

Ana Villarrubia

# Borrón y cuenta nueva



¿Te gustaría que tu vida fuera un libro en blanco en el que volver a escribir tu historia desde la primera página? Deshacerse de viejos miedos y obsesiones es el primer paso para lograrlo. Pero ¿cómo? La psicóloga Ana Villarrubia nos da las herramientas para intentarlo. Nos ponemos en sus manos para dejar atrás esos esquemas mentales que nos impiden llegar a ser felices.

Texto: SONIA MURILLO

**T**odos los seres humanos nos enfrentamos a los mismos problemas en algún momento de nuestras vidas: miedo, tristeza, frustración, autoexigencia excesiva, poco tiempo para hacer lo que nos gusta, sueños que se han quedado en el olvido... ¿Te suena de algo? Sin embargo, no todos somos capaces de afrontarlos de la misma manera, y eso, según explica Ana Villarrubia en su primer libro, *Borrón y cuenta nueva: 12 pasos para una vida mejor* (Ed. Temas de Hoy), se puede cambiar. La psicóloga nos da todas las herramientas que necesitamos para ayudarnos a empezar de cero.

**Dices que para hacer borrón y cuenta nueva hay que desechar todos esos miedos que nos impiden salir de nuestra zona de confort. Pero ¿cómo lo hacemos?**

Nuestra rutina es nuestra zona de confort y tiene cierta importancia, pero una cosa es que la tengamos y otra que no la podamos modificar. Hay que empujar algunos límites. Todos tenemos ese algo que nos gustaría hacer, esa espinita que tenemos clavada, ese proyecto que nos ronda siempre la cabeza junto a las frases típicas: "Se me va a dar mal", "Si yo no valgo"... Todos esos pequeños proyectos, en poco tiempo, pueden hacer que amplíemos nuestra zona de confort y que nos demos cuenta de que somos capaces de mucho más de lo que pensábamos.

**¿Quizá es que le damos demasiadas vueltas a las cosas?**

Sí, nos pasa a todos. Lo que sucede es que manejamos muy mal la dimensión cognitiva, es decir, el pensamiento. Uno piensa que se siente de una determinada manera porque ha vivido algo, y no es así. Depende de cómo tú interpretes lo que te ocurra, no del hecho en sí, que puede ser objetivo. Si interpretas lo que te ha pasado como una fatalidad y no te



queda nada más que abandonarte o lo ves como una dificultad, pero que puedes llegar a superarla se generarán emociones diferentes.

**En esos 12 pasos para una vida mejor destacas que si quieres que todo cambie hay que empezar a tomarse las cosas de otra manera.**

Así es. Tus emociones no dependen de lo que te ocurre, sino de cómo lo interpretas. Todo eso viene de muy atrás, de patrones adquiridos a edades muy tempranas, de las diferentes personalidades que tenemos a nuestro alrededor, de figuras influyentes, de modelos educativos, y ese tipo de patrones nos acompañan toda la vida. Son como esquemas a través de los que vemos el mundo y tendemos a interpretar las cosas más o menos siempre de la misma manera. Por ejemplo, todos tenemos a nuestro alrededor una persona que sabemos que es muy negativa y que todo lo que le ocurre, aunque a ti te parezca que no tiene mucha importancia, a ella se le hace un mundo, una catástrofe. La ansiedad es una emoción que no te permite hacerte cargo de las cosas y hace que todo te desborde.

**En una sociedad que nos exige tanto a todos, ¿cómo no vamos a sentir ansiedad?** Vivimos en una sociedad muy exigente, es cierto, pero, además, también nos demanda inmediatez. Debemos aprender →



*Tus emociones no dependen de lo que te ocurre, sino de cómo lo interpretas*

a gestionar esa exigencia nosotras mismas. Si todas fuéramos un poco más conscientes de lo exigente que es el mundo y de lo que supone enfrentarse a él, no seríamos tan exigentes con nosotras y también seríamos un poco más benevolentes con los demás.

**Precisamente, en el libro resalta la importancia de aceptar los defectos de los demás. No parece una tarea fácil. ¿Cómo se logra?**

No esperando más de lo que pueden dar. Es verdad que los demás nos pueden decepcionar, pero cuando te das cuenta de que lo que nos decepciona es inherente a ellos, que forma parte de su manera de actuar y que además no lo quieren cambiar... tú no eres quién para obligarle a hacerlo, y es que, además, no lo vas a conseguir. El cambio viene de dentro. Ya cuesta demasiado cambiarse uno mismo como para encima cambiar a los demás. Por tanto, si tienes al lado a alguien que constantemente te está decepcionando, plantéate que a lo mejor tú también estás depositando sobre esa persona expectativas que jamás vas a ser capaz de cumplir. Aceptar las limitaciones de los demás, y también las de uno mismo, haciendo uso de la empatía, poniéndose en el lugar del otro y observándose desde fuera también hace que seamos capaces de tener relaciones más sosegadas y más tranquilas y que seamos más felices.

**Pero no se trata de aceptar sin más todos sus comportamientos. ¿O sí?**

Claro que no. La asertividad está para eso. Es una habilidad que se basa en pedir lo que uno quiere sin humillar, sin manipular, sin agredir, pero también sin someterse. La asertividad refleja nuestra autoestima.

“  
*La culpa no  
sirve para nada,  
salvo si es el  
primer paso  
para hacerte  
reaccionar*”

En función de si tenemos una autoestima equilibrada seremos más o menos asertivos. Trabajándola nos damos cuenta de que podemos conseguir lo que queremos. ¿Cómo? Respetando a los demás, teniendo un discurso sosegado y coherente, para así marcar los límites de uno mismo y de nuestros interlocutores.

**Y, para marcar esos límites, es esencial aprender a decir que no. ¿Cómo**

**podemos hacerlo?**

Nuestra identidad se define mejor por lo que no queremos que por lo que queremos. Lo que nos gusta es más o menos universal y las cosas que son agradables lo son para, casi, todo el mundo. Pero lo que no nos gusta también forma parte de nosotros y en el momento en el que hacemos cosas que realmente no querríamos hacer por nada del mundo nos estamos dañando a nosotros mismos.

**Señalas que la culpa es uno de los lastres más pesados y nos impide seguir avanzando, pasar página.**

Creo que en la culpa hay una influencia religiosa muy importante. Es un sentimiento comprensible, algo muy humano, pero cuando se utiliza para castigarse no está cumpliendo ninguna función. La culpa como primer paso para hacerte reaccionar y solucionar el daño o el problema que has causado es aceptable. Si no, sencillamente no sirve de nada.

**Tú eres una gran defensora de la rutina en la pareja, algo de lo que siempre nos han dicho que debemos huir...**

Es nuestro tema estrella en AR, en la sección *Adictas al amor* de la web. La rutina es necesaria, porque nos permite construir. Sin esos periodos de estabilidad y de rutina no podríamos detectar cuando tenemos necesidad

## ESQUEMAS MENTALES QUE TE HACEN DAÑO

(y debes desechar ya de tu vida)

**1. “Tengo que gustarle a todo el mundo”.**

Dependiendo de quién se trate puede ser mejor que no te trague. Céntrate en tus logros y fíjate si te acercan a tus objetivos.

**2. “Las personas son malas por naturaleza”.**

En general, ninguna de las personas que te hacen daño lo hace a propósito. Actúan según

su criterio, igual que tú. No pretenden herirte.

**3. “Si no tienes éxito es que no vales para nada”.**

El fracaso forma parte de tu aprendizaje. El éxito también puede alejarte de lo que buscas.

**4. “Todo debe salir como yo lo he planificado”.**

Es imposible controlar los imprevistos y sentirte mal por ello. Solo te daña.

**5. “Si algo puede salir mal, saldrá mal”.**

Pensando así sufrirás de forma anticipada y no te servirá para solucionar lo que pueda ocurrir. Intenta pensar en positivo.

**6. “Tengo que arreglar los problemas del resto”.**

No, tu responsabilidad es arreglar tus problemas, no los de los demás. Si lo haces, no evolucionan.

**7. “Es imposible lograrlo con mi pasado”.**

Tu porvenir puede ser tan brillante como tú quieras. Solo tienes que ponerte en marcha y avanzar. Tu pasado no es relevante.

**8. “Los problemas se solucionan por sí solos”.**

Nada se arregla por arte de magia y huir de los conflictos no te garantiza salir indemne de ellos.

## Haz el ejercicio del árbol

Ana Villarrubia ha recopilado en su primer libro diferentes tareas que nos ayudan a mejorar inspiradas en experiencias vividas en su consulta. ¿Nuestra favorita? *El árbol de tus éxitos*, un sencillo ejercicio que te ayudará a evaluar el estado de tu autoestima. Apunta: dibuja un árbol en un folio. Escribe en la copa todos tus logros como si fueran sus frutos. Ahora, pon en el tronco las habilidades que te permitieron conseguir todo eso y en las raíces, tus características (tu

creatividad, tu fuerza...). ¿El objetivo? Darte cuenta y ser consciente de todo lo que has conseguido en tu vida y lo que puedes seguir consiguiendo con tus habilidades y valores.



des nuevas. Si tenemos una rutina más o menos fija, que por supuesto está hecha para saltársela, podremos atender todos los aspectos de nuestra vida que nos parecen importantes.

### ¿Tú has tenido que hacer borrón y cuenta nueva en algún momento de tu vida?

Quería ser piloto, pero soy miope, así que no puedo. Y de no haber sido así, habría ido a por ello. Es algo que todavía me apasiona, pero es que también me mareo en los simuladores, así que eso también es otra limitación, y he tenido que aceptarlas. Mi sueño en realidad era tener una consulta y la tengo. Y no era fácil. Tuve que salir de mi zona de confort. Así es como se consiguen los sueños. Si te paras a analizar la realidad que tienes, los medios de los que dispones, tu formación, tu capacidad... en un tiempo puedes trazar un plan para conseguir algo de lo que quieres. Lo llamamos 'sueño' y nos parece muy inalcanzable, pero la mayor parte de nuestros sueños están a nuestro alcance. El problema es que muchos son a largo plazo y en esta sociedad de la inmediatez no lo vemos, no somos capaces de proyectarnos más allá del ahora, y no lo intentamos. ●

- N U E V A -

## Solución Natural

PARA PÉRDIDAS INVOLUNTARIAS DE ORINA

Este mes pide  
tu muestra  
**GRATIS**

¡Pídelo **YA!**

✉ [muestras@incontygenesi.com](mailto:muestras@incontygenesi.com)

☎ 91 565 44 73

**i Yo,**  
**ya no pierdo!**  
*Para él y para ella*

1 cápsula al día,  
4 meses



[www.incontygenesi.com](http://www.incontygenesi.com)

**GENSI**   
Laboratorios