



## TERAPIAS PARA SER FELIZ

*Vicent Barberà*

*Professor sénior-UVEG*

Estimados amigos son muchas las terapias para ser feliz. No entrando, de momento, en la condición de ser feliz, vamos a referirnos a algunas de ellas.

En un intento de hacer una clasificación llevo más de dos años y he decidido dejarlo estar por el momento esperando encontrar alguna fórmula, supongo que cuántica, que me ayude a resolver el problema. Está claro, no obstante (también es terapia), que tal cuestión no me quitará el sueño.

Pues bien, hay tantas terapias casi como practicantes. No os podéis imaginar la cantidad de triquiñuelas que utiliza la gente para dejar de sufrir, para dejar de sufrir inútilmente. Y los que estamos en el lado de la ayuda como “profesores”, nos afanamos en dar soluciones para que los del lado del “alumnado” puedan aprender a ser felices. Los que ofrecemos terapias, técnicas, medios y otras recetas más o menos incruentas nos afanamos en buscar soluciones y sabemos que los usuarios deben practicar y encontrar por sí mismos aquellos procedimientos que mejor les vayan. Los que están del otro lado la mayoría de las veces no creen en tales remedios, los prueban y como no son constantes ni disciplinados se lo dejan, siguen sufriendo y culpan de sus fracasos al profesor. Porque ser felices, encontrar el equilibrio psicológico, no es fácil. Exige esfuerzo.

Dentro de esos remedios terapéuticos hay de todo tipo y en ello tiene gran importancia el mundo cultural y de creencias en que se desenvuelve la gente. Un chamán aquí tiene poco futuro y un médico lo tendría en una tribu primitiva. Dentro de esa relatividad de las cosas, hay una oferta muy variopinta. Algunas en el plano esotérico y mágico a las que no vamos a dedicar ni un momento, dejando, no obstante, a salvo que cada uno es libre de creer en lo que quiera porque, por otra parte, las creencias hacen milagros.

Nosotros desde hace más de tres años hemos centrado nuestros esfuerzos en la corriente cognitiva y, especialmente, en el valor de la palabra. Dice Ramón Bayés (lo recogemos en nuestro último libro: *Puedes ser feliz si te lo propones*): “Las palabras alivian, las palabras curan, las palabras hieren, las palabras matan”.

Una de nuestras aportaciones terapéuticas son las frases para el desayuno (FD). Mediante las frases para el desayuno los alumnos o clientes, centrándose en el contenido y significado de cada una de ellas, se propone llevarla a cabo durante una jornada. En el momento del desayuno la tiene al lado, reflexiona sobre ella, la memoriza y la trabaja cuantas veces sea posible. Durante un mes, como mínimo, el paciente debe memorizar y llevar a la práctica las enseñanzas de cada frase. Puede elegir de entre muchas. Nosotros hemos recogido más de 500 y a base de reflexionar sobre su contenido y poner en práctica lo que significan, se obtiene constatables mejoras en el equilibrio y control mental personal.

Y como para muestras bien vale un botón, copiamos aquí la número uno que se puede encontrar, así como otras muchas, en mi blog: <http://pautasparaserfeliz.blogspot.com>

## **FRASES PARA EL DESAYUNO, 1**

*Lo que pasa, pasa (y hay que aceptarlo).*

Estimados amigos: lo que pasa, pasa. Eso no me lo podéis negar. Es una verdad evidente, un axioma.

Lo que pasa, pasa y ya no puede repetirse del mismo modo, ya no puede cambiar. No hay opción a que se repita la acción y se pueda modificar. Sólo queda la posibilidad de que lo recordemos para rectificar, si procede cuando aparezca una situación semejante (nunca igual). Nuestra experiencia nos tendrá que advertir y ayudar a que en sucesivas intervenciones obtengamos resultados más satisfactorios.

Pero podemos pensar que lo que pasa, pasa para mal (lamentarse) o para bien (aceptación). Las dos cosas son igual de improbables y cuestan lo mismo (no vamos a pagar más por una que por otra), pero mientras que si

- Pensamos que es para mal, podemos aumentar nuestro sufrimiento, si
  - Pensamos que es para bien, podemos olvidarlo y seguir nuestra vida en espera de otras nuevas experiencias y sin amargarnos la vida.
- Además, al cabo de algún tiempo todo se va difuminando.

Seamos inteligentes y elijamos lo que nos conviene:

### **QUE LO QUE PASA ES PARA BIEN.**

Nos costará lo mismo y nos ahorrará mucho sufrimiento.

*Nos cuenta Gibrán Jalil Gibran, en Momentos de grandeza:*

*Una ostra dijo a su vecina que llevaba dentro de ella un gran dolor. Un redondo y pesado dolor que la hacía sentirse angustiada.*

*La compañera, arrogante, le contestó:*

*-Yo no llevo ningún dolor. Estoy sana.*

*Pasó un cangrejo por allí que había escuchado la conversación y dijo a la que estaba sana:*

*- Tú estarás sana pero el dolor de tu vecina comporta una perla de incomparable belleza.*