



DESCLÉE DE BROUWER

## Entrevista con Pedro Moreno, autor del libro *Abrirse a la vida*

*«El sufrimiento es una gran escuela para aprender sobre nuestra mente, que es la fuente interior de la felicidad auténtica».*

### ***Abrirse a la vida* ¿Por qué decidió poner este título a su nuevo libro?**

Cuando la vida nos trae dificultades, la tendencia instintiva es cerrarnos, apartarnos de todo por miedo a sufrir más. Sin embargo, esto suele llevarnos a un sufrimiento aún más profundo y duradero. Por eso el título: la clave para sentirnos mejor es “abrirse a la vida”, aceptar las cosas como son desde una actitud amable y conectada al aquí y ahora.

*«Mi mamá siempre decía: La vida es como una caja de bombones. Nunca sabes lo que te va a tocar» Forrest Gump*

### **¿Por qué ha escogido esta frase de comenzar el libro?**

Creo que la frase recoge una gran sabiduría. La vida es así, como la caja de bombones. Los momentos difíciles llegan, muchas veces, sin haberlos buscado. Si eliges no volver a tomar nada de lo que la vida te trae, te quedas fuera de juego. Esto se me hizo especialmente evidente cuando falleció mi madre hace unos años. Quizá por eso también me vino a la memoria esta frase de Forrest Gump, porque era su mamá quien le aconsejaba. No en vano las madres son nuestras primeras y más grandes maestras.

### **Su madre falleció por una presunta negligencia médica ¿Qué le aportó una experiencia tan dolorosa?**

Todo comenzó hace siete años. De repente ya no era yo el psicólogo, sino el paciente, el que sufre. Y además había, según lo veía yo, unos culpables. Me enfrentaba, inevitablemente, a uno de los momentos más difíciles de mi vida. Afortunadamente, encontré personas muy sabias que me ayudaron a aprender de todo aquel dolor, al tiempo que contaba con el apoyo incansable de mi mujer —también psicóloga y una gran persona—, que fue como un faro en todo este viaje por aguas peligrosas.

El sufrimiento —podría decirlo así— fue el combustible para recorrer todo este camino; sin él no me habría replanteado muchas cosas de mi vida, tanto a nivel personal como a nivel profesional. Por tanto, aunque pueda parecer contradictorio, el sufrimiento me dio la motivación para hacer un trabajo personal muy enriquecedor. Me cambió la vida (a mejor).

## ¿Es posible transformar el sufrimiento en felicidad?

En primer lugar, habría que aclarar qué entendemos por felicidad. Si ser feliz es que nuestra vida sea perfecta, sin dificultades, el sufrimiento no se podrá transformar en felicidad. Si hablamos de la felicidad como un estado de grata satisfacción y plenitud vital, el sufrimiento, como señalaba antes, es una gran escuela para aprender sobre nuestra mente, que es la fuente interior de la felicidad auténtica.

*La felicidad auténtica es el estado de plenitud que surge de calmar y comprender nuestra propia mente.*



## ¿Qué entiende por felicidad auténtica?

La felicidad auténtica es el estado de plenitud que surge de calmar y comprender nuestra propia mente. En la medida en la que estabilizamos esa calma y comprensión mental, aprendemos a navegar sobre las dificultades de la vida sin ahogarnos en ellas. Entonces podemos ser felices en la salud y en la enfermedad, en los momentos duros y en los momentos amables. Esa es la felicidad auténtica, la que no depende de las circunstancias que te toca vivir.

## ¿Pueden los pequeños momentos cambiarlo todo?

Sin duda. La vida se vive segundo a segundo. Si estás perdido en tu propia mente y tus emociones, las emociones dolorosas serán compañeras de viaje habituales. Si estás atento al aquí y ahora, con actitud amable y respetuosa por el momento presente, entonces empiezan a suceder cosas —pequeñas y no tan pequeñas— que pueden llegar a cambiar nuestra vida por completo. Es casi mágico, pero está al alcance de todos.

*Si estás atento al aquí y ahora, con actitud amable y respetuosa por el momento presente, entonces empiezan a suceder cosas que pueden llegar a cambiar nuestra vida por completo.*

## ¿La mente se puede entrenar?

Por supuesto. Y diría que no solo se puede sino que se debe. Si no entrenamos nuestra mente para el equilibrio emocional, la felicidad auténtica será imposible. Estaremos en una montaña rusa de emociones, con altibajos continuos, según nos vaya la vida.

## ¿Cómo podemos canalizar las emociones?

Las emociones tienen su origen en la mente. Conforme aprendemos a estabilizar la mente y comprendemos su funcionamiento, las emociones se canalizan por sí mismas. Por tanto, a mayor calma e insight, menos sufrimiento innecesario.

### **¿Qué le ha aportado su experiencia como especialista en Psicología Clínica?**

Mi formación como especialista me ha dado la perspectiva necesaria para emplear la meditación mindfulness como una herramienta al servicio de la persona que sufre y no al revés. Las técnicas de meditación surgen en una época y en un contexto muy distinto del actual, por lo que requieren, necesariamente, de una adaptación. En mi libro, como en mi terapia, es una herramienta que se combina con otras de la psicología clínica, en un plan de tratamiento psicológico más amplio.

### **¿Qué desearía que aportase este libro a sus lectores?**

Me gustaría que les ayudase a sentirse mejor, pese a que puedan estar atravesando dificultades en su vida. El libro se escribió para eso. Yo lo pasé mal. Mis pacientes también lo pasan mal. Y en este libro he querido llevar más allá de mi consulta los aprendizajes personales y profesionales que he logrado en los últimos años sobre cómo hacer frente al sufrimiento. Si solo un lector se beneficia, objetivo cumplido.

### **¿Qué nos recuerdan las mariposas blancas que menciona en *Abrirse a la vida*?**

Las mariposas blancas tienen un significado muy especial para mi familia. Mi sobrina Eva Lucía falleció con 10 años y la recordamos a menudo a través de este símbolo. Fue una prueba muy dura para todos, especialmente para mis cuñados y mi sobrino. Este libro tiene algo de ella también.

*Mi libro está escrito para aquellos que lo están pasando realmente mal, en un lenguaje sencillo y directo, a partir de la experiencia compartida con mis pacientes en la terapia y de mi propia experiencia personal.*



### **¿En qué se diferencia su libro con otros que se han escrito sobre el Mindfulness?**

Tras años de recomendar diferentes libros de mindfulness a mis pacientes, no terminaba de quedar satisfecho con ninguno de ellos, a pesar de la notable calidad de los que recomendaba. Ninguno parecía estar escrito para mis pacientes. Yo trabajo a diario con personas que lo están pasando realmente mal, muchas de ellas porque se enfrentan a desafíos vitales importantes (p.ej., la muerte de un ser querido, un divorcio muy complicado, el acoso de jefes o compañeros de trabajo, accidentes graves que dejan secuelas, enfermedades o dolores crónicos). Mi libro está escrito para ellos, en un lenguaje sencillo y directo, a partir de la experiencia compartida con mis pacientes en la terapia y de mi propia experiencia personal.

**Bibiana Ripol**

**Barcelona, 18 de enero de 2017**

---

Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.

---