

“¿Cuándo empezarán a ir bien las cosas?”

Autor: Abraham J. Twerski

Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 2ª edición, reimpresión 2005, 144 páginas.

Este libro intenta que seamos más felices. ¿Cómo? Ante todo, tomando medidas para evitar parte de las desgracias de la vida. ¿De qué manera?

- Descubriendo la verdad sobre uno mismo.
- Combatiendo la soledad.
- Controlando los sentimientos de culpa.
- Desarrollando confianza en uno mismo.
- Superando las propias imperfecciones, lo que supone conocerlas.
- Aumentando la propia estima, si ésta es baja.

- Potenciando realistamente las propias posibilidades.

Índice

1. El examen de conciencia para mejorarse uno mismo.
2. Aceptar la realidad.
3. Tener buen concepto de uno mismo, sin excesos.
4. El amor y la pasión.
5. Las emociones.
6. La preocupación.
7. La culpa.
8. La depresión.
9. La responsabilidad.
10. Salir adelante cuando salen mal las cosas.

1. El examen de conciencia para mejorarse uno mismo

Tenemos defectos, pero podemos corregirlos. Un buen ejercicio es hacer una lista de las cosas que hemos hecho

mal: así es posible que no las repitamos. Mucha gente tiene miedo a descubrir sus errores: se equivocan. Los listos mejoran con la experiencia, mientras que los tontos no aprenden.

1.1. ¿Eres mejor o peor de lo que crees?

Probablemente eres mejor de lo que te figuras.

1.2. Reconoce tu capacidad

En este mundo hay ganadores (que, a veces, pierden) y perdedores. Los ganadores aprenden de sus equivocaciones. Si la realidad te avisa, intenta escucharla.

1.3. No tengas miedo a cambiar

Cambiar tu conducta puede resultarte molesto. No te defiendas diciéndote que eres así. En cambio haz caso al que te diga que tu conducta te está haciendo daño.

1.4. No temas intentar corregirte

Puedes triunfar o fracasar. Si no intentas corregirte, pierdes la oportunidad de triunfar, te puedes entristecer y empeorar. Si intentas corregirte y fracasas, al menos lo has intentado y tendrás que vivir contigo mismo.

2. Aceptar la realidad

No te engañes a ti mismo. Algunos tontos creen que, si no piensan en algo, eso no existe. No es así; las cosas existen, tanto si no lo sabes, como si no piensas en ellas. Si aceptas las cosas como son, entonces puedes adaptarte a la realidad e incluso, a veces, cambiarla.

2.1. No retrocedas ante lo desagradable

Algunas veces los que están cerca de nosotros nos defienden, cubren nuestras necesidades y nos permiten continuar lejos de la realidad. Pero no siempre se puede contar con esa ayuda. No huyas de la realidad. No da resultado.

2.2. No te compadezcas a ti mismo

Compadecerse de uno mismo es cosa de niños, no de personas hechas y derechos. Los niños consiguen cosas llorando y entonces confunden el placer de ser atendidos por sus padres con el compadecerse de ellos mismos.

Si se mantiene esa actitud cuando uno crece, se puede llegar a la aberración de sentir placer según uno se hunde en la desgracia. Eso está mal: deberíamos rectificar lo que ha salido mal librándonos de la desgracia con nuestros propios esfuerzos.

2.3. No intentes atraer el afecto de los demás impresionándoles con tus supuestas desgracias

Cuando alguien se cree desagradable y poco atractivo, intenta atraer la atención de los demás. Eso es inútil y contraproducente. En cambio uno debería concentrarse en sus buenas cualidades para no ahuyentar a los demás.

2.4. Adáptate al presente

Tanto el vivir recordando el pasado como soñar despierto sobre el futuro tienen el mismo y equivocado objeto: evitar el desagradable presente. Podemos distorsionar el pasado, pero es más fácil fantasear sobre que te va a tocar la lotería. Lo que pasa es que con la fantasía te

quedas sentado sin hacer nada sobre el presente. Y, si juegas a la lotería, pierdes dinero.

2.5. *No filosofes*

Otra manera de escapar de la realidad es creer en ideales abstractos sin practicarlos: caridad universal e igualdad de derechos entre los hombres, por ejemplo.

2.6. *Sé realista en tus expectativas*

Si en tu fantasía te propones metas inalcanzables, te sentirás desgraciado. Tal vez no eres capaz de sentirte feliz con las mismas cosas que haces. Es verdad que hay personas que sufren desastres repetidos, pero la mayoría ha conocido también algunas de las cosas buenas de la vida: hogar, trabajo matrimonio, vacaciones e hijos. Si te sientes siempre desgraciado, busca alguien que te aconseje para poner tus expectativas en su lugar.

3. Tener buen concepto de uno mismo, sin excesos

3.1. Los negativos

La mayoría de las personas sabe reconocer sus éxitos y sus fracasos. Pero la gente negativa sólo piensa en sus fracasos pasados y futuros. Ni siquiera aceptan los elogios de los demás cuando hacen algo bueno. Algunos intentan en vano huir de la depresión que les causa su sentimiento de inferioridad mediante cambios: se divorcian, cambian de empresa o cambian de residencia. Todo eso no siempre resulta bien, si uno no se cambia a sí mismo.

3.2. *Los creídos*

Hay otro tipo de personas con complejo de inferioridad, que se creen superiores a los demás. Así intentan no darse cuenta de que en realidad son unos incapaces. Critican y menosprecian a los demás, no soportan las críticas y atacan a otros.

3.3. *El término medio*

Las personas que se sienten capaces e internamente felices no necesitan atacar a los demás y pueden aceptar las críticas distinguiendo lo que hay de valor en ellas.

3.4. *Lo que los demás dicen de uno*

Hay que distinguir la valoración que hacen de ti los amigos verdaderos y los comentarios amables o interesados de todos los demás. La amabilidad es muy apreciada en nuestra cultura y por eso a veces decimos a la gente lo que la gente quiere oír, aunque ello no sea verdad.

Lo que no falla es que, si alguien que no nos aprecia dice algo bueno sobre nosotros, conviene tomarlo en cuenta, porque seguramente será verdad y ello nos hará sentirnos mejor.

4. El amor y la pasión

El amor es la consideración sincera por otra persona. La pasión es un apetito que deseamos satisfacer. No es lo mismo.

En lo que sentimos por otra persona puede haber parte de amor y parte de pasión. No es malo sentir pasión, pero no hay que confundirla con el amor. Si lo que sientes es sólo pasión, no esperes amor a cambio. La diferencia se conoce

mirando de verdad qué parte de tu propio bienestar estás dispuesto a sacrificar por la persona amada.

4.1. *La soledad*

La soledad muchas veces no depende de nosotros, sino de problemas de salud y de lugar de residencia. Otras veces es por nuestro orgullo, o por no arriesgarnos a desilusiones, o por no meternos en la vida de los demás o por no esforzarnos un poco. En todo caso, la soledad es un sentimiento generalmente desagradable. Para evitarla hay que actuar constructivamente.

4.2. *Remedios para la soledad*

No intentes que sea imposible rechazarle: muéstrate a los demás. Acércate tú mismo y no busques demasiados intermediarios.

No anticipes ni provoques el rechazo: Para ello no tengas mal concepto de ti mismo. A lo mejor resulta que eres una persona agradable.

Sé tú mismo. Ni trates de impresionar con lo importante que no eres, ni dejes entrever con falsa amabilidad la suerte que tienen los demás al conocerte. La gente te apreciará por lo que eres y no por lo que aparentas ser.

4.3. *Habrán problemas, pero a veces se podrán superar*

No hay que adelantar los problemas, sino resolverlos cuando surjan. Pensar que habrá problemas ayuda a crearlos. En toda relación seria habrá dificultades, que se podrán superar con una mutua y sincera estima del otro.

4.4. *La ruptura: acepta lo que no puedes cambiar*

Aferrarse a una relación acabada es inútil, doloroso y resulta en una pérdida de energía. De acuerdo: me han herido. Pero si lo acepto, el dolor de la herida se irá curando y podré disfrutar de nuevas relaciones.

Cuando la persona abandonada insiste en perseguir a su antigua pareja, suele decir que la sigue queriendo. Pero a veces lo que pasa es que no acepta el hecho de que ha sido rechazado. Le importa él mismo, más que el otro.

4.5. *Únete a gente mejor que tú*

Los que valen poco intentan salvar su autoestima eligiendo compañeros inferiores. Los ineptos evitan a los que son superiores y evitan hasta a sus iguales. La razón es que al estar con perdedores, ellos puedan sentirse ganadores.

Aparte de que los que creen que valen poco pueden estar equivocados, al unirse a gente que no vale no reciben estímulo para crecer y progresar. Para que uno pueda hacerse mejor, hay que medirse con gente mejor que uno, aunque ello sea menos cómodo que estar con inferiores.

5. **Las emociones**

A veces no somos conscientes de nuestros sentimientos ni de los verdaderos motivos por los que hacemos las cosas. Para controlar nuestros sentimientos (aunque estén enterrados en el subconsciente) hay que conocerlos. En ocasiones incluso conviene escribirlos en un papel, que luego se puede romper.

5.1. *Los sentimientos enterrados*

Ocurre que reprimimos alguna de las cosas que sentimos cuando nos resultan inaceptables, y creemos que así nos hemos librado de ella. Eso puede ser un error. Lo reprimido puede seguir haciendo efecto sobre nuestra conducta, sin que nos demos cuenta de ello. Para controlarlo, hay que examinarlo conscientemente y resolverlo. Eso no significa decirselo a todos los demás a todas horas.

5.2. *No te engañes a ti mismo*

Está mal mentir, pero es peor engañarse a uno mismo. Si nos derrotan, debemos aceptarlo y curarnos. Si negamos que nos han derrotado, no estamos aceptando la realidad.

Incluso puede suceder que, a fuerza de fingir durante mucho tiempo que uno es insensible, sofoquemos nuestras emociones, lo que no nos mejora.

5.3. *Las píldoras y la bebida no son la solución*

Si tenemos un dolor, hay que buscar la causa y curarla. Con resolver siempre las cosas con calmantes, tenemos dos inconvenientes: no solucionamos los problemas y nos hacemos poco a poco inmunes a los antidepresivos.

Está mal concentrarse en sentirnos bien hoy sin pensar en mañana. Con prudencia, esto debemos aplicarlo también a los demás: no debemos darles continuamente alivios momentáneos que les lleven a una desgracia permanente.

5.4. *No es malo llorar ni ver llorar*

Llorar es doloroso para uno y molesto

para los demás. Pero es natural y desahoga, por lo que no se debe reprimir. A veces los que han sufrido una desgracia necesitan hablar de su pérdida y llorar. Se les debe escuchar y darles compañía en vez de traerles algo de la farmacia.

6. La preocupación

6.1. *La preocupación destructiva*

La preocupación, la incertidumbre y el miedo nos debilitan. Además, muchas veces nos preocupamos por cosas que nunca llegan a ocurrir. Si la causa depende de nosotros, remediémosla. Si no está en nuestras manos no perdamos energía. Si al final la cosa sale mal, puede que queden otras posibilidades.

6.2. *La preocupación constructiva*

Es la que nos lleva a estar en guardia y a ser razonablemente cuidadosos. Se llama sentido común.

7. La culpa

Una cosa es arrepentimiento con enmienda y otra cosa es remordimiento, cuando ya nada tiene remedio. Todavía es peor manipular a los demás haciéndoles sentirse culpables. A veces así se consiguen cosas, pero se generan resentimientos y se pierden amigos. Desde luego debemos hacer cosas por los demás, pero no por sentirnos culpables, ni haciendo culpables, ni haciendo culpables a los demás. No es sano. Sucumbir ante la culpa puede llevarnos a incumplir compromisos y dejar de lado nuestras responsabilidades.

7.1. Pide perdón y compensa el mal que has hecho

Pero no te lamentes en exceso ni te dejes abrumar por tu culpa. No repitas el error y considéralo una experiencia valiosa.

7.2. Aprende de tu pasado y no pienses más en él

¿Has cometido un error? Pues no lo repitas. ¿Ves que otra persona comete un error? Pues no hagas lo mismo. Es lo único para lo que valen los errores: para aprender de ellos.

Pero hay gente a quien le gusta pensar en el pasado para así no afrontar el presente. Les resulta tan difícil vivir el presente que hacen lo que sea para evitarlo. Incluso llegan a contárselo a los demás.

Si te quedas en el pasado, no llegarás a nada. De modo que aprende del pasado y déjalo atrás. No se puede hacer nada para cambiar el pasado.

7.3. No te compadezcas

Si no vas a hacer nada por cambiar las cosas, no te compadezcas de tus desgracias ni de los contratiempos de los demás. Sumergirse en la desdicha es peor que analizar qué fue lo que pasó o qué dejaste de hacer para que ocurriera lo malo. Hay personas a quienes les gusta tanto compadecerse de sí mismos, que para ello aguantan los abusos de otros.

7.4. Tú no eres responsable de todo

Tú tal vez seas responsable de tu conducta, pero no debes asumir culpa por la mala conducta de los demás. La

sociedad no es responsable de los delitos de los delincuentes. Hay muchos factores hereditarios que entran a formar parte del carácter de cada uno, pero la manera en la que utilizamos los ingredientes de nuestro carácter es responsabilidad de cada uno.

7.5. No te culpabilices

Distingue entre ciertos deseos y la realidad. Desearíamos que los pobres del Tercer Mundo vivieran mejor, pero sólo con sentirse uno desdichado, no se mejorará la situación. Si nos es posible hacer algo, hagámoslo. Si no podemos hacer nada, no nos sintamos culpables. Algo parecido ocurre con los malos deseos. Debemos arrepentirnos de haberlos tenido y olvidarlos. Pero la experiencia enseña que la mayoría de nuestros malos deseos no hace que los sucesos ocurran. Si fuera así, gran parte de la humanidad estaría ya muerta.

Cuando la culpa no tiene fundamentos sólidos, no debemos permitir que esos sentimientos injustificados se conviertan en una carga.

7.6. No culpabilices a otros para quitarles el gusto por lo bueno que están disfrutando

Por el hecho de que alguien disfrute algo concreto no se cambiarán los monzones en la India, los terremotos en Indonesia o las sequías en África. Deja que la gente disfrute lo que tiene y no seas un aguafiestas inoportuno.

7.7. Tú te mereces ser feliz

Hay gente que tiene miedo a ser

feliz. Incluso hay personas que, si alguna vez son felices, consiguen deprimirse pensando en que dejarán de serlo.

Otros consiguen dejar de ser felices pensando en las consecuencias: pues bien, prevengámoslas.

Los hay que piensan que sólo son virtuosos si sufren y que la felicidad es obra de algún demonio.

Deberíamos disfrutar de las cosas a nivel humano con respeto y consideración por los demás, y sin excesos nocivos.

Si tienes sentimientos de culpa que te impiden disfrutar sanamente, consulta a alguna persona prudente, pero no huyas de la felicidad.

8. La depresión

Es necesario averiguar la causa de la depresión. Hay gente que se deprime para conseguir que sufran los demás. El enfermo no tiene intención de sentirse mejor. Eso no se debe permitir.

Hay depresiones de origen físico o químico en las que el deprimido no tiene intención de herir a nadie con su sufrimiento. Este enfermo, si su situación se lo permite, hará cualquier cosa para conseguir alivio. A veces se puede ayudar al deprimido con compañía y atenciones. A veces, no.

La mayoría sobrevivimos a las desilusiones y tragedias, para continuar la vida como antes o incluso mejor. Pero algunos, incomprensiblemente, se aferran a la depresión para tener una excusa con la que dejar la vida a un lado, no progresar y no enfrentarse a los riesgos comunes de la vida cotidiana.

9. La responsabilidad

9.1. *Se necesita a alguien a quien echar la culpa*

No eches la culpa a los demás por tus fracasos propios. No seas de los que dicen: “He aprobado las matemáticas, pero el profesor me ha suspendido la geometría”. La solución es estudiar, atender en clase y trabajar en casa. Pero, para no admitir responsabilidades, echamos la culpa a otro. Aunque “ese otro” esté en el extranjero.

9.2. *Para rechazar la responsabilidad, cualquier excusa es buena*

No hace falta que la excusa sea lógica cuando uno no quiere ser responsable por el fracaso personal. Se pueden encontrar infinidad de motivos, excepto reconocer que “no me esforcé lo suficiente”.

9.3. *¿Por qué nos falta voluntad?*

Tuvimos pereza. Nos distrajimos con cosas más divertidas. Nos metimos en algo que estaba más allá de nuestras posibilidades financieras o intelectuales. Pero no debemos echar toda la culpa a otro, porque eso (aunque nos alivie temporalmente) no va a arreglar las cosas. Si, finalmente, reconocemos que ha sido un error propio, no permitamos que eso nos destruya. Incluso puede ser bueno reconocerlo una sola vez delante de los demás.

10. Seguir adelante cuando salen mal las cosas

Ante un resultado negativo, conviene averiguar la causa. Después de calmarse, y aconsejarse, puede que lle-

guemos a alguna conclusión constructiva. Por ejemplo, tengo parte de la culpa; o bien, se me ha tratado algo injustamente; o bien, debo estudiar más las cosas y adoptar una actitud mejor en el trabajo para relacionarme mejor con la gente.

En todo caso, hay cosas previas: pensar que uno es una buena persona o que puede llegar a serlo; aceptar la realidad; no negar lo evidente ni intentar cambiar lo inalterable.

Hay que recordar que a mucha gente buena le ocurren cosas malas. El misterio del mal y del sufrimiento siguen siendo eso: un misterio.

Epílogo: Los dibujos de Charlie Brown hacen que este decálogo psicológico entre sin esfuerzo. Charlie Brown habla de nosotros. Él es nosotros. Podemos cambiar y ser felices.

Antonio M. Arroyo