

Nº 3302. Actualizado a las 18:55:13. Domingo, 28 de Febrero de 2010

Final del formulario

[Portada](http://www.lanzadigital.com/index.html) > [Sociedad](http://www.lanzadigital.com/sociedad_sec_26.html)

**Entrevista al psicólogo puertollanense Guillermo Ballenato**

**La felicidad de la vitamina 3A: amistad, actividad y autoestima**

28/02/2010 - 17:35 Ballenato en una de sus clases en la Universidad Carlos III

Ballenato en una de sus clases en la Universidad Carlos III

**Isabel Valdés / Puertollano**

Guillermo Ballenato Prieto es una de las personalidades académicas más relevantes de la ciudad minera. Este Colegiado por la Universidad Complutense de Madrid y especializado en psicología industrial, psicología clínica, psicología educativa y formación, es Responsable de la orientación psicológica y psicopedagógica de la Universidad Carlos III de Madrid, donde además imparte clases en diversos másters y cursos de Humanidades. Hace un par de semanas presentaba “Merezco ser feliz” en Ciudad Real y uno de sus sueños es poder hacerlo en el lugar que lo vio nacer: Puertollano.

Desde que un libro nace como idea primigenia hasta que se pueden tocar sus lomos, o aspirar el aroma tan característico de la primera vez que una hoja es abierta, se suceden una serie de hechos, que como en este caso, pueden parecer “rocambolescos”, o así al menos lo definía Ballenato.
“Todo comenzó con el trabajo en la Universidad Carlos III de Madrid. Empecé con un programa de formación complementaria a la universitaria que incluía una serie de competencias, que luego llevarían a su ampliación con la posibilidad de impartir un curso, ‘Comunicación, aprendizaje y modificación de conducta’; a partir de ese curso, TVE vino a grabar un programa sobre la educación de los hijos, y se interesaron mucho por el hecho de que una universidad hiciera hincapié en esos temas. Al poco tiempo una editorial se puso en contacto conmigo para pedirme un libro acerca de esto, y publiqué ‘Educar sin gritar’. El maravilloso éxito de este conjunto de 300 páginas me llevó a ver que todo el trabajo de la inteligencia emocional relativo al desarrollo del bienestar emocional y también en la intervención clínica, es una materia recurrente en cada uno de los cursos que imparto, en ellos está implícita la cuestión del desarrollo personal, el bienestar emocional, el manejo de la ansiedad, vencer la depresión… todo eso que me hacían ver que el ser humano se merece algo más, y que habría que escribir algo revolucionario, sencillo pero directo y claro con todas las herramientas que durante 25 años de desarrollo profesional me han demostrado que funcionan”. Fue entonces cuando apareció -sí, de manera rocambolesca- “Merezco ser feliz”.
Esas primeras competencias a las que Ballenato hacía referencia se desarrollaban dentro de unos cursos que impartía: Comunicación eficaz, Hablar en público, Técnicas de estudio, Trabajo en equipo y Gestión del tiempo. Éstos derivaron en la ampliación de contenidos, importantes para los universitarios pues tienen que ver con la inteligencia emocional, con la creatividad, con la psicología… aplicados, sobre todo, a la comunicación.
El libro que le diera el empujón a Ballenato para lanzarse al mundo de la felicidad, “Educar sin gritar”, fue el lugar donde el autor volcó una de sus dos pasiones, la educación, “tengo dos que creo que son la base de la sociedad, comunicación y educación. La comunicación como herramienta de relaciones interpersonales, de solución de conflictos, de construcción, es la piedra de toque del desarrollo del ser humano”. Todas y cada una de las páginas de ese libro están escritas con el corazón, claves puestas de una manera sencilla al alcance de cualquiera, “me quedé a gusto pensando que lo que había sido útil para mí podía ser para los demás, se sacaron varias ediciones con un éxito con el que no contábamos. Fue número uno de Portugal al mes de salir a la venta”.

**Revisiones personales**
Para acercarse a los demás, hace falta primero estar próximo a uno mismo, haberse revuelto y dado la vuelta, revolucionarse. Guillermo Ballenato lo hizo. Primero una revisión de sí mismo para acabar dándose cuenta de que él mismo se consideraba una persona bastante feliz y así se lo hacen ver los que le rodean. La felicidad es algo difícil de transmitir si uno no la siente ni la vive, “es mucho más sencillo y está al alcance de todos saber qué elementos hay que tener en cuenta para ser más felices, solo que a veces se nos escapa por desconocimiento o por otros factores que hay que descubrir”. Es por eso que este libro es la manera de poner de relieve un derecho de todo ser humano, que no solo es que uno mismo merece ser feliz sino que existe el deber de darlo a otras personas, “ese era el momento de lanzar una idea como la de la felicidad, una nueva visión del mundo mucho más positiva, en un momento de crisis como en el que estamos la máxima difusión de estas ideas es importante y aporta bienestar a gente que lo está pidiendo a gritos, la vida es muy corta y no nos damos cuenta y lo que he intentado es que llegue al máximo de personas posibles”. Algo importante cuando algo así debe traspasar las fronteras de las letras.
“Merezco ser feliz” es una obra llena de pequeños detalles a las ganas de vivir, dejando de lado la supervivencia. Tan sólo el prólogo de Federico Mayor Zaragoza es una forma de extender el bienestar emocional y la felicidad a todo ser humano, el ex Director General de la Unesco le comunicaba a Ballenato la primera vez que se vieron cuánto le había gustado el título de “Educar sin gritar”. Mayor es el presidente de la Fundación Cultura de Paz, cuyo objetivo es la paz para todos, “una sociedad mejor en la que no tenemos que vivir de rodillas, sin ser súbditos. Una rebelión en positivo, donde nuestra felicidad debe ser la de todos; ahora vivimos en ese 20% de población privilegiada, y para este libro era maravilloso contar un prólogo como el suyo, espero que si hacemos la presentación en Puertollano pueda venir, estar con él en la presentación ya fue de impacto”.
La hija mayor de Ballenato ha iniciado los estudios de Psicología, y asistió a la conferencia de presentación del libro que el psicólogo dio junto con Mayor e Irene Villa, una vez que hubo acabado le trasladó a su padre la opinión de peligrosidad que tenía sobre ellos, “me dijo que éramos tres personajes muy peligrosos y que una conferencia así era muy delicada, porque quien nos escucha sale movilizado de la conferencia dispuesto a cambiar y a ser más feliz y viendo que así no se puede vivir, que hay que relativizar las cosas”. Sobre todo cuando se conoce a Irene Villa, que vive superando la adversidad, que es en definitiva lo que nos hace sentirnos bien. Porque la adversidad siempre está ahí.
A simple vista podría parecer que Ballenato ha pasado de la practicidad de la técnica a la practicidad emocional, sin embargo, aunque el título sea más visible pasionalmente el recurrente de todos sus libros es el mismo, tienen el mismo trasfondo; antes estaba más enfocado al desarrollo de competencias, más metodológicos.
Por ejemplo, en “Psicología del estudio” el primer capítulo está dedicado a los factores psicológicos que afectan al estudio; “Trabajo en equipo” era un libro de teoría y práctica de la comunicación humana, de cómo mejorar las relaciones interpersonales.
“Pero todos iban en la misma dirección, algunos mas estructurados teóricamente, pero siempre lleva una o varias frases en algún capítulo, algún cuento, alguna historia, reflexión o ejemplos que nos lleva a la conclusión final que yo quiero que llegue el lector, que no es simplemente la teoría”.
La semana pasada, Guillermo Ballenato empezaba un nuevo Ciclo compuesto por cuatro cursos: Psicología y desarrollo personal, Trabajo en equipo, Estrategias del aprendizaje y Hablar en público. “Cuando voy impartiéndolos, uno se va dando cuenta de que lo que hay es un porcentaje relativamente pequeño de teoría, grande de práctica, e importante de cambio de actitudes. Porque los conocimientos, las habilidades y las actitudes son los tres elementos que hay que tocar, y tanto los cursos como los libros, los dirijo o los planteo en este sentido”.
Por ejemplo “Gestión del tiempo, en busca de la eficacia”, parece un libro de organización o administración, sin embargo según empieza va adquiriendo una dimensión especial.

**Entre títulos**
El título, sin duda curioso de “Educar sin gritar”, fue una de las opciones de la editorial, un nombre para una obra que incluso podría considerarse ‘anti-ventas’, tal y como decía el autor, “algunos padres ni se acercarían a comprar el libro pensando: ¿creerán que soy un padre que grita a sus hijos?”, pero fue el título lo que convirtió este libro en un bestseller y “Merezco ser feliz” es un título que también destaca. “Yo por ejemplo no soy muy partidario del verbo ser, me gusta el estar y como psicólogo yo creo que las personas no son, sino que están. Porque yo creo en el cambio, y ser es estatismo, inmovilidad”.
Ese desequilibrio positivo que causan las consecuencias de preferir el estar al ser son un regalo para este polifacético personaje, cuyas anécdotas o ejemplos, algunas veces demoledores, mueven al cambio y han pasado de la realidad al papel, añadiéndole una veta más de verosimilitud a cada página, “tengo que el gran regalo de que periódicamente recibo correos de personas a los que mis libros les ha cambiado la vida”.
Un libro cuya escritura requiere paciencia, pulcritud. “Escribir siempre es un regalo, es algo que agota un poco pero mientras se va escribiendo va disfrutando al pensar cómo terminará el texto el lector. Uno solamente empieza a escribir el libro, el lector lo acaba, como dice el aforismo”. Aquel que está al otro lado del papel interpreta cada frase como suya, no sin cierto retraso, algo que puede ser un inconveniente si no se hila bastante fino a la hora de escribir, “hay que ser delicado al plasmar las ideas, y bastante cercano. Yo soy enemigo de dos cosas: del engolamiento y el rebuscamiento en el lenguaje y luego del relleno, me parece que un libro no puede tener páginas de relleno, tiene que tener lo justo y así lo he intentado hacer en cada uno de los libros, tienen creo que los contenidos muy ajustados al propósito de cada uno de ellos”.

**El capítulo 17**
En este libro hay capítulos dedicados a distintos temas, y está estructurado por partes. La primera parte son los recursos de la felicidad, que son los 16 primeros capítulos, luego las perspectivas que es sólo el capítulo 17, y una tercera que son las claves “donde he podido meter directamente y de una manera más sintética aspectos que son esenciales”.
En la segunda parte, las perspectivas de la felicidad, hay entrevistas con 12 personas conocidas públicamente, su opinión acerca de la felicidad ha quedado grabada en este libro: Jaume Sanllorente, Juan Luis Arsuaga, Fernando Corella, Almudena Cid, Irene Villa, Xavier Mir, Álvaro Marchesi, Federico Mayor Zaragoza, Isidre Esteve, José María Calleja, Emilio Aragón, Rafael de Mendizábal y Fernando Savater. Desde filósofos, pasando por humoristas, hasta un jurista, dan distintos enfoques pero complementarios, algo que a Ballenato le pareció bonito compartir, “como han sido felices sus vidas y en qué medidas han aprendido cosas por su experiencia”. Gente con agendas difíciles pero fuertemente comprometidas.

**¿Autoayuda?**
El término autoayuda ha adquirido cierto tono despectivo en los últimos tiempos, quién sabe si por la ingente cantidad de obras de esta tipología o por la  intrusión de voces débiles e inexpertas en el campo. Pero a Ballenato no le importa, para él la formación y el conocimiento son una gran ayuda. “Parece que autoayuda es para alguien que está necesitado de ayuda, pero este libro no es para eso, uno no tiene que tener hijos para comprar “Educar sin gritar”, uno no tiene que estar en una depresión profunda para leer “Merezco ser feliz”, simplemente les invito a una reflexión compartida sobre algo valioso para el ser humano, para la estabilidad emocional y para la prevención”.
Ballenato cree más en la prevención como psicólogo, que en la intervención. “Esta última consume muchos más recursos y agota mucho más. Una hora de conferencia con 500 personas en la que estás abordando las claves para prevenir la depresión es de un valor incalculable, pero una hora con una persona con esa depresión al otro lado de la mesa es verdaderamente agotador, porque puede que ya ni te escuche”. Estos libros son para personas que desean crecer y nunca se termina de crecer.

**Espacios protegidos**
Guillermo tan sólo respeta el protocolo por formulismo, pero no es amigo de las etiquetas, por eso no le gusta quedarse en la palestra, prefiere colocarse el micrófono de solapa y bajar las escaleras del altillo. Quedarse de tú a tú. Uno de los primeros cursos que comenzaban la semana pasada tenía 50 alumnos, puede parecer un grupo grande dentro de una perspectiva normal, pero en realidad es un grupo pequeño, “y en 20 minutos se habrán dado cuenta que están en un espacio protegido en el que se puede hablar, en el que se puede escuchar, aprender, enseñar y se puede compartir la experiencia de todos”.
Espacios como esos hay realmente pocos y cuando uno se encuentra en un lugar así se siente como en casa, porque es cierto que en muchas ocasiones estamos necesitados de huecos en los que se nos escuche, se nos tenga en cuenta, y seamos alguien. Donde nuestra opinión valga para ayudar a otros también, “porque ayudando te ayudas también a ti mismo”.

**Multiplicidad**
Le preguntaba a Ballenato si había pensado alguna vez en dedicarse a una actividad en exclusiva, pero sin ninguna duda la diversidad es el alma de este autor. Las conferencias, los cursos, son un complemento a la formación, a la psicoterapia.
“Yo creo que la formación es una terapia universal. Si hay algo terapéutico es el conocimiento y no sabría muy bien de todas las actividades que realizo con qué faceta me quedo”. A Ballenato le hace sentir bien tener todos esos apoyos para un objetivo final, que es la mejora del ser humano y la sociedad, “aportar desde mi humilde parcela de actuación a la sociedad algo, y creo que la formación aporta libertad, la gente quiere ser más libre para ser más feliz. Y el desconocimiento nos hace esclavos, es muy difícil ser feliz cuando uno no sabe cómo actuar, como comunicarse, como manejar sus emociones, gestionar su pensamiento”. Ninguno de esos anclajes son para él prescindibles, la conferencia o la formación tienen un regalo importante “y es que no se hace en el ámbito de ayuda que puede suponer una intervención más clínica o terapéutica y tiene la maravilla de la predisposición del otro a escucharte y a compartir, el cara a cara con un grupo de personas en el que una palabra tiene una dimensión por el público que has tenido”. Es lo mismo que ocurre con los medios de comunicación, que te conozcan a través de ellos y después te hagan saber que están ahí, “aunque nunca los hayas visto. Es importante y con el libro es igual, escribes en la soledad del teclado sabiendo que posteriormente con un poco retraso va a haber alguien que lo está  leyendo o interpretando y te está concediendo un regalo que es el mayor regalo que conozco, la atención”.
La atención es el mayor privilegio que te puede conceder un público y debe tenerse la humildad de reconocer que hay que hacerse merecedor de esa atención, “de que no puede dilapidar el privilegio que le están brindando de dedicar su tiempo a leer sus páginas o a escuchar sus palabras, eso requiere una preparación, una dedicación, un brindarse por entero en lo que uno hace que es en definitiva lo que marca el estilo de mi trabajo, o intento que sea el eje central de calidad, para conseguirlo busco tres cosas: aplicar mi cerebro, mi corazón y la constancia”.  Ballenato se implica emocionalmente en lo que hace e intenta poquito a poco una mejora continua, como una gota de agua, ofrecer un producto de calidad de verdad, “uno no puede ponerse a hablar en una conferencia sin haberse preparado antes hasta el último detalle, con verdadero mimo, porque la calidad es hija del detalle, fruto del detalle. La atención es impagable”.

**Futuro próximo**
Con un incansable e imparable cerebro creador ya está pensando en dos proyectos nuevos. Explicaba que nunca puede parar quieto, el azar, la coincidencia o el simple lógico camino de las cosas le llevan a continuar con diversos proyectos.
El otro día, en Ciudad Real, lanzaba un mensaje acerca de la necesidad de multiplicar la actividad para no quedarse vacío. “uno debe sembrar en muchos terrenos, porque si siembras todo en un mismo lugar y algo le ocurre, pierdes la cosecha en la que habías puesto toda tu ilusión o esperanza y yo creo que hay que repartir la ilusión y la esperanza en muchos sitios, y dejar que la vida y el azar jueguen su papel. Uno por azar está en un sitio, publica una cosa, habla de otra, se forma, conoce a gente…hay oportunidades de mejora y nuevas vías siempre”. Lo importante es que en esa multitud de ámbitos se va ampliando cada vez más.

**Y entonces amor**
¿Cuánto hay del amor en “Merezco ser feliz”? Mucho, casi todo, en compartir y en ayudar, porque la felicidad depende en gran medida de la capacidad propia de hacer felices a los demás, “al menos es una condición muy asociada a la felicidad y el amor no es ni más ni menos que el reflejo de una necesidad básica del ser humano. Es un requisito necesario porque el ser humano es un ser social”.
Con Arzuaga, comentaban en la entrevista que nadie quiere ser el excluido, el extraño, todos quieren estar incluidos, sentirse aceptados y queridos, “y creo que uno de los grandes problemas de la sociedad es la soledad, hay gente que está muy sola y buscan información para ver cómo mejorar sus vidas. La tienen, y la tienen mejorando sus relaciones con los demás”.
El hombre nace, crece, vive y se desarrolla en sociedad y es difícil ser feliz si uno está de espaldas al mundo. “Considero que hay tres elementos que llevan a la depresión: la vitamina 3A: Amistad, actividad y autoestima. Si se quiere huir de la tristeza, de la soledad, del desamor en muchos casos, la vitamina 3A es lo mejor, porque no tiene efectos secundarios, no cuesta nada y no hay sobredosis”.

<http://www.lanzadigital.com/sociedad/la_felicidad_de_la_vitamina_3a_amistad_actividad_y_autoestima-10681.html>