Daniel López García

Psicólogo, autor del libro «Amígate contigo. Una filosofía de vida»

«No podemos encontrar la felicidad en nada ni en nadie; está en nosotros, y el sufrimiento, también»

«Si nunca encaramos la pena y dejamos de reír para llorar, nunca conoceremos la dicha del que deja de llorar para reír»

«No vivamos dando explicaciones a los demás: los amigos no las necesitan, los enemigos no las creen y los estúpidos no las entienden»

Carolina G. MENÉNDEZ

Daniel López García analiza en el libro «Amígate contigo» la relación con uno mismo y destaca que la felicidad, lejos de ser un destino, «es un camino que tenemos que transitar paso a paso y quizás lo que menos importe sea el destino en sí, pues su belleza va a determinarla la propia senda. Para disfrutar de ese trayecto, el psicólogo ovetense, coordinador del grupo de depresión del Teléfono de la Esperanza en Oviedo y que trabaja desde 1992 en la gestión de grupos humanos, personaliza a continuación unas pautas sobre cómo afrontar el camino.

–Primer paso. Si la vida te da limones...

–Pues eso, si la vida te da limones, haz limonada. Muchas veces nos emperramos en quedarnos sumergidos en el victimismo ante la acidez de la vida. Es cierto que los golpes de la vida se suceden y parecen no dar tregua; ante ello tenemos una doble opción: o quedarnos pasivos sin hacer nada o enfrentar la situación, coger el timón sabiendo que en las aguas bravas el control de la nave es difícil, pero posible, y siendo conscientes de que la experiencia de la vida nos otorga una pericia que no somos muchas veces conscientes de ella hasta que la tenemos que usar como recurso.

–Segundo paso. No te limites.

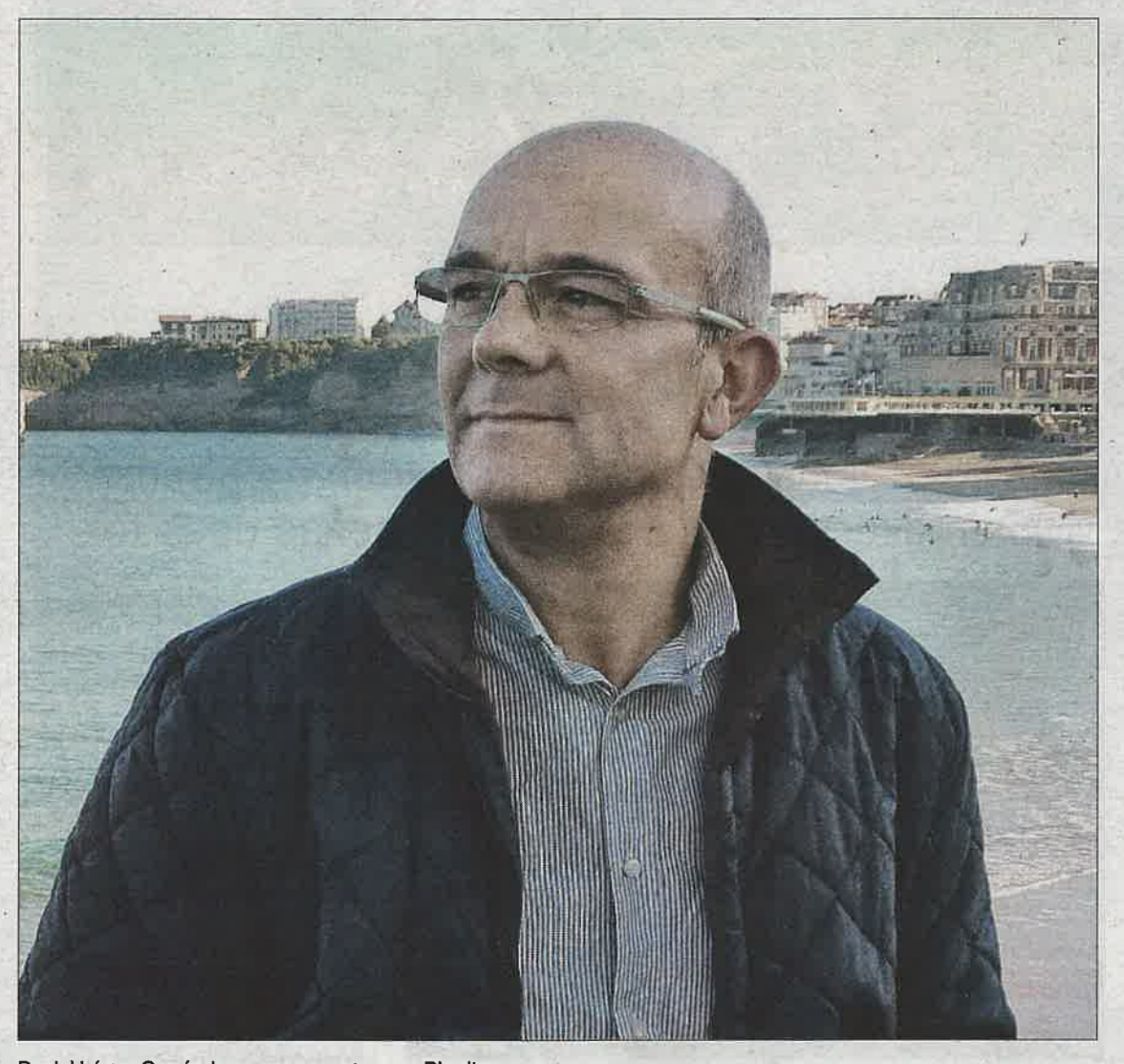
–¿Alguna vez te ocurrió que sin darte cuenta arrancabas el coche con el freno de mano puesto? Esta sensación es con la que convive mucha gente que tiene miedos continuos, vive con falta de seguridad en sí misma, con baja autoestima. Tienen miedo a no poder, a no ser capaz, a no estar a la altura y, como consecuencia, viven sin arriesgarse, en la pasividad.

–Tercer paso. Antes de decidir... piensa.

–Aunque parezca obvio, recuerda que no somos inmortales, que llegada nuestra hora vamos a irnos con el mismo equipaje con el que hemos venido; ante ello, ¿merece la pena preocuparnos por esa enorme cantidad de cosas que realmente no son importantes? Bajo este prisma, sólo nos queda una opción: ser felices.

–Cuarto paso. ¡Cuidado con las creencias!

–Piensa por un momento en la cantidad de miedos que te acechan y que te impiden vivir con la libertad o la alegría que te gustaría. Tan sólo el ocho por ciento de los miedos que nos atenazan es real. El resto son creencias, pensamientos distorsionados. El mejor antídoto frente al miedo es la confianza; tener confianza en ti significa experimentar, entender que las cosas pueden cambiar. Muchas veces asumimos las situaciones tal y como se presentan y parece como si no se pudieran hacer de otra forma por el simple hecho de que siempre se han hecho así. No tengas miedo a los cambios lentos, sólo ten miedo a permanecer inmóvil y, sobre todo, no tengas miedo a equivocarte, el aprendizaje surge del error, no del acierto.



Daniel López García, hace unas semanas en Biarritz.

–Quinto paso . El cambio implica renovación.

–Para poder llenar tu vida de lo que importa, primero tienes que vaciar lo que te sobra y te hace difícil o excesivamente lento el cambio. ¿Te imaginas que todas las mañanas te levantaras y nada más salir de la cama te pusieras al hombro una mochila llena de piedras? Esas piedras son las preocupaciones, los problemas, las dudas, las inseguridades y, sobre todo, las experiencias negativas del pasado. La palabra mágica es «cambio», ahí radica la base de esa gran amistad que vas a entablar contigo. En muchas ocasiones uno de los problemas ortográficos de la vida es no saber poner punto final.

–Sexto paso. Tú eres muy importante.

–Tenemos y debemos de aprovechar la oportunidad de ser nosotros, de sentirnos orgullosos de lo que hemos hecho, de lo que hacemos y de lo que podremos hacer, sabiendo que ahora es el momento de equivocarnos. Nuestra existencia no admite representantes. De los éxitos se suelen sacar pocas enseñanzas. Es en los errores donde nos surge la oportunidad de crecer.

–Séptimo paso. Convéncete: tú decides.

–En muchas ocasiones otorgamos un poder sobre nuestra vidas a las personas que nos rodean que nos lleva a sentirnos incapaces de controlar. Debemos tener muy presente que no podemos buscar la felicidad en nada ni en nadie; la felicidad está en mí y el sufrimiento, también. En el momento en que dices que otra persona es la que te hace sufrir no puedes hacer nada para cambiarlo; y cuando dices que alguien te hace feliz estás perdido. Tú te haces feliz, tú te sientes feliz; ese control está en ti. Y en todo este camino de amigarte contigo una de las claves principales es amarte, quererte y complacerte. Hay personas que pasan la vida complaciendo a los demás hasta llegar a olvidarse de ellas mismas, y ello implica pagar un alto precio, tu felicidad. No vivas dando tantas explicaciones; tus amigos no las necesitan, tus enemigos no las creen y los estúpidos no las entienden».

–Octavo paso. Contra los malos resultados, la perseverancia.

–Todos tus intentos son un éxito; unas veces ganas y otras aprendes. No hablo de fracasos, sí de malos resultados. Debemos desterrar la palabra fracaso de nuestro vocabulario, pues esa etiqueta nos cierra el paso a evolucionar. Recuerda que la única manera de evitar errores es ganando experiencia, pero la única manera de ganar experiencia es cometiendo errores.

–Noveno paso. Vive el momento.

–Si nunca encaras tu pena y dejas de reír para llorar, nunca conocerás la dicha del que deja de llorar para reír. Y es que la vida es una secuencia no lógica de momentos buenos y malos. Por ese motivo hay que aprovechar los momentos buenos sin pensar en la llegada de los malos, pues cuando lleguen será el momento de enfrentarlos de la manera más adecuada posible.

–Décimo paso. No juzgues la vida sólo por una estación difícil.

–Si te das por vencido en el invierno, habrás perdido la promesa de la primavera, la belleza del verano y la satisfacción del otoño. Y la vida está llena de estaciones, de ciclos; no siempre es de noche, como no siempre es invierno.

–Undécimo paso. Utiliza en tu vida el maravilloso antídoto de la actitud.

–Cuando cambias tu forma de mirar las cosas, las cosas que miras cambian, y si te empeñas en decirte que no puedes ser feliz, harás realidad tu creencia. Pero si crees en ti, si muestras una actitud positiva, conseguirás tus propósitos.

–Duodécimo paso. Puedes elegir ser lo que quieras ser.

–Hay pacientes que llevan años enfermos y cuando le preguntan: «¿Cuánto tiempo llevas enfermo?», la respuesta es: «Nada, unos días». Por el contrario, otros dicen: «Dentro de tres semanas hará un mes».

–Decimotercer paso. Crear a tu alrededor las condiciones que quieres crear.

–Si quieres a tu alrededor sonrisas, sonríe; si quieres lágrimas, llora. Tú eres el núcleo de todo lo que te rodea y salpicas con tu actitud a tu entorno. Escojas la opción que escojas, no va a estar exenta de riesgos. De ese modo, no vas a perder ningún día, simplemente cambias la inversión que haces de tu tiempo y te sentirás mucho mejor.

–Decimocuarto paso. Si te dices que no puedes ser feliz, harás realidad tu creencia.

–Mantenemos conversaciones interminables en nuestro interior, reuniones con nosotros mismos en las que o no llegamos a conclusión alguna o la conclusión suele ser negativa. No nos damos cuenta de que las cosas no son buenas o malas en su esencia. Por esa razón, cuando sucedan las cosas, no las juzgues al momento, déjalas macerar y verás cómo el sabor del tiempo aumenta la riqueza de los acontecimientos. Piensa que el optimista siempre tiene un proyecto, el pesimista siempre tiene una excusa.

–Decimoquinto paso. Si piensas en lo que te falta, no te sorprendas si incorporas continuamente las carencias a tu vida.

–Al final, lo que va a hacer del camino algo bello son los detalles del día a día. Puedes vivir de dos formas: lamentándote por todo lo que la vida no te da o disfrutando lo que tienes. La elección es tuya.