

1er CONGRESO DE LA ESCUELA DE LA FELICIDAD

“EL ARTE DE ENSEÑAR LA TREC”

Testimonio de cambio: Xanos Rius

Buenos días,

El motivo por el cual hoy tengo el placer de dirigirme a todos vosotros, no es otro que explicaros de una forma sencilla y desde la experiencia mía vivida este último año, cómo

La TREC, dirigida por mi apreciada y respetada antecesora en esta ponencia, la psicóloga, Mar Martín,

y la suerte también de haber leído, oído y luego conversado, al reconocido internacio-nalmente Rafa Santandreu, con sus libros, sus conferencias, sus sucintos pero siempre atinados comentarios cuando nos vemos.....

Todo esto ha hecho posible que hoy pueda, con toda satisfacción, aceptar acudir como testimonio de cambio, ejemplo **REAL** de una mejora increíble emocional y de calidad de vida.

Y por tanto, intentar ayudar con **mi testimonio directo** a otras personas, afirmando que cualquiera que se lo proponga puede cambiar su vida, y ser capaz de gestionar mejor sus propias emociones.

Yo estoy más cerca de vosotros, que de los profesionales que hoy nos ofrecen sus conocimientos técnicos, lo mío hoy es sólo explicar, cómo lo hice y que he ido sintiendo y como he ido evolucionando.

Voy a resumir mi exposición en 4 rápidos apartados, **(qué, cómo, cuando y dónde)** y rogando que al final, si así lo queréis, me preguntéis sobre mis vivencias y emociones durante este proceso.

Primer punto, el Qué: qué y de que forma descubro que me estoy amargando la vida:

En agosto de 2012, estuve con mi esposa en un viaje a India y Nepal. Antes de iniciar el viaje, mi estado sería más ó menos éste: **ANSIEDAD** por las nubes, con brotes **de RABIA e IRA**.

La **AUTOESTIMA, LA AUTOACEPTACION INCONDICIONAL** increíblemente bajo tierra, aun siendo una persona externamente animosa, decidida, colaboradora y extrovertida....,

.. por si fuera poco con un sobrepeso desmesurado (84,5 kgs, ahora sólo peso 68 kgs), comedor compulsivo y bebedor, que aún no siendo en grandes cantidades, si bebedor social, cultural, desde hace muchísimos años, **vaya todo un panorama era yo!!!**

Era exactamente lo que en catalán llamamos un "RONDINAIRE", en castellano sería algo así como "GRUÑON". Recomiendo el último libro de Rafa: Las gafas de la felicidad, en su contraportada, está parodiado perfectamente dicho "sujeto"...

Es ese sujeto que siempre protesta por todo, que siempre tiene el vaso lleno, que no tiene paciencia, que no sabe escuchar. **ES LA ANSIEDAD EN ESTADO PURO ¡!!**

Tiendes a pelear con las cosas y con las personas, sin ningún motivo claro, todo tenía que ser según mis pensamientos y solucionar los problemas..., SI, pero siempre bajo mis parámetros... **(que equivocado que estaba...!!!!)**.

Pensaba que para vivir bien, todo tenía que ser perfecto y si esto no se producía me causaba un nivel de ansiedad y frustración exagerada, hasta límites increíbles!!

Esta situación me traía a veces conflictos interpersonales, en pareja, con amigos y conocidos. Con cualquiera que no fuera como yo tenía preconcebido que tenía que ser, o que no me aceptara como yo era.

Esta situación me llevó incluso a aislarme y a tener los mínimos contactos con otras personas:

La teoría era que si no estoy con gente, no cometo errores..... También avergonzado de mi mismo, frustrado, impotente de salir adelante con alegría y con ganas de vivir.

Con etapas de irascibilidad y algunos episodios de agresividad....., intolerante e inflexible a todo lo que no fuese "a la carta", hasta mi esposa tenía que ser "a la carta", increíble!!!!, pero cierto desgraciadamente, todo y todos tenían que ser perfectos!!!

En India la ansiedad llegó a su máximo exponente....., en Nepal, quizás un poco más relajado....,

atiné a tomar la decisión de que así no podía continuar y el mismo día de regreso, a María la amiga que había cuidado de nuestro perro labrador durante el viaje, y que vino al aeropuerto a recogernos, le pedí (ella es estudiante de psicología y había impartido ya antes clases de couching), le pedí que me ayudase, que necesitaba entender qué es lo que me pasaba, por qué la vida me era tan compleja, **por qué sufría tanto, por qué i por qué i por qué....!!!!**

¿???????

Estuvimos durante unas semanas, cada sábado, trabajando, me fue muy bien, me alivió mucho, me ayudó a entender muchas cosas, (siempre le estaré muy agradecido a mi amiga por su ayuda), pero me dí cuenta que no me curaba, era como una tiritita, para una gran herida, era un camino, pero no el que necesitaba para curarme...., y superar mi estado de constante ansiedad. **Necesitaba algo más eficaz.**

Hasta que un día oí, en un programa de radio a Rafa Santandreu, explicando la "terribilitis", y el gran éxito ya entonces de su libro El Arte de NO amargarse la vida.

Me sentí identificado enseguida....., alucinaba....!!! Ese, (el que explicaba él) , era yo, todo eso era lo que me pasaba a mí., qué importaba por qué me ocurría, que importaba si eran pautas explicativas adquiridas de pequeño.

Lo que importaba es que, Rafa, decía que se podía curar, o por lo menos paliarlo mucho desde la gestión, desde el conocimiento, desde entender verdaderamente cómo funcionaban las emociones.

Compré enseguida el libro, lo engullí, lo volví a leer y lo repasaba a diario, como para cerciorarme que no era un engaño, que no era una patraña.

Leí, sobre Rafa, busqué videos, foros y me di cuenta (un ratito que la ansiedad me lo permitió, ja, ja), de que estaba en mis manos, y sólo en mis manos, revertir ese sufrimiento perpetuo, que podía zanjar esos infinitos debates conmigo mismo, que podía dejar atrás esa estrés crónico, ese nerviosismo, esos miedos psicológicos....., que podía no esconderme, NO AMARGARME LA VIDA (y la de los míos de paso....). **Lo único que tenía que hacer era ponerme en sus manos y seguir ese camino**

Luego, claro, supe que en realidad es una **disciplina de y para la mente.**

Hasta aquí llega el QUÉ,

¿Qué os resumiría del QUÉ?

Pues que QUÉ tenemos todos, es inherente a la condición humana en más o menos grado, que todos nos damos cuenta de que tenemos QUÉ, aunque no siempre hacemos todo lo que podemos (famosas zonas de confort..), pero que si entiendes lo que estoy explicando, con emoción....., pues sugiero te pongas manos a la obra, para NO amargarte la vida.

Segundo punto, el Cómo: ¿CÓMO inicié el cambio, cómo se hace todo esto??

Fue entonces cuando conocí a Mar (la llamo PsicoMar), que ha sido quién ha guiado mi proceso de cambio, quién ha sabido sacar lo mejor de mi mismo, quién ha sabido motivarme, en definitiva quién me ha ayudado a entender porqué tenía pensamientos irracionales que no me permitían ser feliz, y sobretodo ha sido quién me ha ayudado a entender que poniendo en práctica pequeñas técnicas yo podía ser capaz de gestionar mis pensamientos, mis emociones y por tanto mi comportamiento.

¿Que le pasaría por la cabeza , cuando el primer día, al finalizar la sesión estaba ella anotando en su portátil... y voy y le suelto señalando con mi índice: APUNTA, por favor: seré el mejor paciente que has tenido nunca!!, y me quedé tan feliz!!! Ja, ja, ja !!!, acababa de empezar el inicio del fin, **el inicio del final de la ansiedad y el sufrimiento emocional.**

¿Qué pasó por mi cabeza, cuando también en aquella primera sesión (imagino que viéndome con aquel ímpetu), ya me soltó: hay gente que cree que viene unas cuantas veces al psicólogo y que queda ya curado del todo y para siempre, cómo si del taller mecánico se tratara....., ja, ja, ja ¡!!

Bien, ahora paso a explicar cosas concretas, cosas que he hecho, que hago a menudo,

Cómo me ayuda la TREC a gestionar mejor mi "terribilitis" , mi ansiedad:

- Me han ayudado mucho los variados ejercicios que hemos hecho: **cambios de rol, verse argumentando de un lado y de otro.**
- Darse cuenta que nuestra lógica, sólo es la nuestra, que otros ven lo mismo, pero lo interpretan de muy diferentes maneras.
- **Que no es lo que vemos, sino lo que interpretamos.**
- Ver que uno mismo puede argumentar el si y el no...., la cara y la cruz, que no todo es tan rígido..., ni sólo cómo uno lo piensa.
- Ver cómo otros no responden de la misma forma que nosotros ante la misma situación...,
- y ver que la rigidez de nuestros pensamientos no sirve para nada, nos paraliza y entonces no evolucionamos.
- Los múltiples ejercicios y deberes me han ayudado mucho, **y LA CONSTANCIA.**

Hay que trabajar, está claro!! (aunque es un trabajo que uno convierte en su "hobbie", puesto que vas viendo, como todo mejora, porque uno mejora...., es alucinante!!

- **Aprender a ponderar todo en franjas medias**, (lo peor ahora es un 4, lo mejor un 7), aprender a comparar las situaciones con otras peores, pero creyéndomelo, de verdad, auténtico...., siendo yo mismo, siendo mi nueva manera de ver las cosas.
- Las sesiones con Mar, las grabamos. Esas grabaciones siempre (cuando las escucho en casa), me doy cuenta que les ha incorporado algunos mensajes subliminales, que en la propia sesión no me doy cuenta, pero que luego en casa tranquilo y atento las detecto y **son como grabadas en mayúscula en mi mente**, son mensajes claros y sencillos, que me aportan esa claridad para hacerlo fácil.
- Los ejercicios, ayudan especialmente al diagnóstico particular, a **"leer, entender y comprender" el lenguaje interno** (ese gran manipulador), sobretodo aprender a entender qué me estoy diciendo a mi mismo cuando tengo pensamientos irracionales.
- Saber porqué, y en aquel momento....., eso relaja mucho..., entenderlo, por fin: **ENTENDERLO!!!!**, y acto seguido a trabajarlo para gestionarlo adecuadamente...., a rebajar esas perturbaciones, esos miedos, esas intranquilidades, esas neuras.....,

antes eran enemigos ahora se han convertido en mis amigos!!!

Una vez Mar me dijo: LOS PROFESIONALES decimos que la TREC es elegante, cuando se entiende filosóficamente, cuando uno se inhibe de ella, al final: cuando uno se lo cree...., **aquel día quedé pensando si yo podría....., claro que**

sí, podemos todos, si trabajas disciplinadamente ese momento llega, claro que llega!!!!.

Es como cuando tienes unas paredes recién enyesadas, están cargadas de agua, muy húmedas...., de golpe un día aparecen blancas y secas, como si hubiesen secado milagrosamente, pero no: sabemos todos que no ha sido un milagro, sabemos que ha sido un proceso de tiempo lógico.

¿Que os resumiría del CÓMO?

Pues que el COMO no es difícil, **una vez tomas la decisión**, es una disciplina, son unos hábitos parecidos a los que tenemos, pero más bien dirigidos a nuestra higiene mental, y sobretodo, es importante lo que os digo ahora: PODEMOS TODOS, CUALQUIERA DE NOSOTROS PUEDE!!!!

- Tercer punto El cuando: Cuándo estaré curado.....:

Pues ahora sé que estaré curado **SIEMPRE** (porque sé cómo gestionar mis diversas emociones, mis perturbaciones y mis pensamientos irracionales), **y NUNCA del todo**, en el sentido que sé seguro que ansiedad tendré siempre, poca o mucha, que está en mi ADN, va conmigo, es una compañera de viaje, a la que debo el favor de haberme llevado al infierno, y así darme cuenta que me estaba amargando la vida....., **innecesariamente, claro!!!**

Es increíblemente fortalecedor, saber que siempre tendré ansiedad, pero que sin exigirmelo, sólo prefiriéndolo, estoy y estaré siempre mucho mejor.

Ya casi me permito ayudar a otras personas de mi entorno. Ahora, cuando analizo los comportamientos de las personas, que no las personas globalmente, me doy cuenta de que muchos de los errores que cometemos, son por culpa de ese **discurso interno irracional** que todos tenemos, **unos bien dirigido, la mayoría mal dirigido.....**

El camino no ha sido fácil, he sufrido, me he deprimido, me he hundido, pero sí decir que he trabajado cada día para mejorar mi vida.

Seguiré teniendo ansiedad, pero ya no trastornos por ansiedad!!!!!!

¿Que os resumiría del CUANDO?

Pues que el cuando es cuando uno quiere, porque, aún siendo un ansioso, irracional y perturbado emocional, uno puede perfectamente, en cualquier momento, tomar la decisión de mejorar, de transformarse, de ser mejor persona para uno mismo y por ende, una mejor persona para el bien nuestro y de todos los que están cerca.

Pues también, deciros, que el cuando es ahora, hoy. Ayer ya no sirve, mañana no sabemos y en cambio nuestras perturbaciones siempre se refieren a **ANTES y DEPUES**, y, ¿¿ AHORA ?? ¿cuándo AHORA ??????, ¿cuándo es la HORA DEL AHORA ???

- Cuarto y último punto. El dónde. ¿Dónde estoy en este momento?

En este momento estoy, practicando cada día, creando mis nuevos hábitos con naturalidad y sencillez, permitiéndome mis errores, comprendiendo más a los demás.

Estoy en un punto de mucho agradecimiento, de gratitud, de una visión menos exigente de la vida, y de todo, de una percepción de tranquilidad mucho mayor.

En este momento sé que la felicidad no está en ningún sitio que no sea dónde esté yo mismo en aquel momento. _Que la felicidad no es un lugar al cual hay que llegar, que la felicidad es el propio camino...

En este momento estoy que amplíe mis conocimientos con menos esfuerzo, **que vivo más con menos energías**, y desearía que todo el mundo pudiese vivir, como yo, este TESTIMONIO DE CAMBIO.

Estoy observando como mi entorno mejora, porque yo mejoro.

Estoy queriéndome como nunca.

Estoy que tengo poca terribilitis, pocos debates conmigo mismo, pocas perturbaciones emocionales, y además son de baja intensidad.

Estoy orgulloso de mi mismo.

Estoy satisfecho porque he mejorado mis relaciones, tanto en pareja como en mi entorno, tiendo ya a no juzgar.

Estoy aprendiendo a gestionar mejor mis pensamientos rígidos y entender que la perfección no existe, ahora entiendo que sería aburrido!!

Estoy entendiendo que escuchar a otras personas y aceptar otras opiniones, es una aportación, no una adversidad, no una barrera, sino una oportunidad más.

¿Que os resumiría del DONDE?

Pues que es aquí, hoy y con la TREC y estos magníficos profesionales a los que debo mucho!!!!