

amargar

Conjugar

Del lat. tardío *amaricāre*, y este de *amarāre* 'hacer amargo'.

1. tr. Comunicar sabor o gusto desagradable a algo. U. t. en sent. fig.
2. tr. Causar aflicción o disgusto. U. t. c. prnl.
3. tr. Dicho de una persona: Experimentar resentimiento por frustraciones, fracasos, disgustos, etc. U. m. c. prnl.

<https://dle.rae.es/amargar>

El arte de No amargarse la vida



En la línea de los grandes libros de psicología para el gran público, Rafael Santandreu expone en esta obra un método práctico, claro y científicamente demostrado, para caminar hacia el cambio psicológico. Nuestro destino es convertirnos en personas más fuertes y felices. Con anécdotas extraídas tanto de su consulta como de su historia personal, el autor nos muestra cómo transformar nuestra forma de pensar y actuar. De deprimidos, ansiosos o “cascarrabias” podemos convertirnos en hombres y mujeres serenos, alegres y optimistas, con la ayuda de un terapeuta o ¡por nosotros mismos! *El arte de no amargarse la vida* nos ofrece las últimas herramientas de la más poderosa psicología cognitiva, la escuela terapéutica más importante del mundo, con miles de estudios que avalan su eficacia.

Fuente:

<https://www.casadellibro.com/libro-el-arte-de-no-amargarse-la-vida-las-claves-del-cambio-psicologico-y-la-transformacion-personal/9788449329999/2244450>

Rafael Santandreu

Psicólogo (Barcelona 1969) formado inicialmente en la facultad de psicología de la Universidad de Barcelona. Al acabar su carrera universitaria, se inscribió en el Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña. A partir de ahí, inició un periodo de formación intenso en diferentes formas de psicoterapia.

En la década de 2000 trabajó como profesor en la Universidad Ramon Llull y fue redactor-jefe de la revista de psicología *Mente Sana*, junto a Jorge Bucay.

Después de muchos años de ejercicio de la psicoterapia, se decidió a publicar su primer libro *El arte de No amargarse la vida*, que se ha convertido en un éxito en muchos países. Después publicó *Las gafas de la felicidad*. Y, por último, su obra más completa hasta el momento, *Ser feliz en Alaska*.

En la actualidad, reparte su trabajo entre la psicoterapia –su gran pasión–, la divulgación; la formación de médicos y psicólogos; y ha participado y participa en diversos programas de televisión.

Fuentes:

<https://www.rafaelsantandreu.es/psicologo-rafael-santandreu/> / https://es.wikipedia.org/wiki/Rafael_Santandreu



El arte de NO amargarse la vida

Rafael Santandreu

Fragmento 1

La depresión, la ansiedad y la obsesión son nuestros principales oponentes, y cuando nos dejamos atrapar por ellos, lo que perdemos es la facultad para vivir plenamente. La vida es para disfrutarla: amar, aprender, descubrir..., y eso sólo lo podremos hacer cuando hayamos superado la neurosis (o el miedo, su principal síntoma).

Fragmento 2

Mucha gente es escéptica respecto a la posibilidad de poder transformarse en personas fuertes y emocionalmente estables. En la consulta, a menudo me lo expresan así: «Pero si he sido así durante toda mi vida, ¿cómo me podría cambiar una terapia que sólo va a durar unos meses?». La verdad es que es lógico hacerse esta pregunta porque todos tenemos la impresión de que el carácter no se puede transformar.

Fragmento 3

Pensar exageradamente, anticipar situaciones negativas tremendistas nunca es una buena estrategia de resolución de problemas. Cada situación merece una ponderación adecuada, lo más realista posible, y eso nos ayudará a resolver cada situación de la vida. Deprimirse, estresarse, llenarse de rabia son actitudes que no contribuyen en nada al éxito.

Fragmento 4

Si nos detenemos a pensar sobre la realidad, nos damos cuenta de que, muchas veces, exageramos la relevancia de las adversidades. Esa exageración tiene consecuencias emocionales nocivas. Aprender a evaluar lo que nos sucede con realismo y objetividad nos hace más fuertes y tranquilos. Uno de los mejores criterios para saber si algo es «un poco malo» o «muy malo» es preguntarse: «¿En qué medida eso me impide hacer cosas valiosas en mi vida?».

Fragmento 5

Es bueno tener deseos, es natural. Deseamos poseer cosas, divertirnos, estar cómodos, que nos amen, hacer el amor..., y todos esos deseos son legítimos, siempre y cuando no los transformemos supersticiosamente en necesidades. Y es que los deseos causan placer. Las necesidades inventadas producen inseguridad, insatisfacción, ansiedad y depresión.

Fragmento 6

Todos nosotros, sea cual sea la situación en la que nos encontremos, ya podemos ser felices. ¡Hoy! Porque, aunque nos falte un novio con el que vivir, un empleo seguro, compañía..., todo eso no es suficiente como para quitarnos la alegría, la capacidad de hacer cosas hermosas. La mayor parte de las razones por las que nos lamentamos son humo, lloramos por carecer de tonterías innecesarias para la felicidad, aunque a veces nos cueste tanto verlo.

Fragmento 7

La vergüenza es un problema mayor de lo que imaginamos. ¡Por culpa de ella, perdemos tantas oportunidades de disfrutar de la vida! Por vergüenza, dejamos de conocer personas maravillosas con las que tener un bellissimo romance. Por vergüenza, dejamos de aprender cuando no levantamos la mano para admitir que no entendemos. Por vergüenza..., siempre por la estúpida vergüenza, perdemos tanto...

Fragmento 8

La imagen personal no es tan importante. No puede serlo porque siempre encontraremos gente que no la respete como deseáramos y, por otro lado, la vida sería demasiado seria si no pudiésemos bromear con los demás sobre nosotros mismos. ... Ser demasiado sensible con respecto a nuestra imagen es una debilidad. La solución no es defenderla a capa y espada, sino aprender a no darnos tanta importancia.

Fragmento 9

La aceptación incondicional de uno mismo va ligada a la aceptación de los demás. Los seres humanos somos animales lógicos y si no aceptas a los demás incondicionalmente, tampoco lo harás contigo mismo cuando falles o cuando alguien deje de valorarte.

Fragmento 10

Si conseguimos mirar el mundo a través de unos ojos que no se quejan, que valoran lo que poseen por encima de lo que no poseen, empezaremos a sentir en consonancia. Nuestro interior se apaciguará, dejaremos de exigirnos a nosotros mismos y al mundo, y cada vez experimentaremos más momentos de felicidad.

