

# Bernabé Tierno: “El secreto es vivir cada instante”

TEXTO: PEDRO J. GARCÍA - FOTOS: JOSÉ LUIS

**E**l psicólogo, psicopedagogo y escritor Bernabé Tierno fue el encargado de clausurar el “Aula de bienestar de la mujer”, organizada por la Asociación Provincial de Amas de Casa “Los Llanos” de Albacete. Lo hizo con una conferencia en la que principalmente transmitió a la mujer la importancia de vivir cada instante, pensar en positivo y ser ella la primera persona en quererse.

Bernabé Tierno llegó al Auditorio Municipal desprendiendo optimismo y cariño hacia las mujeres que aguardaban su conferencia y se marchó de esta ciudad, con el mismo optimismo, pero llevándose también en la maleta dosis de cariño de todas las mujeres que le escucharon y a las que no paró de animar para vivir siempre “el bienestar”.

Tierno confesó sus ganas de defender a la mujer y para ello destacó la importancia que tuvo en ello su familia, ya que tuvo como ejemplo a su padre, “quien siempre ayudó a mi madre”. Añadió que “quiero a la mujer porque he investigado sobre lo que ha trabajado y luchado a lo largo de la historia para ir consiguiendo logros. La mujer no es menos que nadie y hay que creerlo porque el bienestar de la mujer es el bienestar de la familia”.

Uno de los grandes problemas de la mujer en la actualidad es el maltrato físico, con unas cifras sonrojantes para vivir en el siglo XXI. Por eso, Tierno señaló que “uno de los dolores más grande que tengo es tener conocimiento del maltrato a alguna mujer y una de las cosas determinantes para acabar con ello es la autoestima”. Dentro de este capítulo, Bernabé tierno habló del perfil del maltratador y del maltratado. En cuanto al primero dijo que “las principales características son inmadurez psíquica, alcoholismo, considerar a la mujer un ser inferior, tener sentido de la propiedad y una conducta de sustitución”. En cuanto al maltratado dijo que “es tímido, no sabe decir que no, tiene una baja autoes-

tima, educación en el sometimiento, inseguridad y una creencia religiosa que le lleva a aceptar la situación”.

Otro aspecto importante en el que incidió Bernabé Tierno, autor de treinta y cinco libros, es que para lograr el bienestar una de las primeras cosas que debe hacer la mujer es pensar en positivo “porque si piensas que el mundo es un valle de lágrimas, al final lo conviertes en un valle de lágrimas”. Añadió que uno mismo es la primera persona que debe quererse y, al mismo tiempo, “es importante rodearse de personas positivas y optimistas”. En este punto habló de la “persona medicina” a la que definió como “aquella que transmite tranquilidad, sosiego y paz. Sabe manejar inteligentemente cualquier situación y su optimismo lo trasmite a los demás”.

Para Bernabé Tierno “el secreto es vivir cada instante. El más inteligente es el que sabe vivir y piensa que cada instante es el mejor. Hay que disfrutar de todo porque lo importante es el disfrute”. En este contexto, añadió que “las emociones negativas son patógenas y, por tanto, hay que evitarlas. Además, también hay que dejar de preocuparse por todo, porque el 97% de las



## “Decálogo del bienestar”

- 1.- Nadie te hace feliz, te fabricas tu propia felicidad.
- 2.- Actitudes positivas.
- 3.- No pienses en las cosas malas.
- 4.- Disfruta cada instante.
- 5.- Ten metas, proyectos y deja huella por donde se pase.
- 6.- Recibe cada día con un pensamiento positivo.
- 7.- No eres lo que dicen o piensan de tí.
- 8.- Mantén contigo la mejor relación.
- 9.- Cultiva las amistades.
- 10.- Quien ama, desea y hace el bien, le es devuelto.