cuarto de baño y me desplomé al suelo. Me encontraba tan a gusto que no quería que me levantaran y seguía disfrutando de las luces que cada vez eran más intensas. Mi corazón latía desbocado, a más de 200 pulsaciones por minuto, pero yo seguía disfrutando de aquellas luces tan radiantes. No quería que me hablaran, pues aquellos sorprendentes centelleos me tenían hipnotizado. Mi esposa, al verme en aquel estado, telefoneó al médico de urgencias y al rato enviaron una ambulancia. En el hospital me diagnosticaron una arritmia ventricular maligna. Había estado al borde de la muerte súbita.

Durante la convalecencia, al leer el capítulo «¡Despacio, que tengo prisa!» de este libro se me abrieron los ojos y se me confirmó lo que mucha gente querida me decía: levanta el pie del acelerador. El ritmo apresurado que llevaba, la satisfacción inmediata que buscaba en todo lo que hacía y los pensamientos disfuncionales que se iban generando trajeron como consecuencia una patología tan severa como la cardiopatía. Como a muchas personas les ocurre, había compuesto en mi mente la idea de que para alcanzar el éxito y la satisfacción personal lo importante era estar siempre ocupado y con muchos proyectos, quedar deslumbrado por la luminosidad de la reputación y el prestigio. Creía que era inmoral estar sin hacer nada. Había

construido los preconceptos de «persona ocupada = persona con éxito» y «persona importante = superprofesional». Para mí, como para muchos, el trabajo era lo esencial de la vida, y había olvidado la importancia de las relaciones personales y de la inteligencia social.

Las actividades que en el libro se proponen en los apartados «Cómo podemos cambiar esa conducta», «Cambio de pensamiento buscando nuevas ideas» y «Ejercicios» hacen que nos encontremos ante un libro práctico, pero lejos de los libros de autoayuda y de lo que se conoce como industria de la felicidad.

Durante mi estancia en el hospital en la unidad de cuidados intensivos, bajo los efectos de los anestésicos para mitigar los dolores causados por las dos intervenciones que había sufrido, me veía contándole a mis nietas que había caminado por un túnel que se bifurcaba en cuatro. Uno conducía al cielo de los cristianos, el segundo al paraíso de los musulmanes, el tercero al nirvana de los hindúes y el cuarto a la nada. Fui llamando a cada una de sus puertas, pero en todas me rechazaron. Y tuve que volver. Quería alejarme del dogmatismo de la visión hegemónica de la educación dominante. La lectura del capítulo «¿Es la escuela patológica?» me ayudó a reforzar la idea de que han existido y existen diferentes enfoques y teorías para explicar la realidad y que en las escuelas hay que enseñar a nuestros niños y niñas diferentes enfoques, es decir, posibilitar que puedan producir o construir sus propios conocimientos y elegir entre diversas posibilidades aquella opción que consideren más válida.

Los demás capítulos tratan los siguientes temas: el primero, las consecuencias emocionales severas que tienen nuestras exi-

gencias; el segundo, la sociedad de la apariencia; el tercero, los pensamientos automáticos y los prejuicios que nos formamos; el sexto, la búsqueda de la felicidad.

Si me preguntaran ¿por qué leer este libro?, además de las razones que he ido exponiendo, añadiría su fundamentación científica. Está elaborado a partir de los enfoques de la psicoterapia cognitiva, entre otros, de Albert Ellis, Aaron Beck y Rafael Santacreu, que entienden la psicología como una parte fundamental de las llamadas ciencias cognitivas: una aleación de neurobiología, genética, biología molecular y psicología experimental.

Mira la vida con otra mirada está destinado no solo a los profesionales de la salud mental, sino que, debido al tratamiento que en él se hace de los temas fundamentales de la psicología cognitiva, el libro es muy indicado para cualquier persona que quiera plantearse cambiar la visión que tiene de su vida. Hay que señalar que no se trata solo de un texto divulgativo, sino que, gracias a las reflexiones de que consta cada capítulo y de las técnicas y ejercicios propuestos, servirá de ayuda al lector para alcanzar su objetivo.

TOMÁS MOTOS TERUEL

Profesor titular de Didáctica y Organización Escolar (jubilado)

Universidad de Valencia



Presentación:

No podemos controlarlo todo

Mi abuela era una persona simplemente fantástica, una filósofa, con sus frases cotidianas. Nació en 1905, en una época en la que no existía ninguna de las comodidades de la vida moderna. El agua no estaba canalizada, los baños se tomaban en grandes bañeras, la comida se plantaba, los animales se criaban para comer. En la ciudad en la que ella vivía no había coches, solamente coches de caballos. No existía el teléfono, el móvil, o internet. Se casó pronto y tuvo 10 hijos. Siempre tenía tiempo para las nueras, los yernos y, claro, los nietos. Hasta aquí la historia puede ser parecida a la de otras abuelas. Pero lo que la diferenciaba de muchas personas que conozco es la visión que ella tenía sobre los acontecimientos diarios.

Su filosofía de vida y su diálogo interno eran lo que la mantenía tan optimista y resistente frente a las adversidades. A los 93 años se rompió la cadera y volvió a andar en 15 días. Pasó por algunas pérdidas importantes como sus padres, su marido y algunos de sus hijos. Un hecho curioso es que a ella nunca le dolía nada. Siempre que yo

le preguntaba: «Abuela, ¿está usted cansada? ¿Le duele algo?», ella respondía: «No, estoy bien, ¡el cansancio es para la gente mayor!» Nunca se quejaba de nada y vivió hasta los 97 años.

Hace 25 años, yo no conseguía comprenderla y cuando algo salía mal, ella me decía: «Calma, que no podemos controlarlo todo ni mandar en todo». Esa frase me hacía, en muchos momentos, enfadarme y pensar: «¿Cómo puede decir eso? ¿Cómo que no puedo controlar y mandar sobre mí misma? ¡Yo sí que me mando! ¡Quiero que las cosas funcionen como yo planeo!».

Realmente ella estaba muy por delante, en otra sintonía, que yo no podía alcanzar en aquella época. Ella entendía que las adversidades ocurrían independientemente de que ella quisiera o no y que eso es parte de la vida. No guardaba rencor a nada ni a nadie, vivía su vida sin exigencias y no tenía prisa por nada. De esa forma conseguía apreciar las pequeñas cosas de la vida: el detalle de una flor, la delicia de un baño caliente, los paseos en coche, la belleza del cielo, los días de lluvia, o de sol, el sabor de una comida. Pocas personas hoy tienen esa capacidad.

Podemos planear las cosas y organizarnos; sin embargo, debemos estar preparados para cambiar lo que planeamos, sin estar siempre exigiendo que las cosas funcionen como queremos. Tenemos prisa para todo y prestamos atención más a las adversidades que a las cosas buenas que también nos pasan durante el día.

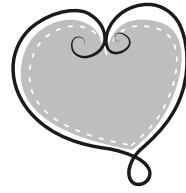
Hoy, al estudiar la psicología cognitiva y sus principios, recuerdo sus frases con frecuencia, pues el trípode de una

buena salud mental es no ser tan exigente con uno mismo, ni con los otros ni con el mundo.

Siempre es buen momento para aprender que no tenemos la necesidad de hacerlo todo con absoluta perfección, pues somos humanos y, consecuentemente, susceptibles de equivocarnos. No debemos exigir que las otras personas nos traten bien siempre, pues eso sería algo falso y tampoco es tan importante para estar bien y felices. Siempre es buen momento para entender que el mundo no va a funcionar como queremos, o como imaginamos, pues los políticos son lo que son, el tráfico es como es, las cosas suceden, las personas llegan tarde a las citas y otras ni avisan que no van a llegar.

Debemos aprender a controlar nuestros pensamientos sin dramatizar o volver catastróficas situaciones que no lo son. Nuestras emociones son exageradas porque nuestro pensamiento también lo es. Querer mandar en todo y querer controlarlo todo a nuestro alrededor es imposible.

Lea, si estuviera a su alcance, comprenda, reflexione con atención, disfrute de la lectura, guarde lo que le interesó y entienda que realmente «¡Nosotros no podemos controlarlo todo!»



1. Exigencias absolutas: nos matan¹

Yo soy aquella mujer a quien el tiempo mucho enseñó. Enseñó a amar la vida y no desistir de la lucha, recomenzar en la derrota, renunciar a palabras y pensamientos negativos. Creer en los valores humanos y ser optimista. Incluso cuando todo parece desmoronarse, cabe a mí decidir entre reír o llorar, ir o quedar, desistir o luchar; porque descubrí, en el camino incierto de la vida, que lo más importante es el decidir.

CORA CORALINA

Las exigencias absolutas que establecemos en nuestra vida, estén relacionadas con los otros, con el mundo o con nosotros mismos, nos traen consecuencias, como por ejemplo, la ansiedad y la depresión.

1. Las ideas que se exponen en este capítulo están fundamentalmente basadas en los principales autores y expertos en psicología cognitiva y terapia racional-motivoconductual: Beck (1997), Ellis (2000), Jesse Wright, Baco y Thase (2008), Santandreu (2011), Sorribes y Lega (2013).

Hace cientos de años, filósofos estoicos como Séneca y Epíteto reconocieron que nuestras cogniciones controlan nuestras emociones y nuestro comportamiento. Epíteto dejó escrito que «los hombres no se perturban por las cosas que suceden, pero sí por las opiniones sobre las cosas» o dicho de otra forma: «no nos afecta lo que nos sucede, pero sí nuestra interpretación sobre lo que nos sucede».

¿Es posible cambiar lo que pensamos y la forma como pensamos?

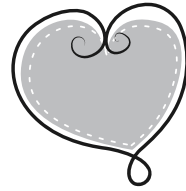
Hace algunos años atendí a una paciente, que ejemplifica bien cómo el cambio de pensamiento puede transformar rápidamente la vida de las personas, independientemente del nivel social o de los estudios. Esa paciente, que voy a llamar María, llegó a la consulta acompañada de su actual compañero y de su nuera. María, que tenía 68 años y pocos estudios, estaba abatida, no hablaba mucho, sentía muchos dolores en el cuerpo y tomaba muchos medicamentos, entre ellos antidepresivos y ansiolíticos. Después de que los familiares se marcharan, María comenzó a contar cómo su vida fue sufrida y triste. Estuvo casada durante 28 años con un marido alcohólico que le pegaba. Cuando consiguió separarse de él, acabó cuidando a otro que le exigía muchas cosas. Además, los hijos siempre dependían de ella para algo. Tenía crisis que le imposibilitaban caminar, decía que su cuerpo quedaba inmóvil, estático. María se veía como una persona triste, infeliz, desgastada y ni

recordaba las cosas que le gustaba hacer. Historia triste, similar a muchos casos que conocemos, incluso en nuestra familia. Sin embargo, María hizo algo que muchos no se esfuerzan en intentar hacer.

Por un lado, estaban las adversidades del pasado, que ella no podía cambiar; y, por otro, los problemas cotidianos que estaban en el presente, y que podían ser gestionados.

Cuando María entendió que no serviría de nada seguir quejándose, colocándose en la posición de víctima y que estaba perdiendo la posibilidad de vivir mejor, decidió rápidamente cambiar su forma de pensar. Al final del tratamiento, María parecía otra persona. Segura de sí misma, realizaba las tareas cotidianas y consiguió gestionar las adversidades familiares.

La transformación que hizo María, todos nosotros la podemos hacer, basta con querer. Es muy importante darnos cuenta de que podemos cambiar y transformar nuestra manera de sentir nuestras emociones, y que para eso se necesita esfuerzo, pues no vendrá de forma mágica.



ÍNDICE

SUMARIO	7
PRÓLOGO	11
PRESENTACIÓN: NO PODEMOS CONTROLARLO TODO	15
1. EXIGENCIAS ABSOLUTAS: NOS MATAN	19
¿Es posible cambiar lo que pensamos y la forma como pensamos?	20
Pasos para iniciar una transformación efectiva	22
Si vivimos mejor y más confortablemente, ¿por qué no nos sentimos más plenos, realizados, mejores y más felices?	23
Pero al final, ¿que es lo que nos deprime?	24
¿Cuál es la causa de nuestro estrés y de nuestra depresión?	25
¿Es posible cambiar?	28
¿Podemos conseguir pensamientos más racionales y constructivos?	31
Pensamiento irracional, ¡el gran culpable!	32
¿Cómo podemos tener el control de nuestra mente?	35

- ¿De quién es la culpa de que pensemos así? 41
- ¿Podemos convertirnos en una persona más saludable a nivel emocional? 44
- Cambiar el núcleo filosófico de nuestros pensamientos buscando nuevas ideas 48
- Ejercicios* 51

2. SOCIEDAD DE LA APARIENCIA: ERES LO QUE PUEDES COMPRAR 53

- ¿Cómo podemos estar mejor emocionalmente? 55
- ¿Qué es lo que realmente importa en las relaciones familiares? 56
- ¿Por qué estamos tan condicionados a pensar de esta forma? 60
- ¿Cuál es la razón de estar tan preocupados por las apariencias o por lo que los demás van a pensar sobre nosotros? 63
- Cambio de pensamiento buscando nuevas ideas 66
- Ejercicios* 67

3. EVENTOS CASUALES Y PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: BLOQUEADORES DE SUEÑOS 69

- ¿La realidad es realmente lo que vemos? 71
- ¿Por qué juzgamos tan rápidamente los acontecimientos cotidianos y también a las otras personas? 74
- ¿Cómo podemos ser menos influenciables y susceptibles? 76
- Cambio de pensamiento buscando nuevas ideas 78
- Ejercicios* 79

4. ¿ES LA ESCUELA PATOLÓGICA? 83
- ¿Por qué los niños y las niñas considerados
cognitivamente normales no están aprendiendo? 86
 - ¿Por qué niños, niñas, chicos y chicas
se aburren en el colegio? 91
 - «En mi tiempo era mejor» 93
 - ¿Cómo pueden sentirse bien niños, niñas, chicos y
chicas y estar más tranquilos en el colegio? 96
 - El valor de la educación está en el camino recorrido
y no solamente en la meta final 100
 - Cambio de pensamiento buscando nuevas ideas 105
 - Ejercicios* 107
5. ¡DESPACIO, QUE TENGO PRISA! 109
- ¿Nuestra vida debe ser definida solamente
por el trabajo que realizamos? 111
 - Deje de pensar que es imprescindible en
su trabajo y ¡desacelere! 113
 - ¿Por qué vivimos queriendo que todo sea inmediato,
con respuestas y soluciones rápidas? 115
 - ¿Por qué muchas veces sentimos soledad después de
tantos contactos e informaciones virtuales? 118
 - ¿Cómo podemos mejorar esa conducta? 122
 - Cambio de pensamiento buscando nuevas ideas 124
 - Ejercicios* 126
6. FELICIDAD: LA MÁS DESEADA 129
- ¿Acaso podemos entrenar nuestra mente
para ser más felices? 132

- ¿Para ser felices tenemos que vivir en
un mundo perfecto? 134
- ¿Podemos hacer algo para ser más felices? 136
- ¿Qué es ser una persona feliz? 143
- Cambiar el pensamiento buscando ideas nuevas 145
- Ejercicios* 147

