

Guillermo Ballenato publica su nuevo libro “Merezco ser Feliz”

VIERNES, 19 DE AGOSTO DE 2011 11:15 BENIDORM - SOCIEDAD



Guillermo Ballenato, orientador de la universidad Carlos III de Madrid, escritor de varios libros de autoayuda de gran éxito como “Educar sin gritar”, ha publicado su nuevo libro “Merezco ser feliz” con el subtítulo “El regalo de una vida en positivo”.

Aprovechando su vivista a Benidorm, le hemos invitado desde el Grupo NOTICIAS a que nos hable sobre su nueva obra.

Queríamos saber ¿cómo podemos ser felices? ¿que trazas podemos seguir en estos tiempos de crisis y desempleo?

Se habla mucho de la felicidad, se considera algo complejo como si fuese algo difícil de alcanzar, no hay una fórmula magistral para que todo el mundo la aplique y funcione, pero hay una serie de pautas que, históricamente, los filósofos ya las consideraban. Estando al alcance de nuestra mano, lo que es inexplicable que el ser humano no lo ponga en práctica. La primera de estas pautas o teclas claves es la buena gestión del pensamiento, el que gestiona bien el pensamiento gestiona bien su vida. La gente no vive realmente la realidad que hay fuera, si no que vive su realidad interior y la percepción que tiene de su mundo interior y no nacemos con una orientación, sí es probable que la genética tenga

una parte de influencia indudable, pero no le asigno yo el peso a este elemento. Creo que habría que buscar más en como podemos ir evolucionando e ir modificando esa parte más heredada. Hay personas que piensan que son más optimistas, otras que son más permisitas y estas se consideran realistas, dicen ellas, pero se puede pensar en positivo, se puede aprender a pensar en positivo. La gestión de las emociones depende de la gestión del pensamiento en gran medida, la gente se siente en función de lo que piensa, no en función de lo que ocurre. Luego hacer frente a la adversidad con ese espíritu negativo y de rendirse ante lo que ocurre y de resignación, si no en un espíritu positivo y de lucha, de afrontar la situación e intentar cambiar lo que no nos gusta. La mayoría de las cosas es posible cambiarlas y uno lo que tiene que saber es que tiene una serie de años que vivir y que tiene que coger las riendas de su vida, no se puede pensar “Bueno, un día más”, cada día es importante para ser feliz. Uno tiene que decidir qué hacer para ser feliz. Hay una vitamina contra la depresión que a mí me encanta y es la vitamina que yo llamo 3A: amistad, actividad y autoestima.

La amistad porque en la relación con los demás es cuando el ser humano crece; la actividad que es donde se proyecta y donde se encuentra uno a sí mismo, no tanto en la búsqueda y en la reflexión; y luego la autoestima, el quererse uno a sí mismo, que depende del concepto que tiene uno de sí mismo ¿qué concepto tenemos de nosotros? ¿el que nos han dicho nuestros padres? ¿Compañeros? ¿Profesores? En “Educar sin gritar” ya comentaba que cuando hay 3 hijos cada uno desempeña un papel, independientemente de la genética, por orden de nacimiento: el mayor suele ser el más responsable, el pequeño el mimado, gracioso, conciliador, el mediano suele ser más creativo, rebelde, contestatario y ellos se lo creen y llevan ese cartel toda la vida y yo lo que animo a la gente es que revisen el cartel que la vida les ha colgado y el que ellos realmente quieren representar en la vida en el corto tiempo que estamos aquí.

Su libro refleja varios modos de afrontar la vida, varios modos de intentar ser feliz ¿cuál es el que más le ha sorprendido?

Hay uno que me parece especialmente bonito que es el buscar la felicidad de los demás. Un aforismo dice “El bien es un artículo maravilloso que cuanto más se da, más le queda a uno”. Cuando uno está buscando la felicidad de los demás, lo digo también por mi profesión, como psicólogo, como docente, me apasiona la docencia, me apasiona la educación, me apasiona la psicología. Y creo que parte de mi felicidad también está en la posibilidad de hacer más felices a otras personas. Y mucha gente piensa tanto en su felicidad que no la encuentra por que no se han planteado la posibilidad de una cosa tan sencilla como brindarla a los demás.

¿Quiere añadir algo más?

El libro tiene un subtítulo que me gusta especialmente: El título es “Merezco ser feliz”, pero el subtítulo es “El regalo de una vida en positivo”, nos habla de la vida como un regalo y de vivir en positivo y es un libro que pueden encontrar fácilmente, por que están en las librerías más conocidas. Me gusta ir a una librería y preguntar por mi libro y me dicen “Ballenato está agotado”, yo escribo para que me lean y yo espero que la gente lo disfrute leyendo lo mismo que yo escribiéndolo.

<http://gn.prensaynoticias.com/benidorm/sociedad/22314-guillermo-ballenato-publica-su-nuevo-libro-merezco-ser-feliz.html>