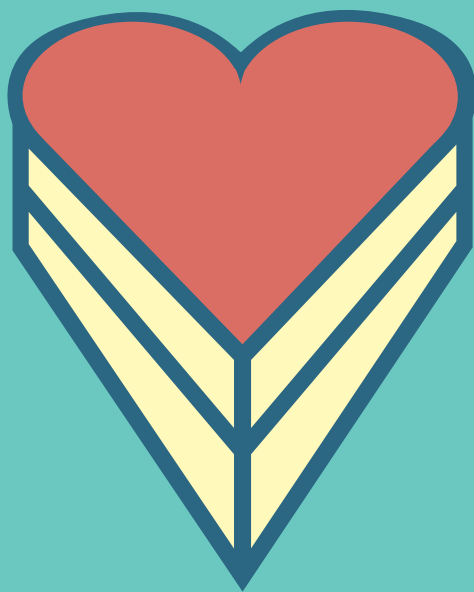


**DRA. MARISA NAVARRO**

# **EL EFECTO TARTA**

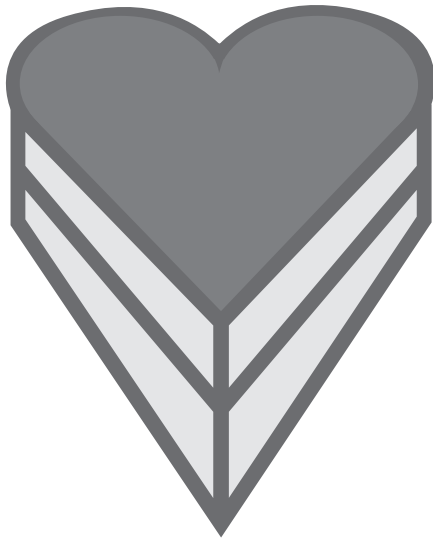


**Practica el egoísmo positivo  
para ser más feliz**

**LIBROS CÚPULA**

**DRA. MARISA NAVARRO**

**EL  
EFECTO  
TARTA**



**Practica el egoísmo positivo  
para ser más feliz**

**LIBROS CÚPULA**

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© María Isabel Navarro López, 2017

© Editorial Planeta, S.A., 2017  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S.A.  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: abril de 2017

ISBN: 978-84-480-2312-6  
Depósito legal: B. 1.771-2017

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

# Índice

Introducción . . . . .	9
Nuestra mochila de pensamientos y sentimientos . . . . .	11
Es que tú piensas mucho . . . . .	19
No quiero pensar tanto . . . . .	27
La acción despierta la emoción. . . . .	37
¿Quieres constiparte menos y ser más feliz?. . . . .	43
Háblate como te gustaría que te hablaran . . . . .	49
Y tú ¿qué te preguntas?. . . . .	59
El camino a lo positivo . . . . .	65
Yo no discuto . . . . .	75
Sí, yo puedo . . . . .	87
Soltar . . . . .	97
Elige tus miedos . . . . .	107
Yo soy así. Sí, claro, ¿y los demás qué?. . . . .	115
Ver la inocencia en el otro. . . . .	123
Esto no me lo trago . . . . .	131
¡¡¡A jugar!!!. . . . .	141
Rebelde con causa. . . . .	151
¡Se me olvida todo! . . . . .	163
¡Pero quieres respirar ya! . . . . .	173
Yo gano, tú ganas, todos ganamos . . . . .	179
El efecto tarta . . . . .	187
¿Te lo puedes permitir?. . . . .	197
No todo el mundo es bueno . . . . .	205
Los modelos que te limitan. . . . .	213
El agradecimiento . . . . .	221

# NUESTRA MOCHILA DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

*¡Emoción es lo que siento al verte  
y sentimiento el aprecio  
que me nace hacia ti!*

ANÓNIMO

Emoción y sentimiento son dos palabras que se usan de forma indistinta para referirse a lo mismo. Así, una persona podría decir que tiene un sentimiento de tristeza y también referirse a la tristeza como una emoción. Además, son palabras que pueden complementarse en una frase como por ejemplo «son emocionantes los sentimientos que me produjo verte».

Lo habitual es que utilicemos los dos términos indistintamente y nos entendamos perfectamente; sin embargo, ambos conceptos son distintos. Aunque los autores no solemos ponernos de acuerdo en la diferencia entre emociones y sentimientos, voy a intentar explicarlo tal y como yo lo entiendo, con el objetivo de que, si tienes claro qué es cada uno, puedas aprender a manejarlos para mejorar tu vida en todos los sentidos.

Las emociones son una alteración del ánimo provocada por la adaptación del individuo a estímulos, internos o externos, causados por personas, lugares, cosas, situaciones o sensaciones. Su intensidad es variable, nos pueden producir placer o malestar y pueden ir acompañadas de manifestaciones físicas y psíquicas.

Las emociones organizan rápidamente dentro de nosotros las respuestas de distintos sistemas biológicos, con el fin de establecer

un medio lo más eficaz posible ante un determinado estímulo. Son capaces de modificar las expresiones faciales, la actividad muscular, la voz y todos los sentidos, según lo que necesitemos para reaccionar ante lo que está ocurriendo.

Digamos que establecen nuestra posición respecto a nuestro entorno, porque provocan en nosotros una respuesta de acercamiento o de alejamiento, de afinidad o de rechazo al elemento que las ha producido.

Las emociones generan pensamientos respecto de ese estímulo que después son los que van a crear en nosotros sentimientos, que pueden ser acordes a la emoción inicial o diferentes, como ahora veremos. Y es que a una emoción pueden seguir pensamientos muy diferentes y, en consecuencia, sentimientos muy distintos.

Con ejemplos lo vas a entender perfectamente.

Imaginemos a Chausiku, que, nacido en una tribu suajili, nunca ha visto un toro de lidia y que, sin darse cuenta, en su visita a España se ha metido en un prado en Badajoz. Al mirar hacia atrás, observa tres enormes animales con cuernos que le miran fijamente. Chausiku no va a esperar ni un segundo para echar a correr, porque la emoción «miedo», que es una emoción básica, ya se ha encargado de segregar en su cuerpo un verdadero chute de adrenalina, cortisol y otras sustancias que le van a hacer correr como quizá nunca antes lo había hecho, incluso saltar una valla de dos metros, ¡quién se lo iba a decir a él! Su emoción le ha hecho reaccionar y actuar para sobrevivir.

Esto es una emoción. Como vemos, en un primer momento no parece haber pensamientos previos. Es una reacción inconsciente y muy rápida.

Chausiku corre a toda velocidad por el prado, y entonces empieza a pensar:

«Uffff, esos animales no tenían cara de buenos amigos, espero que corran menos que yo y que no salten vallas. Se ven muy agresivos, estoy en una verdadera situación de peligro.»

Etcétera. Y estos pensamientos son los que están creando en Chausiku un sentimiento de miedo, de forma que su emoción inicial de «miedo» se ha convertido en un sentimiento de «miedo», que se mantendrá en Chausiku durante el tiempo que se mantengan los pensamientos que lo están produciendo.

El miedo es una emoción básica. Éstas son las que vienen marcadas genéticamente, y tienen que ver con nuestra supervivencia. Todos las notamos, y es nuestro cuerpo el que se encarga, por medio de neurotransmisores y hormonas, de hacernos saber que esa situación, por ejemplo, es muy peligrosa y que tenemos que salir corriendo, aunque nunca antes la hayamos vivido. Sólo las emociones básicas pueden desarrollarse sin pensamientos previos, son instintivas, y algunas de ellas las tienen incluso los animales.

Las emociones básicas o primarias son cuatro:

- La alegría: la notamos cuando conseguimos algo beneficioso o positivo para nosotros.
- La tristeza: la percibimos cuando perdemos algo, cuando fracasamos o sufrimos una privación.
- La rabia: tiene que ver con la impotencia ante algo, como no poder hacer lo que deseamos hacer.
- El miedo: lo vivimos cuando nos sentimos amenazados en algún sentido.

La emoción es primitiva e inconsciente, y tiene como cometido protegernos. Incluso las negativas lo hacen, pues intentan, como vimos en el caso de Chausiku, alejarnos de algo que nuestro instinto considera perjudicial para nosotros. Su función es nuestra supervivencia.

Así, notamos en nosotros esas emociones primarias y básicas, y es entonces cuando aparecen los pensamientos que van a crear los sentimientos. Aquí se sitúa la pregunta que siempre hago a mis pacientes:

—¿Qué crees que es antes, el pensamiento o el sentimiento?

Muchos creen que es el sentimiento. No es así, primero es el pensamiento y después el sentimiento.

No podríamos tener un sentimiento de envidia sin previamente tener un pensamiento de envidia. Inténtalo, intenta tener un sentimiento de envidia sin pensar en nada, es imposible. Ahora piensa en algo que de verdad te produzca envidia, y verás cómo notas el sentimiento de envidia. O no podríamos tener un sentimiento de celos sin previamente tener un pensamiento de celos. Haz lo mismo, inténtalo, ocurre lo mismo. Aunque tanto el sentimiento de celos como el de envidia, que han sido precedidos inicialmente por pensamientos de celos y envidia, han podido ser provocados por emociones básicas como el miedo, la tristeza o la rabia.

Lo que es impresionante es cómo los sentimientos pueden alcanzar mucha mayor intensidad que las emociones, porque los estamos alimentando con los pensamientos, y estarán ahí, incluso creciendo y potenciándose, mientras mantengamos los pensamientos que los están generando.

Como vemos, a las emociones nosotros les añadimos la interpretación mediante pensamientos, y es entonces cuando se genera el sentimiento. Lo que significa que nuestros sentimientos van a ser muy diferentes dependiendo de las interpretaciones que hagamos de nuestras emociones. Por ello, una respuesta emocional básica puede desencadenar muchos sentimientos diferentes, según los pensamientos que originemos.

Vamos a verlo con un ejemplo.



Ana está en la cama y sola en casa. Cuando escucha un fuerte ruido de cristales, se sobresalta y la invade una emoción instantánea: el miedo. Nota cómo se acelera su pulso, su vello se eriza y algunos de sus sentidos se estimulan enormemente, y ve más en la oscuridad, escucha con más agudeza, se queda paralizada o sufre el impulso de salir corriendo. Esto es una emoción y todo lo que provoca.

A continuación, Ana empieza a pensar que alguien ha roto un cristal y ha entrado en su casa, y no con buenas intenciones. Es entonces cuando la invade un sentimiento de miedo y comienza a pensar qué puede hacer. Escondarse, correr hacia la puerta... Estos pensamientos la pueden tener paralizada y aterrada, y en este estado podría continuar mientras mantenga esos pensamientos en su mente.

Esto sería una emoción de miedo seguida de un sentimiento de miedo.

Pero veamos qué habría pasado si hubiera pensado de otra forma ante el fuerte ruido. Ana tiene igual la emoción del miedo, por el sobresalto que provoca el ruido de los cristales rotos. Pero esa emoción y las manifestaciones que ésta provoca son instantáneas y cortas, porque las emociones, si no se potencian, se limitan en el tiempo.

Y esta vez, Ana empieza a pensar de forma diferente, piensa que se ha debido caer algo en la cocina, y se imagina que es la estantería de cristal para los vasos que pegó con silicona, en su afán de hacer bricolaje, para lo que nunca fue muy manitas. La invade, entonces, un sentimiento de frustración y se levanta dirigiéndose hacia la cocina, sin poder evitar sonreír, pensando que no se ha quedado sin vasos, porque antes de acostarse los fregó todos y estaban secándose en el escurridor. Y la inunda un sentimiento de ternura hacia ella misma, e incluso de orgullo por in-

tentar, como siempre hace, ser una persona independiente, que se vale por sí misma, aunque esto suponga este pequeño estropicio.

Ana ha notado una primera emoción básica, el miedo, ante un estímulo, que en esta ocasión ha sido un fuerte ruido. A partir de ahí, los sentimientos han sido muy diferentes, dependiendo de los pensamientos que ella ha creado. Pero también nuestras acciones lo van a ser, pues si bien venimos de serie con unas reacciones automáticas de protección y supervivencia, son nuestras experiencias, vivencias y las interpretaciones que hacemos de ellas las que van creando una mochila de pensamientos que después producirán los sentimientos.

Y es que nuestros sentimientos son aprendidos, igual que los pensamientos.

Por este motivo los sentimientos, a diferencia de las emociones, no tienen por qué ser precedidos de un acontecimiento, externo o interno. Pueden producirlos un pensamiento o un recuerdo. A veces, estos pensamientos y estos recuerdos pasan por nuestra mente de forma tan rápida que casi no los percibimos, pero producen sentimientos, y éstos sí los notamos.

La gran noticia es que lo que llevas en esa mochila de pensamientos y sentimientos se puede cambiar. No es posible desaprender lo aprendido, pero sí podemos aprender cosas nuevas e introducir las en esa mochila, para echar mano de ellas y usarlas cuando las necesitemos. Podemos llenarla de pensamientos positivos, que creen sentimientos que nos sienten bien, y de acciones provechosas para nosotros. Ése tiene que ser nuestro objetivo en la vida, llenar nuestra mochila de pensamientos y sentimientos que nos convengan, porque además éstos no pesan.

No tenemos poder sobre nuestras emociones, pero sí sobre nuestros pensamientos y, en consecuencia, sobre nuestros sentimientos.

Raúl acaba de recibir la noticia de que ha sido despedido de su trabajo, e inicialmente nota un escalofrío por todo el cuerpo, y una emoción primaria o varias le invaden. Miedo, rabia, tristeza..., con sus correspondientes manifestaciones físicas (temblor, lágrimas...), y enseguida empieza a pensar: «¿Qué voy a hacer ahora?, ¿encontraré otro trabajo?, ¿qué va a ser de mí?, soy un fracasado, ¿por qué me ha tenido que tocar a mí?».

Y cosas similares. Raúl empieza a tener sentimientos de miedo, frustración, rabia, tristeza, desesperanza y muchos otros muy negativos, y estos sentimientos permanecerán en él mientras siga pensando de esta manera.

Pero Raúl es un hombre que ha aprendido a hacer lo que le conviene, y lo que tiene que hacer, y sabe lo negativo que es continuar con esos pensamientos, por lo que decide cambiarlos. Aunque le cuesta, empieza a pensar que:

«Quizá este cambio sea una oportunidad en mi vida.»

«Podría montar ese pequeño negocio que siempre quise empezar.»

«Siempre he superado los contratiempos, y esta vez también lo voy a hacer.»

Y otros pensamientos similares.

En Raúl empiezan a generarse sentimientos diferentes, como esperanza, fe, valentía, fuerza, serenidad... Sentimientos que indudablemente van a hacer que Raúl se encuentre mejor, pero además le van a dirigir a realizar acciones mucho más beneficiosas para él.

Ante cualquier situación, puede surgir una emoción inicial sobre la que poco puedes hacer, pero a continuación nuestra mente entra en juego. A partir de ahí, puedes hacer muchas cosas: puedes crear pensamientos negativos que produzcan sentimientos negativos, o puedes crear pensamientos positivos que creen sen-

timientos positivos. Tú decides.

Esto no es fácil que sea inmediato, y lo normal es que después de una emoción básica negativa, surjan pensamientos negativos, y como resultado sentimientos negativos. Pero aunque ocurra esto en un primer momento, tienes que ser capaz de elegir cortarlos y transformarlos, en cuanto tomes conciencia de ellos.

Este libro tiene como objetivo ayudarte a crear pensamientos y, como resultado, sentimientos que te ayuden a sentirte bien y te dirijan a realizar acciones beneficiosas para ti.

Una vez que conoces la diferencia entre emociones y sentimientos, utilizaremos uno u otro vocablo indistintamente, porque así los usamos coloquialmente.

Y recuerda siempre que si cambiamos nuestros pensamientos, cambiaremos nuestros sentimientos, nuestras acciones y nuestra vida.

Esto es Medicina Emocional.

Éstos son Sentimientos que Sanan.