Ana Villarrubia

BORRÓN Y CUENTA NUEVA

12 pasos para una vida mejor

Ana Villarrubia

Borrón y cuenta nueva

12 pasos para una vida mejor

,

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como **papel ecológico.**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ana Villarrubia Mendiola, 2016
© Editorial Planeta, S. A., 2016
Temas de Hoy es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.temasdehoy.es
www.planetadelibros.com
ISBN: 978-84-9998-532-9
Depósito legal: B. 15.079-2016
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain-Impreso en España

Índice

Dejar de sufrir está a tu alcance 13

1. Cómo alejarte de los pensamientos negativos que te hacen sufrir 17
   Ideas que das por ciertas y que te conducen al sufrimiento 19
   Los esquemas que nos torturan 20
   Cambiar tu forma de pensar para cambiar tu forma de sentir 26
   Tarea. Hora de ponerse a trabajar 32
   ¡Cuidado con caer en tus propias trampas! 36

2. Libérate de obsesiones y preocupaciones inútiles 37
   La preocupación, tu peor enemigo 37
   Tarea. Ocúpate de las cosas para dejar de preocuparte 38
   Los malditos «¿Y si…?» y cómo vencerlos 44
   Distingue lo posible de lo probable 46
   Tolera tu «obsesión» para que pueda desvanecerse 47
   Tarea. Entrenamiento para desprenderte de ideas obsesivas 48

3. Escucha tus emociones 53
   La tristeza 53
   Tarea. Vencer los días grises 55

Tarea. Controlar la tristeza 57
La ansiedad 58
El miedo 62
El enfado 62

4. Libérate de la culpa para poder respirar 67
El arrepentimiento eficaz, la culpa destructiva 67
Responsabilízate de tus remordimientos 70
Tarea. Transformar tu pesar en responsabilidad 72
Sin culpa eres una persona más segura 75

5. Cuídate y quiérete, eres lo más valioso que tienes 77
¿Qué es la autoestima? 77
El origen de la construcción de tu autoestima 78
Tarea. Evalúate con independencia del pasado 81
Tarea. El árbol de tus éxitos, el árbol de tu autoestima 84
Las debilidades que debes aceptar y las que debes trabajar 85
Tarea. Mírate desde fuera y sin prejuicios 87

6. Exigencias 91
No seas tan duro contigo 91
Un pensamiento que debes erradicar 93
Tarea. Libérate de las cosas que solo tú te exiges 95
Elige entre la exigencia o la motivación 98
Desarma las críticas destructivas y gratuitas 100
Tarea. Combate las autocríticas destructivas 101
Lo que puedes y lo que no puedes pedirte 103

7. Comunícate de forma más eficaz para conseguir lo que te propones 105
¿Qué es la asertividad? 105
¿Es tu estilo de comunicación el más adecuado para satisfacer tus necesidades? 108
Tarea. Y tú, ¿de qué pie cojeas? 118

8. Sanea tu relación de pareja 131
Destierra mitos 133
Comunicación eficiente 137
Tarea. Agravios y desagravios para los conflictos-momia 138
Ponte en su lugar 139
Tarea. Un pequeño porcentaje de razón 139
Resolver los conflictos 140
Ahora… ¡recupera lo bueno que te ofrece la pareja! 143

9. Objetivos vitales 145
Los siete pasos hacia la materialización de los sueños 148
Tan gris que ni siquiera vislumbras tus objetivos 154
Tarea. Rescata la sabiduría que llevas dentro 156

10. Si quieres ser feliz, libérate del miedo 159
Miedos normales y miedos-obstáculos 160
Cuando el miedo se convierte en un impedimento para la vida 162
¿Es necesario siempre superar los miedos? 169

11. Acepta lo que no puedes cambiar y céntrate en disfrutar 173
La sana aceptación 174
Practica tu resiliencia 176
Aceptación en la vida cotidiana 180
Acéptate a ti mismo 183

12. Crece, disfruta 185
Sal de tu ámbito de seguridad 185
La felicidad, tu recompensa 189
Vive el presente 190
Encuentra tiempo para lo que te gusta hacer 193

1
Cómo alejarte de los pensamientos negativos que te hacen sufrir

Solemos creer que aquello que nos sucede determina que podamos ser, o no, felices. Como si los acontecimientos a los que nos vamos enfrentando marcaran nuestro estado emocional en cada momento. Qué sencillo y a la vez qué triste sería todo. Significaría que al mismo tipo de hechos le seguirán siempre el mismo tipo de consecuencias emocionales: depresión ante un desengaño amoroso, frustración ante un fallo, ansiedad ante la incertidumbre, miedo ante lo desconocido… Esta visión nos transforma en pequeños autómatas bailando al son de lo que toque vivir. ¡Sin ningún control sobre unas vidas insulsas y predeterminadas! ¡Qué indefensión! Afortunadamente, las cosas no son así.

¿Es que no puede haber esperanza después de una separación? ¿Motivación después de un fallo? ¿Ilusión ante la incertidumbre? ¿Intriga ante lo desconocido? Lo objetivo no determina lo subjetivo. Lo que nos ocurre no determina directamente nuestra reacción o nuestra emoción al respecto. Entre lo que te ocurre y las consecuencias que ello tiene estás TÚ: con tus pensamientos, tus experiencias, tus aprendizajes. Con tu forma de percibir e interpretar el mundo.

Si la relación entre hechos y emociones fuera lineal, y a cada causa le siguiera un mismo efecto, viviríamos condenados. Caeríamos presos de los acontecimientos que nos tocara vivir. Historias de superación como las del físico Stephen Hawking —cuya exitosa carrera científica no se ha detenido pese al desarrollo de una enfermedad neurodegenerativa que le ha dejado postrado en una silla de ruedas— o las del atleta Mark Pollock —a quien su condición de invidente no le ha impedido llegar al Polo Sur, ser medallista en remo o luchar con tratamientos experimentales para rehabilitarse de una parálisis a consecuencia de una caída— no serían siquiera posibles. Y nuestro equilibrio emocional dependería de factores externos; es decir, su consecución sería inalcanzable por mucho que nos esforzásemos en conseguirlo.

«No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede», afirmaba el griego Epicteto. Y él, que de niño había llegado a Roma como esclavo, sabía bien lo que se decía.

Juan, pese a lo joven que era, sufría hasta tal punto que se había decidido a pedir ayuda. A Juan le gustaban los chicos, y temía ser rechazado por ello. Sin embargo, nunca le había ocurrido nada semejante: sus padres le querían y le apoyaban. Se sentía comprendido. También le había hablado de su homosexualidad al resto de su familia. ¡Y a su alrededor no encontró a nadie que lo criticara o lo mirara con malos ojos! ¡Nadie! Pero vivía aterrado por la opinión que los demás pudieran tener de él.

Cada vez que conocía a alguien pensaba que le iba a rechazar, aunque luego nunca sucediera. La homosexualidad era ahora su principal preocupación, aunque a lo largo de su vida había tenido otras: siempre pensando que las cosas iban a irle mal. Frente a tanto negativismo, sus padres ya no sabían qué más hacer para ayudarle. Y acababa de empezar la peor parte: comenzaba a evitar las situaciones en las que temía fracasar, se estaba aislando. Su refugio, su casa, se había convertido en su

mayor tormento. Pese a su juventud cada día acumulaba más y más miedos, y vivía en constante ansiedad y sufrimiento.

El problema de Juan no se trató con rapidez, pero sí con éxito. Entendió que con ponerse en lo peor no se protegía frente a nada, sino que sufría inútilmente y que sus pensamientos negativos no le beneficiaban de ninguna manera. Aprendió a quererse a sí mismo por encima de lo que pensaran los demás. Comprendió que no podía gustarle a todo el mundo, pero que sí podía hacer algo por cuidar las relaciones que para él eran significativas en lugar de evitarlas. Comprendió que hay mil y una formas de interpretar una misma realidad y que la visión negativa es rara vez la más plausible. Anticiparse a lo malo dejó de ser, poco a poco, su tendencia habitual.

Tú también puedes cambiar. Porque es posible cambiar la forma en la que percibes e interpretas el mundo y, con ello, las emociones que posteriormente resuenan en tu interior.

Ideas que das por ciertas y que te conducen al sufrimiento

Desde que somos bien pequeñitos empezamos a interpretar lo que ocurre a nuestro alrededor. Al principio, como es lógico, lo hacemos de manera muy primaria y luego vamos sacando conclusiones más y más complejas. Así, integramos en nuestra mente una serie de ideas personales acerca del mundo en el que nos ha tocado vivir. Todo cuenta y todo suma: la cultura, el modelo que nos ofrece la familia o el ambiente social en el que convivimos nos influyen a la hora de generar esa forma de pensar. En la construcción de este mapa mental las situaciones que vamos experimentando y la forma en la que nos las vamos explicando son cruciales en la formación de nuestras ideas sobre el mundo. Así, vivimos en constante aprendizaje. ¡Por eso cambiar es posible!

A lo largo de la vida nos preparamos para interpretar lo que nos sucede de la manera más eficaz posible. Acabamos teniendo esquemas para casi todo. Los más sencillos y superficiales se basan en experiencias muy básicas: desde cómo comportarnos en un restaurante hasta cómo vestirnos para ir al trabajo. Cuantas más experiencias tenemos más enriquecemos nuestros esquemas mentales. Desde el punto de vista de los que nos observan quizá nos comportemos bien o quizá lo hagamos fatal en según qué situaciones. Lo que está claro es que actuamos de acuerdo con lo que un día aprendimos y que creemos que es lo correcto. Es lo que nos funcionó y, por tanto, cuando volvemos a encontrarnos en una situación parecida, echamos mano del esquema correspondiente para interpretarla y resolverla.

Otro tipo de esquemas más complejos son los que hemos ido forjando a base de razonamientos más profundos desde el punto de vista psicológico. De ellos dependen nuestra filosofía de vida, las creencias sobre el ser humano, el sentido de la ética o las concepciones políticas, entre otras muchas. Nos acompañan siempre y se manifiestan de manera muy sutil. Son esquemas que hemos generado desde la infancia y con los que hemos aprendido a convivir casi sin darnos cuenta. En el fondo, son los que más íntimamente nos afectan. Porque son esquemas acerca de cómo deben ser las relaciones de afecto, la bondad o la maldad de quienes nos rodean, cómo debemos intimar con los demás, qué es necesario tener para ser valioso, el modo en el que debemos vivir nuestras vidas, el grado en el que nos corresponde cuidar de los demás, etc.

Los esquemas que nos torturan

Los construiste en algún momento de tu vida, pero ahora mismo ya no te hacen ningún bien. Líbrate de ellos.

La necesidad de ser aceptado por los demás

Si tus esquemas te dicen que contar con la aprobación de los demás es imprescindible para sentirse bien, entonces es proba-

ble que te pases la vida esperando que los demás te acepten y te quieran, y que te importe más su opinión que la forma en la que tú te percibes y te tratas. Ese esquema te hace dependiente de las percepciones de otros por encima de la tuyas, y del afecto de los demás para ser mínimamente feliz. Te hace dudar de ti mismo. Sin embargo, algo tan íntimo como tu propio cuidado o el amor que te profesas nunca debe depender de nadie que no seas tú.

Discute este esquema

La necesidad excesiva de aprobación se combate centrándote en tus propios logros y dándote cuenta de cómo te acercan a tus propios objetivos. Eso es lo que tiene valor para ti. Que alguien no te quiera no solo no es catastrófico, sino que, dependiendo de quién sea ese alguien, ¡es hasta preferible! Sin ir más lejos, yo desde mis convicciones éticas no querría ser aceptada por un grupo de personas que rechazara a los demás por el color de su piel o por su orientación sexual. ¿Lo querrías tú? ¿De qué te serviría? Recuerda que solo tú decides quién es significativo para ti y a quién quieres darle tu afecto.

El ser humano es malo por naturaleza

Si tienes la idea de que el ser humano es malo por naturaleza —que por desgracia es habitual cuando se han vivido malas experiencias en edades tempranas— es posible que te cueste relacionarte con los demás, que te sientas solo, que nunca estés tranquilo y que te agote tanta desconfianza. El mundo es un lugar muy inhóspito cuando nos sentimos rodeados de enemigos. Lo que la realidad nos demuestra es que, salvo en contadas excepciones, las personas no suelen ser «malas». Cuando lo parecen es porque cometen errores y se comportan con torpeza. Los demás a veces nos hieren, pero no siempre se dan cuenta de ello.

Discute este esquema

Para romper esta idea es positivo que comprendas que igual que tú actúas según tu punto de vista, la persona que tienes enfrente actúa según el suyo, o incluso partiendo de la ignorancia. Si alguien a tu alrededor se ha empeñado en hacerte sentir mal entonces pregúntate si de verdad tiene razones objetivas para ello —en cuyo caso puedes ponerte manos a la obra y corregir lo que sea necesario— o si es su propia debilidad la que te habla y lo que hace falta es que dejes de darle credibilidad en tu vida. Piensa que los demás arrastran sus propios problemas y sus propias perturbaciones.

El valor de las personas se mide por sus éxitos

Si crees que el valor de una persona se mide únicamente por sus éxitos, entonces es probable que vivas angustiado por la presión y la exigencia que esta premisa supone. Tratar de tener éxito está bien, pero exigirte tenerlo siempre es el mejor pasaporte hacia la infelicidad.

Discute este esquema

Tener ambición es magnífico, pero solo hasta cierto punto: deja de ser útil cuando entras en conflicto con los que te rodean y te conduce a la soledad. El fracaso y la imperfección no pueden no formar parte de tu vida, son el motor de tu aprendizaje. Si el propio éxito empieza a distraerte de lo que originariamente eran tus objetivos… ¡reacciona!

La necesidad de que todo salga como queremos

Si eres de los que piensan que es trágico que las cosas no salgan como tú quieres, entonces entiendo que debes sentirte ansioso la mayor parte del tiempo porque nos exponemos constantemente a lo imprevisto.

Discute este esquema

Estar abatido por las circunstancias que te han tocado vivir no ayuda a que nada mejore, solo contribuye a empeorar la situación. Todos deseamos que las cosas ocurran de un determinado modo, pero entre «desear» y «necesitar» hay un matiz fundamental. Igual que eres tú quien le otorga la etiqueta de «catastrófico» a lo que sale mal, también eres tú quien ostenta el poder de cambiar las cosas en la medida de lo posible.

Siempre que algo malo es posible, ocurre

Si constantemente anticipas lo malo que puede ocurrir, entonces vivirás siempre preocupado y ansioso por ello. Esta creencia no solo te impide estar tranquilo, sino que es incluso peligrosa porque cuando te encuentras en una situación ya de por sí difícil, tú solo contribuyes a empeorarla por tu fatalismo. Es como echar leña al fuego.

Discute este esquema

Preocuparte por algo no te protege de que te ocurra y no te prepara para ello. Al revés, te consume antes de tiempo. Uno se prepara trasladándose del pensamiento a la acción, no quedándose en la preocupación. Exagerar las posibilidades de que algo malo suceda te expone a una idea que es más dramática en tu cabeza de lo que pueda llegar a ser nunca en la realidad. Tu imaginación no tiene límites, la realidad sí.

Tengo que cargar con los problemas de los demás

Si tiendes a resolver las dificultades de quienes te rodean, seguro que vives abrumado por la responsabilidad. Además de que seguro que te descuidas a ti mismo con tal de cuidar a los otros.

Discute este esquema

Los problemas de los demás rara vez tienen que ver directamente contigo; no hay razón para que te ocupes de todo. Aunque se trate de personas muy queridas, de nada sirve que les conviertas en inútiles resolviendo siempre sus cosas y no dejándoles siquiera intentarlo a ellos. No te adelantes a sus necesidades ni te sacrifiques tú por el camino.

El pasado condiciona el futuro

Si eres de los que piensan que el pasado debe condicionar tu vida para siempre, es evidente que vives presa de tu propio pasado. Y lo que es más importante, no tienes bien asidas las riendas de tu vida porque no confías en que sea posible cambiar el curso de las cosas.

Discute este esquema

¡Menuda injusticia cometes contra ti mismo! No uses el pasado como excusa para no afrontar el presente de forma distinta. No te victimices, haz algo por cambiar las cosas. Que el pasado te sirva para aprender a sobreponerte a los acontecimientos de forma alternativa, no para justificarte y permanecer inmóvil.

Huir de los problemas es una buena forma de resolverlos

Si te guías por la máxima de que en la vida es mejor evitar los problemas y las responsabilidades que afrontarlos, entonces estarás enfrascado en una dinámica que cada día te limitará más y más. Como le pasaba a Juan.

Discute este esquema

Date cuenta de que retirarte ante el más mínimo peligro implica no sufrir a corto plazo, pero también conlleva no conseguir

nada de lo que te propones en la vida. Todos los conflictos que eludimos se convierten en barreras para el futuro. Cada vez que evitas algo en lugar de resolverlo, acumulas una experiencia de ineficacia que contamina tu autoestima. Vuelve sobre el problema, enfréntate al fracaso las veces que haga falta, ofrece soluciones alternativas y afróntalo con creatividad hasta que consigas lo que te proponías. Una vida llena de evasivas no es una vida satisfactoria. ¿Te merece la pena aliviarte hoy para sufrir mañana?

Convivimos con esta clase de esquemas generalizados diariamente. Los psicólogos los llamamos ideas irracionales porque no responden a ningún tipo de análisis racional y objetivo de la realidad, sino que son más bien interpretaciones asumidas sin más, nunca cuestionadas, mantenidas por las emociones que tememos que aparezcan en caso de no respetarlas. Lo peligroso es que, sin ser conscientes, nos boicoteamos porque tomamos decisiones según estas ideas sin sentido vinculadas a los más profundos temores.

¿Cómo puede ser que estas ideas nos controlen? Pues porque provienen de experiencias muy tempranas, de experiencias traumáticas, de aprendizajes desafortunados o simplemente de mensajes que otros, los mayores, nos han repetido en exceso a lo largo de los años. Quienes más nos quieren también nos transmiten aprendizajes erróneos. Son humanos y, como nosotros, en más de una ocasión se dejan llevar por el miedo y nos arrastran con ellos. El origen de estas ideas no es excesivamente relevante, así que no busquemos culpables.

¿Te has reconocido en alguna de las ideas anteriores? Como ves, en esto de dejarte llevar por pensamientos que te hacen daño no eres especial. Como compañeros de especie que somos, tú y yo tendemos a amargarnos la vida con los mismos pensamientos que nos interfieren también de forma similar. Sufrir es un acto de lo más ordinario. Nos basamos en prejuicios arcaicos acerca de cómo deberían de ser las cosas y cuando nuestras experiencias no cumplen esos requisitos…, ¡zas!, ¡nos quedamos paralizados!, y nos resulta muy difícil ver las cosas de una manera distinta.

Libérate de este tipo de creencias que un día interiorizaste porque no tenías otra alternativa. Deja de boicotearte y de lamentarte por lo que te ha tocado vivir. No sigas siendo esclavo de unas ideas que en tu vida actual te impiden ver la realidad. Según ellas, puedes vivir infeliz para siempre a cambio de nada. Estate atento a su aparición, por muy sutil que sea, y discútelas como acabamos de hacerlo.

Cambiar tu forma de pensar para cambiar tu forma de sentir

¿Te imaginas levantarte un día limpio de complejos e inseguridades y ser capaz de comunicarte con los que te rodean sin malos entendidos, sin «pensar mal» y sin adivinar dobles sentidos? Con un poco de entrenamiento esto es posible. Solo necesitas liberarte de unas pesadas gafas que, sin darte cuenta, llevas constantemente a cuestas. Igual que tus lentes de sol impiden el paso de los rayos UVA, estas otras que te estoy describiendo tienen también filtros que se interpone entre la realidad y tu forma de interpretarla, es decir, entre lo que te ocurre y lo que te cuentas acerca de lo que te ocurre. Heredamos, copiamos y desarrollamos giros en nuestro discurso que acaban por confeccionar los filtros de esas gafas, y ellos determinan cómo nos sentimos.

El filtro que solo te permite anticipar catástrofes, el que solo te deja ver el lado negativo de las cosas, el que te hace creer que eres capaz de leer la mente de los demás… Cada uno distorsiona tu realidad en un sentido o en otro. Y ni siquiera eres capaz de recordar el primer día que te las pusiste. Como el buen «miope» en el que te has convertido, las gafas forman parte de ti y no se te ocurre moverte por el mundo sin ellas. Con ellas te levantas por la mañana, con ellas vas a trabajar, con ellas quedas con tu pareja, con ellas hablas con amigos y familiares, y con ellas te acuestas. Hasta que no consigas quitarte esas pesadas gafas, sufrirás sin remedio y también, por cierto, sin necesidad.

Con el lenguaje interpretamos el mundo en el que vivimos porque con las palabras lo hacemos nuestro, nos lo explicamos a nuestra manera. Puedes vivir en un mundo de extremos, en un mundo de color de rosa o en un mundo negro de tormento, toda barbaridad es posible si no eres capaz de interpretar aquello que te sucede de la forma más racional y objetiva posible. Y así, malinterpretándolo hacia un sentido o hacia el otro, hacemos del mundo un lugar más hostil a nuestra propia mirada.

Las palabras son importantes. Pero, a menudo, no son intercambiables. No es lo mismo que un imprevisto suponga una «complicación» a que sea «desastroso»; no es lo mismo toparnos con un «problema» que hacerlo con un «cataclismo»; no es lo mismo que alguien cometa un «error» a que nos «traicione»; como no es lo mismo «llevarse un disgusto» que «defraudarse para siempre». Nos explicamos el mundo con palabras, pensamos con palabras —en ocasiones, las menos, también con imágenes—, pero las colocamos muchas veces al servicio de emociones negativas y tremendistas. No somos justos y racionales: abusamos de connotaciones negativas que acaban por afectarnos.

Estas son las gafas que más frecuentemente utilizamos. Dedica un tiempo a analizar los filtros que llevas puestos tú. Es probable que, después de unos días de autoevaluación y autoanálisis, te cueste incluso creer hasta qué punto eras capaz de distorsionar tanto.

Las gafas del blanco o negro, donde no caben los grises

Con estas gafas le prestas atención a pensamientos del tipo «todo o nada», del «blanco o negro», que te llevan a ver las cosas como rotundamente falsas o absolutamente verdaderas, sin darte cuenta de que son solo extremos de un largo continuo. Es una forma rígida de interpretar la realidad porque solo te permite dos opciones posibles y olvidas que esas dos posibilidades encierran otros cientos de matices más, igualmente probables. Te ocurre cada vez que, por no poder alcanzar tus objetivos de manera ideal, renuncias a ellos por completo.

Las gafas que teorizan a partir de pequeñas experiencias

Te las pones cuando te centras en situaciones en las que las cosas no han ido como querías y extraes aprendizajes generales a partir de ellas. Es como si tomases pequeñas experiencias aisladas y las convirtieras en un modelo teórico acerca de cómo funcionan y cómo son las cosas de manera habitual. Te pasa a menudo cuando a partir de un detalle sacas conclusiones generales como «siempre» o «nunca», mantienes esas conclusiones por los siglos de los siglos —aun no siendo certeras— y adaptas tu comportamiento a esas ideas. Por ejemplo, si piensas que estás gafado en el amor después de haber pasado por un desengaño puntual e insignificante, en ningún caso implica que no vayas a encontrar otra pareja en el futuro.

Las gafas que solo se fijan en lo negativo

Las utilizas cuando te centras en un detalle y lo sacas de su contexto. Focalizas la atención en pequeños pormenores negativos y según ellos ignoras todo lo que los rodea. Te pasa cuando haces balance de cómo han ido las cosas y no consigues desprenderte de un nimio detalle negativo del que nadie se acuerda. Por ejemplo, después de organizar de una fiesta de cumpleaños, por encima de todos los halagos que has recibido, destacas el desgraciado incidente que tuviste al servir una ración de croquetas un poco crudas, sin importar que la mayoría de los platos resultaran deliciosos.

Las gafas que restan importancia a lo positivo

Las llevas puestas cuando en tus recuerdos solo se acumulan situaciones negativas e ignoras deliberadamente lo demás. Te pasa cuando te dejas llevar por un momento de bajón emocional y piensas que tu vida carece de satisfacciones o te lamentas por lo aburrido y anodino de tu día a día, sin «acordarte» de lo mucho

que te cuidan tus amigos, de lo presente que estás en la vida de tus hijos o de los detalles que muchas personas tienen contigo a lo largo del día.

Las gafas que se creen capaces de leer la mente

Son las que llevas en tus relaciones sociales cuando prejuzgas, presupones o adivinas las intenciones, actitudes o pensamientos de los demás. Lo haces siempre en negativo y sin tener ninguna prueba real desde la que extraer conclusiones. Por ejemplo, piensas que no has caído bien después de una cita que si ha durado horas es porque ambos estabais a gusto, pero tú no has dejado de preocuparte por lo que el otro pensara de ti.

Las gafas que se creen capaces de leer el futuro

Te las pones cuando te conviertes en profeta o pitonisa y te crees capaz de adivinar el futuro, basándote únicamente en tu «intuición» de que saldrá mal. Como si tu intuición fuera infalible. Te pasa cuando piensas «En cuanto le diga que me ha molestado su actitud, sé exactamente lo que me va a decir y lo que va a pasar» o «No importa lo que estudie, sé que voy a suspender». No tiene por qué tratarse de una anticipación negativa, puede ser también positiva, pero lo relevante es que es una interpretación tremendamente rígida: estás tan seguro de que lo que va a ocurrir es lo que tú crees, que luego es muy fácil que te frustres.

Las gafas que colocan tus miedos en boca de otros

Las utilizas cuando proyectas en el otro pensamientos o sentimientos sobre ti mismo que te generan angustia y ansiedad. Por ejemplo, nada más conocer a alguien con quien te has sentido inferior o inseguro piensas que has quedado como un tonto o que has parecido un inmaduro. No hay prueba alguna de ello, pero depositas sobre el otro lo que tú piensas de ti.