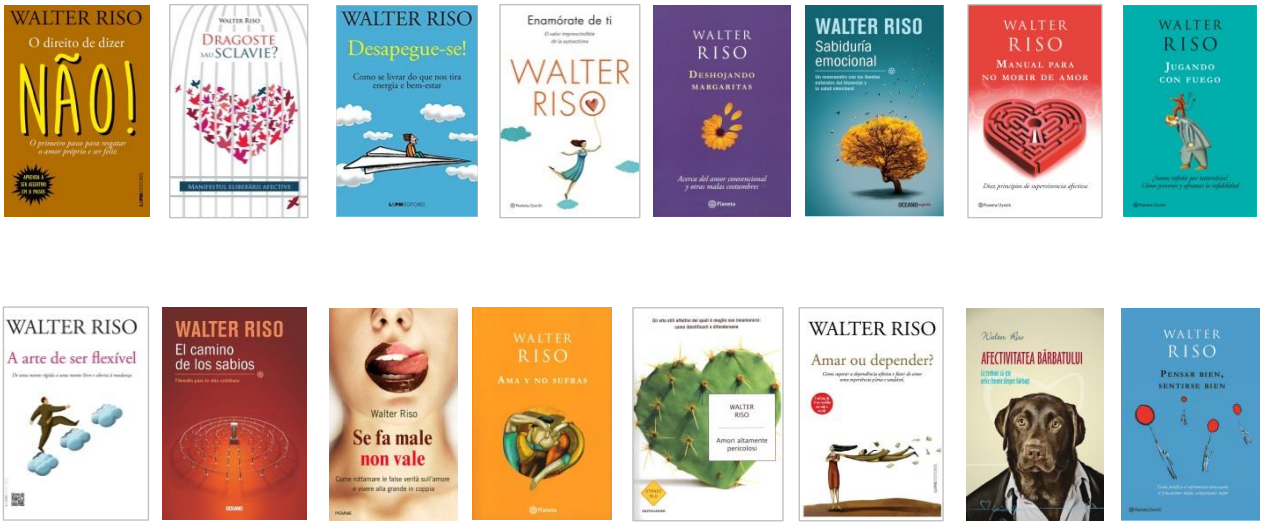
PRESS DOSSIER

Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz

Wonderfully Imperfect, Scandalously Happy

WALTER RISO

PUBLISHED BY: South America PLANETA | **Spain** ZENITH | **Spanish in Central and North America** OCÉANO | **Brazil** L&PM



SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

Las escuelas deberían enseñar a perder
Albert Domènech
La Vanguardia (Spain)

«In his new book, Walter Riso lists the most common mistakes we make that lead to unhappiness.»

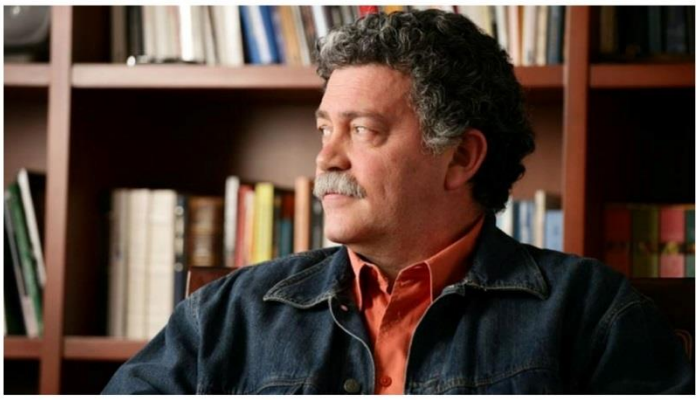
March 28th, 2016
Hyperlink

LA VANGUARDIA

ENTREVISTA

Walter Riso: "Las escuelas deberían enseñar a perder"

El psicólogo cree que no somos felices porque hemos aceptado de manera incondicional creencias irracionales que afectan a nuestra salud mental.



ALBERT DOMÈNECH, Barcelona
28/03/2016

¿Te exiges demasiado? ¿Te importa mucho que te aprueben los demás? ¿Te da miedo expresar tus emociones libremente? Son tres preguntas a las que la gran mayoría de los mortales responderíamos afirmativamente, al menos en algún momento de nuestra vida. **Walter Riso** cree que la sociedad actual ha caído en un "perfeccionismo psicológico y emocional" que hace que la gente sufra mucho más. Por esta razón, el psicólogo ha reunido en su nueva propuesta editorial, ***Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz***, los diez errores más frecuentes que considera que nos hacen más infelices. Es lo que Riso llama "premisas liberadoras" para desaprender aquellas creencias irracionales que nos pueden estar perjudicando. "Cada irracionalidad que te sacas de encima, te va a dar más libertad", afirma el autor. El psicólogo considera que a nuestra cultura no le gusta la gente diferente ni aquellos que se rebelan, y aboga por la fórmula de aprender a perder para vivir mejor y ser más realistas. "De pequeño siempre te han dicho que tienes que ser el mejor. Yo, simplemente, eliminaría el artículo. Querer ser mejor, aceptando tus virtudes y defectos significa ir por el buen camino".

SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

Diez principios para ser imperfecto y feliz

María Fernanda Aguirre
Caras (Chile)

September 7th, 2015
Hyperlink

«In a society where we are bombarded with 'irrationally perfectionist' exhortations those seeking to find happiness should go against the grain. Only those who rebel can achieve wellbeing.»

CARAS

MIRADA C

Según Walter Riso

Diez principios para ser imperfecto y feliz

Sociedad — Por María Fernanda Aguirre | 07 September 2015

Fotos Grupo Planeta // Thinkstock

- Autor de 20 libros, el psicólogo italiano, Walter Riso, habló con Caras.cl sobre su último best seller. Asegura que en una sociedad víctima de mandatos "irracionalmente perfeccionistas" quienes buscan alcanzar la felicidad deben nadar contra la corriente. "Sólo quienes se rebelen podrán conseguir la plenitud".

> *Cuando estés estresado con tu trabajo y sientas que el mundo te agobia,* tómate tu tiempo, siéntate y piensa: ¿Pagarías por hacer lo que haces?".

La respuesta a esta y otras preguntas que nos torturan a diario pueden ser resueltas en el último libro del psicólogo italiano radicado en Barcelona, **Walter Riso**: *Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz* (Planeta) y donde resume más de 30 años de terapias e investigaciones. ¿Su diagnóstico? La sociedad actual "está sometida a mandatos irracionalmente perfeccionistas", lo que sólo nos lleva al estrés, la angustia y el delirio.

Sentado en la terraza del **hotel Le Reve** en Providencia, para la gira promocional de su último trabajo, el psicólogo explica: "No hay que volverse locos por ser 'los mejores' ni entrar a algún *top ten*; hay que disfrutar de la autorrealización". Y agrega: "La perfección y la felicidad son enemigos absolutos. Además que la primera no existe. ¿Qué sentido tiene buscarla?".

Entonces, ¿cómo conseguir ser imperfectamente feliz? Aquí, 10 premisas "liberadoras del alma", como Riso las define. Tome nota.

RINCIPIO N°1: No te maltrates

La sociedad tiene una estúpida costumbre de aporrear el 'yo' para ntirse satisfecho", dice el psicólogo. Un ejemplo: "Si maltrato a quien, esa persona me va a odiar. Si lo hago conmigo, me odiaré sta llorar". Y si nosotros no nos queremos, ¿quién nos querrá? y que partir por casa y olvidar el "azote irracional". "Tenemos e aceptarnos radicalmente".

INCIPIO N°2: No te compares

mos midiéndonos en otros pero según este esperto eso sólo llevará a perder tiempo y, peor aún, nuestra esencia. "Nos nos de lado y, por lo tanto, no avanzamos".

conseguir ser feliz, el especialista recomienda "competir con mismo sólo en la medida en que ello nos haga sentir bien".

CIPIO N°3: Atrévete a dudar

qué existir si la verdad viene establecida de antemano?", se sta el autor. La clave estaría en arriesgarse y probar caminos. que una persona, por más segura que sea, no tiene dudas, cional". Por eso llama a tener "inquietudes motivadoras", que piten a buscar respuestas. Y advierte: "Nunca olvide que un la no duda, y es coherente con sus pensamientos". se cuestionar.

IPIO N°4: Nada contra la corriente

mbramos a pensar que los 'bien portados' son los callados, de las costumbres animales", afirma Riso. Pero eso a la nos lleva al estrés y a que el sistema inmunológico se ncluso a riesgo de contraer cáncer. No sea literal: "No se omportarse mal, sino de no limitar los sentimientos y las s". Y agrega: "Quienes se rebelen y caminen hacia el lado serán felices".

IO N°5: No busques ser el 'mejor'

le las premisas centrales de la teoría. "No hay que r en el primer lugar a costa de sufrimiento intervible". tería en "disfrutar lo que hacemos hasta sentirnos on nuestro desempeño". Todo lo demás sería una n sentido", dado que la perfección no existe y no podemos desvivirnos por un fin irracional. "Cuando disfrutamos lo que hacemos, no sentimos angustia y hasta pagaríamos por hacerlo".

O N°6: Reconoce tus cualidades sin vergüenza

s olvidamos que el orgullo es saludable", dice el Al contrario, tendemos a apocarnos y omitir que ces. Pero cuidado: "Eso sólo genera desgaste en el eso, recomienda no quitarnos el auto reconocimiento, o ¿cómo nos daremos cuenta cuando hayamos ? El mismo responde: "Cada conquista personal que , es no respetar tu esencia".

PIO N°7: Líbérate de la culpa

ción, los miedos y las inseguridades nos han llevado a ver a de conciencia como 'algo bueno'. Sin embargo, el autor diferencia: una cosa es la culpa y otra la responsabilidad. ltima es la verdadera salida; nos permite superarnos y Además, "hacer algo malo nos transforma en malas ".

IPIO N°8: No te obsesiones por el futuro

ncanta tener todo bajo control, incluso el futuro. ¿Para Según el especialista, no habría sentido en pasar mucho analizando el mañana: "Hay que tener preocupaciones tivas, basadas en hechos objetivos y no en ideas abstractas o robables". Sólo nos generaría un desgate físico y emocional. gase y evalúe sus metas.

CIPIO N°9: Di no a la esclavitud del 'qué dirán'

mposible agradarle a todo el mundo", afirma el autor. No ía sentido perder tiempo en intentar gustarle a todos Para r ser 'esclavo' de ese pensamiento, el autor recomienda perder edo a la desaprobación social. Y tiene dos técnicas: diferenciar lo que 'realmente' queremos y la necesidad de aprobación; y e las críticas constructivas y las negativas. Una vez lograda esa rencia, usted estará en camino a ser más feliz.

INCIPIO N°10: Permítete estar triste de vez en cuando

adie puede estar feliz todo el tiempo", dice. Y recuerda tinguir la tristeza de la depresión. La primera, es aceptable y os hace liberarnos de vez en cuando". Ejemplo de ello es vivir elo. Pero la depresión sería un estado más prolongado, definido por el propio autor como "una enfermedad que no contribuye a nuestra autorealización". ¿La recomendación? Llegue a puntos medios y relájese. Como dice el dicho 'no todo es color de rosa'. La vida tampoco.

SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

Hoy en día no vivimos, vemos la vida pasar

Cristina Galafate

ZEN – El Mundo (Colombia)

March 24th, 2016

Hyperlink

«Millions of people follow Walter Riso's advice on social networks and his successful books, translated into 12 languages, are like vaccinations against human suffering.»

EL MUNDO

ZEN

Mente

Walter Riso: "Hoy en día no vivimos, vemos la vida pasar"

El doctor en Psicología Walter Riso. BERNARDO DÍAZ

En su nuevo libro, *Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz* el psicólogo expone 10 premisas liberadoras para transformar la vida

"Nos inculcan que vales por lo que obtienes, no por lo que eres. No hay que ser el mejor, hay que ser mejor", defiende

CRISTINA GALAFATE SEGUIR @cgalafate

SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

Contra todo prejuicio: El valor de ser imperfecta

Carolina Palma Fuentealba

Nueva Mujer (Colombia)

«I try to address the issues that speak to people; my goal is to make complex processes simple. I am a translator.»

October 21th, 2015

Hyperlink

NUEVAMUJER

NUEVAMUJER

Belleza

Contra todo prejuicio: El valor de ser imperfecta

El destacado autor de libros de autoayuda Walter Riso visitó nuestro país para presentar "Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz". Asume que la fórmula incluye no sobreexigirse, y aceptarnos sin importar el cuestionamiento del resto.

Por: Carolina Palma Fuentealba

Argentino, doctor en Sicologia, ha escrito una buena cantidad de libros de autoayuda, e impresiona que no repite nunca una idea. Walter Riso vino a presentar el último de ellos, "Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz", de editorial Planeta, momento en que aprovechamos de mantener una buena conversación. Nos contó que tiene 3 fuentes o inspiraciones para sus trabajos literarios: los pacientes que atiende en Barcelona, su trabajo como académico y distintas publicaciones. "Trato de sacar los temas que lleguen a la gente, porque mi idea es transformar proceso complejos, en sencillos. Soy un traductor", asegura.

Es que en esta cultura te dicen que eres petulante u orgulloso porque dices que lo hiciste bien. También hablan de ego y poca modestia, pero es peor la falsa modestia que la falta de

ores exitosos. ¿A qué

anticipatoria. Todos

en si mismos pero,

udas, etcétera?

sados con las largas horas de

enseñarles a no autocastigarase, a aceptarse y respetarse. Se debe felicitar a si mismo si hizo algo bien.

Una actitud bien difícil para los adultos también

SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

Walter Riso invita a viajar con menos equipaje

El Tiempo (Colombia)

«Personal growth doesn't mean being the best, but enjoying what you do to the full.»

October 11th, 2015

Hyperlink

EL TIEMPO

Walter Riso invita a viajar con menos equipaje

'Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz' es el nombre de su nuevo libro.

Foto: Claudia Rubio / EL TIEMPO

Riso es especialista en terapia cognitiva y bioética.

Por: CULTURA Y ENTRETENIMIENTO |
1:34 a.m. | 11 de octubre de 2015

"Necesitas más energía para destrozarte a ti mismo que para construir un poco de felicidad". Con esta frase del pensador oriental Khrishnamurti, el psicólogo Walter Riso abre la primera de las diez premisas liberadoras que propone en su nuevo libro, Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz.

Se trata, como anota el autor, de una cruzada para luchar contra los denominados "mandatos irracionales perfeccionistas", que han llevado a la sociedad moderna a una carrera desenfrenada por alcanzar la excelencia, sin importar sus graves consecuencias físicas y espirituales.

"Un mandato irracional perfeccionista es una creencia que nos empuja a la autorrealización personal buscando como meta ser perfectos, no tener defectos, estar en el top 10", anota Riso, que hace una invitación para aprender a vivir de una manera más tranquila.

"Yo no hago un canto a la mediocridad. Lo que yo propongo es un punto medio: el crecimiento sostenido. Metas que sean alcanzables. Los consultorios de los psicólogos están llenos de gente que piensa que se debe buscar lo imposible para lograr lo posible. Una persona puede rendir exactamente igual teniendo una pasión armoniosa que teniendo una pasión obsesiva; pero el obsesivo llega a la meta mal", explica Riso, experto en terapia cognitiva.

En ese afán de la excelencia, el autor hace énfasis en lo peligroso que puede resultar la obsesión por la multitarea, que según él es uno de los males más preocupantes de la sociedad moderna. Así se lo recuerda al lector en su quinta premisa liberadora: "La realización personal no está en ser el mejor, sino en disfrutar plenamente de lo que haces".

Para Riso, esta "patología" contemporánea de la multitarea desencadena en una baja tolerancia a la frustración cuando no se alcanza alguna meta.

"Queremos hacer muchas cosas al mismo tiempo y no sacamos espacio para el placer. En mi época, cuando mi novia me mandaba una carta se demoraba 15 días en llegar. Yo la leía y le mandaba la respuesta, que se demoraba otros 15 días. Ese fenómeno de espera no generaba ansiedad; generaba ilusión, anhelo. Era una época en la cual el aburrimiento podía ser creativo". Y agrega que esos momentos de contemplación son los que ayudan a desarrollar la capacidad de introspección, esa que las personas de hoy están teniendo que reaprender para encontrar su vocación.

El autor de libros como Deshojando margaritas comenta: "En última instancia, la vocación es la autorrealización personal. Y esa ocurre cuando detectas tres elementos: pagarías por hacer esa actividad. Segundo, no necesitas doctorado en Harvard para hacerlo bien, sientes que espontáneamente te sale bastante bien esa labor. Y, finalmente, cuando llevas a la práctica ese tipo de actividad, la gente te rodea, hay admiración".

Riso dice además que estas diez premisas liberadoras que propone en su nuevo libro invitan, ante todo, a fortalecer el yo. "Una cosa es perfeccionar el yo y otra, fortalecerlo. Fortalecer el yo es sentirse más seguro de sí mismo. Es entender que se puede estar triste a veces o se puede estar alegre. Fortalecer el yo es saber qué es lo que quiero. Debemos aspirar a que se junten el yo real y el yo ideal. Cuando eso ocurre descubres que eres auténtico", concluye.

SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

No hay que buscar ser el mejor, sino el más completo

Carmen Fernández

Objetivo Bienestar (Spain)

«To listen to Walter Riso is to unlearn things. It is smiling. It is thinking: 'He's so right...' or 'How is it possible that I never thought of that before?' Listening to his thoughts is motivational.»

March 1th, 2016

OBJETIVO BIENESTAR

Entrevista

"NO HAY QUE BUSCAR SER EL MEJOR, SINO SER MÁS COMPLETO"

Walter Riso lleva más de 30 años como terapeuta y escritor. Él sabe que la mayoría de luchas emocionales se dan por perseguir un imposible: la perfección. Este yugo cultural unido al de la felicidad es la base de su nuevo libro, *Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz*. Gracias a él, ya no seguiremos empeñadas en ser felices por encima de todo, incluso de nosotras mismas. **Texte: Carmen Fernández. Fotos: Flaminia Pelazzi**

Escuchar a Walter Riso es desaprender. Es sonreír. Es carcajearse. Es pensar: "qué razón tiene..." o "¡cómo es posible que no hayamos reparado en eso antes!". Oír sus reflexiones nunca exentas de la dosis adecuada de sentido del humor resulta motivador y, al final, sus argumentos siempre sacuden nuestra mente con un tan necesario como inevitable ejercicio de autoestima. Intuyendo un encuentro enriquecedor, quedamos con él para conversar sobre su último libro, *Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz* (Planeta/Zenith). Un ensayo que te remueve con su lectura, mientras vas caminando por las 10 premisas liberadoras de este doctor en psicología, napolitano de cuna y argentino de verbo. Sin desvelarlas en exceso, tan solo diremos que algunas de estas premisas (o todas, ¿por qué no?) podrían colgar en varios *post-it* en nuestra casa. Seguro que al levantarnos –o al acabar el día– esos recordatorios tan revitalizadores nos pondrían en la senda de la autorrealización personal.

¿Por qué has querido elegir la felicidad como tema de tu nuevo libro?

No es porque esté de moda. El bienestar es lo que buscamos todos. Para mí, escribir un libro sobre la felicidad mostrando estos errores marca un camino interesante. Porque la felicidad no es que tengas que hacer ciertas cosas para ser feliz. La felicidad es más desaprender que aprender, y yo hasta montaría un colegio para desaprender, imagínate tres años de desaprendizaje tras la secundaria... Si alguien quiere tener mejor calidad de vida debe liberarse de estas 10 premisas que yo planteo en el libro. Tras más de 30 años como terapeuta sé que las personas se pueden liberar de dos o tres de estas premisas y el resto vendrán solas.

¿Estos mandatos vienen por la sociedad o son errores en los que caemos solos?

Es cultural. Es un lavado cerebral que nos hacen los medios de comunicación, los colegios, la familia... Es la cultura del sufrimiento inútil. Quien se acerque a esta lectura verá cómo romper este esquema cultural e inventar sus propias reglas. Y hacerlo no es volverse un psicópata, obviamente. Te pondré un ejemplo sobre lo que solemos hacer para evitar la inseguridad. Ser inseguro es malo, es un antivalor cultural. Así que la cultura inventa el lado opuesto, una premisa que dice: "Tú, que eres una persona segura de todo, no debes dudar de nada, nunca". Y eso es imposible. Cada vez que dudamos nos autocastigamos. No sé por qué no se hacen campañas contra el maltrato cultural. ¡Me declaro un antisistema emocional!

DIEZ PREMISAS PARA REMOVER CONCIENCIAS

Mientras lo cuenta enseña un ejemplar de la edición argentina de su libro repleto de anotaciones y unos cuantos folios con apuntes. Hay mucho trabajo detrás del discurso que sustenta estas páginas. "Este es un libro de autoaceptación radical, de desobediencia emocional", declara. Walter Riso, que ha escrito decenas de libros, habla en este último sobre el esfuerzo inteligente, la depresión y el autocastigo, las falsas creencias, el qué dirán o la complacencia. Lo hace dando réplica a la normalidad, con ejemplos –recurre a los estoicos, Buda o Sartre– y aplicando sus conocimientos y años de experiencia terapéutica. Y lo hace, siempre, con la intención de mover al lector hacia la reflexión.

100 · objetivobienestar.com

¿Y cómo te quitas la culpa?

La culpa es una manera de castigarnos porque hemos transgredido un principio moral. La culpa tiene que ver con la etiqueta de "soy malo", cuando deberías decirte: "me equivoqué". En la vida puedes sentirte culpable sin flagelarte. Cambiemos la palabra culpa por responsabilidad. Puedes cometer un error y asumir tu responsabilidad. ¿Para qué necesito la culpa? Cuando somos niños y hacemos algo mal, y nos autocastigamos, nos felicitan y nos perdonan! La gran paradoja de la culpa es que sentirse mal para ser bueno. Apunta tus conductas, críticalas y mejóralas.

"Soy un estúpido", no, "me comporté de forma estúpida", sí. Las etiquetas son categóricas, ponerlas es muy fácil, pero quitarlas es muy difícil. Está en nuestras manos rebelarnos contra éstas, revisarlas y ver si somos así o no. El autocastigo debería estar prohibido por ley. Castigamos el odio racial y la violencia, pero, ¿por qué aceptamos la violencia interior?

Qué importante es lo que nos decimos.

Tú eres la última persona que te calificas. Para los estoicos, el último pensamiento es rayo. La mente es parlanchina y es muy fácil tener un diálogo

102 · objetivobienestar.com

Hay gente deprimida y ansiosa, personas que se ven incapaces de cambiar.

Hay gente deprimida porque está en el pasado y hay gente ansiosa porque está en el futuro. Todos ellos han puesto estándares inalcanzables o metas irracionales. Y, por ejemplo, no puedes cambiar el pasado, pero sí resolver el presente. Estar en el pasado implica lamentarse y estar en el futuro pensar que me pueden pasar cosas tan horribles... Detrás de estas actitudes siempre está la idea de "no soy capaz". Pero cuando uno se lanza al ruedo, puede descubrir lo contrario.

objetivo bienestar · 101

SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

La meta de la perfección te crea frustración porque no la puedes alcanzar

Susanna Griso

Espejo Público – Antena 3 TV (Spain)

«In his new book, the psychologist presents 10 liberating premises to transform your life.»

March 10th, 2016

Hyperlink

SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

Walter Riso y su mundo 'escandalosamente feliz'
Semana (Colombia)

«You can be 'scandalously happy' with your wonderful imperfections.»

September 10th, 2015
Hyperlink

Semana

SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA