



“

Si la vida por definición ya es complicada en situaciones normales, en este tipo de contexto es imposible que no aumenten las patologías, las adicciones, los miedos y las frustraciones”.

proyecto años atrás, pero hoy su libro ha resultado una útil herramienta de apoyo para este periodo. “*Tu cabeza te engaña* incluye lo esencial que necesitamos saber acerca de cómo funciona nuestra mente, las habilidades para vivir en paz con ella, y cómo el pensar bien se traducirá finalmente en la calidad de vida que tendremos”, agrega.

¿Cómo fue para ti el proceso de escribir?

Nunca quise ser psicóloga ni menos escritora, incluso, como soy muy inquieta, pensé en ser periodista, pero se fue dando todo en mi camino hasta llegar a este momento. Creo que una de mis fortalezas es aprovechar las oportunidades y tras años trabajando en terapia decidí escribir el libro que necesitaban mis pacientes. Siempre me preguntaban ¿por qué no me enseñaron esto antes? o ¿qué puedo leer?, porque la literatura relacionada era muy técnica o sin mayor fundamento.

Tu especialidad son las personas ansiosas...

Así es, hice el libro como un manual para los ansiosos “que se pasan películas” para que puedan aprender lo básico, pero desde

un área seria. La terapia cognitiva conductual es ciencia, yo no hago experimentos con las personas. Si bien mi forma de presentar el tema es coloquial, mi formación es clínica. Además he asistido a muchos congresos sobre la materia, he trabajado con psiquiatras y aprendí a “entrenar la cabeza”.

¿Cuáles son los principales motivos de consulta?

“Me pasé toda la vida en un trabajo que no quiero o con una persona que me hace daño” o “si tuviera pareja sería tan feliz”. La gente sufre mucho por no saber. Pasa una vida aguantando relaciones tóxicas, trabajos con jefes que no les agradan o educando mal a sus hijos sin darse cuenta. Pero la calidad de tu vida depende de tu mentalidad. La verdad es que tu mente puede ser un gran aliado o un enemigo mortal.

¿Qué es lo que hay que aprender a diferenciar?

La realidad (los hechos o datos duros), lo que crees (el significado que le atribuyes o el “rollo que te pasas”), y la consecuencia de los dos primeros (emoción o conducta). Por ejemplo, si tengo una relación amorosa, pero siempre creo que me va a dejar mi pareja, la consecuencia es la ansiedad, la angustia y el miedo. El problema, sin duda, eres tú mismo que te tratas de boicotear.

¿Por qué hacemos eso?

Por muchas y complejas razones, pero básicamente porque es más fácil ser infeliz que feliz. La felicidad requiere un trabajo constante. Es igual que la ira, pues es mucho más trabajoso calmarse y conversar.