Dejar de amargarse

PARA IMPERFECTAS

LUCÍA TABOADA
CON ILUSTRACIONES DE RAQUEL CÓRCOLES

Dejar de amargarse

para imperfectas

RAQUEL CÓRCOLES
& LUCÍA TABOADA

ZENITH/PLANETA

ÍNDICE

1- INTRODUCCIÓN 7
2- ¿QUÉ NOS PASA A LAS MUJERES? 13
3- PRESENTACIÓN DE LOS PERSONAJES QUE NOS ACOMPAÑARAN 23
LA IMPERFECTA 25
EL ENTRENADOR PERSONAL 26
EL NEUROCIENTÍFICO 28
LA PSICÓLOGA 29
LA MALÉVOLA 31
4- COSAS QUE NOS AMARGAN 35
EL AMOR 37
EL FÍSICO 53
LA SALUD 67
EL TRABAJO 79
EL FUTURO 91
5- ¡EMPIEZA EL ENTRENAMIENTO! 101
SEMANA 1 103
CALENDARIO 105
DÍA 1. LAS VENTAJAS DEL OPTIMISMO 107
DÍA 2. DEJAR DE PENSAR EN TÉRMINOS DE "TODO O NADA" 111
DÍA 3. CREENCIAS IRRACIONALES QUE PODEMOS CAMBIAR 117
DÍA 4. LET'S DANCE 124
DÍA 5. APRENDER A MEDITAR 128
DÍA 6. EMPIEZA YA A CAMBIAR TUS MALOS HÁBITOS 133
DÍA 7. DOMINGO 139

SEMANA 2 145
CALENDARIO 147
DÍA 8. LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS 149
DÍA 9. ¿ES UN HECHO O UNA OPINIÓN? 154
DÍA 10. A VECES EL ÁRBOL NO TE DEJA VER EL BOSQUE 157
DÍA 11. LA MALÉVOLA, A JUICIO 160
DÍA 12. SUPERPOSITIVA 164
DÍA 13. AUTOMASAJE 167
DÍA 14. MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) 171
SEMANA 3 175
CALENDARIO 177
DÍA 15. TÓMATE UN RESPIRO 179
DÍA 16. DEFUSIÓN COGNITIVA 182
DÍA 17. VISUALIZACIÓN 184
DÍA 18. LOS ANCLAJES MENTALES 192
DÍA 19. PREPÁRATE PARA TRIUNFAR 198
DÍA 20. EJERCICIOS DE KUNDALINI YOGA PARA LA ESPALDA 202
DÍA 21. ¡¡BIENVENIDA AL FINAL DEL CALENDARIO!! 206
6- TERMINAMOS... Y AHORA ¿QUÉ? 207
7- BIBLIOGRAFÍA 211
8- ÍNDICE 213

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2014

© DE LAS ILUSTRACIONES, RAQUEL CÓRCOLES MONCUSÍ, 2014
© DE LOS TEXTOS, LUCÍA TABOADA VÁZQUEZ, 2014
© DE LA TIPOGRAFÍA MOON FLOWER, DENISE BENTULAN
© EDITORIAL PLANETA, S. A., 2014
AVDA. DIAGONAL, 662-664, 08034 BARCELONA (ESPAÑA)
WWW.ZENITHEDITORIAL.COM
WWW.PLANETADELIBROS.COM

ISBN: 978-84-08-13185-4
DEPÓSITO LEGAL: B-16.449-2014
FOTOCOMPOSICIÓN: VÍCTOR IGUAL, S.L.
IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: LIBERDÚPLEX, S.L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

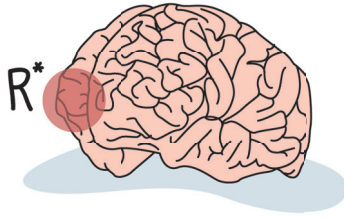
IMPRESO EN ESPAÑA - *PRINTED IN SPAIN*

2 ¿Qué nos pasa a las mujeres?

NO ES NADA FÁCIL SER MUJER EN EL MUNDO ACTUAL.

Tenemos mil razones para agobiarnos hasta la extenuación porque tenemos mil frentes abiertos. Luchamos por mantener un estatus de igualdad que se presupone que hemos adquirido, cuando en realidad no existe como tal. Vivimos rodeadas de injusticias laborales, de presiones familiares, de melodramas sentimentales... el futuro es incierto, y, encima, si queremos triunfar debemos tener un físico envidiable y un armario del tamaño del palacio de Versalles. Y tenemos que enfrentarnos a todo ello desde nuestra inseguridad y autocrítica, dos rasgos que describen a casi todo el género femenino.

Según la neuropsiquiatra estadounidense Louann Brizendine el córtex anterior del cerebro femenino es una de las razones de ello. En las mujeres es más grande que en los hombres, igual que también lo es la zona donde se procesa la empatía. Si, como dicen, existe el punto G, también debe de existir el punto R, y sería esa zona del cerebro.



* El punto de RAYARNOS COMO POSESAS.

Las mujeres somos más sensibles emocionalmente. Como es obvio influye el cóctel molotov que fabrica nuestro ciclo menstrual. El 90 % de las mujeres sentimos un aumento de sensibilidad emocional dos o tres días antes de que nos venga la regla. Cualquier tragedia de Hamlet se convierte en una comedia ligera comparada con el primer día de la regla de una mujer. Nos duele, nos tortura, nos hincha, nos provoca cambios de humor, nos debilita, nos baja las defensas, nos hace dejarnos medio sueldo en tampones... y todo ello mes tras mes.

Hay muchas cosas que nos amargan sutil o descomunalmente nuestra existencia, como, por ejemplo:

No tengo ni un solo don que me haga sobresalir por encima de los demás. Bueno, soy capaz de tocarme la nariz con la lengua pero no creo que eso se considere talento. Soy una chica (más) del montón.

No tengo un puto duro.

Estoy gorda, ergo estoy fea, ergo no me siento bien conmigo misma.

Me duele un poco el brazo izquierdo, eso es que me va a dar un infarto o quién sabe si algo peor.

No tengo sexo desde hace semanas o el que tengo es bastante insatisfactorio.

Todos mis amigos tienen parejas y trabajos mejores.

He tropezado tantas veces con la misma piedra que la voy a patentar en el Instituto Geológico.

Tengo miedo al fracaso.

¡BRUUUM!

No creo que me valore ni un 20 % de mis compañeros de trabajo.

Voy a envejecer sola y mis vecinos me denunciarán a la Consejería de Sanidad por malvivir con treinta gatos obesos.

Voy a morir joven y ni siquiera dejaré un bonito cadáver porque llevo tres semanas sin ir al gimnasio. Bueno, cuatro.

No quiero vivir toda mi vida en esta ciudad, ni seguir compartiendo pared con estos vecinos que llevan en obras desde la Edad del Hierro, ni seguir viviendo en este piso asfixiante con paredes de gotelé, ni en este baño cuya cisterna se estropea cada dos días y cuya ventana da a un patio interior con palomas y olor permanente a sofrito.

CON SEMEJANTES PENSAMIENTOS, ¿QUIÉN NECESITA ENEMIGOS?

Es el momento de empezar a analizar tus pensamientos, tu discurso interno, qué te dices a ti misma, así como de intentar recordar quién o quiénes te han dicho ese adjetivo o esa frase que tanto te tortura y te persigue desde hace tiempo.

Si resulta que fue alguien de tu pasado, como un familiar, una expareja o una profesora, míralo desde esta perspectiva: esa persona quizá te lo dijo sin pensar, o porque tenía un mal día, o incluso te lo dijo en tono jocoso, y tú lo malinterpretaste. En cualquier caso, no era cierto. Seguramente no lo hizo con mala intención, sino que nunca se paró a pensar en las consecuencias que sus palabras podían tener en ti.

Ahora ya no vale la pena echarle la culpa a los demás. Así que olvídate de esos comentarios nocivos, y ponte manos a la obra para eliminar el eco de sus palabras de tu mente. Esos pensamientos ya no te sirven. Vienen con ticket regalo y es hora de cambiarlos por unos nuevos.

La mayoría de las interpretaciones que hacemos de lo que nos ocurre en la vida pueden clasificarse como "distorsiones cognitivas". Si descubrimos de qué manera nos estamos engañando a nosotras mismas, podremos fácilmente empezar a ver las cosas de otro color:

LA EXPRESIÓN "NO PUEDO"

A menos que estés hablando de teletransporte, telequinesis, inmortalidad, convertirte en Spiderman o poner en práctica algún superpoder que la ciencia tacha, a priori, de imposible, siempre puedes. Pero necesitas cualidades como el esfuerzo y el tesón. La pereza no es una de ellas.

GRISFOBIA

Miedo a los grises o, lo que es lo mismo, tendencia a ser completamente extremista: "Nunca me escuchas", "Siempre termino limpiando yo el baño" (ojo, esto puede que sea cierto), "Nunca voy a encontrar a alguien que me quiera", "Siempre tengo que solucionarlo yo todo"... Pasamos del todo a la nada como en la política se pasa del esperanzador programa electoral a la cruda realidad.

GENERALIZAR

"Todos los hombres son iguales", "Toda mi vida voy a estar haciendo este trabajo que aborrezco", "No me gusta la verdura". Hay cientos de hombres, trabajos y verduras que pueden llegar a interesarte si no los descartas de antemano.

EL FILTRO NEGATIVO

Es como un filtro de Instagram, pero mental. Cuando nos pasa algo positivo solemos buscarle lo malo. "Me han contratado, pero, con los tiempos que corren, lo mismo el trabajo me dura dos semanas, así que por si acaso se atisba algo de felicidad en mi persona voy a seguir pertinentemente amargada."

CONCLUSIONES INVENTADAS

Nuestro cerebro alberga más ficción que las factorías Disney y Pixar juntas.

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Le damos validez a nuestros sentimientos como si de hechos reales y objetivos se tratara. Y como sentimientos son, por pura lógica y definición, tremendamente subjetivos. Es de primero de Barrio Sésamo.

MEACULPISMO

Personalizamos los problemas y asumimos culpas que no nos corresponden. Si nos dejan por otra nos echamos la culpa y buscamos los motivos en nuestras acciones. Vamos, lo que faltaba.

LA TENGOQUENDITIS

La tendencia a pensar que "tienes que" hacer de todo para ser feliz. Tengo que estudiar, tengo que trabajar, tengo que ir al gimnasio, tengo que aprender arameo, tengo que tirarme en paracaídas, tengo que ser madre, tengo que reinventar el bosón de Higgs y tengo que hacerlo todo antes del verano.

Como te hemos adelantado en la introducción, en este libro te presentaremos estos pensamientos uno por uno, los analizaremos y los aplastaremos con un camión de alto tonelaje. Y por último te vamos a presentar un plan basado en la psicología cognitiva para que empieces a pensar de manera más positiva. Porque la vida son dos días y no los vas a pasar

HABLANDO CON TU ALMOHADA.