

Cómo disfrutar cada minuto de tu vida

BERNABÉ TIERNO

*Los pilares de la
felicidad*

30.000 DÍAS

PARA UNA VIDA EN PLENITUD



temas 'de hoy.

BERNABÉ TIERNO

**LOS PILARES
DE LA FELICIDAD**

30.000 días para una vida en plenitud

INTRODUCCIÓN

Edad no son los años que tienes, es la forma de vivirlos.

ANÓNIMO

Desde hace unos doce años —abril de 1996—, en que apareció publicado en esta misma editorial mi libro *Aprendo a vivir*, estoy empeñado en defender la idea que ha orientado mi vida desde mi juventud: todo está supeditado a la propia existencia; la vida es el principal valor, el «tiempo de vivir» es nuestro activo total, y sólo somos lo que vivimos y, más exactamente, «la forma en que vivimos».

En la actualidad, la esperanza media de vida de los hombres está en torno a los 76 años, y la de las mujeres, alrededor de los 82. Al hablar de años, decir 85 nos parece mucho, pero si lo reducimos a un espacio tan corto, efímero e inmediato como es un día, nos causaría gran sorpresa descubrir que esos 85 años son unos 30.000 días. De ahí el subtítulo de este libro: «30.000 días para una vida en plenitud». Pero lo más importante es que cada uno de esos 30.000 días, cada minuto de esos 30.000 días es una oportunidad inigualable para levantar con solidez la estructura sobre la que se asienta nuestra vida, para construir los pilares de nuestra felicidad.

Tal y como hacían los arquitectos medievales, piedra a piedra, nosotros podemos ser los artífices de nuestro bienestar, tan sólo tenemos que detectar cuáles son los problemas que arruinan nuestro andamio psicológico (nuestros miedos) y cuáles son las actitudes que lo fortalecen y que nos permiten caminar cada uno de nuestros días llenos de energía y alegría.

Desde hace tiempo, cuando alguien me dice los años que tiene, al instante se los convierto en días y después le resto un tercio (las ocho horas que solemos dormir por día y que no son vida consciente). Un amigo me dijo hace poco que había cumplido 50 años, y yo le respondí: «Pues llevas vividos 18.250 días, que convertidos en horas son 438.300, pero si le restas el tercio que pasas durmiendo, sólo has vivido 292.200, es decir... nada. Como tienes 50 años, si mueres centenario, no te quedan ni 300.000 horas». Mi amigo se quedó pensativo y me dijo lo mismo que las casi trescientas personas a quienes les he convertido los años de su vida en días: «Qué corta es la vida y cuánto tiempo perdemos en asuntos que no tienen ni la más mínima importancia».

Alguien podría pensar que esto es una estupidez, pero no lo es, porque la experiencia del «amanecer» (nuevo día) y del «anochecer» (fin del día y la jornada) está grabada en nuestras neuronas como la medida más real, exacta y tangible del tiempo desde que nuestros ancestros poblaron la tierra. Amanece un día y, cuando apenas nos hemos ocupado en algo, toca a su fin, y un acto reflexivo, consciente y frío de nuestra

mente nos hace exclamar: «¡Caramba, si hace un rato estaba desayunando y ya se ha hecho de noche!».

Si el tiempo de vivir es tan efímero, fugaz y escaso; si, a pesar de todos los adelantos de la ciencia, la persona más longeva vive apenas, desde que nace y restando el tiempo del sueño, medio millón de horas, ¿merece verdaderamente la pena que algo o alguien nos haga perder tan sólo una de esas horas?

Calculémoslo en días. Supongamos que el amable lector es una persona joven, de 40 años. Si a los 14.600 días que pueden quedarle de vida si llega a los ochenta, les restamos el tercio del tiempo que pasa durmiendo, le quedaría un capital de tan sólo 292.200 horas (véase la tabla de edades en años, meses y días que se adjunta). ¿Es sensato que algo o alguien puedan tener tanto valor y poder sobre nosotros para amargarnos y malograr tan sólo una de esas horas?

Mi teoría es que, si ponemos en la balanza de nuestro vivir cotidiano «la hora» en que algo o alguien nos agobia, estresa o amarga, y en ese momento crucial echamos un vistazo a la cantidad de días y horas que pueden quedarnos de vida, sin la menor duda exclamaremos —llevados por la inteligencia y el sentido común—: «¡Al cuerno con este asunto, drama, tristeza, desamor, traición, agobio, o preocupación..., una hora de mi vida vale más que cualquier cosa!».

El amable lector se está diciendo a sí mismo, en este momento, que no es tan fácil: «Hay que pagar el colegio, la letra del piso, seguir todavía con ese hombre o mujer que ya no quiero, pero me soluciona la vida; aguantar al jefe que me pone de los nervios y baja mi autoestima, porque es muy difícil enfrentarse a él y encontrar otro trabajo tan bien remunerado; trabajar horas extra es estresante, pero es la única forma de tener un alto nivel de vida...».

Existe un sistema de compensaciones y aunque algo o alguien no nos agrade o nos sea adverso, tenemos que saber «calibrar» y ver si esa elección (que es renuncia) nos compensa y, de verdad, merece la pena. Es cuestión de establecer prioridades, y a esto también nos ayuda recordar «los días» y «las horas» que pueden quedarnos de vida en el mejor de los casos.

Mi intención es que este libro se convierta en un aldabonazo, una seria advertencia de que lo verdaderamente importante es la vida disfrutada en plenitud, como única prioridad. Y será la forma de lograr esa vida en plenitud su tema central, precisamente en este momento de la historia de la humanidad en el que, en los países desarrollados, se ha alcanzado una alta esperanza de vida, pero, al mismo tiempo, la depresión, el estrés y las prisas de una sociedad enloquecida y «al galope», «sin tiempo para vivir», malogran nuestra existencia provocando que enfermedades como el cáncer, los ictus cerebrales, los infartos de miocardio, la depresión, etcétera, se ceban en hombres y mujeres cada vez más jóvenes, a pesar de tantos adelantos científicos y medios económicos.

A mi modesto entender, la causa está en que hemos olvidado que el tiempo que dure nuestra existencia en la tierra, o es para vivir de verdad, en plenitud, o no es nada. Ser

consciente de los días y horas que llevamos vividos y de los que nos pueden quedar me ha servido como acicate para enseñar a vivir de forma más intensa, y a la vez serena, consciente y relajada, a los cientos de personas que han pasado por mi consulta profesional en los últimos años.

Pues bien, saquemos el mejor partido de esos adelantos científicos porque las investigaciones que los avalan nos hablan de que sólo se alcanza una existencia verdaderamente plena si aprendemos a desarrollar las dimensiones sobre las que se asienta nuestra felicidad y los pilares sobre los que se sustenta nuestra vida en plenitud. De hecho, la sabiduría esencial para aprender a vivir como persona autorrealizada, en paz y armonía consigo mismo y con los demás está en relación directa con el desarrollo, perfeccionamiento e interacción de las cinco dimensiones fundamentales que configuran la vida del hombre y con las diez cualidades que de ellas se desprenden.

Las cinco dimensiones de las que hablaremos en este libro son:

- I. Dimensión física (cuerpo):** mi ser en el mundo.
- II. Dimensión psíquica, intelectual, racional (la consciencia):** proyección de mi espíritu.
- III. Dimensión tendencial-afectiva (la afectividad):** inquietudes y gozos de la existencia, del cotidiano vivir.
- IV. Dimensión ética (los valores)** que guían la conducta.
- V. Dimensión social (el tú, la trascendencia del ser para el otro).**

Estas dimensiones del hombre se hacen realidad, se materializan en diez cualidades, pilares o aspectos de forma de vida que la alimentan, la construyen día a día y le confieren plenitud.

- | | |
|---------------------|--|
| 1) AMOR | A sí mismo: autoamor, autoestima, competencia (aptitudes), autonomía (elección).
A los demás: afecto, aprecio, amistad, conexión, convivencia, sociabilidad, destrezas sociales.
A la vida: valorar lo cotidiano, aprovechamiento del tiempo, gozo, placer, disfrute. |
| 2) HUMOR | Buen carácter, alegría de vivir, sentido del humor.
Optimismo, entusiasmo, risas. |
| 3) EMPATÍA | Comprensión, altruismo, respeto, generosidad.
Diálogo, perdón, cercanía, acogida, fraternidad. |
| 4) SABIDURÍA | Coherencia, perspectiva, sentido común, inteligencia práctica.
Curiosidad, aprendizaje constante, pensamiento divergente, |

- búsqueda.
- 5) LIBERTAD** **de elección**, de pensamiento, de acción, toma de decisiones, autonomía, responsabilidad.
- 6) SALUD** **física**, mental, emocional, espiritual: cuerpo y mente en perfecta conjunción, interacción y armonía.
- 7) MOTIVACIÓN** **Finalidad de la vida**: un porqué para vivir.
La razón de la propia existencia.
La autorrealización personal, lo que alienta y hace feliz.
- 8) AUTOCONTROL** **Dominio de sí mismo**, canalización de las energías, dominio de la visceralidad, proactividad, equilibrio psico-físico-emocional.
Estar al mando de sí mismo y de lo que nos concierne. Responsabilidad consciente.
- 9) VALENTÍA** **Valor**, voluntad, tenacidad, capacidad de riesgo, sin perder de vista del todo la necesaria prudencia. Valentía no es temeridad.
- 10) FORTALEZA Y GRANDEZA DE ESPÍRITU** **Dignidad** ante los terribles avatares de la vida. Resistencia para afrontar el sufrimiento en situaciones límite, serenidad, paz, plenitud.

*A pesar de todo,
disfrute de todo y por todo.*

PARTE I

El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente.

ALONSO DE ERCILLA

EL PRIMER PASO: MANTENER A RAYA EL MIEDO

Conocerse a sí mismo es el más difícil conocimiento que pueda imaginarse.

MIGUEL DE CERVANTES

Decía en la introducción de este libro que para levantar los pilares de nuestra vida en plenitud, lo primero que tenemos que hacer es detectar cuáles son esos problemas o esos microbios (dicho de forma metafórica) que arruinan la fortaleza de nuestro espíritu. Pues bien, el miedo es el virus más importante contra el que tenemos que luchar.

El miedo está presente en la vida de cualquier mortal desde el mismo día de su nacimiento. Durante los 30.000 días que puede llegar a vivir, el miedo forma parte del individuo y puede convertirse en su peor enemigo, sobre todo, si no aprende a vencer «el miedo al miedo».

Este sentimiento que nos parece tan negativo tiene su razón de existir, ya que nos protege y nos alerta de cualquier peligro. El problema es que a veces los mecanismos del miedo se disparan cuando no son necesarios y sin que los podamos controlar.

En este capítulo se le ofrece al curioso lector toda la información necesaria para que aprenda a entender cómo se dispara nuestro miedo y el de nuestros semejantes.

Podemos llegar a entender nuestros miedos, saber cómo se producen y los efectos que nos causan, incluso familiarizarnos con ellos hasta el punto de perderle «el miedo al miedo» y vivir con suficiente paz y armonía interior. Aunque es imposible librarnos por completo del miedo, porque está dentro del mismo tejido de nuestro cerebro antiguo, o paleocórtex, los seres humanos tenemos la suficiente capacidad para vencerlo, incluso en las situaciones más extremas.

Le ofrezco al lector, en este sentido, el ejemplo de uno de mis más admirados maestros, por las enseñanzas de sus incomparables lecturas. Me refiero a Víctor E. Frankl, que por su actitud positiva y su entrenamiento mental excepcional, consiguió sobrevivir a los campos de concentración nazi y no sólo eso: aquella terrible experiencia le convirtió en un hombre mejor, con mayor plenitud interior y más feliz.

Donde los demás veían víctimas desgraciadas que intentaban sobreponerse al horror, Víctor E. Frankl descubría con admiración el gran valor de unos seres superiores en dignidad y valentía. Donde los demás veían humillación, él descubría que la humildad ayudaba a soportar esa humillación. Su situación, como la de sus compañeros de cautiverio, era límite, desesperada, pero no renunció nunca a esa chispa de esperanza, diciéndose a sí mismo que su actual desgracia podría convertirse —para él y para muchos— en la fortaleza del futuro. No perdió el sentido del humor ni la alegría; traía a su desgraciado presente lo más agradable de su vida pasada, y, al mismo tiempo, imaginaba un gratificante futuro, que al final se hizo realidad.

Víctor E. Frankl enseñó a sus compañeros de calamidades a crear posibilidades cuando no había posibilidades, venció su «miedo al miedo» y llegó mucho más allá. El rayo de luz tras las rejas, una visión fugaz del cielo estrellado o de la verde campiña les

devolvía la paz y la esperanza y lo disfrutaban plenamente. Muchos siguieron las enseñanzas de Frankl y se aferraron a la ironía y al sentido del humor. Estaban muertos de hambre y se imaginaban y visualizaban platos succulentos, fantasías de comidas que llegaban a ser tan cercanas a la realidad que en alguna medida les producía una cierta satisfacción, pero sobre todo, no se entregaban a la impotencia y a la desesperación.

Pues bien, antes de explicar cómo podemos lograr la paz que Frankl consiguió en su cautiverio, es imprescindible conocer con cierta profundidad cómo funciona nuestro cerebro y, dentro de él, el mecanismo del miedo. Las sencillas explicaciones que se ofrecen en el siguiente apartado serán de gran ayuda para el lector no iniciado. Los muy entendidos sabrán disculpar la sencillez de los términos que uso y de las propias explicaciones.

El miedo forma parte del individuo y puede convertirse en su peor enemigo, sobre todo, si no se aprende a vencer «el miedo al miedo».

Las tres zonas del cerebro

La «cabina de mandos» con que contamos los humanos está situada en el encéfalo, lo que en lenguaje coloquial llamamos «sesos», y comprende el conjunto de órganos que forman parte del sistema nervioso.

El neurocientífico y psiquiatra Paul D. MacLean, recientemente fallecido, desarrolló la teoría del «cerebro triuno», es decir, un cerebro dividido en tres partes. Cada una de estas partes ha ido apareciendo en la evolución del hombre para ir adaptándose al mundo en el que vivía. Estas tres zonas del cerebro son:

1. **Tronco encefálico o cerebro reptiliano.** Nuestro cerebro registra la evolución de nuestra especie. La primera parte de éste, que evolucionó en los animales hace unos cien millones de años, se llama cerebro reptiliano. En nuestro organismo se encuentra en la parte superior de la médula espinal y lo compartimos con reptiles, peces, tortugas de mar y vertebrados inferiores, todos ellos animales que poblaban el planeta antes de que se iniciara la evolución que desembocó en el ser humano tal y como lo conocemos.

Este «cerebro reptiliano», que todos poseemos, es nuestro tronco encefálico y el primer sistema del miedo. En él habitan todos nuestros miedos instintivos y es incapaz de elaborar sentimientos y emociones, como por ejemplo el afecto. Carece por completo de sensibilidad, de ahí que los cocodrilos hembras devoren a sus crías, o que ningún tipo de lagarto sienta aprecio por sus dueños o cuidadores, pues su cerebro reptiliano es puramente visceral, instintivo y alexitímico (insensible).

Cuando los hombres somos implacables, insensibles e inhumanos con los demás, es porque nos hemos desconectado de la racionalidad, de la reflexión y del autocontrol, cuya función corre a cargo del neocórtex (la tercera parte de nuestro cerebro, que veremos más adelante) y sólo estamos funcionando con el tronco encefálico, con la parte más primitiva de nuestro cerebro. Esto nos hace quedar atrapados en nuestros miedos, en nuestra visceralidad, violencia e irracionalidad. Todos estos sentimientos se encuentran entre el tronco encefálico y en la amígdala situada en la segunda zona del cerebro y de la que más tarde hablaremos.

El cerebro reptiliano, por lo tanto, es la *sede de nuestros impulsos primitivos*: agresividad, instinto de conservación y de reproducción (sexualidad), miedo, defensa del territorio, así como todos los impulsos destinados a garantizar la supervivencia de la especie. Esta parte del cerebro simbolizaría al hombre dominado por sus instintos.

El tronco encefálico o cerebro reptiliano es la sede de nuestros impulsos primitivos.

2. Cerebro emocional o cerebro «límbico», llamado así por tener forma de anillo (*limbus* en latín).

Esta segunda parte del cerebro, que se desarrolla en el útero materno, apareció con los mamíferos y tiene funciones tan importantes como la memoria y el aprendizaje, que permiten acelerar la evolución de la especie, adquirir nuevas experiencias y tomar las decisiones más adecuadas para la supervivencia.

El cerebro mamífero gobierna las emociones, la afectividad, la comunicación con los demás, la motivación y la desmotivación, el placer y el displacer, el castigo y la recompensa, y las experiencias positivas y negativas en general.

La *amígdala*, situada en el cerebro límbico, es la zona en la que almacenamos los miedos, el centro de la memoria, de las emociones positivas, negativas y dolorosas, de los temores y los peligros. Es la parte principal del cerebro emocional y está conectada directamente con las glándulas endocrinas, que son las encargadas de producir las hormonas de la supervivencia —adrenalina y cortisol—, llamadas a veces hormonas del estrés o del miedo. Estas hormonas son las que inyectaban la energía necesaria para que nuestros ancestros pudieran escapar y defenderse de un depredador, atacar y huir.

La adrenalina y el cortisol provocan en el cerebro la liberación de neurotransmisores excitadores, que activan al máximo el estado de alerta y, al mismo tiempo, se ponen en marcha los síntomas físicos del miedo (aceleración del ritmo cardiaco, nerviosismo, subida de la presión arterial, tensión, inquietud, inseguridad, insomnio, etc.). Estos síntomas, que percibimos en nuestro cuerpo, *refuerzan e incrementan la emoción del miedo*, hasta llegar a veces a provocarnos un estado de ansiedad generalizada.

El amable lector entenderá que para nuestros ancestros de hace un millón de años, el tronco encefálico, la amígdala y el sistema endocrino (adrenalina y cortisol) eran imprescindibles para la supervivencia porque casi todas las amenazas y peligros que les acechaban eran de tipo físico (ser atacados por un tigre o un león, mordidos por una serpiente, etc.)

El «sistema de alerta y miedo» que nuestro cuerpo desarrolló para adaptarse a una situación desfavorable era realmente práctico: cuando un peligro se venía encima, el tronco encefálico lo detectaba, y la amígdala segregaba unas sustancias que inyectaban energía extra en el cuerpo, de forma que el hombre podía huir con velocidad o defenderse con valentía.

Pero el hombre del siglo XXI y sus circunstancias no tienen nada que ver con nuestros antepasados y las suyas. Hoy, las amenazas que nos quitan el sueño no son ni tan concretas e inmediatas, ni requieren una respuesta física, sino que son más bien generalizadas y de tipo mental y psíquico: soportar una situación laboral alienante, no llegar a fin de mes, quedarse en paro a los cincuenta años...

Nuestro problema es que no podemos librarnos de este «sistema de alerta y miedo» que hemos heredado de nuestros ancestros y que se dispara igual ante peligros no físicos, ni inminentes. Es decir, aunque nuestro miedo no sea palpable, nuestro cuerpo segrega las mismas dosis de adrenalina y de cortisol. Saber que tienes que examinarte de una oposición de la que, en buena medida, depende tu futuro (por ejemplo) te eleva la tensión arterial al máximo y te hace temblar tanto o más que a un antepasado nuestro a punto de ser alcanzado por un tigre.

La cuestión es que los hombres de hoy no quemamos el exceso ingente de hormonas extras que corre por nuestra sangre y éstas se convierten en colesterol que pasa a nuestras arterias. Esto es así porque nuestro cerebro reptiliano estará siempre con nosotros para defendernos de los peligros que amenazan nuestra vida, aunque tenga una contrapartida demasiado alta en algunas ocasiones.

Sin embargo, la parte de nuestro cerebro que también siempre estará con nosotros será el neocórtex o cerebro nuevo, del que hablamos a continuación.

El cerebro emocional o cerebro «límbico» domina nuestra afectividad, y en él se puede reforzar e incrementar la emoción del miedo.

3. **Neocórtex o «cerebro nuevo»** superior, cognitivo, de la inteligencia conceptual y de la razón, que teoriza y razona desde lo abstracto e inventa, decide y actúa.

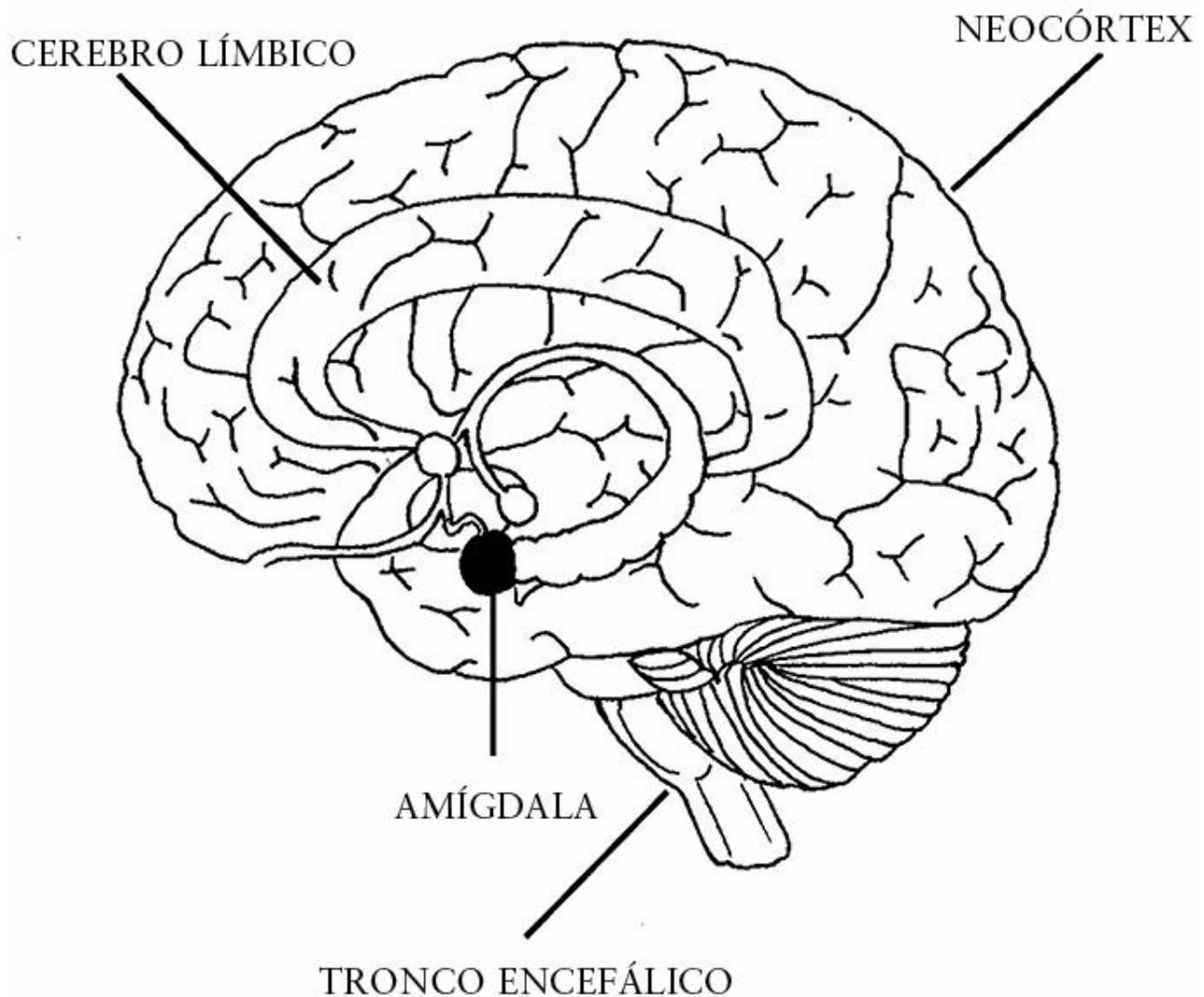
El neocórtex es el logro máximo de nuestra evolución, el lugar físico de la espiritualidad y el responsable de unir la cognición con la intuición y con el subconsciente. Ante cualquier señal de amenaza, la amígdala, parte esencial del segundo

cerebro (el emocional), percibe directamente el peligro por la reacción del tallo encefálico y se activan los sistemas del miedo (se segrega adrenalina y cortisol). Pero nuestro neocórtex (el tercer cerebro) cuenta también con los lóbulos prefrontales, que están permanentemente activos y son capaces de facilitar la concentración y el control de los impulsos.

Estos lóbulos prefrontales se encuentran detrás de la frente. Son el centro ejecutivo del cerebro y emiten mensajes de tranquilidad, serenidad y calma.

Se preguntará el lector por qué no siempre controlamos nuestros impulsos activando los lóbulos prefrontales. La respuesta es que muchas veces es la amígdala la que gana, la que se adelanta y dispara el sistema del miedo sin que los lóbulos puedan racionalizar la situación. Otras veces, sin embargo, son éstos los que consiguen hacerse con el mando de nuestros impulsos y permitirnos que actuemos con calma.

Los lóbulos prefrontales del neocórtex, el cerebro superior, emiten mensajes de tranquilidad.



Cómo actúa el mecanismo del miedo en las tres zonas del cerebro

El hombre tiene cinco sentidos que conectan el mundo exterior con su mundo interior. El tálamo es la parte del cerebro que recibe los mensajes que nuestros órganos sensoriales nos mandan.

Estos mensajes llegan a dos lugares:

- a. Amígdala (centro de almacenamiento de emociones, recuerdos...)
- b. Lóbulos prefrontales (cerebro superior)

¿Quién recibe antes los mensajes del tálamo?

La amígdala tiene un papel fundamental a la hora de activar los sistemas del miedo.

Conectada directamente con el *tálamo*, es la que primero recibe sus mensajes y nos hace reaccionar, bien mediante el ataque, la huida o la inmovilidad.

Por el contrario, los mensajes que recibe el neocórtex prefrontal (lóbulos prefrontales) no tienen conexión directa con el tálamo y van más lentos. Y aunque constituyen el 95 por ciento de la información que emiten los sentidos, mientras que a la amígdala sólo llega el restante 5 por ciento, éste puede tener tremendas consecuencias, pues activa el «sistema del miedo», las glándulas endocrinas (adrenalina y cortisol), que ya sabemos que preparan para la lucha (tensión muscular, aceleración del ritmo cardiaco, etc.). Como a las reacciones de huida se añaden los pensamientos derrotistas, el pánico se apodera de la persona. Ese temor que genera la amígdala puede llegar a obnubilar la razón y la conciencia. El pánico inmoviliza a la persona.

¿Cómo podemos escapar del pánico?

El miedo está siempre dispuesto a ver las cosas peores de lo que son.

TITO LIVIO

Por si fuera poco, puede darse el caso de una *amígdala superexcitada*, que no cesa de activar el sistema del miedo. Como consecuencia de su dominio, los lóbulos prefrontales permanecen inactivos, inoperantes y el sujeto en cuestión no tiene control alguno sobre sus percepciones, quedando a merced de la ansiedad, el miedo, la ira, o el pánico. No es la persona consciente, no es el córtex prefrontal quien manda, sino una amígdala enloquecida que siembra el pánico en toda la persona.

Pero es posible evitar que nuestra amígdala nos domine si damos el protagonismo a los lóbulos prefrontales, capaces de controlar los impulsos y de facilitar la concentración, la calma y una actitud conscientemente positiva.

Hace unos años, el neurocirujano Benjamín Libet descubrió que existe un cuarto de segundo de retardo entre el impulso de mover un dedo y el movimiento propiamente dicho. Este médico pidió a algunos de sus pacientes que estaban despiertos durante la intervención quirúrgica que movieran un dedo al tiempo que él observaba electrónicamente su actividad cerebral. Así descubrió ese cuarto de segundo entre el estímulo y la acción.

Esto demuestra que todos los impulsos que podemos experimentar (rabia, miedo, odio, huida, etc.) nos ofrecen ese instante, ese momento de oro, esa oportunidad de desengancharnos del **impulso negativo** y elegir no dar una respuesta automática.

El doctor Benjamín Libet piensa que ese cuarto de segundo es suficiente para descubrir que un ruido tremendo no es un derrumbamiento, que un trozo de soga no es una serpiente, que una carcajada no va cargada de desprecio, que lo que brilla no es la hoja de un puñal. En definitiva, el ser humano puede optar por no reaccionar, como un

autómata, ante el miedo y los peligros con las habituales respuestas de ataque, huida o paralización y hacerlo, por el contrario, con sentido del humor, tranquilidad o ironía.

También la moderna psicología positiva nos ofrece recursos y terapias que activan los lóbulos prefrontales de nuestro neocórtex, y que sirven para ayudarnos a ser reflexivos, utilizar nuestro sentido común y proporcionarnos paz y serenidad. Algunas de estas técnicas son: la musicoterapia, la meditación, la danzaterapia, la risoterapia, la abrazoterapia, el taichí, el yoga, el senderismo, el ejercicio físico en general, la práctica de artes marciales; o hacer el Camino de Santiago, ser voluntario social, realizar actividades culturales y lúdicas compartidas...

En mis libros *Aprendo a vivir* y *Optimismo vital*, publicados en esta misma editorial, encontrará el lector estas técnicas de forma más detallada, especialmente en el primero, donde se abordan todos los tipos de miedo en general y la «terapia racional emotiva» de forma muy clara y práctica.

Desde que algo nos amenaza hasta que respondemos con una actitud temerosa o agresiva, tenemos unos segundos de oro para relajarnos y racionalizar la situación. Es de capital importancia ensayar, ante el miedo, opciones que no sean las automáticas, que siempre nos condicionan y esclavizan.

El hombre de hoy frente al sistema del miedo

Es verdad que venimos del miedo y que el miedo razonable nos ha permitido sobrevivir y evolucionar hasta el día de hoy, pero no es menos verdad que un miedo generalizado y descontrolado nos enferma, nos paraliza y destroza nuestra existencia.

Como ya he señalado en la introducción, lo verdaderamente importante es *saber vivir y ser feliz* de forma positiva y agradable, evitando aquello que nos amarga la vida o dándole su justa medida.

Con los miedos sucede lo mismo. Sabiendo de dónde proceden, aprenderemos a controlar los miedos irracionales y patológicos, a potenciar al máximo la actividad de nuestros lóbulos prefrontales y, en consecuencia, a desarrollar y perfeccionar las cinco dimensiones fundamentales del hombre (de las que más tarde hablaremos), que se hacen realidad y se materializan en los diez pilares, valores, aspectos o fortalezas de nuestra vida en plenitud. Me estoy refiriendo, como ya he dicho en la introducción, al amor, al humor, a la empatía, la sabiduría, la libertad, la salud, la motivación, el autocontrol, la valentía y la fortaleza y grandeza de espíritu.

En el proceso de humanización de los seres humanos en general y de cada persona

en concreto, tanto las cinco dimensiones del hombre como las diez fortalezas o pilares que nos construyen y autorrealizan, son determinantes para que esos veinte o treinta mil días de nuestra existencia estén impregnados de verdadera felicidad.

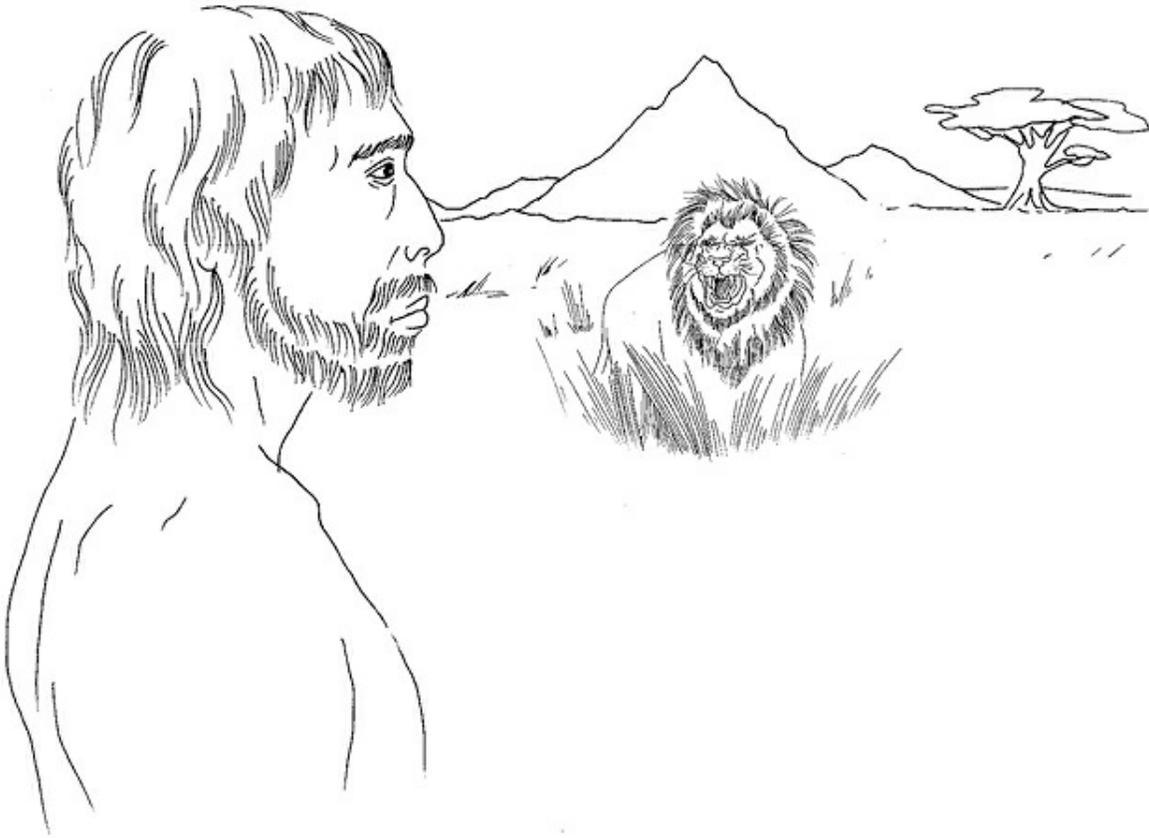
- El miedo forma parte de nuestra forma de ser.
- Fue un mecanismo de protección que desarrollaron nuestros ancestros.
- Cuando nos sentimos en peligro, nuestros sentidos mandan una señal de alerta a la amígdala, parte esencial del cerebro emocional; ésta pone en marcha el sistema del miedo y hace que las glándulas endocrinas segreguen adrenalina y cortisol, que nos excitan, tensan y aceleran.
- Ese mecanismo servía a nuestros antepasados, que tenían que dar una respuesta física al peligro, pero a nosotros no siempre nos sirve, más bien, nos entorpece la razón y nos crea estrés.
- El neocórtex puede controlar estos impulsos con técnicas como la musicoterapia, meditación, risoterapia, etc.
- Los lóbulos prefrontales son el centro ejecutivo del cerebro y son los que facilitan la concentración y la calma.

Cómo se desarrollaría una escena en la que nuestros antepasados sentían miedo:

- Un hombre está tranquilo.



Observa un león.



- A través de sus sentidos (en este caso la vista), su amígdala se pone en alerta y activa las glándulas endocrinas para que segreguen cortisol y adrenalina.



- El cortisol y la adrenalina le excitan, aceleran su ritmo cardiaco y le impulsan a protegerse, atacar o huir.



Cómo se desarrollaría una escena en la que nosotros sentimos miedo:

- Un hombre está tranquilo en su despacho.



□ Ve que su jefe entra enfadado.



- Siente el ataque de su jefe y su amígdala le pone en alerta segregando adrenalina y cortisol. Recordar que el cortisol agudiza los sentidos y desencadena una acción rápida, pero no facilita respuestas de tipo intelectual.



- El hombre se estresa, su ritmo cardiaco se acelera, se pone a sudar.



- No tiene una respuesta física, se queda sentado en su asiento y las hormonas del miedo, es decir, la adrenalina y el cortisol, pasan a su sangre en forma de colesterol porque no ejerce una actividad física que consuma las hormonas del miedo. El colesterol hace que nuestra sangre se haga más espesa y no fluya con normalidad por nuestras venas y arterias. Al final, acabamos teniendo problemas cardiacos y de otra índole.



Cómo podríamos controlar ese miedo:

- Un hombre está tranquilo en su despacho.



- Ve que su jefe entra enfadado.



- Siente el ataque de su jefe y su amígdala le pone en alerta segregando adrenalina y cortisol.



- Y en esos segundos que van desde que se provoca el estímulo hasta que se produce la respuesta es cuando nuestro neocórtex debe racionalizar la situación: respiramos hondo, nos relajamos y emitimos una respuesta tranquila; activamos los lóbulos prefrontales e impedimos que el cortisol nuble nuestra razón.



Por último, y después de ver esta sucesión de hechos, te animo, querido lector, a que aprendas a controlar los mecanismos ancestrales que nuestro organismo ha puesto a nuestra disposición. Son útiles y no podemos prescindir de ellos porque nos ayudan a sobrevivir, pero no siempre nos sirven y muchas veces nos perjudican, por eso hay que aprender a dar una respuesta meditada y tranquila.

La reflexión, la meditación serena, los ejercicios de taichí y de yoga, etc., realizados de manera consciente, lenta y serena, como la respiración o la relajación, activan nuestros lóbulos prefrontales y nos liberan del estrés, de la tensión, de la ansiedad y de la depresión.

PARTE II

Desechad tristezas y melancolías. La vida es amable, tiene pocos días y tan sólo ahora la hemos de gozar.

FEDERICO GARCÍA LORCA

LAS CINCO DIMENSIONES DE LA VIDA DEL HOMBRE

Buscar el sentido de la vida es darle significado.

ENRIQUE SALARI

Como decíamos en la introducción, la sabiduría esencial para vivir como persona autorrealizada, en paz y armonía con uno mismo y con los demás, está en relación directa con el desarrollo, perfeccionamiento e interacción de las cinco dimensiones fundamentales que configuran la vida del hombre en su plenitud. Cuando una de estas cinco partes de nuestra vida se resquebraja, nuestra felicidad y nuestro bienestar se resiente, por eso, para disfrutar de los 30.000 días que la vida nos ofrece, lo primero que debemos hacer es comprobar que estos cinco apartados que a continuación voy a enumerar están plenamente satisfechos en nuestra vida.

Después hablaremos de los pilares que se levantarán sobre estas cinco dimensiones, pero ahora atendamos a cinco cimientos imprescindibles que soportarán los pilares de nuestro bienestar.

--	--

Un cuerpo débil debilita al espíritu.

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

El primer lugar donde vives y siempre vivirás a lo largo de tu existencia es tu cuerpo. Es estupendo que habites en una preciosa y maravillosa casa llena de comodidades si tu situación económica te lo permite. También es gratificante disponer de un automóvil cómodo y seguro, pero el lugar en el que guardas, proteges y cuidas todo lo que eres es tu propio cuerpo, en el que vives las 24 horas de cada día hasta que tu corazón deje de latir.

En coherencia con este pensamiento claro e incontestable, aprender a cuidar, fortalecer, entrenar y potenciar nuestro cuerpo para mantenerlo sano y en el mejor estado posible a cualquier edad, es la decisión más práctica e inteligente.

Toda educación debe iniciarse y promoverse partiendo del necesario cuidado de la maravilla más perfecta que nos ha dado la naturaleza, el cuerpo humano, en el que se asientan y conviven las demás dimensiones: la psíquica, la afectiva, la ética y la social.

Nuestro cuerpo, que es nuestra manera de «coexistir» y la expresión de todo nuestro ser, es, al mismo tiempo, el instrumento de la relación que mantenemos con el mundo, con el entorno. En definitiva, es la sede de nuestra existencia en el mundo y no podemos ser, no podemos existir si no es con relación a ese mundo con el cual nos relacionamos.

El «yo soy yo y mi circunstancia», de Ortega y Gasset, ha de entenderse como esa indisoluble unidad entre el «yo» y el mundo. No somos sin las cosas, ni las cosas son sin nosotros y entre esas cosas y esas circunstancias destaca la circunstancia personal de cada uno. Yo, tú, cualquiera, somos **en, con, por, para** los demás y no somos sin ellos. Por ejemplo, yo, Bernabé Tierno, no soy sin mi familia, sin mis amigos, sin la gente que me quiere y también sin la gente que no me quiere, me odia o me envidia y busca hacerme daño, porque estas personas también me ayudan a crecer, a superarme, a saber discernir entre quienes de verdad están conmigo o contra mí.

Mis pacientes, mis lectores, las personas que me confían sus problemas, sus miedos y sus miserias, sus penas o sus alegrías. Alguien que me dice: «Me queda un año de vida; no me pueden operar y necesito una razón para vivir...» me ayuda a valorar más mi profesión, a sentirme útil y a ser y sentirme un ser privilegiado al poder aportar un poco

de sosiego, de paz, de fortaleza y de esperanza a quien ha perdido toda esperanza.

La vida depende de la intensidad con que se vive, no de su extensión.

EMIL LUDWING, escritor alemán

Carmen es esta persona de 67 años a la que me estoy refiriendo y a la que he dicho que la vida no son más que unos cuantos miles de días y el secreto está en vivirla plenamente, sea cual fuere el número de días que vivamos. A una persona que ahora tenga 40 años, aunque muera pasados los 80 años, no le quedan más de 10.000 días de vida. Si nos obsesionamos con la «cantidad», nos perderemos el «disfrute» del instante, del día a día, que es lo único que importa.

Te pueden quedar los 365 días del año, según piensan tus médicos, pero está en tus manos, le dije a Carmen, vivir con el máximo de plenitud esos días. Por favor, no te obsesiones con la cantidad y céntrate en la intensidad con que puedes vivir los días que te queden de vida, de existencia en la tierra. Además, tienes en tus manos ofrecer a tantas personas que se encuentren en tu misma situación un ejemplo a seguir. Tu vida actual puede tener un gran sentido, si tú quieres, y es dejar a un lado todas tus preocupaciones, lamentos y quejas para centrarte solamente en el hecho de estar viva, de vivir con el máximo de plenitud que puedas. Carmen está en paz en estos momentos y espero que cuando salga publicado este libro, allá por la primavera de 2008, ella siga viva y sea la primera persona que pueda recibir este libro dedicado.

Todo esto, amable lector, tiene que ver con nuestra dimensión física, sin ella nada sería posible porque todo lo que somos y tenemos se asienta, vive y depende de este cuerpo nuestro en el que nos hemos instalado de por vida.

Conclusión: no somos nada sin ese mundo que nos hace y sin esas cosas que hacemos por el mundo... Esto da algún sentido a nuestra existencia y de todo se deducen unas obligaciones:

El cuidado del cuerpo, una obligación

Cuidar la maravilla de mi cuerpo: es todo lo que tengo y sólo tengo uno para toda la vida. La «medicina positiva», que es la que promueve la salud, la que destaca nuestras fortalezas y no se centra única y exclusivamente en nuestras enfermedades, es la más aconsejable porque me enseña todos los beneficios de la buena alimentación, del ejercicio

físico, de la actividad moderada, etc. Recordad que somos lo que comemos. Es importante saber lo que no debemos hacer para cuidar nuestro cuerpo (vida sedentaria, comidas abundantes, ingesta de grasas saturadas, ritmo estresante...), pero más importante es saber lo que sí debemos hacer: deporte, alimentación mediterránea, tranquilidad, etc.

Cuidar la mente, los pensamientos y los sentimientos. Recordad que la mente influye en el cuerpo y viceversa. «Mens sana in corpore sano» (mente sana en un cuerpo sano), decía Juvenal. Si alimentamos nuestra mente de pensamientos positivos, de esperanza y de paz, activaremos sentimientos de entusiasmo, de equilibrio y de gozo por vivir.

Al margen del cuidado que nuestro cuerpo requiere, ten en cuenta estas palabras de Séneca, porque es importante cuidarnos, pero es fundamental no ser esclavo de nuestra imagen: «Nemo liber est qui corpore servit» (Nadie que sea esclavo de su cuerpo es libre).

LUCIO ANNEO SÉNECA

Cuidar la autoimagen y el autoconcepto tanto en la imagen física como en la imagen psíquica, porque cómo me veo y me juzgo a mí mismo y cómo me ven los demás va a influir en mi autoestima. **En lo físico**, el acné, la obesidad, la extrema delgadez, el abandono, etc., determinará en alguna medida el concepto y la valoración que yo haga de mí mismo; pero en la **imagen psicológica** que tiene que ver con mis valores, aptitudes, actitudes y sentimientos, importa especialmente la autoimagen y el autoconcepto.

RECUERDA: somos más que nuestro cuerpo y no estamos reducidos a la dimensión corporal, pero es muy importante cuidarlo, mimarlo y escucharlo.

El insistir en la importancia del cuerpo no debe llevarnos al extremo de reducir la vida al mero cuidado del cuerpo, porque estamos viendo que las personas que se obsesionan con su cuerpo y casi reducen su existencia a la dimensión física pueden enfermar (anorexia, bulimia, vigorexia, etc.). Somos mucho más que el cuerpo en que vivimos porque a través de él transmitimos el alma (no en vano se dice que la cara es el espejo del alma), los sentimientos, las emociones, tanto las positivas como las negativas.

Hoy sabemos cómo lo físico (por ejemplo, nuestro sistema endocrino, que segrega hormonas como las endorfinas que nos permiten estar alegres) influye en lo psíquico y

viceversa. Se curan enfermedades psíquicas mediante fármacos, y una vida sana, positiva y entusiasta influye en la salud psíquica.

Los efectos del enamoramiento y el sexo sobre la salud

El cuerpo expresa el amor, el sexo y los sentimientos con acciones físicas como besos, abrazos, sonrisas, caricias, gestos, etc., que son expresiones físicas de emociones y de sentimientos y de todo lo que somos y pensamos. No olvidemos las palabras, el lenguaje oral y el lenguaje gestual que tienen lugar en nuestro cuerpo, que es la expresión de todo lo que somos. En pura lógica, si nuestro cuerpo es tan importante, debemos cuidarlo día a día con esmero, con el fin de que rebose vigor y salud, pero nunca esclavizarnos, porque conseguiríamos justamente el efecto contrario, es decir, debilitarnos y enfermar.

El enamoramiento, que es la primera fase del amor y que tiene sus raíces en la química, produce en el cuerpo humano una gran cantidad de efectos que se expresan en nuestro cuerpo de manera satisfactoria. Sin embargo, no lo trataremos aquí, sino en el capítulo dedicado al amor, que es el primer pilar para una vida en plenitud.

En cuanto al sexo, los científicos Cindy M. Meston y David M Buss han investigado a 2.000 personas sobre las principales razones que les llevaron a practicar sexo, así como los efectos que las relaciones amorosas tienen sobre la salud. Éstos son los resultados:

MOTIVOS PARA PRACTICAR SEXO			
<i>En la mujer</i>		<i>En el hombre</i>	
1.	Sentirme atraída por él.	1.	Sentirme muy atraído por esa persona.
2.	Buscaba tener placer físico.	2.	El sexo me hace sentir bien.
3.	El sexo me hace sentirme bien.	3.	Deseaba placer físico.
4.	Mostrarle afecto a la otra persona.	4.	El sexo me resulta divertido.
5.	Expresarle mi amor.	5.	Quería demostrarle mi afecto.
6.	Me sentía sexualmente activa.	6.	Me encontraba activo sexualmente.
7.	Me encontraba muy excitada.	7.	Estaba excitado.
8.	El sexo me resulta divertido.	8.	Deseaba expresarle mi amor.
9.	Porque estaba enamorada.	9.	Quería tener un orgasmo.
10.	Lo propiciaron las circunstancias del momento.	10.	Deseaba agradecer a mi pareja.

Beneficios del sexo

Para el corazón: porque es un estupendo ejercicio aeróbico que hace que trabaje y que mejore la circulación.

Hace perder peso: porque el acto amoroso equivale a un entrenamiento de al menos media hora en el gimnasio y se pierden un mínimo de 200 calorías.

Es un buen analgésico y somnífero: porque durante el acto amoroso el hipotálamo libera gran cantidad de endorfinas que tienen un efecto analgésico, nos quitan el dolor y nos relajan. Además, las endorfinas son un opiáceo endógeno que facilitan el sueño, la relajación y el descanso.

Estupendo antidepresivo. Al igual que la risa, la danza y el baile, el acto sexual frecuente hace a las personas más alegres, dinámicas y activas y tienen menos tendencia a la depresión.

Previene el cáncer de próstata en el hombre. Parece ser que la eyaculación previene en alguna medida el cáncer de próstata, y el orgasmo en la mujer es el mejor antiarrugas y el más poderoso euforizante.

El acto sexual es un práctico ejercicio de gimnasia que equivale a andar al menos un kilómetro, a pasear durante veinte minutos a buen ritmo, o a subir varios pisos.

El mejor euforizante: produce alegría, optimismo y ganas de vivir.

--	--

Todo nuestro conocimiento es conocernos a nosotros mismos.

ALEXANDER POPE

La conciencia: mi ser y mi estar en el mundo

Mediante esta dimensión «interiorizamos el mundo», ayudados por la inteligencia (*intus* = dentro; *legere* = leer).

Por la conciencia descubro que soy un ser que nace, vive, se desarrolla y muere, y esta conciencia de lo que soy y de mi finitud es lo que llevó a que nuestros ancestros, los homínidos, se convirtieran en hombres; el saber que voy a morir es lo que me diferencia de los animales. El perro, el gato o el delfín no tienen esa conciencia de su propia existencia. La conciencia en el hombre es, además, proyección espiritual de la vida, ya que el ser humano es capaz de considerarse a sí mismo y a los demás algo más que materia.

Esta dimensión intelectual, racional es fundamental para que el hombre dé un sentido a su vida (primera motivación del ser humano en palabras de V. Frankl) y si falta este sentido, se puede poner en peligro la propia vida.

Madurez del hombre

Nos humanizamos, evolucionamos y progresamos en la medida en que predomina la reflexión, la consciencia, la lógica y el sentido común. Es decir, avanzamos cuando nuestros lóbulos prefrontales se activan y nos ayudan a serenarnos, a sopesar cosas, a retomar la calma y a dar tiempo al tiempo para no responder de manera primaria, violenta y reactiva como lo hace nuestra amígdala superexcitada.

La necesaria frialdad y el equilibrio de la reflexión, del conocimiento de las cosas y de las causas nos lleva al ejercicio de la responsabilidad o capacidad de dar soluciones y respuestas pensadas y bien calibradas a los problemas cotidianos. No puede haber responsabilidad sin toma de decisiones conscientes llevadas a cabo por una mente serena

y reflexiva, movida por una voluntad orientada e iluminada por la inteligencia.

Por la dimensión intelectual descubro mi propia vocación humana: sabemos que el hombre «no tiene naturaleza, sino historia». Tiene que hacerse permanentemente y en eso consiste su vocación, que nadie puede realizar por él.

La reflexión es clara y contundente si caminamos de la mano del sentido común y de la lógica: a través de nuestra razón podemos conseguir una vida más plena. El ser humano corriente, agobiado, estresado y enfadado que vive instalado en la preocupación y condicionado por el qué dirán, los miedos y lo que pueda sucederle en el porvenir, se atormenta a sí mismo día a día y se olvida de lo esencial, que es ¡VIVIR!, ¡DISFRUTAR! de la propia existencia. En definitiva, no aprende a convertir lo más valioso que tiene, que es su vida, en el principal valor al que tienen que supeditarse todos los demás.

Nos olvidamos de que todo ser humano, como ser original, irrepetible y único porque es libre, puede regir su propio destino y reconvertir su propia historia. Puede hacerse a sí mismo, pero ese «hacerse», por graves y difíciles que sean las circunstancias que nos condicionen, tiene que ser optimista, entusiasta, disfrutador porque así lo decide cada uno, adoptando una actitud «conscientemente positiva» (tesis de mi anterior libro, *Optimismo vital*).

Nuestra consciencia será positiva si así lo decidimos de forma voluntaria, libre e inteligente, porque tenemos en cuenta los incontables beneficios de todo tipo que, según todas las investigaciones, nos reporta el optimismo vital.

Nuestra vocación humana es «hacernos» en el día a día, sabiendo que esa historia que construimos sobre nosotros mismos es todo nuestro patrimonio, todo lo que tenemos y que no queda ni tiempo ni espacio para otra cosa que para ¡vivir! como prioridad ineludible...

El aldabonazo, la caída del guindo, lo que nos hace tener los pies en el suelo y dejarnos de bobadas es reducir nuestra estancia de permanencia en la tierra a días y ver que los días reales que vivimos plenamente, a pesar de que seamos tan longevos, son muy pocos. ¿Por qué? Porque estamos demasiado ocupados en preocuparnos de cosas y situaciones que no deberían quitarnos la paz interior, ni privarnos de vivir en plenitud cada instante, cada hora, cada día de nuestra existencia, sean cuales fueren nuestras circunstancias..., porque «hora o día que perdemos, estupidez imperdonable que cometemos», ya que el tiempo perdido es siempre irrecuperable.

Por la dimensión intelectual puedo acceder a todo el **conocimiento humano**. Y, en consecuencia, informarme, formarme y adquirir conocimientos y habilidades para resolver mis problemas y los de los demás.

Sabemos que mientras nuestros hermanos menores los animales tienen «medios», el hombre tiene «mundo»: da sentido a lo que le rodea... Conoce la «esencia» de las cosas, no la apariencia.

Hasta hoy, el único ser que «piensa» y «se piensa» es el hombre, y con el pensamiento, como seres libres, podemos construir y construirnos o destruir y

destruirnos a nosotros mismos. Por eso es tan importante ser conscientes de lo que hacemos y de cómo nos hacemos (optimistas y pesimistas).

Somos la obra de nuestros pensamientos, sentimientos y actos, verdaderos «arquitectos de nuestro propio destino», que es la tesis de mi anterior libro, *Optimismo vital*, en el que hago referencia a las personas «tónicas» o personas «medicina», que activan en sus semejantes lo mejor y más valioso y son verdaderamente reconfortantes, y las personas «tóxicas» o patógenas, que suelen generar conflictos, problemas y traumas en su derredor.

Por la dimensión intelectual, nuestra inteligencia le proporciona a la voluntad «razones» para obrar; para pasar a la acción después de deliberar sobre los pros y los contras, la conveniencia o no de actuar de acuerdo a un marco de referencia interno, unos valores, motivos o filosofía de la vida. Evidentemente, antes de actuar debo saber (conocer) lo que quiero.

Por la dimensión intelectual, el hombre, como ser consciente que piensa y «se piensa», es dueño de una propiedad fundamental que es «**la intencionalidad**», que consiste en hacer referencia siempre a algo distinto de sí mismo.

Por la dimensión intelectual, accedemos a la **proyección espiritual** de nuestra existencia; a la empatía o capacidad de ponernos en el lugar de los demás, aceptarlos, amarlos, comprenderlos.

Es la dimensión intelectual en su vertiente más humana y evolucionada la que nos prepara y abre a la dimensión **tendencial afectiva** (vida afectiva y emocional), a la **dimensión ética** (valores que guían la conducta) y a la **dimensión social** (cuando la persona se realiza en relación con los demás).

En la medida en que una persona en concreto potencia y cultiva su dimensión intelectual de forma integral, está potenciando las demás dimensiones del hombre, se perfecciona, se hace más sensible y se humaniza, se hace responsable de su propio destino y es más feliz.

--	--

Un afecto es una convicción.

VÍCTOR HUGO

En el hombre hay unas tendencias o inclinaciones naturales que son positivas por ser naturales. Unas las comparte con todos los seres vivos y otras son específicamente humanas. La satisfacción o insatisfacción de estas tendencias específicas producen en el hombre una resonancia interior que conocemos con el nombre de **vida afectiva o emocional** y que por sí sola daría suficiente para escribir varios libros. Aquí nos limitamos al análisis del conjunto de factores que originan, mantienen y dirigen la conducta humana y que llamamos **motivación**.

Los motivos fundamentales para satisfacer las tendencias naturales del hombre abarcan desde las necesidades más primarias y elementales para subsistir como individuos hasta las motivaciones más evolucionadas. Es decir, desde las necesidades más inmediatas como el alimento, la seguridad, el sueño, hasta los deseos más sublimes de amar y sentirse amado o de hacer el bien. **Motivo** es todo aquello que nos impulsa a obrar en una determinada dirección.

El **motivo** origina, sostiene e impulsa una conducta para satisfacer una necesidad. Cuando queremos a alguien, le valoramos y admiramos profundamente y nos sentimos atraídos por sus cualidades, su personalidad, su belleza, esos «motivos» o causas de nuestro amor hacia esa persona son los que mantienen e impulsan todos los aspectos de nuestra conducta.

Motivos primarios y secundarios

Los motivos primarios, como el hambre, la sed, el sexo, que compartimos con los animales, una vez que se satisfacen, desaparecen, pero vuelven a aparecer, pues son básicos para la supervivencia. Estos motivos primarios residen en nuestro cerebro reptiliano.

Los motivos secundarios (superiores) son específicos del hombre, tal es el caso del deseo de saber, de amar, de sentirse amado, de ser útiles, de crear, inventar y descubrir nuevas cosas, investigar, etc. Estos motivos secundarios no se satisfacen nunca

plenamente y crecen hasta el infinito. Residen en el neocórtex prefrontal, que es el lugar en el que se «fabrica» la reflexión, el pensamiento convergente y divergente, el sentido común, la espiritualidad, etc.

Relación entre motivos primarios y secundarios

Mientras los motivos primarios —sexo, alimento, protección, seguridad y otros que son básicos para la supervivencia— previenen y evitan enfermedades y problemas, los motivos secundarios nos proporcionan y facilitan una eficiente salud mental y psíquica, como es el caso de amar y sentirse amado, sentirnos útiles y creativos, etc.

Los **motivos primarios** son *conditio sine qua non* de los **secundarios**, es decir, que no se pueden dar los segundos si no se satisfacen los primeros. Si tenemos hambre, frío o miedo, difícilmente nos podremos ocupar de deleitarnos con una sinfonía, escribir poesías o descubrir un teorema.

La satisfacción o no de todos los motivos (primarios o secundarios) producen satisfacción o frustración y se manifiesta como resonancia interna (lo que llamamos «estados afectivos»).

Los estados afectivos

Los estados afectivos son aquellos de los que gozamos o sufrimos dependiendo de que hayamos satisfecho o no todos nuestros motivos primarios o secundarios.

SENTIMIENTOS: son estados afectivos más duraderos y serenos que definen mejor la constancia en la conducta.

EMOCIONES: son estados afectivos de más intensidad, más breves y sobre los que tenemos menos control.

PASIONES: sentimientos que se hacen centrales: se instalan de forma permanente en la conducta.

HUMOR: tono vital afectivo que se regula por el sistema humoral endocrino.

*Todos nuestros sentimientos tienen doble polaridad: alegría/tristeza;
amor/odio; optimismo/pesimismo; paz/ira.*

*El secreto de la felicidad consiste en saber potenciar y cultivar las
emociones y sentimientos positivos y tonificantes, y evitar y superar los
negativos, que nos enferman y desequilibran.*

--	--

Goza y haz gozar sin causar daño ni a ti ni a nadie; eso es, a mi entender, toda la moral.

NICOLAS CHAMFORT

La dimensión ética versa sobre el comportamiento que el hombre debe observar según los principios de su naturaleza: las razones que tenemos para saber lo que debemos hacer o debemos evitar.

Llamamos **moral** a la conducta que se sigue según las normas de la sociedad y que el individuo asume como suyas. Entendemos y designamos como **valores** todo aquello que hace buenas las cosas y por lo que las apreciamos y consideramos dignas de nuestra atención, deseo y consideración.

Como afirmo en mi obra *Fortalezas humanas* (Grijalbo), los valores no son ni meramente objetivos, ni meramente subjetivos, sino ambas cosas a la vez. Las personas valoramos las cosas y los objetos ofrecen fundamentos para ser valorados y apreciados. Los valores no existen con independencia de las cosas, se confunden con las cosas y constituyen su entraña. Sólo puede descubrir los valores quien mira de forma positiva el mundo y comprende que todo lo que existe «existe por algo y para algo» y que cualquier ser, por pequeño que sea, tiene su sentido y razón de existir. Cualquier ser humano capaz de apreciar el valor de las cosas es un buen portador de valores. Los valores, como guía de la conducta, no son cualidades que se conozcan con los sentidos ni con la razón, sino que son cualidades «sui géneris», que captamos con todo nuestro ser.

Al igual que los animales, de manera espontánea, no comen las hierbas venenosas del campo, el hombre puede saber lo que es bueno o malo, justo o injusto, valioso o no. Santo Tomás de Aquino llamaba a esta capacidad *sindéresis*, o sentido común.

La dimensión ética, como puede apreciar el amable lector, es determinante para que el individuo humano sepa qué es lo que debe hacer y lo que debe evitar, lo que le conviene o no le conviene.

Nos humanizamos en la medida en que obramos con coherencia y valoramos las cosas por su bondad, por el bien que nos proporcionan. Si no actuamos de este modo, nuestra dimensión ética está en crisis. Así, pueden darse casos como los siguientes:

- Quien pone en peligro su vida o la de sus semejantes demuestra que su dimensión ética es muy pobre, y su grado de humanización es limitado.

- Quien es un esclavo del alcohol, de la droga, o de cualquier hábito que perjudique gravemente su salud, demuestra que su dimensión ética está en crisis.
- Quien se deja arrastrar por los instintos, tiene conductas violentas, no respeta a sus semejantes y causa graves daños de forma consciente, con mayor motivo demuestra que su dimensión ética, la escala de valores que rige su vida, le conduce a una deshumanización y deterioro ético y moral, porque va en contra de lo que es bueno y lo que debe hacer el ser humano para su propio bien y el de sus semejantes y porque va en contra de las normas de la sociedad y aceptadas por todos.

En los cimientos de la dimensión ética del hombre, considerada como simple conducta de supervivencia, está nuestro cerebro reptiliano, ya que es ahí donde se encuentran los instintos de conservación y reproducción que han asegurado nuestra supervivencia, sin embargo, es el segundo cerebro, el emocional o límbico, el encargado de gobernar las emociones, la afectividad y la comunicación. Además, es el lugar en el que se producen dos extraordinarias funciones: la memoria y el aprendizaje, bases ambas de nuestra dimensión ética.

Recordemos que los valores que rigen y mueven nuestras conductas no existen con independencia unos de otros, sino en una subordinación lógica, según la mayor o menor importancia en la apreciación del sujeto que los descubre y ordena en una «escala interior» que se constituye en guía de su conducta.

Una sociedad madura, una persona autorrealizada, comprenderán que hay valores que deben ser sacrificados en aras de otros de mayor rango e importancia. Por ejemplo, el dinero debe estar al servicio de la persona y no al revés; el sexo es, sobre todo y principalmente, un medio para expresar el amor, mejor que un fin en sí mismo; que merece la pena renunciar a un poco de tiempo o de comodidad para proporcionar seguridad, afecto y felicidad a personas que no tienen nada.

Para terminar, debemos reflexionar todos, sea cual sea nuestra profesión o el puesto que ocupemos en la sociedad, que si es verdad, como acabamos de decir, que la distinta jerarquización de los valores es lo que confiere la talla moral a cada individuo, parece claro que la educación de cualquier persona dependerá de la «escala moral» que haya interiorizado y asumido y que estará en relación directa con el propio proyecto de vida en el que orienta y canaliza todas sus potencialidades, virtudes y fortalezas humanas.

Como acertadamente afirma Chamfort, toda la moral se concentra y sintetiza en algo tan normal y a la vez tan sublime como gozar y hacer gozar sin causar daño ni a nosotros mismos ni a nadie. En definitiva, ser sembradores de la felicidad que ya disfrutamos y sabemos proporcionarnos a nosotros mismos.

A la luz de la tesis que defendemos en este libro, lo inteligente es la práctica de la bondad y del bien, porque la bondad y el bien que generamos, transmitimos y

contagiamos redunda también sobre todo en nuestro propio beneficio. Cada nuevo día que amanece debe ser vivido de forma consciente y positiva y disfrutarlo hasta el límite, porque es un «valor» real que jamás volverá; o lo disfrutamos o se nos escapará, como se escapa por el desagüe el agua del grifo que no utilizamos.

¿Por qué la práctica del bien? Porque sólo el bien nos construye, nos hace más humanos y, en definitiva, nos proporciona más felicidad y de más calidad. Las personas que con su vida, con su profesión, con sus obras y con sus desvelos y esfuerzos contribuyen a la felicidad de sus semejantes tienen más salud emocional y psíquica y también física, pero sobre todo son más felices y disfrutan más del día a día.

--	--

Al principio del mundo vivían los hombres derramados por los campos a manera de fieras; no se juntaban en ciudades y en pueblos; solamente cada cual de las familias reconocía y acataba al que entre todos se aventajaba en la edad y en la prudencia. El riesgo que corrían de ser oprimidos de los más poderosos y de las contiendas que resultaban con los extraños y aun entre los mismos parientes, fueron ocasión que se juntasen y tomaran por cabeza al que entendían que por su valor y prudencia los podría defender de cualquier agravio y demasía.

JUAN DE MARIANA (1536-1624)

El hombre necesita del hombre, necesita formar familias y grupos sociales para protegerse, darse seguridad y sentirse parte integrante de una sociedad que le acoge. Pero la dimensión social es algo más, es la misma humanización y realización del hombre.

El individuo humano es **persona** en tanto que se relaciona con los demás; un ser capaz de liberarse de su soledad y de abrirse a sus semejantes. Es un ser **personal** por naturaleza que no puede realizarse como persona sino en relación con los demás, hecho que va más allá de la necesidad de sentirse acompañado, protegido y seguro. Estar con nuestros semejantes y compartir pensamientos, sentimientos y acciones es altamente gratificante, positivo y nos humaniza y perfecciona.

Como consecuencia de todo esto, el «yo» exige un «tú» para trascenderse, salir de sí mismo y encontrarse en un plano distinto como **comunidad**. Para lograrlo dispone de la fuerza más poderosa y constructiva que existe: **el amor**. Es esta fuerza expansiva de su personalidad la que le saca de sí mismo, la que rompe el castillo de naipes de su individualismo y le hace vivir en un nuevo plano de la existencia identificándose con los otros. Es la fuerza de la «**otredad**», como expresa Ortega y Gasset.

Si el hombre no desarrolla su dimensión social —somos por naturaleza animales sociales—, se instala en la inmadurez psíquica, emocional, intelectual y física, quedando reducido a sus impulsos, instintos y miedos más primarios. Bien dice Aristóteles que «el que no puede vivir en sociedad o no necesita nada por su propia suficiencia no es miembro de la ciudad, sino una bestia o un dios».

Desarrollamos nuestra dimensión social gracias a **la empatía**, la capacidad de ponernos en lugar del otro, escucharle, comprender sus problemas y lo que le preocupa; sentir lo que el otro siente. Esta «sensibilidad altero-céntrica» es la que nos permite demostrar a los demás que nos importan, que les valoramos y que nos sentimos sensibilizados por cuanto les sucede. De esta forma nos acercamos a los demás.

Por la dimensión social descubrimos que **la persona** es un ser «para» el otro, es el ser capaz de amar. Es el amor como motivación superior del hombre el que le ayuda a trascenderse. Es un motivo que no acaba de satisfacerse nunca, porque siempre exige más, tiende al infinito... Cuanto más amamos, más necesitamos seguir amando, dando a nuestro amor matices nuevos, intensos y gratificantes. Por eso cuando amamos de verdad a alguien, lo primero que sentimos y decimos es «cada día te quiero más»... Justamente por eso decía Gabriel Marcel que amar a alguien es lo mismo que decirle «tú no morirás nunca», «te querré siempre».

La dimensión social también nos prepara para la trascendencia, para la búsqueda de un «**Tú**» superior. En el amor que tenemos a un «tú» humano, descubrimos siempre la posibilidad, el deseo de ese «Tú» superior, síntesis de la plenitud, que colme nuestra inagotable capacidad de amar. Los enamorados «deifican» a la persona amada, la divinizan: «Eres mi dios o mi diosa», se dicen entre sí para expresarse mutua admiración y amor sin límites.

De todas formas, no siempre el ejercicio de las tendencias sociales del hombre resultan tan gratificantes. Lo queramos o no, nuestra relación interpersonal puede ser positiva o conflictiva. Sabemos que incluso el propio amor tiene la doble vertiente: oblativa (amar) y captativa o egocéntrica (sentirse amado), y también podíamos añadir una tercera posibilidad, que es «**el miedo a dejar de ser amado**». No debe extrañarnos que esto sea así, puesto que somos seres imperfectos, contingentes y limitados en nuestras perfecciones. Sólo Dios ha podido ser definido y pensado por el hombre como ¡AMOR! y el hombre, cuando ama, es cuando se encuentra más en la línea de la trascendencia divina.

Ya he comentado que los enamorados, en su estado de éxtasis amoroso, se dicen «eres mi dios, eres mi diosa», porque sienten y piensan que todo lo que es y ofrece la persona amada es «divino», adorable, maravilloso... Pero, además, las personas de gran corazón, empatía, generosidad y valores humanos que han desarrollado y potenciado al máximo su dimensión social, como es el caso de la madre Teresa de Calcuta y tantas otras personas que dedicaron sus vidas a mejorar las de sus semejantes, aliviar sus penas y sufrimientos y hacerles más felices, vieron a «Dios» en cada una de esas personas tan pobres, necesitadas, enfermas y desamparadas.

Se ha comentado que la madre Teresa se quejaba a Dios en sus diarios porque no se sentía amada, se sentía abandonada en el sentido de que no encontraba señales, muestras suficientes de que Dios estaba con ella. Esto le ha sucedido a casi todas las personas más sensibles, generosas y bondadosas y lo que les ha salvado, lo que les ha mantenido sin desfallecer en esa «noche oscura» del alma, es el **amor a sus semejantes**. Esos «dioses» reales de carne y hueso que sí podían ver y tocar y a quienes podían expresar su amor con obras.

La dimensión social del hombre, por el amor, le conduce a amar a los hombres, a

comprender a sus semejantes y a desarrollar su dimensión más humana, generosa y madura que le «diviniza», le hace sentirse «persona», útil y valiosa. Por la dimensión social el hombre puede dar un valor añadido a su propia existencia porque ya no sólo vive para sí, sino que vive también por y para los demás, y **dejar huella** de sus buenas y nobles acciones por el amor... A mi juicio, «**vivir en las mentes y en los corazones de los demás es no morir**».

Llamamos «inmortales» a los grandes pensadores, escritores, artistas y benefactores de la Humanidad, porque sus obras nos los recuerdan constantemente, pero cuando la obra, la huella que deja una persona en este mundo es una prueba de amor incondicional a sus semejantes, esa persona, independientemente de sus ideas y creencias, deifica su figura, se convierte en «dios», diviniza al mundo.

Por todo esto, repito que cuando somos capaces de amar y amamos de verdad, a mi juicio, los seres humanos, por limitados y defectuosos que podamos ser, nos encontramos en la línea de la trascendencia divina.

«**El que no ama no conoce a Dios**», dice Juan en su primera carta (4,8).

La dimensión social, como acabamos de ver, puede llegar a hacernos sentir casi como dioses, pero también esa misma dimensión social puede convertirse en un infierno, puede ser verdaderamente destructiva, cuando el amor, la empatía, la comprensión y el deseo de bien del otro, se transforma en odio, rencor, despecho, egoísmo y falta de comprensión; y esto sucede con demasiada frecuencia, si no construimos nuestra existencia sobre los **diez pilares** de una vida en plenitud, en esos escasos «treinta mil días» de que disponemos para ser felices, en el caso de que llegemos a la ancianidad. Por eso es tan importante centrar nuestros pensamientos y sentimientos en el día a día, que es lo que tenemos, e impedir que la dimensión social, que acabamos de describir como maravillosa en potencia, en la realidad, nosotros mismos la convirtamos en un infierno en vida.

¿Por qué digo esto? Porque en nuestras relaciones, podemos ver al prójimo no sólo como la tierra prometida de nuestro amor, como alguien que me ayudará a hacerme y construirme, sino también como la amenaza destructiva del que nos reduce a la condición de objetos y no nos ve, acepta, trata ni considera como personas. No te ama, ni te ayuda a realizarte quien te considera un objeto, quien pretende desposeerte de tu esencia como ser humano, como persona que tiene entidad propia y en nombre de un falso amor te reduce a la condición de objeto, te convierte en «algo» que le pertenece.

Recordemos las palabras de Sartre cuando afirma que «la mirada del otro me destruye», porque me «cosifica», es decir, me considera un simple objeto que le pertenece.

Desgraciadamente, muchos entienden el amor como una manera más de usar al otro, de someterlo, y de ahí vienen casi todos los problemas de nuestra sociedad.

Hay gobernantes que «aman» tanto a sus gobernados que quieren perpetuarse en el poder, para así someterlos más y mejor, pero lo hacen en nombre del «amor» a sus

conciudadanos.

Hay enamorados que quieren tanto a su amado/a que les impiden ejercer su libertad, les organizan la vida y les ordenan cómo deben comportarse en cada momento, en definitiva, les convierten en objetos, en juguetes, en piezas de ajedrez que mueven a su capricho, y como pretexto dicen que es «por su bien» y el gran amor que les profesan. Lo mismo podríamos decir de directivos, de jefes de todo tipo y de personas que se erigen en dueñas de la vida de los demás, para «cosificarlas» y tenerlas a su servicio... Eso, siempre en nombre de un pretendido amor y celo «por el bien» de la persona, sometida y utilizada. En definitiva, de lo que se trataría en estos casos es de impedir que una persona se convierta en persona de verdad y para ello poner todos los medios para que no realice su dimensión social.

Vistas así las cosas, no es de extrañar que Sartre concluyera con su espeluznante expresión: «El infierno son los otros». Personalmente, no pienso así porque entiendo perfectamente la réplica con que Françoise Mauriac le salió al paso, cuando dijo: «El infierno es no poder amar jamás».

Es el amor quien verdaderamente nos realiza, quien nos hace sentir vivos, quien nos permite soportar casi lo insoportable y quien en definitiva nos humaniza. Es el amor el primer pilar para una vida feliz. En esos «treinta mil días» de nuestra existencia, siendo necesarios todos los «pilares de la vida», el pilar que los sustenta a todos es el amor. Por eso vemos que cuando llega el desamor, cuando alguien a quien amas con todas tus fuerzas ya no te ama, el vacío interior es tan grande y la sensación de desamparo tan intensa que quien sufre el desamor experimenta el mismo vacío y soledad que un bebé al que ha abandonado su madre.

Dice La Bruyère que «todo nuestro mal proviene de no poder estar solos: de ahí el juego, el lujo, la disipación, el vino, las mujeres, la ignorancia, la maledicencia, la envidia, el olvido de sí mismo y de Dios». Habría que decir mejor que nuestro mal proviene de la falta de contenido y de consistencia interior en nuestras vidas, de un verdadero «porqué» para vivir, y por eso, recurrimos a los sucedáneos de los que habla La Bruyère. Por ello a continuación nos referimos a «los pilares» que dan consistencia a nuestras vidas y que sustentan la esencia de lo que deben ser y a qué debemos dedicar esos «treinta mil días»... para ser felices.

En cualquier caso, el amor, como ya se ha dicho, debe presidir esta dimensión humana fundamental, pues como bien afirma Machado, «un corazón solitario no es un corazón». Como alguien ha escrito: «La soledad nunca ha sido buena compañía, las grandes tristezas, las grandes tentaciones y los grandes errores resultan casi siempre de estar solo en la vida», pues ya decía Paul Valéry que un hombre solo es mala compañía.

No estoy de acuerdo en absoluto con Pessoa cuando afirma que «amar es cansarse de estar solo» y que es una cobardía y una traición a sí mismo. Muy al contrario, amar es humanizarse, enriquecerse y autorrealizarse; es hacer posible que el hombre sea más hombre entre los hombres, salga de su egoísmo y camine hacia los demás con los brazos

de su cuerpo, de su mente y de su alma completamente abiertos. Sólo así, abriendo de par en par los brazos de todo su ser, podrá ser abrazado por la vida y por sus semejantes.

Antes de iniciar la reflexión sobre los diez pilares de una vida en plenitud, feliz y autorrealizada (segunda parte del libro), y refiriéndome al primer pilar de la vida, que es **el amor**, pienso, como mi admirado y joven amigo de noventa años, José Luis Sampedro, que «lo importante no es tanto **para qué** vivir, sino **para quién**». Dos proyectos de vida en un solo proyecto... ése es el amor en plenitud y primer pilar de una vida feliz, como veremos a continuación.

- *El hombre necesita vivir en sociedad.*
- *Para ello tiene dos excelentes armas en su psicología: la capacidad de ponerse en lugar del otro o empatía y la capacidad de amar al otro.*
- *El hombre necesita trascender, salir de sí mismo, y este sentimiento, en última instancia, nos conduce a la necesidad de creer en un ser superior, en una energía, es decir, en un Dios.*

PARTE III

LOS DIEZ PILARES DE LA FELICIDAD

Grabad esto en vuestro corazón: cada día es el mejor del año.

R. W. EMERSON

--	--

capítulo
uno

Primer pilar
El amor



En cuanto una vida humana ya no trasciende más allá de sí misma, no tiene sentido permanecer con vida; más aún, sería imposible.

VÍCTOR EMIL FRANKL

El amor a uno mismo, a los demás y a la vida

Uno de los problemas más graves del individuo humano y de nuestra sociedad es que tanto el primero como la segunda actúan, casi siempre, contra sí mismos al pretender enfrentarse a los demás movidos por los mecanismos viscerales y primarios del odio, la ira, el miedo, la frustración y el deseo de venganza. Se mata, se cometen actos terroristas y se aniquila a seres inocentes en nombre de Dios, de la libertad y de cualquier cosa a la que demos un valor por encima del valor de los valores, que es la propia vida.

Es entonces cuando el individuo comete el mayor de sus pecados y de todos los errores, porque atenta contra el pilar fundamental del hombre, de la sociedad y de la vida, que es el amor, centro y base en todas las filosofías positivas, religiones y principios de sabiduría que nos rigen desde que el mundo es mundo, y que expresa con lenguaje claro y directo el Antiguo Testamento y, sobre todo, el Nuevo Testamento: «Ama al prójimo como a ti mismo». Porque es absurdo e inútil pretender amar al prójimo, a los demás y a la misma vida desde el autoodio, desde el propio desprecio.

Ese autoamor, aceptación y valoración gozosa y gratificante de uno mismo es la *esencia* de la vida, de la autoestima y del éxito. Un ser humano que no se valora, que no se quiere ni perdona, no sabrá ni podrá querer ni valorar a los demás ni a la vida, y se convertirá en un ser asocial, en un serio peligro para sí mismo, para los demás y para la

En cuanto una vida humana ya no trasciende más allá de sí misma, no tiene sentido permanecer con vida; más aún, sería imposible.

VÍCTOR EMIL FRANKL

El amor a uno mismo, a los demás y a la vida

Uno de los problemas más graves del individuo humano y de nuestra sociedad es que tanto el primero como la segunda actúan, casi siempre, contra sí mismos al pretender enfrentarse a los demás movidos por los mecanismos viscerales y primarios del odio, la ira, el miedo, la frustración y el deseo de venganza. Se mata, se cometen actos terroristas y se aniquila a seres inocentes en nombre de Dios, de la libertad y de cualquier cosa a la que demos un valor por encima del valor de los valores, que es la propia vida.

Es entonces cuando el individuo comete el mayor de sus pecados y de todos los errores, porque atenta contra el pilar fundamental del hombre, de la sociedad y de la vida, que es el amor, centro y base en todas las filosofías positivas, religiones y principios de sabiduría que nos rigen desde que el mundo es mundo, y que expresa con lenguaje claro y directo el Antiguo Testamento y, sobre todo, el Nuevo Testamento: «Ama al prójimo como a ti mismo». Porque es absurdo e inútil pretender amar al prójimo, a los demás y a la misma vida desde el autoodio, desde el propio desprecio.

Ese autoamor, aceptación y valoración gozosa y gratificante de uno mismo es la *esencia* de la vida, de la autoestima y del éxito. Un ser humano que no se valora, que no se quiere ni perdona, no sabrá ni podrá querer ni valorar a los demás ni a la vida, y se convertirá en un ser asocial, en un serio peligro para sí mismo, para los demás y para la sociedad.

El mejor regalo que cualquiera puede darse a sí mismo es amarse y convertirse en su mejor y más incondicional amigo. Es deber ineludible del individuo humano amarse, cuidarse, perdonarse y tenerse en gran estima, porque sólo el autoamor incondicional nos fortalece y construye por dentro.

Hay investigaciones que demuestran que es imposible que se den al mismo tiempo un estado de aprecio y otro de miedo. Ésta sería una razón poderosa para considerar al amor como un potente antídoto contra el miedo. Es cierto que en el proceso evolutivo los miedos instintivos de nuestro cerebro reptiliano son anteriores al amor, que es producto del neocórtex o cerebro moderno, pero esto no implica que el amor tenga menos valor para la supervivencia que el miedo, ya que es todavía más fuerte.

Nuestros ancestros pasaban la mayor parte del día estresados y con miedos constantes ante los incontables peligros que les acechaban, pero al llegar la noche contaban con el amor, la acogida y el calor humano de los suyos.

A lo largo de nuestra existencia, estamos influidos por dos sentimientos poderosos y excluyentes: el miedo y el amor. La plenitud consiste en que se imponga el amor.

El aprecio por las cosas cotidianas y sencillas, el amor pleno por lo que estamos viviendo y sintiendo en un momento de nuestra vida, es una especie de éxtasis en el que somos transportados a un estado de indescriptible paz, quietud, serenidad y plenitud de todo nuestro ser.

Durante esta experiencia única, todos los sentidos intensifican su percepción de gozo indescriptible, el ritmo cardiaco es muy lento y el cerebro y el corazón funcionan al unísono, en paz y armonía. Mientras nos encontramos inmersos en ese éxtasis, nuestra amígdala no emite mensajes de temor y amenazas y tampoco la angustia y los miedos del tronco encefálico llegan al neocórtex.

Esta realidad neurológica maravillosa y que tantos desconocen es de un poder tremendo y de suma utilidad, porque nuestro cerebro no puede encontrarse en estado de amor-aprecio-serenidad y paz y al mismo tiempo de miedo y angustia. Algo semejante sucede cuando nos damos un fuerte golpe e instintivamente masajeamos el lugar afectado para aliviar el dolor. Como las señales táctiles viajan al cerebro diez veces más rápido que la señal de dolor y el cerebro sólo puede procesar un conjunto de señales por vez, aliviamos el dolor.

Sin duda, el amor es el antídoto contra el miedo.

El amor a ese «otro yo»

El enamoramiento, primera fase del amor o fase química

Diversos estudios realizados en los últimos años han descubierto que los humanos nos

enamoramamos entre 4 y 6 veces de media a lo largo de la vida. No se afirma si se trata de amor de verdad o de esa «imbecilidad transitoria» de la que hablaba Ortega y Gasset. El amor verdadero, a mi entender, tiene perdurabilidad en el tiempo y no creo que llegue a esas 4-6 veces de las que hablan las investigaciones.

Pero antes de abordar el amor profundo, vamos a referirnos al enamoramiento, sus efectos y la forma en que se produce.

EFECTOS DEL ENAMORAMIENTO EN NUESTRO ORGANISMO	
<i>En el cuerpo</i>	<i>En la mente</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Respiración más profunda y agitada. • Alto nivel de ansiedad o euforia. • Mirada brillante. • Fortalecimiento del sistema inmunológico. • Deseo sexual frecuente e intenso. • Latidos más intensos. • Disminución de la necesidad de comer, dormir o descansar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se percibe una gran alegría, optimismo y ganas de vivir. • La persona se muestra radiante y plétórica. • Aumento de la creatividad y el entusiasmo. • Mayor resistencia al dolor y la frustración. • Aumento del nivel de autoestima y el sentimiento de competencia.

¿Por qué sucede todo esto? La química del enamoramiento y su revolución psicofísica

El sistema nervioso autónomo del enamorado hace que enloquezca y se desborde todo su ser. Éste sería el proceso: alguien despierta poderosamente nuestra atención por su belleza, su atractivo físico, su simpatía, su encanto, su personalidad, su inteligente conversación, su voz... En esos momentos, y a partir del primer impulso incontrolable de seguir viendo y escuchando a la persona que nos ha impactado, de forma automática y casi simultánea se activan en nuestro cerebro diversas hormonas:

La oxitocina, llamada hormona del apego, y que es fundamental para establecer vínculos afectivos y amorosos. Esta hormona la segregan todas las hembras de los mamíferos en general (y por supuesto las mujeres), ya que interviene en las contracciones del parto y estimula el amamantamiento y también la conducta de protección de las crías.

Esta hormona de apego despierta en los enamorados el deseo de estar junto a la persona amada y mostrarle su afecto con besos, abrazos, muestras de ternura y de pasión, mensajes, etc. La oxitocina libera del sueño y del agotamiento y nos mantiene en un constante «estado de alerta amoroso» en el que sólo se vive para el otro. Por eso veremos después que necesariamente tiene que llegar el «declive

químico del amor» hacia los 20-30 meses, porque nuestro organismo no aguanta este estado de permanente tensión física, psíquica y emocional.

La dopamina, que se encarga de potenciar la actividad de nuestro cerebro emocional (afectividad, sentimientos) y, al mismo tiempo, disminuir y limitar la actividad del cerebro cortical, encargado del pensamiento racional, la reflexión, la lógica y la coherencia.

La dopamina es la hormona encargada de dar toda la importancia y poder de convicción a los sentimientos desbordados y a la pasión del momento. En buena medida, «ciega» al enamorado, que atribuye a la persona amada todas las cualidades soñadas y al tiempo deja de lado todos los defectos y limitaciones reales.

La feniletilamina (PEA), que produce efectos parecidos a las anfetaminas. Esto significa que el enamorado se asemeja al adicto a las drogas, porque, como la intensidad de los efectos del amor, al igual que los de las drogas, va desvaneciéndose, unos y otros necesitan cada vez más dosis, más estímulos.

Las glándulas suprarrenales, que segregan grandes cantidades de **adrenalina** y **noradrenalina**, responsables de los cambios que experimenta nuestro cuerpo y nuestra psique: tensión muscular, respiración agitada, incremento de la tensión y del número de pulsaciones, sudoración, falta de ganas de dormir y otras conductas que acompañan al deseo sexual y lo incrementan.

La testosterona, responsable, en mayor medida en los hombres, de la erección y de su necesaria duración; y en la mujer, aunque en mucha menor medida, de la lubricación vaginal y la excitación sexual previa al orgasmo.

Enamoramiento y salud

En los últimos años diversas investigaciones llevadas a cabo han descubierto que el enamoramiento puede producir en nuestra salud efectos tanto perniciosos como positivos.

En cuanto a los primeros, muchos expertos opinan que este maremágnum hormonal, este desenfreno de los sentidos, no podría soportarlo nuestro organismo por mucho tiempo, por lo que el propio cuerpo nos protege contra él, y su duración en intensidad suele durar, por término medio y según las personas, entre año y medio y tres o cuatro años a lo sumo.

En cuanto a los segundos, durante el periodo del enamoramiento las dosis de felicidad y de bienestar psicofísico son muy superiores a las normales, por lo que el

convicción a los sentimientos desbordados y a la pasión del momento. En buena medida, «ciega» al enamorado, que atribuye a la persona amada todas las cualidades soñadas y al tiempo deja de lado todos los defectos y limitaciones reales.

La feniletilamina (PEA), que produce efectos parecidos a las anfetaminas. Esto significa que el enamorado se asemeja al adicto a las drogas, porque, como la intensidad de los efectos del amor, al igual que los de las drogas, va desvaneciéndose, unos y otros necesitan cada vez más dosis, más estímulos.

Las glándulas suprarrenales, que segregan grandes cantidades de **adrenalina** y **noradrenalina**, responsables de los cambios que experimenta nuestro cuerpo y nuestra psique: tensión muscular, respiración agitada, incremento de la tensión y del número de pulsaciones, sudoración, falta de ganas de dormir y otras conductas que acompañan al deseo sexual y lo incrementan.

La testosterona, responsable, en mayor medida en los hombres, de la erección y de su necesaria duración; y en la mujer, aunque en mucha menor medida, de la lubricación vaginal y la excitación sexual previa al orgasmo.

Enamoramiento y salud

En los últimos años diversas investigaciones llevadas a cabo han descubierto que el enamoramiento puede producir en nuestra salud efectos tanto perniciosos como positivos.

En cuanto a los primeros, muchos expertos opinan que este maremágnum hormonal, este desenfreno de los sentidos, no podría soportarlo nuestro organismo por mucho tiempo, por lo que el propio cuerpo nos protege contra él, y su duración en intensidad suele durar, por término medio y según las personas, entre año y medio y tres o cuatro años a lo sumo.

En cuanto a los segundos, durante el periodo del enamoramiento las dosis de felicidad y de bienestar psicofísico son muy superiores a las normales, por lo que el enamoramiento da y alarga la vida. Las personas que viven un largo periodo de enamoramiento y después pasan al amor maduro, en el que se mantiene la atracción y el deseo físico, aunque con menos química, la admiración, viven más años y con más calidad de vida. Pero también sucede que las personas que se enamoran varias veces en la vida viven más y manifiestan ser más felices y positivas.

El amor en plenitud

«por qué» para vivir y un «para qué», lo verdaderamente importante, lo que les hace felices, es el «**para quién**» viven, que, lógicamente, es el otro, la persona amada, con la que se comparte, cuida y potencia ese amor impregnado de respeto al otro, de admiración y deseo de hacerle y de verle feliz.

El amor maduro, el verdadero y pleno, no es «el que uno siente, sino el que sienten por uno, porque si es uno el que quiere y el otro no, ¡ya está listo! Y el que no aprenda esta lección está perdido». Así habla Jacinto Benavente. Porque, si amas y no te aman, terminas por enfermar. Por eso, cuando llega el desamor, es porque, a mi modesto entender, nunca se llegó a la fase del verdadero amor, del amor maduro, de plenitud, y tras la fase del enamoramiento, cuando la «química» no fue gradualmente sustituida por el amor del sentimiento profundo, la empatía, la complicidad gozosa, el compartir felicidades y desgracias y la aceptación del otro tal cual es con sus virtudes y defectos, inexorablemente, se termina el amor.

CARACTERÍSTICAS DEL AMOR VERDADERO

- Va más allá del puro sentimiento.
- No sólo valora las cualidades físicas.
- Admira la personalidad profunda de la otra persona:
Inteligencia
Bondad
Simpatía
Ternura...
- Crea sintonía entre los que se aman, esa sensación de que el otro forma parte de uno mismo, cumple por completo todas las expectativas.
- Potencia al máximo la empatía, la sensibilidad y la generosidad.
- Supone que cada cual se muestre como es.
- Hace que la unión espiritual con la persona amada sea más fuerte que la unión física.
- Supone que sobre el «por qué vivo» o «para qué vivo» está el «para quién vivo», la persona amada.
- Desea la felicidad del otro sin exigirle en pago la propia felicidad.
- Es, por supuesto, un amor correspondido.

Cómo favorecer el amor en plenitud

El amor de «enamoramiento», el que no pasa de «la química», es fugaz y se agota en 2-3 años o a lo sumo 6-7. Lógicamente, como todo en esta vida, necesita los cuidados adecuados: mantener altos los niveles de mutuo respeto, admiración y aceptación del otro en su propia realidad personal sin pretender cambiarla ni modificarla según nuestros deseos y, por supuesto, estar siempre atentos a procurar la felicidad de la persona amada. Cuidar el amor, regar el amor tiene que convertirse en una tarea gozosa y cotidiana para los que se aman y pretenden que su amor perdure en los años en plenitud y sin límites en

el tiempo.

El amor maduro se ocupa cada día no sólo en encender el «fuego» de nuevo, sino en mantener vivo permanentemente el rescoldo del respeto, de la admiración, de la simpatía y de la convivencia plagada de cariño, detalles y muestras de afecto.

En el amor de plenitud los que se aman se veneran el uno al otro como dioses: «Tú eres mi dios, tú eres mi diosa, mi vida... y mi tesoro», porque el amor es siempre la búsqueda final, el encuentro definitivo de ese ser que siempre buscaste y al fin lo descubriste donde y cuando menos lo esperabas. El amor perfecto, el amor de plenitud, lo es, como diría santa Teresa de Jesús, en la medida en que **«olvidamos nuestro contento, por contentar a quien amamos».**

El amor, como todo en esta vida, necesita de los cuidados adecuados:

- Mantener alto el mutuo respeto.
- Fomentar la admiración por la persona amada.
- Aceptarla sin pretender cambiarla.
- Procurar su felicidad.

El amor perfecto, el amor de plenitud, lo es, como diría santa Teresa de Jesús, en la medida en que «olvidamos nuestro contento, por contentar a quien amamos».

Cómo distinguir el amor verdadero del falso

- No es verdadero el amor** que se da entre dos personas que no tienen prácticamente nada en común que puedan compartir. Decía Lope de Vega que «el amor entre desiguales poco vale y menos dura».
- No es verdadero el amor** cuando prima el egoísmo, el contacto circunstancial o la realización de dos fantasías entre dos personas.
- No es verdadero el amor** que pretende retener a la fuerza al otro o mantener la convivencia por simple conveniencia y comodidad.
- No es verdadero el amor** que miente, duda, critica despiadadamente y traiciona.
- No es verdadero el amor** que impide al otro disfrutar de su propio tiempo

y espacio, que siga su historia personal y se realice como persona.

- ❑ **No es verdadero el amor** que no sabe amar también las limitaciones, carencias y defectos de la persona amada.
- ❑ **No es verdadero el amor** de quien hoy dice que te ama y te necesita y mañana te rechaza, te abandona, te ignora y hasta te desprecia.
- ❑ **No es verdadero el amor** si quien te ama no te hace mejor y te sientes más feliz y con muchas ganas de vivir.
- ❑ **No es verdadero el amor** que no te hace sentirte más completo, valiente, incansable, tenaz y comprensivo, con mayor salud física, mental, emocional y espiritual.
- ❑ Finalmente, **no es verdadero el amor** que no está dotado de la suficiente fortaleza para superar el desgaste de la convivencia, de los desencuentros y de las crisis que, sin duda, antes o después aparecen en toda relación duradera y que constituyen el auténtico banco de pruebas en el que todos medimos la fuerza y la pureza de nuestro amor.

Cuando llega el desamor

La pérdida del amor real o imaginario produce los mismos síntomas que el síndrome de abstinencia en el drogadicto. La persona abandonada queda muy tocada física y psicológicamente, y se producen una serie de efectos que afectan directamente a nuestro organismo: pérdida notable de peso, insomnio, baja estima, negatividad, posible depresión y debilitamiento del sistema inmunológico, con lo que en el 40-50 por ciento de los casos suele aparecer un notable debilitamiento orgánico o una enfermedad.

CÓMO COMBATIR EL DESAMOR
<ul style="list-style-type: none">• Apoyándonos en nuestros amigos y familiares, aceptando sus muestras de apoyo y cariño.• Apoyándonos en nuestro trabajo, sin pensar en abandonarlo.• Realizando actividades físicas.• Divirtiéndonos.• Volviéndonos a enamorar: el amor es lo único que verdaderamente cura el desamor.

Las heridas del desamor tardan bastante en cicatrizar, pero el desamor enseña a saber valorar el amor auténtico y distinguirlo de los circunstanciales, interesados y

lo es, como diría santa Teresa de Jesús, en la medida en que *«olvidamos nuestro contento, por contentar a quien amamos»*.

El amor, como todo en esta vida, necesita de los cuidados adecuados:

- Mantener alto el mutuo respeto.
- Fomentar la admiración por la persona amada.
- Aceptarla sin pretender cambiarla.
- Procurar su felicidad.

El amor perfecto, el amor de plenitud, lo es, como diría santa Teresa de Jesús, en la medida en que «olvidamos nuestro contento, por contentar a quien amamos».

Cómo distinguir el amor verdadero del falso

- No es verdadero el amor** que se da entre dos personas que no tienen prácticamente nada en común que puedan compartir. Decía Lope de Vega que «el amor entre desiguales poco vale y menos dura».
- No es verdadero el amor** cuando prima el egoísmo, el contacto circunstancial o la realización de dos fantasías entre dos personas.
- No es verdadero el amor** que pretende retener a la fuerza al otro o mantener la convivencia por simple conveniencia y comodidad.
- No es verdadero el amor** que miente, duda, critica despiadadamente y traiciona.
- No es verdadero el amor** que impide al otro disfrutar de su propio tiempo y espacio, que siga su historia personal y se realice como persona.
- No es verdadero el amor** que no sabe amar también las limitaciones, carencias y defectos de la persona amada.
- No es verdadero el amor** de quien hoy dice que te ama y te necesita y mañana te rechaza, te abandona, te ignora y hasta te desprecia.
- No es verdadero el amor** si quien te ama no te hace mejor y te sientes más feliz y con muchas ganas de vivir.

egoístas, y a disfrutar y valorar más un nuevo amor.

MEDIA DE DURACIÓN DE LOS MATRIMONIOS EN EUROPA	
Contra los hechos, contra la dura realidad no valen argumentos, y la duración de los matrimonios según los últimos datos de que disponemos está entre los 7 y los 14 años de media. Así están las cosas según los datos facilitados por la Red Europea de Política Familiar y Eurostat.	
Países donde más duran	Países donde menos duran
España (13,8 años) Eslovenia (13,3 años) Eslovaquia (13,1 años) Países Bajos (12,9 años)	Reino Unido (10,9 años) Hungría (10,9 años) Alemania (10,4 años) Chipre (7 años)

Ficha de trabajo personal

Para mantener firme y arraigado este primer pilar del amor, sugiero a los lectores un acto de reflexión y de introspección para averiguar en qué nivel se encuentran:

- Amor a sí mismo:** se valora por la **aceptación** de lo que eres y de lo que tienes, por tu autoestima, tu capacidad de autonomía, tu nivel de competencia, tus aptitudes, tu capacidad de elegir y tomar decisiones y, sobre todo, por la convicción de que verdaderamente te quieres, te valoras y eres el mejor amigo de ti mismo.
- Amor a los demás:** si tienes amigos verdaderos, si valoras su amistad y la cuidas, si eres capaz de sentir afecto y aprecio con facilidad por las personas que te quieren y sueles conectar bien y hacer amigos duraderos.
- Amor a la vida:** si amas y cuidas la profesión que ejerces y vives el día a día con ilusión, disfrutas de lo cotidiano y sencillo, has desarrollado suficientes habilidades y destrezas sociales y si te consideras una persona que disfruta de todo, sabe vivir y no se viene abajo, ni se deprime o arruga ante las dificultades y problemas.

Califícate a ti mismo de 1 a 10, cada semana, en estas tres formas de amor.

el tiempo.

El amor maduro se ocupa cada día no sólo en encender el «fuego» de nuevo, sino en mantener vivo permanentemente el rescoldo del respeto, de la admiración, de la simpatía y de la convivencia plagada de cariño, detalles y muestras de afecto.

En el amor de plenitud los que se aman se veneran el uno al otro como dioses: «Tú eres mi dios, tú eres mi diosa, mi vida... y mi tesoro», porque el amor es siempre la búsqueda final, el encuentro definitivo de ese ser que siempre buscaste y al fin lo descubriste donde y cuando menos lo esperabas. El amor perfecto, el amor de plenitud, lo es, como diría santa Teresa de Jesús, en la medida en que **«olvidamos nuestro contento, por contentar a quien amamos»**.

El amor, como todo en esta vida, necesita de los cuidados adecuados:

- Mantener alto el mutuo respeto.
- Fomentar la admiración por la persona amada.
- Aceptarla sin pretender cambiarla.
- Procurar su felicidad.

El amor perfecto, el amor de plenitud, lo es, como diría santa Teresa de Jesús, en la medida en que «olvidamos nuestro contento, por contentar a quien amamos».

Cómo distinguir el amor verdadero del falso

- No es verdadero el amor** que se da entre dos personas que no tienen prácticamente nada en común que puedan compartir. Decía Lope de Vega que «el amor entre desiguales poco vale y menos dura».
- No es verdadero el amor** cuando prima el egoísmo, el contacto circunstancial o la realización de dos fantasías entre dos personas.
- No es verdadero el amor** que pretende retener a la fuerza al otro o mantener la convivencia por simple conveniencia y comodidad.
- No es verdadero el amor** que miente, duda, critica despiadadamente y traiciona.
- No es verdadero el amor** que impide al otro disfrutar de su propio tiempo

Efectos de la risa sobre nuestro organismo

Si es posible, debe hacerse reír hasta a los muertos.

LEONARDO DA VINCI

Con la risa, y todavía más con la carcajada, trabajan muchos músculos de nuestro cuerpo y en especial los de la cara, la espalda, el abdomen, el diafragma y hasta los de los brazos y las piernas. Los efectos más patentes sobre nuestro organismo son:

- El ritmo de nuestro corazón y la presión sanguínea aumentan.
- Nuestra respiración se hace mucho más rápida y profunda.
- El oxígeno recorre con más vigor nuestros vasos sanguíneos.
- Reír de forma plena y sin temor durante un rato equivale a una hora de marcha a paso rápido.
- La risa, según las últimas investigaciones, adelgaza. Un cuarto de hora de risas auténticas pueden quemar cincuenta calorías al día y unos dos kilos al año.

Pasada la fase de risas y carcajadas, los músculos se relajan y baja la presión sanguínea, al tiempo que nos invade una dulce paz no exenta de euforia.

Efectos de la risa sobre el dolor

Cuando nos reímos nuestro cerebro registra una precipitación hormonal tal que, al mismo tiempo que se agudiza el estado de euforia y viveza, disminuye la sensibilidad al dolor, porque la risa y el buen humor provocan una liberación de endorfinas, que son como el opiáceo del cerebro. Esto explicaría por qué el dolor se alivia con la risa y el buen humor.

A tal efecto se han practicado una serie de experimentos que han demostrado que la risa aumenta la tolerancia al dolor. Tal es el caso de Norman Cousins, quien, aquejado de una grave artritis, disminuía su dolor viendo viejos vídeos de cámara oculta y películas de los hermanos Marx, y, tras reírse a carcajadas, experimentaba un efecto analgésico que le permitía dormir unas dos horas sin dolor.

También se ha comprobado que el visionado de cintas interesantes, pero sin contenido cómico, no tuvo efectos analgésicos sobre el dolor. Con este experimento se demostró que es el buen humor, la risa y la carcajada lo que verdaderamente importa y no sólo distraer la mente.

Efectos de la risa en el sistema inmunológico

La risa aumenta los niveles de anticuerpos en la saliva —nos defienden de infecciones gripales— y también contrarresta el estrés. Esta comprobación se realizó con grupos de personas que miraban imágenes de un vídeo cómico y a las que después se analizó la saliva, y, en efecto, habían aumentado los niveles de anticuerpos.

En general, se puede decir que las personas que tratan de contrarrestar el estrés empleando el humor y la risa muestran un nivel de anticuerpos protectores bastante más alto que la media. Por otra parte, se ha descubierto que quienes habitualmente demuestran tener gran sentido del humor no padecen esa caída en picado de la función inmunológica que normalmente trae consigo el estado de estrés.

Efectos de la risa en nuestra mente

Quien pierde la capacidad de reírse de sí mismo no logra recuperar el buen humor ni reírse, ya está perdido, y cuanto más grave y crítica sea una situación, más eficaz será el buen humor y la risa como antídotos en circunstancias desesperadas y estresantes.

El humor es un chaleco salvavidas en la corriente de la existencia.

E. R. J. CORVINUS

Los animales, nuestros hermanos menores, cuando se enfrentan a situaciones amenazantes, sólo tienen la posibilidad de huir, atacar o permanecer inmóviles. Pero el individuo humano tiene una opción más que le proporciona su neocórtex o cerebro inteligente: reír, interpretar y ver la situación crítica en su aspecto más ridículo y hasta divertido. El humor nos permite distanciarnos del problema y verlo desde otra perspectiva menos dramática, reemplazando con alegría y buen humor los sentimientos paralizantes de la ansiedad.

Esfuérzate en buscar el humor y la alegría en toda situación. La risa estimula las glándulas adrenales y activa el sistema inmunológico.

GLADIS TAYLOR

Al reírnos necesariamente distraemos la atención de los problemas que nos agobian

- ❑ El ritmo de nuestro corazón y la presión sanguínea aumentan.
- ❑ Nuestra respiración se hace mucho más rápida y profunda.
- ❑ El oxígeno recorre con más vigor nuestros vasos sanguíneos.
- ❑ Reír de forma plena y sin temor durante un rato equivale a una hora de marcha a paso rápido.
- ❑ La risa, según las últimas investigaciones, adelgaza. Un cuarto de hora de risas auténticas pueden quemar cincuenta calorías al día y unos dos kilos al año.

Pasada la fase de risas y carcajadas, los músculos se relajan y baja la presión sanguínea, al tiempo que nos invade una dulce paz no exenta de euforia.

Efectos de la risa sobre el dolor

Cuando nos reímos nuestro cerebro registra una precipitación hormonal tal que, al mismo tiempo que se agudiza el estado de euforia y viveza, disminuye la sensibilidad al dolor, porque la risa y el buen humor provocan una liberación de endorfinas, que son como el opiáceo del cerebro. Esto explicaría por qué el dolor se alivia con la risa y el buen humor.

A tal efecto se han practicado una serie de experimentos que han demostrado que la risa aumenta la tolerancia al dolor. Tal es el caso de Norman Cousins, quien, aquejado de una grave artritis, disminuía su dolor viendo viejos vídeos de cámara oculta y películas de los hermanos Marx, y, tras reírse a carcajadas, experimentaba un efecto analgésico que le permitía dormir unas dos horas sin dolor.

También se ha comprobado que el visionado de cintas interesantes, pero sin contenido cómico, no tuvo efectos analgésicos sobre el dolor. Con este experimento se demostró que es el buen humor, la risa y la carcajada lo que verdaderamente importa y no sólo distraer la mente.

Efectos de la risa en el sistema inmunológico

La risa aumenta los niveles de anticuerpos en la saliva —nos defienden de infecciones gripales— y también contrarresta el estrés. Esta comprobación se realizó con grupos de personas que miraban imágenes de un vídeo cómico y a las que después se analizó la saliva, y, en efecto, habían aumentado los niveles de anticuerpos.

En general, se puede decir que las personas que tratan de contrarrestar el estrés empleando el humor y la risa muestran un nivel de anticuerpos protectores bastante más

Como bien dice Anne Wilson, «el humor no es para todo el mundo. Sólo para aquellas personas que quieren divertirse, disfrutar de la vida y sentirse vivos», es decir, las personas con sentido del humor, optimistas y entusiastas, básicamente lo son por decisión propia, por una actitud consciente que les lleva a saber ejercitarse y entrenarse cada día en pensamientos, sentimientos y acciones positivas, porque, al igual que necesitamos mantener nuestra forma física, ejercitando nuestro cuerpo diariamente, también debemos mantener la «masa muscular» de nuestra mente por medio del humor.

CONSEJOS PARA EJERCITAR NUESTRO SENTIDO DEL HUMOR

- En periódicos y revistas presta atención a las viñetas de las secciones humorísticas. Recorta las más graciosas y colócalas en un sitio visible donde también puedan verlas y disfrutarlas otras personas.
- Aficiónate a las películas cómicas, a los libros de chistes y a los programas de TV divertidos y positivos.
- Fabricate tu propio arsenal de chistes y de anécdotas divertidas y procura utilizarlos en reuniones, conversaciones y relaciones sociales.
- Intenta alegrarle la vida a cualquier persona cercana, tímida, triste o preocupada y haz lo posible por provocar su risa y hacerla un poco más feliz con tus gracias y sentido del humor.
- Escribe tu propio diario de humor y no pierdas la ocasión de compartir chistes, anécdotas divertidas y comentarios que provoquen risas y carcajadas.
- Conviértete en un contador de chistes y pide que te cuenten los más graciosos y divertidos e incorpóralos a tu cuaderno personal.
- No dejes a diario de reírte de ti mismo y enseña a tus amigos y seres queridos esta práctica maravillosa, que hace que seamos más felices y evitemos problemas y pesares.
- Busca el lado gracioso de las cosas, las personas y las situaciones y recuerda que un día sin risas y sonrisas y alguna carcajada casi es un día perdido para la felicidad.
- Practica las «exageraciones graciosas» especialmente con los niños, que lo encontrarán muy divertido, y utilízalas en situaciones críticas. Verás como te ayuda a ver las cosas con mejor perspectiva y a no dramatizar tanto.
- Utiliza el humor y el sentido del humor como antídoto contra la ansiedad, la ira y las emociones negativas.
- Pasa todo el tiempo que puedas con personas alegres, divertidas y tónicas que te contagien su alegría y buen humor y evita las personas tóxicas y problemáticas.
- «Al mal tiempo, buena cara.» Se ha demostrado que simplemente cambiando los gestos de tristeza por los de alegría se pueden producir cambios fisiológicos. Si pones cara alegre en momentos de preocupación, sonrías y cuentas un chiste divertido, lo más probable es que tus pensamientos, sentimientos y actitudes cambien y alivies tus penas. Recuerda que «el pájaro no canta porque está alegre, sino que está alegre porque canta». Si quieres provocarte a ti mismo y a los demás alegría y buen humor, realiza acciones que necesariamente vayan cargadas de estos componentes positivos y euforizantes.

Los eternos descontentos frente a las personas «medicina»

El buen humor es un deber que tenemos para con el prójimo.

Desde que me conozco, es decir, desde mis años de niño, he procurado mantener actitudes claramente positivas y de esperanza. He visualizado mi presente y mi futuro con la certeza de que iba a ser realidad todo aquello que pensaba, soñaba y proyectaba y puedo afirmar que he comprobado que la dicha y los proyectos que he perseguido en su mayoría se van cumpliendo. Seguramente el haberme planteado mi vida en clave de optimismo, ilusión, esperanza y confianza en la tenacidad y en el esfuerzo, sin admitir jamás el descontento y la desgana, ha hecho posible que todo cuanto he escrito hasta hoy esté impregnado de entusiasmo y de alegría de vivir.

«El club de los optimistas vitales» es la consecuencia de ese planteamiento de mi vida como el valor esencial que sólo es vida si la disfruto minuto a minuto y jamás revivo mis errores y fallos del pasado a no ser que puedan servirme para iluminar mi presente y proyectar el futuro con mayores esperanzas de éxito.

Los eternos descontentos son aquellos que siguen anclados en el pesimismo y en el derrotismo porque les resulta más cómodo no hacer nada por abrirse nuevos retos y nuevos caminos de esperanza, en los que, sin tenacidad, inteligencia y esfuerzo, no se consigue nada.

El pilar del humor es la marca que distingue a todas las personas que gozan de salud mental. Frente a estas personas —que por otra parte tienen derecho a seguir instalados en el derrotismo—, lo único que podemos y debemos hacer es no consentir que nos arrastren y contagien su negativismo. Como bien decía Julián Marías, el gran filósofo de los últimos tiempos: «Es inútil tratar de contentar a los que no se van a contentar», aunque al menos con el ejemplo de nuestra vida gozosa y nuestro buen humor podemos tratar de que caigan en la tentación de ser personas más positivas y llenas de esperanza.

Por el contrario, debemos fomentar el acercamiento hacia las personas tónicas o personas «medicina», pertrechadas de optimismo y en las que el sentido del humor es la tónica general.

Tipos de persona «medicina»

Los optimistas a ultranza, que contagian su entusiasmo y capacidad de encontrar siempre algo valioso y aprovechable hasta en las situaciones más críticas y desesperadas.

Los divertidos y bromistas, que siempre tienen la broma o la anécdota divertida en la boca hasta hacerte reír, con sus risas, sus carcajadas y su habitual buen humor.

Los bondadosos, entregados y solidarios, cuya alegría y bondad interior se refleja claramente en sus rostros, en sus palabras de aliento y en el amor con que arropan a los que más lo necesitan.

Los serviciales, siempre dispuestos a darte lo que tienen con verdadero agrado y encima te dan las gracias por haberles permitido ayudarte a solucionar tus problemas.

Los paternos y protectores, muy seguros de sí mismos, siempre alentadores y positivos y a los que les encanta cobijar, defender, dar consejos; aunque sean muy jóvenes, parece que han nacido para servir de fortaleza y refugio a los más desprotegidos, abandonados, desencaminados y perseguidos.

Los justos, prudentes y ecuánimes, que aunque se distinguen por su prudencia y serenidad, siempre caminan por la senda de la justicia y se dejan la piel por defender a quienes han sido despojados de todo y sufren el egoísmo de los aprovechados, desalmados y violentos.

Los amorosos, cariñosos y tiernos, que necesitan querer y dejarse querer y no cesan de manifestar su afectividad, simpatía y ternura. Tonifican y encantan a todos, en especial a las personas mayores y a los niños, por su especial dulzura de trato, su buen carácter y su permanente afabilidad.

Los seres armónicos, que respiran serenidad y calma e inundan todo con su paz interior y exterior. Estas personas contagian la paz y la armonía que preside sus vidas de forma natural y cuando te acercas a ellas, se establece una indescriptible corriente de paz.

Los castigados por la enfermedad, la desgracia, los desastres y la mala suerte, como si todo lo malo se concitara contra ellos, pero que saben resistir como héroes anónimos sin dejar de sonreír y de agradecer a Dios y a la vida todo lo bueno que les queda, sin dar importancia excesiva a la realidad negativa que les afecta.

Los «locos cuerdos», que nos rompen todos los esquemas porque se olvidan de sí mismos y sólo viven para hacer felices a los que más lo necesitan. Desde el padre Kolbe, que ofreció su vida a cambio de la de un padre de familia condenado a la cámara de gas en los campos de concentración nazi, hasta tantas personas cuya «locura» es su mayor cordura. Gracias a estos seres tan bondadosos como entregados y generosos sin límite, este mundo nuestro sigue funcionando.

optimismo, ilusión, esperanza y confianza en la tenacidad y en el esfuerzo, sin admitir jamás el descontento y la desgana, ha hecho posible que todo cuanto he escrito hasta hoy esté impregnado de entusiasmo y de alegría de vivir.

«El club de los optimistas vitales» es la consecuencia de ese planteamiento de mi vida como el valor esencial que sólo es vida si la disfruto minuto a minuto y jamás revivo mis errores y fallos del pasado a no ser que puedan servirme para iluminar mi presente y proyectar el futuro con mayores esperanzas de éxito.

Los eternos descontentos son aquellos que siguen anclados en el pesimismo y en el derrotismo porque les resulta más cómodo no hacer nada por abrirse nuevos retos y nuevos caminos de esperanza, en los que, sin tenacidad, inteligencia y esfuerzo, no se consigue nada.

El pilar del humor es la marca que distingue a todas las personas que gozan de salud mental. Frente a estas personas —que por otra parte tienen derecho a seguir instalados en el derrotismo—, lo único que podemos y debemos hacer es no consentir que nos arrastren y contagien su negativismo. Como bien decía Julián Marías, el gran filósofo de los últimos tiempos: «Es inútil tratar de contentar a los que no se van a contentar», aunque al menos con el ejemplo de nuestra vida gozosa y nuestro buen humor podemos tratar de que caigan en la tentación de ser personas más positivas y llenas de esperanza.

Por el contrario, debemos fomentar el acercamiento hacia las personas tónicas o personas «medicina», pertrechadas de optimismo y en las que el sentido del humor es la tónica general.

Tipos de persona «medicina»

Los optimistas a ultranza, que contagian su entusiasmo y capacidad de encontrar siempre algo valioso y aprovechable hasta en las situaciones más críticas y desesperadas.

Los divertidos y bromistas, que siempre tienen la broma o la anécdota divertida en la boca hasta hacerte reír, con sus risas, sus carcajadas y su habitual buen humor.

Los bondadosos, entregados y solidarios, cuya alegría y bondad interior se refleja claramente en sus rostros, en sus palabras de aliento y en el amor con que arropan a los que más lo necesitan.

Los serviciales, siempre dispuestos a darte lo que tienen con verdadero agrado y encima te dan las gracias por haberles permitido ayudarte a solucionar tus problemas.

CUADRO RESUMEN

1. Los sistemas músculo-esquelético, endocrino, cardiovascular, inmunológico y neuronal son afectados por cambios fisiológicos muy beneficiosos por el simple hecho de reír, cuanto más mejor.
2. La risa tiene efectos importantes en componentes del sistema inmune, pues está asociada a cambios en las catecolaminas y en los niveles de cortisol.
3. Como todas las emociones positivas, el humor positivo y la risa pueden tener efectos analgésicos, neutralizar las secuelas de las emociones negativas y estimular el sistema inmune.
4. Las carcajadas y la risa vigorosa aumentan los niveles de oxígeno en la sangre, reducen la tensión muscular, generan endorfinas y constituyen un buen ejercicio para el corazón y el aparato circulatorio.
5. El buen humor, la risa y el sentido del humor favorecen las relaciones interpersonales, porque quienes los ejercitan manifiestan mayor competencia, cercanía y atractivo.
6. El buen humor y la risa reducen los niveles de estrés, lo moderan y sus efectos positivos son más notables durante los momentos de la adversidad y de estrés, pero apenas son relevantes en circunstancias normales.
7. Se ha demostrado que quienes valoran mucho la vida manifiestan mejor humor, más sentido del humor y alegría y su salud es mucho mejor. En las personas que dan poco valor a la vida, se producen los efectos contrarios.
8. Quienes tienen una percepción subjetiva de gozar una mejor salud, también manifiestan buen humor, optimismo y alegría.
9. En 2004, Ruiper y otros demostraron que existe una relación entre las prácticas de humor positivo (reírse y hacer reír) para superar problemas y situaciones críticas y una mejor salud mental, con menor ansiedad, depresión y emociones negativas.
10. El buen humor, la risa y el sentido del humor, junto a las técnicas de relajación, autocontrol y motivación personal, potencian las demás emociones positivas y favorecen la construcción de lazos interpersonales y grupales en todas las profesiones: médicos, enfermeros, educadores, ejecutivos, empresarios, artistas...

Termino este capítulo sobre el humor con una reflexión de Norman Cousins: «Si el humor es como un alimento, ¿acaso debemos alimentarnos sólo cuando estamos enfermos? El humor y la risa deben constituir una parte importante en la dieta de toda persona». En definitiva, está en nuestras manos «crear» nuestra propia felicidad y el buen humor. El optimismo y el sentido del humor son nuestros mejores aliados.

--	--

Tercer pilar La empatía



Hemos nacido para unirnos con nuestros semejantes y vivir en comunidad con la raza humana.

MARCO TULIO CICERÓN

No somos islas, sino animales sociales, y necesitamos a los demás. El paso del «yo» al «tú» —relaciones humanas, de pareja, de amistad, etc.— y al «nosotros», que es lo mismo que vivir en sociedad, tiene su base, su origen en la empatía, del griego *em-patteia*, que significa «sentir en otros», participar afectiva y hasta emotivamente en su realidad.

La empatía se caracteriza por la exquisita sensibilidad alterocéntrica de quien sale generosamente al encuentro del otro, se pone en su lugar, lo acepta como es en su propia realidad y circunstancias y trata de ver las cosas desde su propia óptica. Esta empatía entraña el secreto de nuestra progresiva humanización.

En este tercer pilar de la felicidad se integran los fundamentos básicos de la interacción humana: relaciones de pareja y conyugales, relaciones humanas y de convivencia en general y grupos humanos y sociales.

Aparición de la familia y de la sociedad

Para defenderse de grupos humanos invasores, protegerse de los animales y los peligros y para ayudarse mutuamente, nuestros antepasados más remotos sintieron la necesidad de formar grupos de cohesión y de ayuda mutua. Los pueblos, ciudades y naciones no

son otra cosa, en su esencia, que el resultado de una decisión inteligente de nuestros ancestros para supervivir y mejorar su existencia.

Bien dice Emerson que «cuando un hombre encuentra a su pareja, comienza la sociedad». Nuestros ancestros de hace más de un millón de años descubrieron la necesidad de la compañía del otro. El mismo instinto de reproducción y conservación de la especie les llevó a formar parejas, y con sus crías —primeras familias: padre, madre e hijos— constituyeron esa célula básica en cualquier pueblo y sociedad que llamamos familia.

Desde que se escribió la frase del Génesis «no es bueno que el hombre esté solo» hasta hoy, un pilar decisivo en la sociedad y determinante para el individuo humano es la propia familia. Y es en la familia donde, partiendo de las relaciones conyugales y de pareja, armonizando la atracción física con el amor entre los cónyuges, se inicia el desarrollo de todos los valores humanos y virtudes que tienen como denominador común la empatía, esa «senda» que nos conduce al conocimiento del otro, para aceptarle, valorarle y confraternizar con él.

Si «el otro» nos es indiferente, si vivimos de espaldas a promover una convivencia de mutuo respeto y aceptación, dejamos de progresar y humanizarnos. El odio entre las personas y los pueblos, las luchas intestinas, los desencuentros y los fanatismos bloquean la necesaria humanización y el progreso integral de la sociedad.

Sea cual sea la ideología, religión y partido político en que se milite, la familia se mantiene como pilar esencial para una sociedad en progreso y como lugar determinante en la formación, educación y realización del individuo humano. Los pueblos y gobernantes que han defendido y promovido la familia como bien y pilar esencial se han distinguido por su notable enriquecimiento cultural, material y espiritual. No en vano, y con gran acierto, afirma H. Keyserling que «todos los pueblos hostiles a la familia han terminado, tarde o temprano, con un empobrecimiento del alma».

*Es en el hogar doméstico donde se forman los sentimientos y los hábitos que
constituyen
la felicidad pública.*

MIRABEAU

¿Qué es la familia?

Dejando a un lado las incontables definiciones que nos aporta la sociología, fundamentalmente, la familia es la profunda unidad libre, voluntaria e interna de dos grupos humanos, padres e hijos, que se constituyen en comunidad a partir de la unidad

hasta hoy, un pilar decisivo en la sociedad y determinante para el individuo humano es la propia familia. Y es en la familia donde, partiendo de las relaciones conyugales y de pareja, armonizando la atracción física con el amor entre los cónyuges, se inicia el desarrollo de todos los valores humanos y virtudes que tienen como denominador común la empatía, esa «senda» que nos conduce al conocimiento del otro, para aceptarle, valorarle y confraternizar con él.

Si «el otro» nos es indiferente, si vivimos de espaldas a promover una convivencia de mutuo respeto y aceptación, dejamos de progresar y humanizarnos. El odio entre las personas y los pueblos, las luchas intestinas, los desencuentros y los fanatismos bloquean la necesaria humanización y el progreso integral de la sociedad.

Sea cual sea la ideología, religión y partido político en que se milite, la familia se mantiene como pilar esencial para una sociedad en progreso y como lugar determinante en la formación, educación y realización del individuo humano. Los pueblos y gobernantes que han defendido y promovido la familia como bien y pilar esencial se han distinguido por su notable enriquecimiento cultural, material y espiritual. No en vano, y con gran acierto, afirma H. Keyserling que «todos los pueblos hostiles a la familia han terminado, tarde o temprano, con un empobrecimiento del alma».

*Es en el hogar doméstico donde se forman los sentimientos y los hábitos que
constituyen
la felicidad pública.*

MIRABEAU

¿Qué es la familia?

Dejando a un lado las incontables definiciones que nos aporta la sociología, fundamentalmente, la familia es la profunda unidad libre, voluntaria e interna de dos grupos humanos, padres e hijos, que se constituyen en comunidad a partir de la unidad hombre-mujer —hablamos de la familia de siempre, la clásica, aunque en la actualidad se contemplan otros tipos de uniones y familias.

Los criterios que definen esa mutua ordenación de los componentes familiares son tres: la casa común, los lazos de sangre y el amor recíproco. Hay un cuarto elemento que es el hogar como ámbito espiritual, que condiciona en gran medida las relaciones familiares. Hoy nadie duda de la naturaleza educativa de la familia como hecho incontestable, sea cual sea el tipo de familia que prevalezca o el sesgo que tome su evolución.

Hegel define la familia como «acuerdo del amor y disposición del ánimo a la

1. **En el plano biológico**, todo niño nace como ser incompleto e incapaz de vivir durante años sin la ayuda y cuidados del adulto. Su plena realización y autonomía, a diferencia de los animales en general, sólo la alcanzará después de muchos años de cuidados, de crecimiento y de aprendizaje (proceso educativo).

Pero el hecho biológico no basta, porque necesita desarrollar sus aptitudes y sus facultades específicamente humanas, como son: inteligencia, voluntad, libertad y armonía de tendencias, emociones, motivaciones y fortalezas — valores humanos en general—, y todo esto sólo puede conseguirlo en el seno seguro, amoroso, protector y motivador de la familia. Abundan las investigaciones que demuestran que aquellos niños que crecen privados de un ambiente familiar seguro, amoroso y motivador arrastrarán emocional y psicológicamente deficiencias y traumas, a veces irreparables. Bien afirma Pietro Braído que «la generación humana de la prole, según razón, según amor y según donación espiritual, es el fundamento de los derechos educativos de los padres frente a terceras personas, individuos o sociedad».

2. **En el plano psicológico**, el influjo educativo y su acción motivadora son de importancia capital por los siguientes motivos:

- Los padres son las únicas personas adultas, responsables y amorosas que están junto al niño cuando comienza a formarse su «concepto de sí mismo» en un contexto interpersonal.
- Son los padres quienes, de manera natural, están asociados a los hijos en ese clima afectivo, de protección y de seguridad psíquica para la satisfacción de sus necesidades y cuidados.
- Los padres ejercen su influjo educativo por amor y sin competencia con otras personas en un campo todavía no estructurado, pero fuertemente impulsado hacia la estructuración y socialización del niño, que se prepara en su familia de la forma más completa para poderse integrar en la sociedad.
- El individuo humano, en sus primeros años, encuentra en la familia la escuela más amorosa y capaz de prepararle para librarse de las ataduras del egoísmo, y crecer física, psíquica, emocional y socialmente. No le será fácil lograr la necesaria unidad armónica en su persona sin las constantes vivencias de amor, aceptación, seguridad, protección y afecto que de manera natural y espontánea le ofrece su familia.

3. **En el plano sociológico**, nadie puede negar que la actitud del individuo frente a la sociedad, en gran medida depende del proceso de socialización y

de las experiencias que ha vivido en el ámbito familiar. Sabemos que las experiencias familiares del niño son los principales determinantes de su personalidad, porque la vida interior de la familia, de profunda interacción, hace que los valores y esquemas de conducta de los progenitores sean asimilados por los hijos.

En la familia, todo niño se libera del anonimato y se siente «él mismo», es «alguien» en la consideración de sus seres queridos, que le enseñan a valorarse y sentirse como ser único e irrepetible, capaz de potenciar su individualidad, lo que tiene de distinto, y aportarlo a la sociedad.

Sin lugar a dudas, la familia es pilar fundamental para el individuo humano y para la sociedad en que se integra, y lo es por todo cuanto hemos dicho hasta aquí y porque es la mayor fuerza personalizante y portadora de amor y de libertad contra la generalización, despersonalización y espíritu rebañego que amenaza al hombre del siglo XXI.

La familia es, sea cual sea su modalidad y sus cambios, la unidad de equilibrio humano y social que alienta, educa y prepara al individuo humano en su responsabilidad personal y social; la que mejor puede humanizar al niño y prepararle para salir del egoísmo del «yo» y caminar gozoso hacia el «tú» y hacia el «nosotros», potenciando constantemente la empatía.

La familia es, evidentemente, un complemento de nosotros mismos y mayor que nosotros mismos, sobreviviéndonos con lo que de mejor se encierra en nosotros.

ALPHONSE DE LAMARTINE

Ventajas de la educación familiar

- ❑ En cuanto a relación primaria y constante con el niño, desde la cuna, la relación familiar conlleva una convivencia casi ininterrumpida con los padres como educadores y como ayuda y guía en el día a día, que manifiestan su amor e interés por los hijos en las formas de corregir, aconsejar y motivar.
- ❑ La educación en familia se lleva a cabo en un ambiente ideal, empático y natural, basado en la aceptación incondicionada y expresado en los profundos lazos de interés recíproco, comprensión y afecto de todos. Ese contacto humano cotidiano impregnado de protección, ternura y constantes

muestras de cariño y de renuncias predispone a la aceptación, al perdón generoso y al ejercicio enriquecedor de la empatía amorosa.

- La educación en familia hace posible la *Educación inteligente* (Temas de Hoy), y en valores y fortalezas humanas sin recurrir a métodos violentos, drásticos y autoritarios. Los padres aprenden a ejercer su autoridad de forma afectuosa, pero firme, espontánea y acompañada de ejemplos, consejos y correcciones amables que enseñen al niño a hacer aquello que debe y es bueno y conveniente, sin recurrir a cachetes, bofetadas, gritos y otros medios poco o nada aconsejables.
- La educación en familia se ejerce en el día a día y con profunda participación de todos los miembros del grupo humano familiar en todos los acontecimientos, problemas, dificultades, contratiempos, penas y alegrías... En definitiva, la educación en familia se convierte en la mejor escuela práctica de vida y prepara al niño y al adolescente para vivir con seguridad, autocontrol y plenitud en la sociedad.
- La educación en familia hace posible que, de manera natural, cotidiana y espontánea, se vayan presentando y asimilando los valores educativos no de manera abstracta e impersonal, sino en lo vivo de la experiencia diaria y concreta y de la ejemplaridad, con participación personal, activa y directa de todos.

Limitaciones de la educación familiar

- Poca o nula preparación pedagógica o preocupación educativa.
- Claro desacuerdo en los criterios educativos de los progenitores, que sin duda conduce a que los hijos se desorienten.
- Posible desvío de sus objetivos del amor paternal y que opera con signo negativo: exagerando los cuidados con excesiva solicitud, mimando al niño y convirtiéndole en un ser caprichoso y que no acata ninguna norma; recreándose en el niño de manera superprotectora y egoísta; prolongando la dependencia del hijo e impidiéndole que crezca, se emancipe y tenga su autonomía, etc.

En conclusión, aunque la familia tenga sus limitaciones, que debe subsanar, sigue siendo el pilar fundamental del individuo y de la sociedad. Esa comunidad de personas creada sobre el sólido fundamento del amor y que fortalece al individuo humano mediante la empatía, preparándolo para vivir en sociedad, humanizarse, realizarse y ser feliz.

- La educación en familia se ejerce en el día a día y con profunda participación de todos los miembros del grupo humano familiar en todos los acontecimientos, problemas, dificultades, contratiempos, penas y alegrías... En definitiva, la educación en familia se convierte en la mejor escuela práctica de vida y prepara al niño y al adolescente para vivir con seguridad, autocontrol y plenitud en la sociedad.
- La educación en familia hace posible que, de manera natural, cotidiana y espontánea, se vayan presentando y asimilando los valores educativos no de manera abstracta e impersonal, sino en lo vivo de la experiencia diaria y concreta y de la ejemplaridad, con participación personal, activa y directa de todos.

Limitaciones de la educación familiar

- Poca o nula preparación pedagógica o preocupación educativa.
- Claro desacuerdo en los criterios educativos de los progenitores, que sin duda conduce a que los hijos se desorienten.
- Posible desvío de sus objetivos del amor paternal y que opera con signo negativo: exagerando los cuidados con excesiva solicitud, mimando al niño y convirtiéndole en un ser caprichoso y que no acata ninguna norma; recreándose en el niño de manera superprotectora y egoísta; prolongando la dependencia del hijo e impidiéndole que crezca, se emancipe y tenga su autonomía, etc.

En conclusión, aunque la familia tenga sus limitaciones, que debe subsanar, sigue siendo el pilar fundamental del individuo y de la sociedad. Esa comunidad de personas creada sobre el sólido fundamento del amor y que fortalece al individuo humano mediante la empatía, preparándolo para vivir en sociedad, humanizarse, realizarse y ser feliz.

La empatía en el matrimonio y las relaciones de pareja

Ten tus ojos muy abiertos antes del matrimonio, y medio cerrados después de él.

MOLIÈRE

Convivir con otras personas durante largos periodos de tiempo siempre es difícil y conlleva no pocos problemas de adaptación, porque cada persona es un mundo, tiene su

- Dejarle su propio espacio vital, su libertad de acción y de autorrealización.
- Jamás reprenderle, juzgarle o afear su conducta ante los demás como si de un niño se tratara. Tú no eres su padre ni su madre, sino su igual.
- La clave del éxito en una convivencia conyugal y de pareja está en conectar e interactuar con el otro sólo en aquellos puntos y cuestiones en las que se está de acuerdo, y no tocar los temas en los que se está en claro desacuerdo.

He observado a lo largo de toda mi vida profesional como psicólogo de familia que los matrimonios que mejor se llevan son aquellos que demuestran un más alto grado de **empatía inteligente**, ya descrita. Supongamos que un matrimonio en concreto descubre que de un centenar de posibles cuestiones que les afectan, sólo están de acuerdo y coinciden en diez y del resto, las noventa cuestiones que pueden afectarles, no están de acuerdo para nada. Son tan empáticamente inteligentes que sólo viven de esas diez cuestiones que comparten y en las que están de acuerdo, por ejemplo: a los dos les gusta salir mucho de casa y compartir; a él le encanta el deporte y a ella, el baile y cada uno deja que el otro practique su actividad favorita. Él es muy meticuloso y ordenado y ella es un tanto desordenada, pero ambos saben aceptarse y ni él le critica a ella su desorden, ni ella le tilda a él de perfeccionista y neurótico.

- Lo semejante atrae a lo semejante. Suele decirse al hablar de relaciones de pareja que los opuestos se atraen y es probable que así sea, pero pronto se desvanecerá la atracción entre personas que poco o nada tienen en común y la convivencia se romperá en poco tiempo.

El poeta latino Ovidio ya lo vio claro hace más de veinte siglos al afirmar que «si quieres casarte bien, despóstate con una que se te parezca». Debemos casarnos con personas que se nos parezcan; no en vano afirma un dicho popular que «los pájaros del mismo plumaje vuelan juntos» y la empatía es máxima no entre las personas diferentes, sino entre las que más se asemejan y tienen más cosas en común. Desde hace unos treinta años vengo observando que la empatía se aprende y se contagia, pero sobre todo nace y se suscita entre iguales, entre semejantes.

- Hay matrimonios y parejas que al principio sienten una poderosa atracción física, aunque técnicamente hablamos de «química», pues como ya vimos al referirnos al amor, la oxitocina y la dopamina son determinantes en la etapa del enamoramiento, pero la verdadera «química» que hace posible que un matrimonio o pareja perdure es la «**química del alma**», la empatía que se suscita, despierta y crece entre personas semejantes y tan parecidas que el «tú» es y se convierte en «yo». Por eso, no pocas parejas un día

descubren que conviven con personas extrañas con las que poco o nada tienen en común y la empatía es casi imposible. Dificilmente el uno se pone en el lugar del otro, sabe entenderle, meterse en su mente y en su corazón y descubrir sus auténticas bondades, aunque también sus defectos y miserias.

En incontables casos, la razón auténtica de que no se lograra pasar de la fase de enamoramiento al amor maduro, en el que las cualidades, valores y virtudes importan tanto o más que la atracción física, no es otra que la escasa o nula empatía que hace posible esa imprescindible «química del alma» para que el amor se haga adulto.

Seguramente por eso afirma acertadamente Goethe que «el amor es una cosa ideal; el matrimonio, una cosa real, y la confusión de lo real con lo ideal jamás queda impune». Sólo mediante la empatía descubrimos la realidad del otro y la aceptamos, al tiempo que impedimos esa confusión entre lo ideal y lo real del otro.

Lo último en empatía e inteligencia social: las neuronas espejo

Lo que no es bueno para el enjambre no es bueno para la abeja.

MARCO AURELIO

Hace apenas una década —1996— el neurobiólogo italiano Giacomo Rizzolatti y su equipo de investigadores en Parma (Italia) estudiaban el cerebro de los monos y observaron que se encendían las mismas zonas cerebrales no solamente cuando el mono se encontraba realizando determinadas actividades, sino también cuando observaban a otros que las estaban realizando. Fue entonces cuando descubrieron las llamadas neuronas espejo. Estas neuronas participan en la observación de las acciones de los demás y emparejan lo que hacen —movimientos que vemos— con lo que sabemos y tenemos en la memoria, es decir, observan lo que los demás hacen e inducen a la imitación.

Aparte del hecho de la imitación, el descubrimiento de estas neuronas espejo es la explicación de la empatía (la causa). Ellas son las responsables de que seamos animales sociales.

Sabemos que la evolución ha hecho posible la adaptación del hombre a su entorno. En algún momento de esa evolución las condiciones ambientales de nuestros antepasados —necesidad de ayuda y colaboración, darse seguridad, etc.— hicieron que la sociabilidad fuera una ventaja. Probablemente, a partir de entonces se despertaron y activaron nuestras neuronas espejo para facilitarnos ese beneficio. Aunque algunos investigadores piensan que la sociabilidad que ha permitido mejorar las condiciones de vida de los seres biológicos y nuestra humanización comenzó seguramente antes que la propia existencia humana.

Los niños con poca comunicación y que han vivido aislados no han entrenado la facultad de la empatía, no han desarrollado apenas neuronas espejo y tienen dificultad para conocer a otras personas e identificarse a sí mismos, saber quiénes son. Esto lo explica perfectamente la psicología cognitiva, que nos dice que no podemos echar mano de aquello de lo que no tenemos experiencia. Si no has recibido afecto, no tienes los medios para reconocer las emociones y valorarlas convenientemente.

Cuanto más conocimientos y experiencias tengamos almacenados, más completa será nuestra base de datos para comparar y comprender. Por eso a las neuronas espejo se les llama neuronas sociales o de la empatía, porque nos ayudan a establecer relaciones y vínculos con nuestros semejantes. Gracias a ellas aprendemos a sentir lo que el otro siente y compararlo con lo que nosotros sentimos, preparándonos para comprender y compartir.

La necesaria educación emocional

Parece claro que todos venimos al mundo con los genes de la sociabilidad, de la empatía, de la comprensión, salvo en casos de autismo y psicopatías, en los que no funcionan bien las neuronas espejo, y estaríamos ante la **alexitimia**. Hay psicópatas a quienes, por ejemplo, el terror no les produce ninguna emoción, no reconocen el sufrimiento ajeno. Pero cualquier ser humano normal cuenta con las neuronas espejo que le capacitan para ser empáticos y desarrollar su sociabilidad y capacidad de comprensión y de mejora de la propia conducta.

Veámoslo en un ejemplo: el hermano mayor, con siete años, pone la zancadilla a su hermano menor de tres años, que cae y se hace una herida. Si le preguntamos al niño mayor cómo se sintió cuando a él le hizo lo mismo el vecino de al lado y hubo que llevarle al médico para que le diera unos puntos porque se abrió una brecha (le recordamos cómo se sintió cuando la víctima fue él), sin duda se producirá la empatía, actuarán las neuronas espejo y el niño aprenderá a no hacer a su hermano lo que a él le perjudica.

La empatía, por tanto, sentir lo que sienten los demás y acercar y conectar nuestras emociones y sentimientos a los suyos, constituye la base de la inteligencia interpersonal porque nuestro cerebro es capaz de interpretar (leer) la conducta y las emociones de los demás y transmitírnoslas y es básica en la educación emocional. Por eso, no dejo de insistir en la idea de que la empatía está en la base de todas las acciones virtuosas, meritorias y nobles y en nuestra humanización, nos hace mejores. La unión entre nuestros pensamientos y nuestros sentimientos se produce con la empatía; en casos extremos, el «yo» se funde con tanta fuerza y se acopla tanto al «tú» que son casi una sola cosa. Por eso no hay amor pleno y maduro sin una extraordinaria empatía y los matrimonios y parejas con más esperanzas de éxito y de vivir un «amor para toda la

y vínculos con nuestros semejantes. Gracias a ellas aprendemos a sentir lo que el otro siente y compararlo con lo que nosotros sentimos, preparándonos para comprender y compartir.

La necesaria educación emocional

Parece claro que todos venimos al mundo con los genes de la sociabilidad, de la empatía, de la comprensión, salvo en casos de autismo y psicopatías, en los que no funcionan bien las neuronas espejo, y estaríamos ante la **alexitimia**. Hay psicópatas a quienes, por ejemplo, el terror no les produce ninguna emoción, no reconocen el sufrimiento ajeno. Pero cualquier ser humano normal cuenta con las neuronas espejo que le capacitan para ser empáticos y desarrollar su sociabilidad y capacidad de comprensión y de mejora de la propia conducta.

Veámoslo en un ejemplo: el hermano mayor, con siete años, pone la zancadilla a su hermano menor de tres años, que cae y se hace una herida. Si le preguntamos al niño mayor cómo se sintió cuando a él le hizo lo mismo el vecino de al lado y hubo que llevarle al médico para que le diera unos puntos porque se abrió una brecha (le recordamos cómo se sintió cuando la víctima fue él), sin duda se producirá la empatía, actuarán las neuronas espejo y el niño aprenderá a no hacer a su hermano lo que a él le perjudica.

La empatía, por tanto, sentir lo que sienten los demás y acercar y conectar nuestras emociones y sentimientos a los suyos, constituye la base de la inteligencia interpersonal porque nuestro cerebro es capaz de interpretar (leer) la conducta y las emociones de los demás y transmitírnoslas y es básica en la educación emocional. Por eso, no dejo de insistir en la idea de que la empatía está en la base de todas las acciones virtuosas, meritorias y nobles y en nuestra humanización, nos hace mejores. La unión entre nuestros pensamientos y nuestros sentimientos se produce con la empatía; en casos extremos, el «yo» se funde con tanta fuerza y se acopla tanto al «tú» que son casi una sola cosa. Por eso no hay amor pleno y maduro sin una extraordinaria empatía y los matrimonios y parejas con más esperanzas de éxito y de vivir un «amor para toda la vida», un amor eterno, son empáticas al máximo.

La empatía en las relaciones profesionales

Cuando un hombre mata a un tigre, lo llaman deporte; cuando un tigre mata a un hombre, lo llaman ferocidad.

GEORGE BERNARD SHAW

mismos, tampoco reaccionaron a tiempo. Saber lo que nos sucede y por qué nos sucede y en qué circunstancias es muy necesario para aprender a controlarnos en nuevas ocasiones.

Empatía positiva y empatía negativa

Gracias a la empatía nos adentramos en el pensamiento y en el sentimiento de nuestros semejantes y estamos capacitados para responder a las emociones del otro de dos formas distintas:

- a. Con **empatía positiva**, poniéndonos en el lugar del que sufre, ayudándole y comprendiéndole.
- b. Con **empatía negativa**, aprovechándonos de sus debilidades, carencias y miserias humanas para tenerle bajo control y hacerle depender de nosotros. La empatía negativa la suelen utilizar los egoístas. Ésta tiene que ver con la maldad e insensatez a la que se refiere Jean de La Bruyère cuando dice que «en la sociedad, el hombre sensato es el primero que cede siempre y por eso, los más sabios son dirigidos por los más necios», y es más frecuente de lo que pensamos. La empatía negativa se utiliza con más frecuencia de lo que pensamos, aunque, a mi juicio, la auténtica empatía, la que estudiamos en este capítulo y que constituye el tercer pilar de la felicidad humana, siempre está del lado de la amabilidad y de la bondad. La empatía como pilar necesario para construir nuestra felicidad, día a día, nos conduce a esa necesidad vital de establecer vínculos con los demás y a establecer esos vínculos que nos reportan grandes satisfacciones y felicidad.

La empatía positiva y su relación con la amabilidad y la felicidad

Es la empatía la que nos conduce a las actitudes amables y a los incontables beneficios que nos reportan, porque nuestras formas agradables, afectuosas y acogedoras despiertan sentimientos, pensamientos y actitudes semejantes en los demás.

Algunos confunden amabilidad con debilidad porque piensan que las personas fuertes y firmes de carácter son aquellas que se distinguen por su voz potente y amenazante, por sus modales toscos y rudos y por sus formas destempladas, ofensivas y desafiantes, pero se equivocan, porque la verdadera fuerza y fortaleza de carácter está en

las buenas formas, en la amabilidad, en la delicadeza y en la empatía positiva. Por el contrario, las personas sin autocontrol, violentas, destempladas y de mal carácter se distinguen por su gran debilidad emocional y están más llenas de miedos que las demás.

Beneficios de la amabilidad

Los gestos cotidianos y sencillos de amabilidad activan nuestro buen humor, nuestro optimismo y las actitudes positivas, además constituyen una barrera para las frustraciones, el mal humor y el carácter.

La amabilidad es contagiosa, como lo es el mal carácter y la falta de educación, por eso si queremos que nuestras formas amables se contagien de verdad y causen efectos reales, tenemos que **ser** amables, no sólo parecerlo.

Cuando en mis conferencias y cursos defiendo con calor el buen humor, la amabilidad y la empatía como pilares que sustentan la verdadera felicidad y la alimentan, no pocas personas me dicen que la hostilidad, el mal humor y hasta las malas formas son mucho más eficaces y de resultados más inmediatos. Yo les respondo que, a corto plazo y para resultados inmediatos, es verdad que un insulto, un grito o un exabrupto pueden callar de inmediato a quien nos molesta; pero «quien siembra vientos recoge tempestades» y, muy pronto, quien así se comporta recibirá un trato (o maltrato) más despiadado y violento todavía.

Los niños y los inmaduros pueden tener disculpa por no saber gestionar sus emociones, pero una persona verdaderamente sensata y madura no debe actuar así, dejándose llevar por la frustración y la inmadurez, con actitudes tan torpes e ignorantes.

En el mundo laboral, la empatía especialmente amable genera estabilidad emocional en quien la practica y en cuantos conectan con la persona positiva, entusiasta, asertiva y afable. Es entonces cuando los problemas se resuelven más fácilmente, y se desbloquean los temas barrera que antes todo lo entorpecían.

La riqueza mental y espiritual de la amabilidad no es menos notable porque al influir positivamente sobre el autocontrol y disminuir los niveles de agresividad y de estrés, se reduce la tensión, ralentiza los latidos de nuestro corazón, y la placidez y la calma nos invaden.

La amabilidad genera confianza y seguridad en aquellos que tienen más dependencia e inseguridad, y les permite mostrarse con más libertad y autenticidad. Por otra parte, las personas que practican la empatía amable desconectan de sus

problemas y preocupaciones al tener que atender y escuchar a los demás. Por eso, genera higiene mental y salud psíquica.

Cómo reconocer a quienes practican la empatía positiva y amable

- Se muestran habitualmente optimistas y su sonrisa y afabilidad son la tónica.
- Saben tratar a los demás con el tacto y la delicadeza que piden para sí mismos.
- Valoran cuanto de positivo y valioso tienen sus semejantes y reconocen sus derechos y méritos.
- Al tratar con respeto y buenas formas a los demás, tienen muchos más amigos y generan felicidad en su alrededor.
- Con mucha frecuencia utilizan expresiones positivas, motivadoras y de optimismo: «Te felicito», «estupendo», «me encanta», «disfruta», «tú te lo mereces», «vales un montón»...
- No tienen problemas a la hora de perdonar o de pedir perdón, se muestran frecuentemente agradecidos, no son intransigentes ni dictatoriales y la relación con los demás se hace más fluida, cercana y comprensiva.

Finalmente, observamos que la empatía positiva y amable es una forma de amor entre los que conformamos la sociedad humana. Con toda razón dijo T. Hobbes que **«la base de todas las sociedades grandes y duraderas ha consistido no en la mutua buena voluntad que los hombres se tenían, sino en el recíproco amor»**.

Puesto que estamos hablando de «los pilares de la felicidad», me permito recordarle al lector que a mayor número de vínculos y de relaciones afectivas, mayores posibilidades de felicidad, y si alguien es capaz de establecer nuevos vínculos, amistades y relaciones duraderas y gratificantes, ése es el optimista vital que practica la amabilidad empática, ese «talismán» que potencia y reaviva lo positivo y contrarresta lo negativo, como el sentido del humor y la risa diluye las preocupaciones y encuentra alternativas eficaces a los problemas cotidianos.

--	--

--	--

dar un carácter de humor y buenos ánimos a mis lectores y alumnos, les recordaba la frase del escritor estadounidense Elbert Hubbard, que decía que «todos somos tontos de remate al menos durante cinco minutos al día. La sabiduría consiste en no rebasar el límite». ¡¡Ya quisiera yo, después de tanto indagar sobre la felicidad y la sabiduría de vivir, reconocer ante mis lectores que sólo soy tonto de remate una o dos horas al día!!

Entenderá el lector que antes de entrar en profundidades sobre la sabiduría dedique un tiempo a descubrir las necesidades que nos bloquean la mente y nos impiden avanzar más en esa necesaria sabiduría esencial para ser felices.

La primera consideración es admitir que, aunque sigue siendo verdad que siempre hay una mayoría de necios, como aseguraba hace veinticinco siglos el filósofo griego Heráclito de Éfeso, no es menos verdad que nadie es necio siempre y, desde luego, como ya he dicho, todos sin excepción lo somos a veces, por más cercanos que estemos de los principios básicos de sabiduría.

El primer paso del saber es saberse.

BALTASAR GRACIÁN

¿Cómo podemos empezar a ser un poco más sabios?

Como en todo, siempre hay algo esencial por donde tenemos que empezar y yo no encuentro nada más importante y determinante para lograr ser menos necios que conocernos a nosotros mismos, y, para conseguirlo, nada más seguro, inteligente y práctico que profundizar en esas «cinco dimensiones del hombre», con las que comienzo este libro y que constituyen la esencia de lo más básico que cualquiera debe cuidar por sí mismo.

Por eso propongo a continuación que cada lector se haga un chequeo a sí mismo, y compruebe cuál es el estado de estas dimensiones en su vida:

La dimensión física, el cuerpo

Todas las necesidades que cometemos contra nuestro cuerpo —no cuidarlo, ponerlo en peligro, permitir excesos— atentan contra esta primera dimensión física, que estamos obligados a preservar y proteger.

Ejercicios de higiene mental

1. Haz una lista de las necesidades que cometes con tu cuerpo —excesos en la comida, tabaquismo, falta de ejercicio físico, consumo de alcohol— y especifica de qué forma vas a corregirlas y quién va a ayudarte en esta tarea.
2. ¿Cómo piensas cuidarlo y mantenerlo en la mejor forma posible? Especifica actividades y estrategias concretas y quién será quien te recordará los fallos cuando los cometas.

La dimensión psíquica, la consciencia

Del mismo modo que «somos lo que comemos» con respecto a nuestro cuerpo, también «somos lo que pensamos» con respecto a nuestra mente. Tenemos la obligación de utilizar bien nuestra mente, es decir, de saber sacar el mejor partido posible a esa «cabina de mandos» que llevamos sobre los hombros. Cometeremos menos errores y seremos menos necios si pensamos y obramos de forma consciente y con autocontrol o, lo que es lo mismo, poniendo en acción la serena frialdad de nuestros lóbulos prefrontales (¿recuerdas?).

Ejercicios de higiene mental

1. Haz una lista de las necesidades que cometes con tu mente: pensamientos distorsionados, ideas irracionales, miedos, frustraciones...
2. ¿Cómo piensas cuidarla y mantenerla en la mejor forma posible? En mi libro *Aprendo a vivir* (Temas de Hoy) encontrarás todo lo necesario para conocerte y no cometer tantos errores.

La dimensión afectiva, el mundo de los sentimientos

La cantidad de gravísimos errores y bobadas que todos cometemos en esta dimensión no tiene límites, pero se puede intentar reducir los errores en lo sentimental y afectivo, en gran medida.

Uno de los más graves errores y que pagamos siempre muy caro es **querer a quien no nos quiere** y seguir pretendiendo de forma estúpida atraer su atención con promesas, llamadas constantes, regalos... Todo es inútil, y cuanto más hagas para que te quiera quien tiene claro que tú no eres la persona de su vida, más indiferencia y hasta desprecio atraerás sobre ti. No es cuestión de voluntad, sino de sentimientos y de intereses en no pocos casos. Lo que tú ofreces tiene menos valor para esa persona que antes te dio muestras claras de que te quería, y ahora, ya no interesas para nada.

Los casos de abandono, de desamor, de parejas rotas abundan cada día más y la dimensión afectiva es seguramente la que más satisfacciones nos reporta, pero también la que nos causa mayores desgracias, traumas y problemas. Todo, porque no sabemos pasar página y dejar ir a quien ya no quiere seguir a nuestro lado o en nuestra vida.

Ejercicios de higiene mental

1. Haz un recuento de las personas que te quieren de verdad, de los amigos sinceros e incondicionales. Siéntete feliz por tenerlos y valora y cuida a esas personas que tanto te dan. Si amas a otra persona y eres correspondido, tu dimensión afectiva ha de estar plena.
En este mismo acto de reflexión debes ser bien consciente de quién es tu «otro yo», el amor de tu vida, ese «dios» o «diosa» que te hace vivir el cielo en la tierra y felicitarte porque por fin descubriste que el amor grande y sin condiciones existe, no es una quimera. Si esa persona ya está en tu vida, esa dimensión lo tiene todo y vives en plenitud.
2. Limpia tu corazón de todos los desafectos, amores imposibles y recuerdos que ya son historia. Sé firme: no vuelvas tu corazón hacia el pasado. Te evitarás incontables problemas y sinsabores.

La dimensión ética, los valores como guía de la conducta

Cada persona elige los valores que guían su conducta y su vida. En consecuencia, somos responsables de nuestra necesidad y de nuestra sabiduría.

Si optamos por valores tan efímeros e inconsistentes como la fama, el dinero o el placer, no debemos extrañarnos de que nuestra felicidad desaparezca en cualquier momento, puesto que son los valores sólidos los que nos dan la felicidad auténtica.

Ejercicios de higiene mental

1. Descubre la naturaleza de los valores que vienen guiando tu vida hasta hoy, qué es lo que te motiva a obrar, lo que te hace sentir mejor contigo mismo, aquello que te ilusiona y si de verdad te proporcionan plenitud interior. ¿Qué valores, en concreto, de los que han regido tu vida hasta hoy reconoces que deben seguir orientándola?
2. Sin duda existen valores efímeros y engañosos, contravalores concretos que te han llevado por mal camino y te han perjudicado, pero no has podido o sabido erradicarlos e impedir que malogaran tu vida.

La dimensión psíquica, la consciencia

Del mismo modo que «somos lo que comemos» con respecto a nuestro cuerpo, también «somos lo que pensamos» con respecto a nuestra mente. Tenemos la obligación de utilizar bien nuestra mente, es decir, de saber sacar el mejor partido posible a esa «cabina de mandos» que llevamos sobre los hombros. Cometeremos menos errores y seremos menos necios si pensamos y obramos de forma consciente y con autocontrol o, lo que es lo mismo, poniendo en acción la serena frialdad de nuestros lóbulos prefrontales (¿recuerdas?).

Ejercicios de higiene mental

1. Haz una lista de las necesidades que cometes con tu mente: pensamientos distorsionados, ideas irracionales, miedos, frustraciones...
2. ¿Cómo piensas cuidarla y mantenerla en la mejor forma posible? En mi libro *Aprendo a vivir* (Temas de Hoy) encontrarás todo lo necesario para conocerte y no cometer tantos errores.

La dimensión afectiva, el mundo de los sentimientos

La cantidad de gravísimos errores y bobadas que todos cometemos en esta dimensión no tiene límites, pero se puede intentar reducir los errores en lo sentimental y afectivo, en gran medida.

Uno de los más graves errores y que pagamos siempre muy caro es **querer a quien no nos quiere** y seguir pretendiendo de forma estúpida atraer su atención con promesas, llamadas constantes, regalos... Todo es inútil, y cuanto más hagas para que te quiera quien tiene claro que tú no eres la persona de su vida, más indiferencia y hasta desprecio atraerás sobre ti. No es cuestión de voluntad, sino de sentimientos y de intereses en no pocos casos. Lo que tú ofreces tiene menos valor para esa persona que antes te dio muestras claras de que te quería, y ahora, ya no interesas para nada.

Los casos de abandono, de desamor, de parejas rotas abundan cada día más y la dimensión afectiva es seguramente la que más satisfacciones nos reporta, pero también la que nos causa mayores desgracias, traumas y problemas. Todo, porque no sabemos pasar página y dejar ir a quien ya no quiere seguir a nuestro lado o en nuestra vida.

Ejercicios de higiene mental

1. Haz un recuento de las personas que te quieren de verdad, de los amigos

cambien todo a mejor.

Acabamos de hacer unas profundas reflexiones sobre nuestros más graves errores, sobre esas necesidades de las que nadie se libra.

Hablando de necios, recuerdo que un extraordinario «aprendiz de sabio», como Santiago Amón, al que se le atribuye la famosa frase: «En España ya no cabe un tonto más», refiriéndose a nuestra falta de coherencia y sentido común, me dijo en una ocasión, en mi propia casa, que quienes pretendemos promover la higiene mental y la salud psíquica lo tenemos muy difícil porque la gente piensa mucho menos de lo que sospechamos. «La necedad es el estado natural en la mayoría de las personas con quienes nos topamos, que siembran su propia existencia de obstáculos y hacen problema de todo», me dijo.

Recuerdo también que por aquel entonces los jóvenes divertidos e inteligentes humoristas de Goma-Espuma hacían entrevistas disparatadas por las calles de Madrid, preguntando y proponiendo cuestiones tan faltas de verosimilitud como la siguiente: «Buenas tardes señor/a, queríamos preguntarle su opinión sobre la última medida que ha decidido tomar el alcalde de Madrid, D. Enrique Tierno Galván, para que durante este verano tan caluroso, los madrileños nos aliviemos un poco de tanto sol. D. Enrique va a colocar en la Casa de Campo, en la Puerta de Alcalá y en algún otro sitio importante de Madrid unas gigantescas cortinas de unos 500 metros de largo por 20-30 metros de ancho para que los madrileños superemos estos calores y quienes no tienen aire acondicionado soporten mejor el verano. ¿Qué opina Vd.?». En el 80% de los casos, las personas entrevistadas decían que les parecía una buena medida, aunque no fuera la medida ideal, y que así quienes vivían en hogares más humildes se verían beneficiados con ella.

Me preocupé en informarme para ver si no se trataba de trucos de los humoristas o que intentaban preguntar a personas muy mayores y/o faltas de coherencia, pero no era así. La realidad es que sólo alrededor de un 20% eran capaces de mantener ante el micrófono del entrevistador la serenidad mental suficiente como para pensar con un mínimo de lógica y decirle que la broma le parecía ocurrente, pero que ni a D. Enrique, ni a ningún otro alcalde, podía ocurrírsele tamaña insensatez.

Repito que, después de veinticinco siglos, que es el tiempo que ha pasado desde que el filósofo griego Heráclito de Éfeso dijo que «siempre hay una mayoría de necios», la necedad impera sobre la sabiduría y el camino más corto para acceder a la necesaria y deseada sabiduría no es otro que reducir nuestros niveles de necedad, incoherencia y falta de sentido común.

Alguien muy cercano a nosotros y a nuestra época como es Antonio Machado dijo: «**De diez cabezas, nueve embisten y una piensa**». Con lo cual, sin que seamos extremistas, debemos reconocer que un problema del hombre de ayer y de hoy es que no acierta a utilizar convenientemente esa maravilla que es su capacidad de pensar con

coherencia, de utilizar su neocórtex o cerebro moderno a pleno rendimiento y así quitarse incontables problemas.

Queda claro que un buen aprendiz de esa necesaria sabiduría esencial, que le proporcionará más felicidad y de mayor calidad, debe ocuparse de por vida en aprender a ser un poco menos necio cada día. Queda la segunda parte, que es incrementar sus niveles de sabiduría, y de eso nos ocuparemos a continuación.

Segunda condición para ser sabio: ser un humilde y tenaz aprendiz

Creo que la primera prueba de un hombre verdaderamente grande es su humildad.

JOHN RUSKIN

Virtudes que nos ayudan a ser sabios

1. La humildad

Las personas más inteligentes que he conocido en mi vida eran sencillas y humildes. La humildad nos permite reconocer que la vida es un constante aprendizaje durante el cual todos somos más o menos ignorantes. Si aceptamos esto, no temeremos equivocarnos las veces que sean necesarias para saber un poco más cada día.

2. La prudencia y el sentido común

La humildad en los más sabios suele ir unida a la bondad y la tenacidad, e, irremediable e inexorablemente, a la prudencia. No en vano, el Diccionario de la Lengua Española define lacónica y certeramente la sabiduría como: «La conducta prudente en la vida». La prudencia es esa virtud que nos permite discernir entre lo que es bueno o malo, y presupone moderación, templanza, paz, equilibrio, sensatez, cautela y buen juicio, o, lo que es lo mismo, un gran sentido común.

3. La curiosidad

Gracias a ella nos mantenemos en una alerta constante para descubrir y aprender cosas nuevas. Las personas curiosas gozan de la agilidad, la potencia y el «hambre» de saber propias de los niños.

4. La paz y la armonía

La paz y la armonía siempre acompañan a los sabios y les conducen hacia la felicidad. Sin duda, el objetivo primordial de la sabiduría es la búsqueda de la felicidad, y estas dos virtudes nos ayudan a conseguirla.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA SABIDURÍA ESENCIAL

- Aprender a hacerse bien a sí mismo.
- Hacer el mayor bien a los demás.
Este principio comprende:
 - No estar disponible ni ceder ante los ataques, traiciones y chantajes con los que algunos pretendan controlar nuestras vidas.
 - No permitir que confundan bondad con debilidad y disponibilidad incondicional.
 - Practicar el bien preferentemente con los más débiles, desprotegidos, desheredados y enfermos.
- Ocuparse en vivir de la forma más plena, divertida y disfrutadora posible.

*Lo que quiere el sabio, lo busca en sí mismo, el vulgo
lo busca en los demás.*

CONFUCIO

Reflexiones para el aprendizaje de la sabiduría esencial

1. Felicidad, deseos obsesivos y sabiduría son incompatibles: **desea menos y disfruta más.**
2. Sabiduría y felicidad se retroalimentan y son la consecuencia directa de cómo vivimos y nos tratamos a nosotros mismos: **date homenajes frecuentes.**
3. La manera en que percibimos e interpretamos lo que nos sucede es la primera causa de nuestras desgracias: **engánchate al optimismo vital.**
4. Una de las ventajas cuando nos llegan enfermedades y desgracias es la oportunidad que se nos ofrece de conocer de verdad quiénes son amigos o enemigos: **quiere a quien te quiere y no llames a la puerta de quien te**

Virtudes que nos ayudan a ser sabios

1. La humildad

Las personas más inteligentes que he conocido en mi vida eran sencillas y humildes. La humildad nos permite reconocer que la vida es un constante aprendizaje durante el cual todos somos más o menos ignorantes. Si aceptamos esto, no temeremos equivocarnos las veces que sean necesarias para saber un poco más cada día.

2. La prudencia y el sentido común

La humildad en los más sabios suele ir unida a la bondad y la tenacidad, e, irremediable e inexorablemente, a la prudencia. No en vano, el Diccionario de la Lengua Española define lacónica y certeramente la sabiduría como: «La conducta prudente en la vida». La prudencia es esa virtud que nos permite discernir entre lo que es bueno o malo, y presupone moderación, templanza, paz, equilibrio, sensatez, cautela y buen juicio, o, lo que es lo mismo, un gran sentido común.

3. La curiosidad

Gracias a ella nos mantenemos en una alerta constante para descubrir y aprender cosas nuevas. Las personas curiosas gozan de la agilidad, la potencia y el «hambre» de saber propias de los niños.

4. La paz y la armonía

La paz y la armonía siempre acompañan a los sabios y les conducen hacia la felicidad. Sin duda, el objetivo primordial de la sabiduría es la búsqueda de la felicidad, y estas dos virtudes nos ayudan a conseguirla.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA SABIDURÍA ESENCIAL

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Aprender a hacerse bien a sí mismo. |
|---|

- mismo más y mejor cada día.**
16. **Conserva la sangre fría, la serenidad y la calma en todas las circunstancias.**
 17. Si le confías todos tus secretos a alguien, por bondadoso y fiel que sea, siempre serás su esclavo y temerás que un día pueda convertirse en tu enemigo: **confía a los mejores amigos sólo aquellos secretos que pueden dejar de serlo sin causarte un grave daño.**
 18. La sensatez auténtica tiene una pizca de locura y al menos cuarto y mitad de alegría y buen humor: **que tus divertidas y sensatas locuras sean prueba evidente de tu gran cordura.**
 19. **Sé humilde y afectuoso con los humildes y deja que los altivos se regodeen en su necedad.**
 20. El prudente y sabio no presta excesiva atención ni da demasiada importancia a quien le alaba u ofende: **mantén tu paz de espíritu, tu gozo y tu alegría de vivir a salvo de los juicios de los demás.**
 21. **Por encima de cualquier cosa, ama. No hay felicidad ni sabiduría sin amor.**
 22. Quien siembra paciencia cosecha paz; quien siembra precipitación cosecha conflictos, problemas y pesares: **sé un fiel aliado de la calma y un incondicional de la paciencia, sobre todo, cuando las situaciones sean más tensas y desestabilizadoras.**
 23. Bien decía Séneca que **al hombre sabio no se le puede injuriar,** sencillamente porque sólo desde la verdadera sabiduría se puede comprender la puerilidad y necedad de sentirse ofendido. El sabio sabe muy bien que todas las injurias y maledicencias con las que pretendan hacerle sentir mal no merecen ni un minuto de su atención. «No ofende quien quiere, sino quien puede.» **No prestes atención ni respondas a las ofensas de tus enemigos, porque al hacerlo, les darías poder sobre ti, sobre tu tiempo, tus sentimientos y tu felicidad y serías un necio y un débil. Sólo los débiles utilizan la ofensa como arma.**

La sabiduría no nos viene dada, sino que debemos descubrirla por nosotros mismos, después de un viaje que nadie puede ahorrarnos o hacer por nosotros.

MARCEL PROUST

24. Es más sabio quien intenta hacer, lo mejor posible, aquello que es debido y le conviene para autorrealizarse, sin olvidar que cualquier asunto, por grave

y crítico que sea, tiene una solución más inteligente, beneficiosa y de sentido común. **Aborda con prudencia el tema que te preocupa por su lado favorable, por el que mejor puedas controlarlo.**

El verdadero sabio se apuntará sin duda a nuestro lema: «Día que pierdes, sea cual sea la causa, estupidez que cometes».

--	--

Quinto pilar La libertad



En un pueblo libre prevalece el imperio de las leyes sobre el de los hombres.

TITO LIVIO

No hay libertad sin leyes que la defiendan

Dice con toda razón Leon Blum que toda sociedad que pretenda asegurar a los hombres la libertad debe empezar por garantizarles la existencia, es decir, que no hay libertad si no hay leyes que permitan al hombre expresar lo que piensa y siente, sin que al manifestarse como ser pensante, no peligre su vida. Es lo que sucede cuando los bárbaros y viscerales toman las calles, apaleando, acuchillando y asesinando a los que piensan de manera distinta o pertenecen a otras etnias y partidos políticos.

La libertad nos hace hombres antes que seres felices, pero se lo ponemos muy difícil a la felicidad sin libertad de acción y de expresión. Por eso, si llevamos las cosas al extremo, tendremos que darle la razón a Antoine de Saint-Exupéry cuando afirma que «sólo hay una libertad: la del pensamiento», aunque yo añadiría que también existe la libertad de sentimientos.

Pueden privarnos de nuestra libertad, encarcelarnos y torturarnos, pero como le sucedió a Víctor E. Frankl y a tantos otros, en situaciones terribles nadie pudo arrebatarles el pensar y sentir cosas positivas de sí mismos. Pueden encerrarnos con mil candados, pero la llave de nuestra libertad interior la tenemos nosotros.

La libertad de la que pretendo hablar y que, a mi entender, es un pilar fundamental en la vida de cualquier hombre para ser feliz y regir su propio destino, **es la libertad interior de pensar, sentir y obrar de acuerdo a nuestros principios, valores y metas.**

Quinto pilar
La libertad



propia autorrealización... y «pilar» en el que se sustenta la felicidad del hombre.

MANERAS EN QUE PUEDE EXPRESARSE LA LIBERTAD	
Negativamente como liberación de cualquier forma de alienación o esclavitud: miedo, superstición, servilismo, dominio de las pasiones, del egoísmo...	Positivamente en cuanto que un hombre libre decide y elige su proyecto de vida por propia voluntad y sin presiones externas, movido por el deseo de hacer el bien y por unos valores. Éste sería el hombre exento de convencionalismos, que puede obrar con libertad de espíritu.

No pocos niegan la libertad. Dice Robert Browning: «Parecemos tan libres y ¡estamos tan encadenados!». La libertad es mucho más que un simple testimonio de conciencia, como dicen algunos, aunque los filósofos modernos subrayan que «la libertad es un hecho y entre los hechos que se constatan no hay ninguno que sea más evidente» (H. Bergson). Que somos libres es un hecho, y como reza el dicho latino: «Contra facta non valent argumenta» (contra los hechos no valen los argumentos).

Si negamos la libertad, negamos la existencia humana. «Los hombres no pueden ser si no son libres», apostilla Salvador Spriu, y el existencialismo de Sartre considera la libertad como esencia del hombre, porque ser hombre equivale a tener que decidir y la principal decisión de un hombre libre es «crearse» permanentemente a sí mismo, fabricarse su propia felicidad y para ello, necesariamente, debe construirse este pilar de la **libertad de acción** o capacidad de **tomar decisiones**.

Nadie es libre hasta que no es señor de sí mismo.

MATTIAS CLAUDIOS

Educación para la libertad: tomar decisiones inteligentes

Educación en libertad no consiste en poner trabas a la conducta, sino en entrenar al educando y enseñarle a elegir lo que es bueno, conveniente y valioso para que aprenda a tomar **decisiones** pensadas, coherentes y llenas de sabiduría. El pilar de la sabiduría debe estar en constante interacción con la libertad, porque ser libre es ser capaz de tomar decisiones y las decisiones serán más inteligentes y razonables si están inspiradas y tocadas por la sabiduría y la coherencia.

En definitiva, la libertad afecta a las decisiones pensadas, sopesadas y queridas por lo que llamamos **voluntad**: esa facultad que apetece el bien que propone **la razón** (sabiduría). Cuando santo Tomás de Aquino afirma que «la guía de toda libertad está

constituida por la razón», quiere decir que somos libres si, con plena lucidez, obramos coherentemente y con arreglo a lo que la **razón** nos propone como bueno y coherente.

Es el hombre la única realidad, la cual no consiste simplemente en ser, sino que tiene que elegir su propio ser.

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Es más libre quien más ha desarrollado su capacidad de decisión

Cualquiera que sea menos esclavo de sus caprichos y más haya desarrollado su capacidad de elegir aquello que le conviene, aunque sea costoso y difícil, tanto más libre, seguro, maduro y feliz será. Todos decidimos lo que somos, elegimos nuestra propia vida.

Cuando algunos padres permiten que sus niños, desde la más tierna edad, queden al servicio de sus propios caprichos sin exigirles un mínimo de esfuerzo y de orden, les están causando un mal casi irreparable, porque al no aprender a tomar decisiones que exijan un esfuerzo, no les entrenan para vencer dificultades —y la vida es un rosario de dificultades—, no educan su libertad, ni les entrenan en la toma de decisiones desde la razón y la coherencia; en definitiva, desde la sabiduría.

Tomar decisiones de forma responsable y madura

En eso se concreta la libertad de acción. Los profesionales de la psicología comprobamos a diario en nuestras consultas que nada produce más ansiedad, estrés y pérdida de tiempo y de energías que la indecisión, el miedo paralizante a cometer errores. Por desgracia, ese miedo incontrolado en forma de indecisión e indefinición es el que mantiene a no pocas personas, casi siempre muy capacitadas y valiosas, en ese estrés paralizante y desmotivador.

El individuo humano precisa, desde la infancia y la adolescencia, de un continuo y bien proyectado plan de entrenamiento en la toma de decisiones inteligentes, pensadas y prácticas. Aprender a decidirse no es menos importante que aprender a compartir, a hacer amigos y conservarlos, a estudiar, etc.

Las personas inseguras e incapaces de tomar decisiones se debaten entre diversas opciones sin lograr decantarse por una u otra. Esta actitud les agota física y psicológicamente y les estresa hasta el punto de llegar a enfermar en algunos casos.

Incontables investigaciones aparecidas en las últimas décadas dejan claro que los

proyectos más ambiciosos casi siempre son consecuencia de esa capacidad de decisión y de la tenacidad inteligente de personas valientes, decididas y capaces de correr riesgos, es decir, con esa capacidad de voluntad que lleva de la decisión a la acción.

Cómo actúa una persona decidida y libre

1. Comienza por disponer de la **mayor cantidad de información**, la más completa y veraz, con el fin de tener el conocimiento más detallado en los aspectos claves.
2. La información conduce a la **reflexión fría** y seria que se ocupa en sopesar los «pros» y «contras» de todas y cada una de las opciones posibles, hasta conseguir que claramente aparezca en un primer plano aquella que más y mejor cumpla todas las expectativas.
3. Una vez que aparece claramente destacada la mejor opción, la **elección libre** se convierte en **decisión firme** y ni por un instante nos paramos a pensar en las bondades (menores) de las opciones descartadas.
4. Es el momento en que la decisión pasa a convertirse en **acción entusiasta**, sin aplazamientos ni demoras, y la acción inteligente, tenaz y voluntariosa no cesa ni un instante en su propósito hasta ver sus deseos hechos realidad.
5. Si se ha tomado una decisión equivocada que no ha cumplido las expectativas, el fallo no debe capitalizarse como fracaso, sino como una experiencia más de la que podemos aprender.

Después se elige una nueva opción que cumpla las expectativas y se sigue de nuevo el mismo proceso hasta lograr el objetivo marcado. Nadie debe avergonzarse ni lamentarse por tener que emprender nuevas alternativas cuando nos fallaron las proyectadas. Sólo sería vergonzoso persistir en el error por una vanidad estúpida.

La libertad de elegir la vida que pretendamos vivir es nuestra y sólo nuestra. Nadie más que tú mismo puedes decidir —para eso eres libre— sobre cómo piensas vivir los días que puedan quedarte de vida.

Las palabras de Platón, quizás algo extremistas y utópicas, te servirán de acicate: «La libertad consiste en ser dueño de la propia vida, en no depender de nadie en ninguna ocasión, en subordinar la vida solamente a la propia voluntad y en dar poca importancia a la riqueza».

Es más libre quien más ha desarrollado su capacidad de decisión

Cualquiera que sea menos esclavo de sus caprichos y más haya desarrollado su capacidad de elegir aquello que le conviene, aunque sea costoso y difícil, tanto más libre, seguro, maduro y feliz será. Todos decidimos lo que somos, elegimos nuestra propia vida.

Cuando algunos padres permiten que sus niños, desde la más tierna edad, queden al servicio de sus propios caprichos sin exigirles un mínimo de esfuerzo y de orden, les están causando un mal casi irreparable, porque al no aprender a tomar decisiones que exijan un esfuerzo, no les entrenan para vencer dificultades —y la vida es un rosario de dificultades—, no educan su libertad, ni les entrenan en la toma de decisiones desde la razón y la coherencia; en definitiva, desde la sabiduría.

Tomar decisiones de forma responsable y madura

En eso se concreta la libertad de acción. Los profesionales de la psicología comprobamos a diario en nuestras consultas que nada produce más ansiedad, estrés y pérdida de tiempo y de energías que la indecisión, el miedo paralizante a cometer errores. Por desgracia, ese miedo incontrolado en forma de indecisión e indefinición es el que mantiene a no pocas personas, casi siempre muy capacitadas y valiosas, en ese estrés paralizante y desmotivador.

El individuo humano precisa, desde la infancia y la adolescencia, de un continuo y bien proyectado plan de entrenamiento en la toma de decisiones inteligentes, pensadas y prácticas. Aprender a decidirse no es menos importante que aprender a compartir, a hacer amigos y conservarlos, a estudiar, etc.

Las personas inseguras e incapaces de tomar decisiones se debaten entre diversas opciones sin lograr decantarse por una u otra. Esta actitud les agota física y psicológicamente y les estresa hasta el punto de llegar a enfermar en algunos casos.

Incontables investigaciones aparecidas en las últimas décadas dejan claro que los proyectos más ambiciosos casi siempre son consecuencia de esa capacidad de decisión y de la tenacidad inteligente de personas valientes, decididas y capaces de correr riesgos, es decir, con esa capacidad de voluntad que lleva de la decisión a la acción.

Cómo actúa una persona decidida y libre

1. Comienza por disponer de la **mayor cantidad de información**, la más completa y veraz, con el fin de tener el conocimiento más detallado en los aspectos claves.

Sexto pilar
La salud



La mejor medicina es un ánimo gozoso.

SALOMÓN

El consuelo del pobre y el mayor deseo del rico

En las entrevistas que les suelen hacer a los más ricos y famosos —futbolistas, empresarios, millonarios— sobre lo que más valoran y piden con motivo de su cumpleaños o de un año nuevo que comienza, casi todos sin excepción **piden salud**; algunos dicen «Virgencita, que me quede como estoy», y las personas más humildes, tanto si les preguntamos por lo que desean, como por cómo valoran su situación, suelen decir: «Me vendría muy bien un poco más de dinerito porque apenas llego a final de mes, pero que no me falte la salud».

Por eso el estribillo de una canción que hemos escuchado casi todos pone a la salud por encima del dinero y el amor: «Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor y quien tenga estas tres cosas, que le dé gracias a Dios». De esas tres cosas que la gente considera como las más importantes para ser feliz, ninguna de ellas es absolutamente determinante porque las investigaciones llevadas a cabo por la psicología positiva demuestran que hay personas a quienes les falta la salud y no se consideran desgraciadas, e incluso manifiestan que son aceptablemente felices, y lo mismo sucede con el dinero. Por lo que respecta al amor, personalmente dudo de que se pueda ser feliz sin el suficiente amor a sí mismo y a la vida durante demasiado tiempo.

En cualquier caso, queda claro que la salud es el mayor deseo y lo más valorado por quienes no tienen problemas económicos y les va bien en una vida plena de fama y de

éxitos; pero también es importantísimo para el pobre y el muy pobre: «Al menos tenemos salud», dicen los más necesitados. Por eso afirmo que es un **consuelo** para el pobre, como bien supo entender el escritor judeoespañol Jafudá Bonsenyor, allá por el siglo XIV, cuando afirmó que la salud es «el consuelo del hombre pobre, y que vale más salud que dinero».

Todo esto es así en teoría, pero la realidad es que no cuidamos nuestra salud como deberíamos, y tanto ricos como menos ricos y pobres seguimos en la práctica sin hacer todo lo que merece un valor tan fundamental y clave para la felicidad.

Por eso es necesario recordarnos constantemente que en esos contadísimos días que nos quede de vida, por bien nuestro le daremos toda la consistencia posible a este sexto pilar de la felicidad que nadie puede cuidar y potenciar mejor que nosotros mismos. Ya hemos tenido oportunidad, al principio del libro, al hablar de la **dimensión física** del hombre, de reflexionar sobre cómo estamos cuidando nuestro cuerpo. Por eso, para no abundar demasiado en lo que ya hemos dicho, me referiré a continuación a los buenos hábitos que hacen posible que nuestra vida sea más saludable, pero no sólo en lo físico, sino en lo mental y en el control positivo de nuestras emociones.

Cualquiera puede aprender a cuidar su salud

Gran parte de la salud es desearla.

FERNANDO DE ROJAS

Ya en el siglo XV, el escritor español Fernando de Rojas nos advertía de que gran parte de la salud es desearla, pero de verdad, es decir, poniendo todos los medios a nuestro alcance para gozar de una vida saludable. En la actualidad, quien no cuida su salud es porque no quiere, cualquiera puede convertirse en un experto o al menos aprender lo necesario porque existen publicaciones estupendas y especialistas extraordinariamente cualificados gracias a los cuales podemos descubrir los beneficios que aportan a nuestro cuerpo una buena alimentación, la práctica de ejercicio físico o la erradicación de ciertos hábitos perniciosos, como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol.

Por ejemplo, el miércoles 9 de enero leíamos en el diario *La Razón* que «comer fruta, no fumar y hacer ejercicio alarga la vida 14 años según un estudio llevado a cabo por la Universidad de Cambridge». Asimismo, el investigador Steven N. Blair, uno de los referentes mundiales en la investigación de los efectos nocivos del sedentarismo, nos advertía en otro diario de difusión nacional, *El Mundo*, que «la inactividad es el principal predictor de mortalidad, ligeramente superior al tabaquismo y mucho más importante que la obesidad y los niveles altos de colesterol». Y añade el doctor Blair: «Si se pasa de no hacer nada a realizar 30 minutos diarios de actividad, se reduce a la mitad el riesgo de

morir en los 10 años siguientes».

La ciencia médica está a nuestro alcance y quien quiere puede aprender cómo debe cuidar su cuerpo a través de la actividad diaria y de la alimentación. La doctora Riobó, que colabora en la revista *Osaca*, dirigida por Jorge Losada, nos aconseja la ingesta de cítricos, que apenas engordan porque son muy ricos en fibras y no tienen ni proteínas ni grasas, pero que nos aportan una gran ingesta de vitamina C: una naranja de tamaño medio (200 gramos) aporta sólo 80 calorías, y un vaso de zumo recién exprimido o un kiwi aportan toda la vitamina C necesaria en un día.

¿Cuánto bien no habrá hecho mi amigo Ramón Sánchez Ocaña como periodista en temas de salud, desde que empezó sus programas de difusión en TV? Hoy son muchas las revistas de difusión nacional que se ocupan de estos temas en profundidad, y lo sé muy bien porque otra publicación en la que colaboro desde hace 22 años, la revista *Mía*, de G + J y que dirige Ketty Rico, desde sus comienzos, ha formado e informado a las familias con amplitud y profundidad en todos los temas, pero en especial en los temas de salud. No ha lugar, por tanto, a que yo siga insistiendo en la idea de que hoy cualquiera puede aprender lo que quiera, porque dispone de todos los medios y publicaciones en temas de salud. Sólo hay un problema, y es que tengamos **verdadera voluntad** en procurarnos el mayor bienestar y la mejor salud posible, y eso no depende nada más que de nosotros mismos.

La salud física se valora desde la Antigüedad. En la Biblia puede leerse: «La salud y la higiene valen más que todo el oro; un cuerpo robusto es mejor que una riqueza desmesurada». Y Horacio, autor clásico, sentencia en sus epístolas: «Si tenéis sanos el estómago y el pecho y no estáis atormentados por la gota, todas las riquezas del rey no podrán añadir nada a vuestra felicidad». Conocidísima y de plena actualidad es la recomendación de Miguel de Cervantes en el *Quijote*: «Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en el estómago».

En la actualidad, todos los expertos coinciden al afirmar que «somos lo que comemos». Alimentarnos de forma inteligente es esencial para la salud física, así como el ejercicio físico moderado y constante.

¿Qué sucede con la salud psíquica y mental?

El pensamiento es la nobleza del hombre.

ANATOLE FRANCE

Se puede **vivir más y mejor** con hábitos saludables y con un control positivo e inteligente de nuestras emociones, de forma que, con actitudes conscientemente positivas, cualquiera pueda no sólo mejorar su calidad de vida, sino además, conseguir vivir más años.

La mejor medicina es un ánimo gozoso.

SALOMÓN

El consuelo del pobre y el mayor deseo del rico

En las entrevistas que les suelen hacer a los más ricos y famosos —futbolistas, empresarios, millonarios— sobre lo que más valoran y piden con motivo de su cumpleaños o de un año nuevo que comienza, casi todos sin excepción **piden salud**; algunos dicen «Virgencita, que me quede como estoy», y las personas más humildes, tanto si les preguntamos por lo que desean, como por cómo valoran su situación, suelen decir: «Me vendría muy bien un poco más de dinerito porque apenas llego a final de mes, pero que no me falte la salud».

Por eso el estribillo de una canción que hemos escuchado casi todos pone a la salud por encima del dinero y el amor: «Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor y quien tenga estas tres cosas, que le dé gracias a Dios». De esas tres cosas que la gente considera como las más importantes para ser feliz, ninguna de ellas es absolutamente determinante porque las investigaciones llevadas a cabo por la psicología positiva demuestran que hay personas a quienes les falta la salud y no se consideran desgraciadas, e incluso manifiestan que son aceptablemente felices, y lo mismo sucede con el dinero. Por lo que respecta al amor, personalmente dudo de que se pueda ser feliz sin el suficiente amor a sí mismo y a la vida durante demasiado tiempo.

En cualquier caso, queda claro que la salud es el mayor deseo y lo más valorado por quienes no tienen problemas económicos y les va bien en una vida plena de fama y de éxitos; pero también es importantísimo para el pobre y el muy pobre: «Al menos tenemos salud», dicen los más necesitados. Por eso afirmo que es un **consuelo** para el pobre, como bien supo entender el escritor judeoespañol Jafudá Bonsenyor, allá por el siglo XIV, cuando afirmó que la salud es «el consuelo del hombre pobre, y que vale más salud que dinero».

Todo esto es así en teoría, pero la realidad es que no cuidamos nuestra salud como deberíamos, y tanto ricos como menos ricos y pobres seguimos en la práctica sin hacer todo lo que merece un valor tan fundamental y clave para la felicidad.

Por eso es necesario recordarnos constantemente que en esos contadísimos días que

defenderse (indefensión aprendida).

Otro grupo de perros fue encerrado en cajas en las que sí había posibilidad de escapar de alguna manera al dolor de las descargas eléctricas. Estos perros que aprendieron a escapar, siempre seguían intentando liberarse.

Martin E. P. Seligman y sus investigadores comprobaron que la **indefensión aprendida es universal**, y causa tremendos daños: **estrés psíquico**, depresión, ansiedad y estados de alerta continuados. También se dieron cuenta de que la indefensión aprendida agota la serotonina y la dopamina, que son los neurotransmisores del bienestar y el agrado.

Al suministrarles a los animales con indefensión aprendida fármacos como opiáceos o antidepresivos —que incrementan los niveles de serotonina y dopamina—, casi todos ellos abandonaron su estado de indefensión aprendida. Quedaba probado que el **estrés físico** que produce la indefensión aprendida **invade** (afecta) **la bioquímica cerebral** y puede desencadenar un ciclo de impotencia y estado de indefensión, con pensamientos, sentimientos y actitudes negativas y derrotistas.

ESQUEMA DE LA INDEFENSIÓN APRENDIDA

1. El sujeto aprende a no defenderse; se convence de que nada puede hacer; es impotente e incapaz de controlar el entorno.



2. Estrés psíquico y mental casi constante. { Depresión, ansiedad.
Autodiálogo negativo.
Estado de alerta las 24 horas.



3. Los miedos son tan tremendos que el sujeto ni intenta huir, ni tampoco luchar; se paraliza.



4. Estrés físico que sobreactiva el S. N. SIMPÁTICO



5. { Agotan el sistema inmunológico.
Dañan el corazón.
Enfermedades. } ← { ADRENALINA CORTISOL
Estresantes físicos



6. Estas reacciones físicas { a) Refuerzan el malestar mental y psíquico.
b) Agotan los neurotransmisores del bienestar: serotonina y dopamina.

Errores de percepción que se producen en la persona afectada por un ciclo de indefensión aprendida

Hay veces en las que un ciclo de impotencia y de indefensión se apodera de una persona y le cuesta una vida salir de él. Veamos cuáles son los errores de percepción que esa persona comete:

- a. **Personalización** o atribución que se hace a sí mismo como causante de todos sus males y problemas. Se instala en la **culpabilidad negativa**, que le paraliza y a nada conduce. Además de considerarse el causante de sus desgracias, lo más grave es que se siente impotente e incapaz de hacer nada por mejorar.
- b. **Perpetuidad del problema:** el individuo está convencido de que su lamentable estado no tiene arreglo, no hay escapatoria posible. Nadie puede librarle de él o ayudarle. Constantemente se dice a sí mismo: «Estoy condenado para siempre a permanecer en este estado, no tengo solución, mi destino no es otro que seguir sufriendo, etc.».
- c. **Generalización o contaminación:** las personas instaladas en la indefensión aprendida están convencidas de que lo que les sucede o agobia contamina y contagia todo lo demás, con lo cual las posibilidades de confiar en sí mismo y en que su estado cambie son cada vez menores.

Para la hormiga, el rocío es una inundación.

PROVERBIO SÁNSCRITO

¿Qué situaciones de la vida posibilitan que caigamos en la indefensión aprendida?

Nadie está libre de ser presa fácil de la temible indefensión o impotencia aprendida, aunque es bueno que el atento lector esté avisado sobre **situaciones concretas** en las que es mucho más probable que la indefensión nos atrape entre sus terribles tentáculos.

1. «**Todas las ranas en el mismo charco**» es un dicho que me sirve para describir aquellas situaciones en las que parece que «**todas las desgracias nos vienen juntas**». No hemos salido de un problema y nos vienen varios en cadena. Como le sucedió a un paciente que, tras diagnosticarle a su esposa una enfermedad grave, se quedó sin trabajo y poco después se

enteró de que su hijo único era un adicto a las drogas. Vino a consulta rendido y me dijo: «Tiro la toalla, mejor es morirme, mi vida no tiene futuro y nadie puede ayudarme; estoy gafado».

2. **Fracasos en cadena y sin ningún éxito en un periodo de tiempo más bien largo que corto:** da igual el tema o cuestión de que se trate, si los **fracasos en los estudios** son repetidos, el estudiante se convence de que no vale para estudiar y abandona.

Varios desamores repetidos también pueden instalar al sujeto en una impotencia o indefensión aprendida hasta llegar a pensar que nadie puede quererle de verdad y que fracasará en cualquier relación amorosa que inicie. Otro tanto podemos decir en el tema de los negocios, si fracasa en varios y no logra apenas ningún éxito notable.

3. **Estar sometido a un «vampirismo psicológico»**, que tiene lugar cuando el sujeto en cuestión no puede tomar sus propias decisiones y el pilar número 5, el de la libertad, no existe o es tan débil que de nada le sirve. Las personas que se someten al control y las decisiones de los demás fácilmente padecen indefensión aprendida.

¿Qué hacer ante las circunstancias que desencadenan la indefensión aprendida?

- **En el primer caso, cuando llegan las desgracias** y los problemas en cadena («todas las ranas en el mismo charco») y empiezas a pensar que puedes encontrarte en un callejón sin salida, te conviene recordar que no hay ser humano que no pase por esa misma situación varias veces en su vida y, como bien dice el refrán, «después de la tempestad viene la calma» y «no hay mal que cien años dure».

Lo más importante es que pienses que saldrás más fortalecido de esta experiencia, que aumentarás la «masa muscular» de tu espíritu y que lo inteligente es activar tu **pensamiento divergente** en busca de alternativas y soluciones eficaces. Descubre lo positivo de la situación negativa que vives, utiliza los resortes que ya conoces, pon en interacción **todos los pilares** de la felicidad y sentirás su extraordinaria fortaleza activada en tu interior.

No te olvides de aferrarte a esa persona que siempre está a tu lado incondicionalmente, por puro amor. Si esa persona no existe, recurre a los amigos de verdad y a la buena gente que conoces y estarán encantados con estar a tu lado.

- **En el segundo caso**, ante la cadena de fracasos, recuerda la tenacidad inteligente con que supieron actuar personas como T. A. Edison, del que se

ESQUEMA DE LA INDEFENSIÓN APRENDIDA

1. El sujeto aprende a no defenderse; se convence de que nada puede hacer; es impotente e incapaz de controlar el entorno.



2. Estrés psíquico y mental casi constante. { Depresión, ansiedad.
Autodiálogo negativo.
Estado de alerta las 24 horas.



3. Los miedos son tan tremendos que el sujeto ni intenta huir, ni tampoco luchar; se paraliza.



4. Estrés físico que sobreactiva el S. N. SIMPÁTICO



5. { Agotan el sistema inmunológico.
Dañan el corazón.
Enfermedades. } ← { ADRENALINA CORTISOL
Estresantes físicos



6. Estas reacciones físicas { a) Refuerzan el malestar mental y psíquico.
b) Agotan los neurotransmisores del bienestar: serotonina y dopamina.

felicidad no es un continuo ininterrumpido, es un modo de vida saludable con días de sol, días de tormenta y días aciagos, pero no desgraciados, porque nuestra actitud positiva y optimista puede extraer todo lo bueno, valioso y aprovechable de cualquier situación, por grave y crítica que sea.

«**Los pilares de la felicidad**» no garantizan la ausencia de problemas, sinsabores y días terribles, pero sí que son esas columnas férreas, incólumes y firmes que nos proporcionan la consistencia interna necesaria para afrontar cualquier circunstancia adversa, por terrible que sea, sin rompernos.

A lo largo de más de ochenta años de psicología clínica, los psicólogos hemos estado convencidos (S. Freud dixit) de que nuestros pacientes podían aliviar sus neurosis y psicosis si recordaban los hechos traumáticos almacenados en el subconsciente. Hoy sabemos que la teoría básica del psicoanálisis es errónea, porque lo que Freud llamaba subconsciente no es otra cosa que la **amígdala** —véase capítulo sobre los miedos— y no es posible vaciarla de los recuerdos traumáticos.

Hoy, cualquiera que desee superar los niveles altos de ansiedad, estrés, miedos..., debe empezar por saber cómo se producen y potenciar todo cuanto tenemos de positivo, es decir, **robustecer «los diez pilares de la felicidad»**. Optimizar los valores, virtudes y cualidades que ya poseemos es mucho más eficaz que centrarnos en nuestras carencias, debilidades y defectos, porque con ello no hacemos sino reforzar el sistema del miedo.

La salud psíquica y las terapias obsoletas

El amable lector se quedará un tanto perplejo cuando se entere de lo que expongo a continuación. Por ejemplo, las famosas terapias catárquicas, las de la teoría de la «olla a presión», que defienden que hay que liberarse echando fuera lo que nos apena, los daños padecidos, hablando y hablando y analizando cada frustración, temor, estado de ansiedad, desamor, etc. Pues bien, las investigaciones demuestran que este tipo de terapias no logra más allá de un 15% de curaciones; es decir, poquísimas, porque el **efecto placebo** logra también un 15% de curaciones. Todas esas largas y frecuentísimas sesiones en los sillones de los psicoanalistas relatando una y otra vez lo que se siente y piensa, dos veces por semana, y tantos millones de dólares gastados tampoco han logrado resultados de curación superiores al propio efecto placebo. Esto no me lo invento yo, han sido los investigadores John C. Nocross y Marvin Golfriedl quienes, al investigar sobre las causas o motivos reales por los que una persona se recupera con terapias, han descubierto lo siguiente:

- Las técnicas psicoterapéuticas de siempre sólo contribuyen a la curación o recuperación en un 15 por ciento de los casos.
- El conocido efecto placebo (administrar agua azucarada o algo similar)

contribuye también en un 15 por ciento de los casos.

- La relación más o menos positiva entre paciente y terapeuta consigue una curación de un 30 por ciento.
- Los factores ajenos a las terapias, incluida la actitud del propio paciente, contribuyen a la curación o recuperación en un 40 por ciento.

Este último dato es de gran importancia, pues demuestra que las personas que desean sincera y tenazmente mejorar su vida pueden hacerlo por sí solas, bien con la lectura pensada y reflexiva de un artículo, de un libro terapéutico (como es este que tienes entre las manos) o con la reflexión sobre lo escuchado en una conferencia.

Cómo se consigue la salud psíquica y emocional

Si hacemos caso a las investigaciones de J. C. Nocross y M. Golfried, cualquiera, por sí mismo y con la lectura meditada de un libro como éste, puede lograr curarse o recuperarse en un 40 por ciento de los casos. Si elige a un terapeuta (psicólogo, psiquiatra) motivado, feliz, bien capacitado y entrenado, puede contar con un 30 por ciento más de posibilidades de recuperarse. El 30 por ciento restante depende de las técnicas aplicadas, y las hay bastante eficaces, que el amable lector puede encontrar en mis libros *Aprendo a vivir*, *El psicólogo en casa* y *Psicología práctica de la vida cotidiana*, los tres publicados en Temas de Hoy.

Técnicas psicológicas cognitivas más usadas en la actualidad

- Reestructuración cognitiva: para superar la inferencia arbitraria, la adivinación del pensamiento, sobregeneralización, sesgos perceptivos, magnificación y minimización, pensamientos dicotómicos y personalización.
- Técnica del «tiempo basura».
- Técnica del reflejo tranquilizador.
- Técnica de la detención del pensamiento.
- Técnica de resolución de problemas.
- Técnica de organización de actividades agradables.
- Técnicas de respiración y relajación.
- Técnicas de desarrollo de la autoestima.
- Técnica de autocontrol.

- Técnica de concentración y estimulación sensorial.
- Técnica de enfrentarse a la realidad, de asertividad.
- Técnicas de comunicación de sentimientos.
- Técnica de focalización sensorial.
- Técnica de visualización.
- Técnica de autoafirmaciones positivas.
- Técnica de comunicación en pareja.

Aparte de las técnicas psicológicas mencionadas y que pueden ayudar, ha quedado claro que la **actitud** del paciente y factores ajenos a la terapia contribuyen a recuperar la salud psíquica y emocional en un 40 por ciento. Por ese motivo hay que empezar por aceptar que los miedos y traumas que están almacenados en nuestra amígdala, son una realidad y van a estar siempre ahí. No vamos a negar que la «herida psicológica», al igual que la herida física, necesite un drenaje, una limpieza a fondo. Por eso es bueno contar lo que nos sucede, «abrir» la herida psíquica para su desinfección, al igual que hacemos con una herida física. Después, para favorecer la «cicatrización», hay que tonificar la vida cotidiana optimizándola en lo posible con esos «diez pilares de la felicidad», que hacen posible una vida en plenitud y, al mismo tiempo, sirven de tónico y remedio para nuestras dolencias psíquicas.

En definitiva, cambiar a mejor no supone tanto corregir debilidades y miserias humanas, como potenciar, reforzar y alentar con entusiasmo y dedicación los mejores valores, fortalezas, virtudes y cualidades que ya poseemos. Y concentrar nuestros pensamientos, sentimientos, esfuerzos y todos los sentidos en hablar de nuestras posibilidades, aptitudes y logros obtenidos.

En lugar de luchar contra el niño malo que se dice que todos llevamos dentro, la psicología positiva aconseja alentar al niño bueno que también nos acompaña siempre. Al obrar así, dejamos de focalizar nuestra atención en lo negativo y destructivo de nuestra personalidad y esto, parece ser que, en lugar de restar, suma. Si nos empeñamos en nuestras dolencias psíquicas, corremos el peligro de obsesionarnos por vencer nuestros defectos, debilidades y miserias, con lo cual sólo reforzamos más el sistema del miedo y no salimos del dominio de nuestro paleocórtex ancestral.

Para cambiar a mejor en lo que sea, nada más eficaz que concentrar nuestros pensamientos, sentimientos, nuestros esfuerzos y todos los sentidos en hablar de nuestras posibilidades, aptitudes y logros obtenidos, que nos garantizan que somos capaces de disfrutar cada uno de los sesenta minutos de cada hora de los días que nos queden de vida.

Hacer esa lista, corta o larga, pero real, de las cosas valiosas y positivas por las que el día en que nos encontramos merece ser vivido en su plenitud es la empresa más

felicidad no es un continuo ininterrumpido, es un modo de vida saludable con días de sol, días de tormenta y días aciagos, pero no desgraciados, porque nuestra actitud positiva y optimista puede extraer todo lo bueno, valioso y aprovechable de cualquier situación, por grave y crítica que sea.

«**Los pilares de la felicidad**» no garantizan la ausencia de problemas, sinsabores y días terribles, pero sí que son esas columnas férreas, incólumes y firmes que nos proporcionan la consistencia interna necesaria para afrontar cualquier circunstancia adversa, por terrible que sea, sin rompernos.

A lo largo de más de ochenta años de psicología clínica, los psicólogos hemos estado convencidos (S. Freud dixit) de que nuestros pacientes podían aliviar sus neurosis y psicosis si recordaban los hechos traumáticos almacenados en el subconsciente. Hoy sabemos que la teoría básica del psicoanálisis es errónea, porque lo que Freud llamaba subconsciente no es otra cosa que la **amígdala** —véase capítulo sobre los miedos— y no es posible vaciarla de los recuerdos traumáticos.

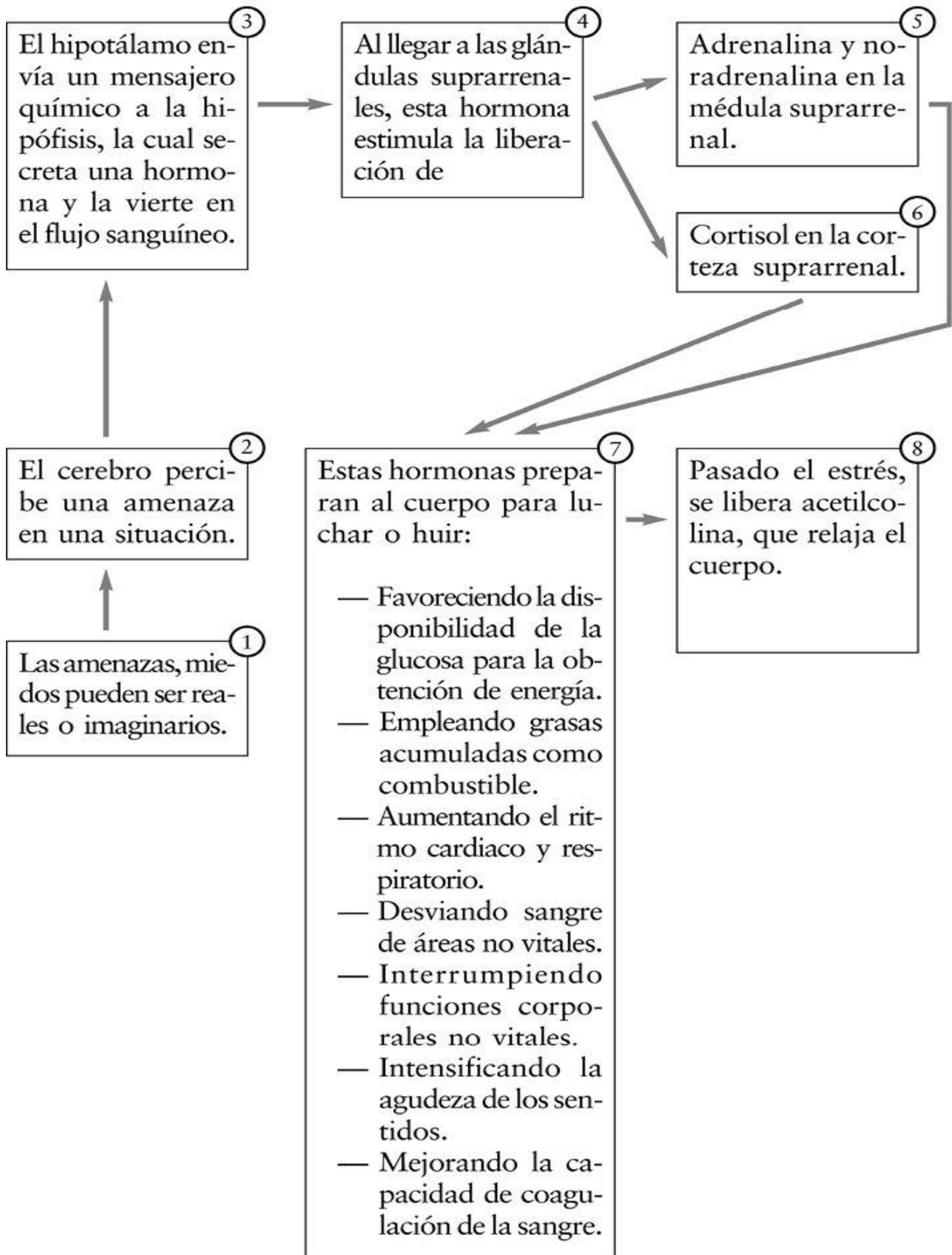
Hoy, cualquiera que desee superar los niveles altos de ansiedad, estrés, miedos..., debe empezar por saber cómo se producen y potenciar todo cuanto tenemos de positivo, es decir, **robustecer «los diez pilares de la felicidad»**. Optimizar los valores, virtudes y cualidades que ya poseemos es mucho más eficaz que centrarnos en nuestras carencias, debilidades y defectos, porque con ello no hacemos sino reforzar el sistema del miedo.

La salud psíquica y las terapias obsoletas

El amable lector se quedará un tanto perplejo cuando se entere de lo que expongo a continuación. Por ejemplo, las famosas terapias catárquicas, las de la teoría de la «olla a presión», que defienden que hay que liberarse echando fuera lo que nos apena, los daños padecidos, hablando y hablando y analizando cada frustración, temor, estado de ansiedad, desamor, etc. Pues bien, las investigaciones demuestran que este tipo de terapias no logra más allá de un 15% de curaciones; es decir, poquísimas, porque el **efecto placebo** logra también un 15% de curaciones. Todas esas largas y frecuentísimas sesiones en los sillones de los psicoanalistas relatando una y otra vez lo que se siente y piensa, dos veces por semana, y tantos millones de dólares gastados tampoco han logrado resultados de curación superiores al propio efecto placebo. Esto no me lo invento yo, han sido los investigadores John C. Nocross y Marvin Golfriedl quienes, al investigar sobre las causas o motivos reales por los que una persona se recupera con terapias, han descubierto lo siguiente:

- Las técnicas psicoterapéuticas de siempre sólo contribuyen a la curación o recuperación en un 15 por ciento de los casos.
- El conocido efecto placebo (administrar agua azucarada o algo similar)

LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: UNA RESPUESTA ADAPTATIVA



Observo que esa idea mía de medir el tiempo de nuestra vida en días es un positivo toque de atención que nos lleva a reflexionar seriamente sobre el verdadero valor de las cosas y a que caigamos en la cuenta, como M.^a Carmen, de que nada merece tanto la pena como el hecho de disfrutar el día que estamos viviendo. Son tan escasos los días y las horas de nuestra vida, por longeva que sea, que nada ni nadie debe amargárnosla ni privarnos del merecido disfrute que nos corresponde día a día...

Los beneficiosos efectos del amor y las emociones positivas sobre la salud

Podríamos pensar que tras padecer una grave situación crítica, una terrible desgracia en nuestra vida, estamos preparados para afrontar nuevos y graves problemas, pero la realidad es que una gran mayoría de personas continúan cometiendo los mismos errores, agobiándose, cayendo en nuevos estados depresivos, dejándose atrapar por miedos irracionales, manteniendo un lenguaje autodestructivo y un estrés anticipatorio mortal.

Como el estrés acumulado degenera en ansiedad y la ansiedad como estado habitual se transforma en colesterol que taponan las arterias, la mayoría de las cardiopatías están relacionadas con los miedos y con el estrés físico y emocional.

En la última década del pasado siglo XX, quedó demostrado lo siguiente:

1. Más de la mitad de las enfermedades cardíacas no están relacionadas con los archisabidos factores de riesgo, como el tabaquismo, inactividad, vida sedentaria o alto nivel de colesterol.
2. **El estrés emocional** se ha convertido en el indicador más fuerte para pronosticar problemas posteriores como arritmias, paros cardíacos, ataques al corazón, etc.
3. Sin quitarle al tabaquismo su importancia en los problemas cardíacos, que es mucha, el estrés está todavía más relacionado con los problemas cardíacos y con el carácter de las personas.
4. En la Universidad de Harvard se realizó hace algún tiempo un estudio que demostró que quienes se mantienen en estados de una elevada ansiedad crónica tienen seis veces más probabilidades de morir repentinamente de un ataque al corazón que las personas que mantienen actitudes relajadas, tienen sentido del humor, disfrutan de lo cotidiano y habitualmente se muestran alegres y gozosas.

Los cardiólogos con los que he procurado hablar en los últimos años, incluido el mío, el doctor Porca, me han confirmado que la actitud y el carácter del enfermo tienen

un papel relevante. El ser una persona tónica y optimista repercute positivamente sobre nuestra salud mental y física, por el contrario, las personas tóxicas, pesimistas y derrotistas son más propensas a sufrir enfermedades y se recuperan de ellas peor y con mayor lentitud.

Las emociones positivas pueden reparar el dañoso efecto cardiovascular de los pensamientos negativos

Desde hace más o menos unas dos décadas, algunos médicos observaron que los pensamientos, sentimientos y actitudes derrotistas y pesimistas dañaban el cuerpo, y algunos años después, sólo unos pocos médicos empezaron a creer que los pensamientos, sentimientos y actitudes positivas contribuían a sanarlo. A día de hoy, ya contamos con investigaciones definitivas que lo demuestran: **las emociones positivas** como el amor, el afecto, la alegría, el buen humor, el sentido del humor, el júbilo, la risa y la carcajada, los abrazos y las muestras de afecto, pueden reparar el dañoso efecto cardiovascular de los pensamientos negativos y de las emociones destructivas y derrotistas.

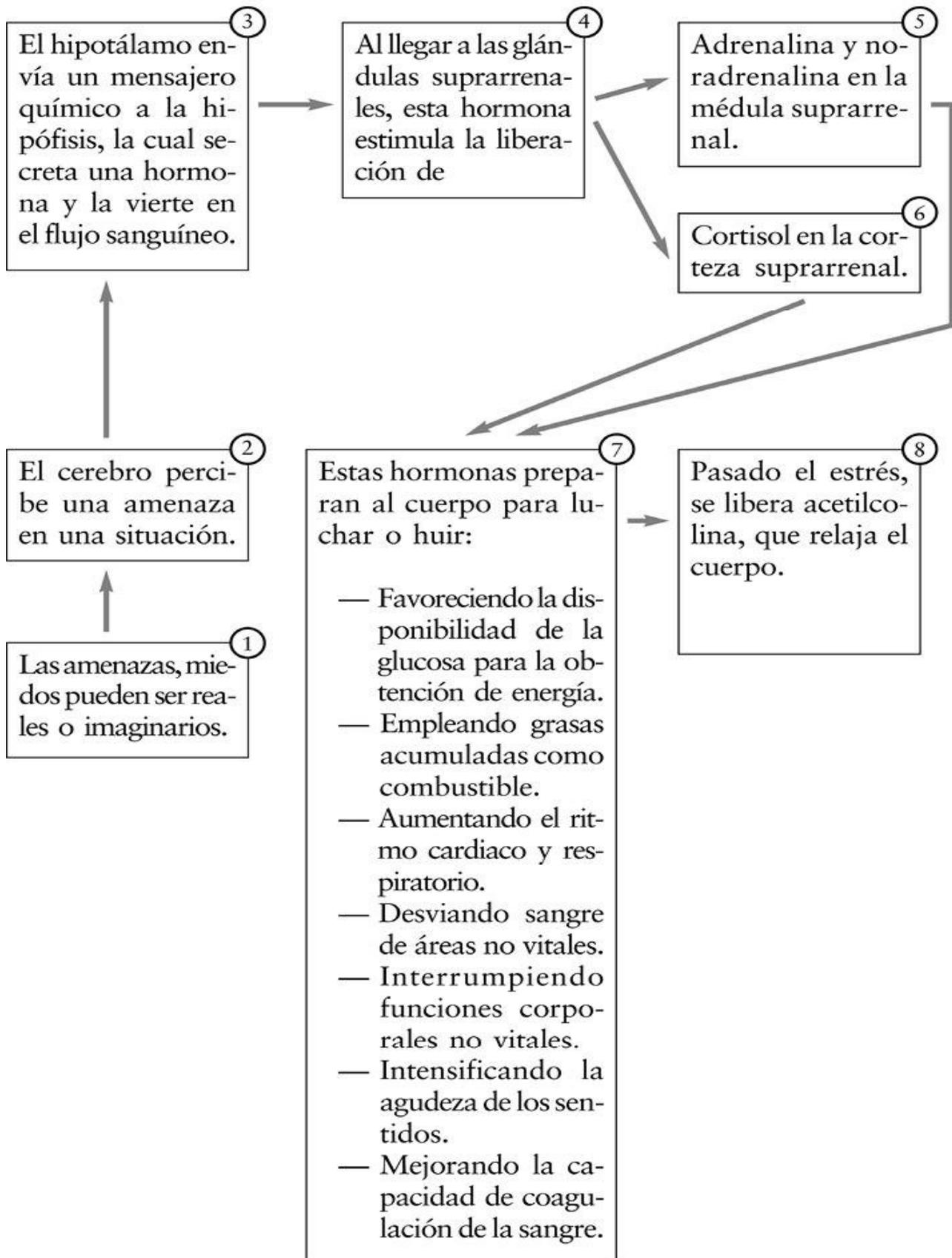
La doctora Bárbara Frederickson, de la Universidad de Michigan, se propuso demostrar cuanto acabamos de afirmar. Su experimento consistió en provocar directamente sentimientos y emociones negativas en los sujetos de investigación, haciéndoles ver películas inquietantes y estresantes, exigiéndoles además que realizaran tareas frustrantes. Como consecuencia de ello, los sujetos de la experimentación presentaron subida de la tensión arterial, constricción vascular y aceleración del ritmo cardiaco. Una vez logrado este objetivo, dividió a los sujetos en tres grupos: al primero le dejó recuperar su índice cardiovascular normal; al segundo le hizo ver películas de risa; al tercero le puso películas que no provocaban emociones positivas ni negativas.

El resultado de este experimento dejó claro que sólo el grupo de personas que presenció películas claramente divertidas, exultantes y que provocaban risas y carcajadas, recuperó rápidamente sus índices cardiovasculares normales.

Por otra parte, si unimos pensamientos positivos con sentimientos positivos (mente + corazón), conseguimos incrementar en nuestro cerebro **la dopamina**, conocida hormona del bienestar, del gozo y del amor.

En conclusión: cuando activamos positivamente nuestros pensamientos y emociones, aparte del evidente bienestar físico, logramos también una gran mejora psíquica, mental y emocional, que a su vez optimiza la bioquímica cerebral.

LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: UNA RESPUESTA ADAPTATIVA



Séptimo pilar
La motivación



Lo importante no es para qué vivir, sino para quién vivir.

JOSÉ LUIS SAMPEDRO

Tener a alguien a quien le importas de verdad

Suelo tener junto a la mesa de mi trabajo una carpeta donde guardo los recortes de lecturas interesantes que encuentro en periódicos y revistas y una de ellas la entresaco del diario *La Razón*, del domingo 9 de diciembre de 2007. El título es «Viejo por fuera, joven por dentro». Los entrevistados son dos personas con muchos años, pero con un **proyecto vital: Asunción Balaguer y José Luis Sampedro.**

Empiezo a escribir sobre esa persona entrañable, optimista y feliz que es Asunción Balaguer, actriz. Ella se despierta a las seis de la mañana y escucha la radio, pero a las siete ya está en pie haciendo cosas. Si ese día tiene rodaje, función o ensayos, se va en autobús a Madrid, y si no tiene que hacer nada especial, también se va en autobús, puesto que dice: «Siempre que puedo me busco algo, no puedo estar sin hacer nada». Los días tranquilos, lee periódicos, libros o hace cualquier cosa en su jardín. Pero no está parada, porque en el último año ha hecho tres películas.

Desde que retomó su vocación de actriz, tras la muerte de su esposo, Francisco Rabal, en 2001, ha trabajado en *Hospital Central*, *Aquí no hay quien viva*, *Los Serrano* y, de abuela, en *Siete vidas*. A Asunción Balaguer le encanta ser vieja, cocina para sí y su gimnasia es subir y bajar escaleras.

La segunda persona entrevistada por el periódico *La Razón* en ese mismo día es mi admirado profesor y escritor don José Luis Sampedro, quien afirma que le encanta la

vejez: «Llámeme viejo porque lo soy. Me molestan mucho esas zarandajas de la tercera edad». Este joven de mente y corazón, a sus noventa años, se sigue levantando a las seis de la mañana, trabaja en un nuevo libro y siempre tiene alguno interesante que le ronda por la cabeza. No olvida su «ordenador de bolsillo» (una libreta), ya que el otro, el de verdad, lo utiliza a regañadientes. Afirma el escritor: «Lo importante no es para qué vivir, sino para quién vivir». ¡Qué magnífico poema y declaración de amor, tan breve como sublime con tan sólo once palabras! Su esposa, Olga, sabe muy bien que ese **para quién** es ella misma, que se ha convertido en el porqué y el para qué, en el proyecto vital de este magnífico profesor, escritor y persona humana maravillosa.

José Luis Sampetro abre su corazón al periodista y le confiesa que tras la muerte de su primera mujer estuvo trece años solo, envejeciendo por desinterés (sin motivación), hasta que la conoció. Este gran hombre mostraba feliz sus dos proyectos de vida: amar y escribir.

Es tan evidente la felicidad que rebosan estas dos personas mayores que me he tomado la libertad de ponerlas como ejemplo, pues no están pensando en los días que les puedan quedar de vida, sino en **llenar de contenido** cada minuto de su existencia.

Créeme, en tu corazón brilla la estrella de tu destino.

FRIEDRICH SCHILLER

Estar ocupado, motivado y con un proyecto vital es tan importante o más que la herencia genética, como afirma el eminente cardiólogo doctor Castro, del Hospital Juan Canalejo de la Coruña y médico de don Manuel Fraga, al cual tampoco se le han pegado jamás las sábanas en su vida. Este sabio doctor asegura que tiene unos cuantos pacientes para los que **su proyecto** de vida es escribir, cuidar el jardín o ser solidarios. Dice que uno de sus pacientes se ha puesto a estudiar Egiptología. Afirma el Dr. Castro que el enemigo a abatir es la prejubilación. Éstas son sus palabras: «El que mueve el corazón tiene mejor aspecto, pero si además mueve el cerebro, vive más años».

Hace cuatro años, invitado por la Fundación La Caixa, fui contratado para impartir un ciclo de conferencias a personas de todas las comunidades autónomas, mayores de cincuenta años, jubiladas o no, y que tenían en común todas ellas la práctica del voluntariado social.

Aunque yo era el conferenciante y profesor, en realidad fui el «alumno» de más de 12.000 personas ilusionadas, felices y llenas de vida, aunque tuvieran 85 años y algunas con dificultades notables.

Recuerdo en Tenerife, cuando terminé mi conferencia y pidió la palabra una señora de 87 años que mostró su agradecimiento a una amiga más joven que ella y que estaba a su lado: «Fue mi amiga quien me dijo que no iba a permitir que siguiera más tiempo sola,

triste y sin ilusión por nada. Me dijo: “Tú has sido maestra, tienes tu vista perfecta y nos haces falta para leerle libros, periódicos y revistas a personas como nosotros, pero que están imposibilitadas”. De esto hace ya tres años y hasta hoy no he dejado de tener ilusión y de ayudar con lo que puedo ofrecer, que es hacer de lectora, y me siento feliz y muy ilusionada, porque mi vida sirve para algo y he encontrado a personas que me necesitan y me quieren; ahora tengo una razón para vivir y es que hay personas que me necesitan, yo puedo ser útil y además, puedo dar y recibir afecto».

No pretendo hacer pensar al lector que hay que ser viejo y padecer muchos problemas para necesitar tener ese «por qué» y «para quién» vivir. Lo que quiero dejar claro es que, si personas que ya han vivido más de esos «treinta mil días» no se deprimen, se sienten felices siendo viejos, tienen proyectos que les ilusionan y motivan, con mayor razón cualquiera debe ser consciente, como decía mi admirado Víctor E. Frankl, de que la última capacidad humana que nada ni nadie nos puede arrebatarnos es la de «elegir la actitud personal ante un conjunto de circunstancias», porque somos libres en nuestros pensamientos y sentimientos.

Quien tiene un porqué para vivir encontrará casi siempre el cómo vivir.

FRIEDRICH NIETZSCHE

«Por qué» y «para quién», pilares fundamentales en cualquier persona

Lo más importante para lograr la felicidad posible no es que no esperemos nada de la vida, **sino si la vida espera algo de nosotros**. Ahí está ese «por qué» vivimos. El porqué del trabajo que ejercemos, las actividades que llevamos a cabo y que son útiles, cumplen y llenan unos objetivos; en definitiva, lo que hacemos es necesario para «algo» y para que se beneficie «alguien».

Sea lo que sea aquello que te hace feliz, necesariamente debe ser algo que llene de contenido el «porqué» de tu existencia: trabajas para que tu familia no carezca de nada; investigas una vacuna con la esperanza de salvar muchas vidas; formas a niños como profesor, sabiendo que la «huella» de tu enseñanza, de tus consejos, les convertirá en seres más útiles para sí mismos y los demás; te sacrificas y entregas para emprender nuevos negocios no tanto por ser más rico, sino para crear nuevos puestos de trabajo para quienes lo necesitan.

Ése es el «porqué» de la existencia que cada cual elige según sus gustos, capacidades, vocación, formación, principios o valores.

Yo escribo libros, doy conferencias sobre educación, psicología práctica, recursos humanos, etc., y tengo consulta particular como psicólogo, porque necesito saber que

con mi profesión, con lo que haga, bastantes personas logran orientar mejor sus vidas, sufrir menos, ser más humanos y, sobre todo, más felices. Tengo muy claro el «porqué» de mi existencia y me llena de felicidad y de plenitud saber que alguien, porque ha asistido a una conferencia mía, ha leído un artículo, o un libro mío, tiene más claro cómo debe optimizar lo mejor de sí mismo y ensayar actitudes conscientemente positivas que le hagan más feliz.

El «para qué» y el «porqué» de la propia existencia, bien podría ser crear felicidad allá donde nos encontramos y al mismo tiempo evitar las desgracias que esté en nuestras manos evitar. He comprobado que las personas generosas, solidarias y bondadosas con el prójimo siempre se sienten enriquecidas por ese «plus» de felicidad que les distingue.

La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar.

THOMAS CHALMERS

El amor, gran motivador en la vida

La alegría más grande de la vida es estar convencidos de que somos amados.

VÍCTOR HUGO

La esperanza y el amor ahuyentan al dolor...; podría ser un buen pensamiento para enmarcar y tener escrito en un sitio bien visible, puesto que son dos ingredientes básicos de la mayor felicidad posible y poderosos generadores de vitalidad, o mejor, de ¡¡vida!! en estado puro.

A veces, en esos ratos que tengo de paz interior y de reflexiones filosóficas conmigo mismo, me suelo hacer preguntas como ésta: «¿Mientras hay vida, hay esperanza, o mejor deberíamos decir que mientras hay esperanza hay vida?». Piénsalo bien, amable lector, y saca tus propias conclusiones. Suele suceder que, por desgracia, hay veces que, aunque haya vida, las esperanzas son prácticamente nulas. Por otra parte, puedo asegurar que a toda persona con esperanza la he visto muy vital y, sobre todo, cuando la esperanza y el amor forman un compuesto, el resultado, sin la menor duda, no es otro que un notable incremento en la salud, en la felicidad y en la alegría de vivir. Alguien así, lógicamente, siempre tiene algo que hacer, proyectar o pensar que le mantiene bien ocupado.

Lo importante no es para qué vivir, sino para quién vivir.

JOSÉ LUIS SAMPEDRO

Tener a alguien a quien le importas de verdad

Suelo tener junto a la mesa de mi trabajo una carpeta donde guardo los recortes de lecturas interesantes que encuentro en periódicos y revistas y una de ellas la entresaco del diario *La Razón*, del domingo 9 de diciembre de 2007. El título es «Viejo por fuera, joven por dentro». Los entrevistados son dos personas con muchos años, pero con un **proyecto vital: Asunción Balaguer y José Luis Sampedro.**

Empiezo a escribir sobre esa persona entrañable, optimista y feliz que es Asunción Balaguer, actriz. Ella se despierta a las seis de la mañana y escucha la radio, pero a las siete ya está en pie haciendo cosas. Si ese día tiene rodaje, función o ensayos, se va en autobús a Madrid, y si no tiene que hacer nada especial, también se va en autobús, puesto que dice: «Siempre que puedo me busco algo, no puedo estar sin hacer nada». Los días tranquilos, lee periódicos, libros o hace cualquier cosa en su jardín. Pero no está parada, porque en el último año ha hecho tres películas.

Desde que retomó su vocación de actriz, tras la muerte de su esposo, Francisco Rabal, en 2001, ha trabajado en *Hospital Central*, *Aquí no hay quien viva*, *Los Serrano* y, de abuela, en *Siete vidas*. A Asunción Balaguer le encanta ser vieja, cocina para sí y su gimnasia es subir y bajar escaleras.

La segunda persona entrevistada por el periódico *La Razón* en ese mismo día es mi admirado profesor y escritor don José Luis Sampedro, quien afirma que le encanta la vejez: «Llámeme viejo porque lo soy. Me molestan mucho esas zarandajas de la tercera edad». Este joven de mente y corazón, a sus noventa años, se sigue levantando a las seis de la mañana, trabaja en un nuevo libro y siempre tiene alguno interesante que le ronda por la cabeza. No olvida su «ordenador de bolsillo» (una libreta), ya que el otro, el de verdad, lo utiliza a regañadientes. Afirma el escritor: «Lo importante no es para qué vivir, sino para quién vivir». ¡Qué magnífico poema y declaración de amor, tan breve como sublime con tan sólo once palabras! Su esposa, Olga, sabe muy bien que ese **para quién** es ella misma, que se ha convertido en el porqué y el para qué, en el proyecto vital de este magnífico profesor, escritor y persona humana maravillosa.



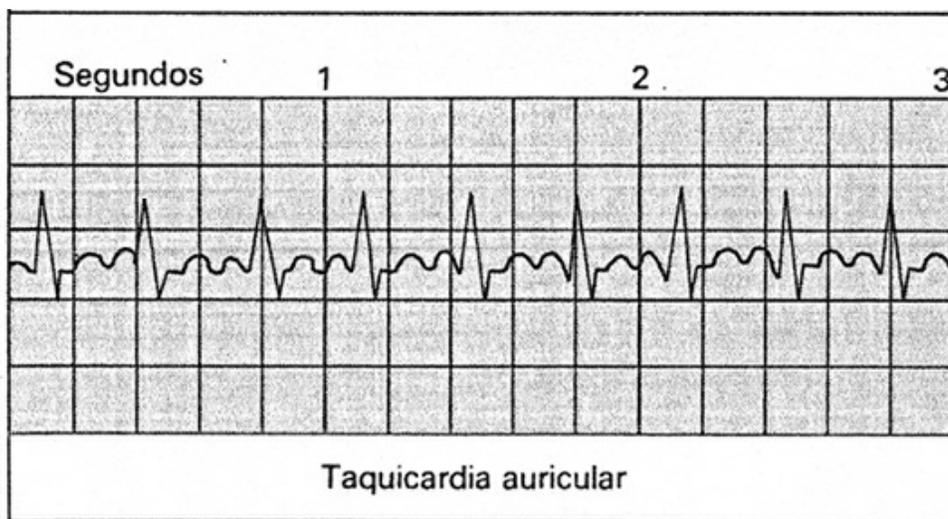
El amor y su fuerza sanadora

Decíamos al hablar de amor como **primer pilar** de la felicidad que proporcionaba un especial estado de plenitud, de fortaleza. Acabamos de ver que es el ingrediente fundamental de la motivación cuando falla todo lo demás, y es capaz de blindarnos contra la depresión y el desánimo. Nos falta demostrar todavía que el amor, ese «para quién» se vive, es la más potente **fuerza sanadora**, capaz de lograr una mayor y más

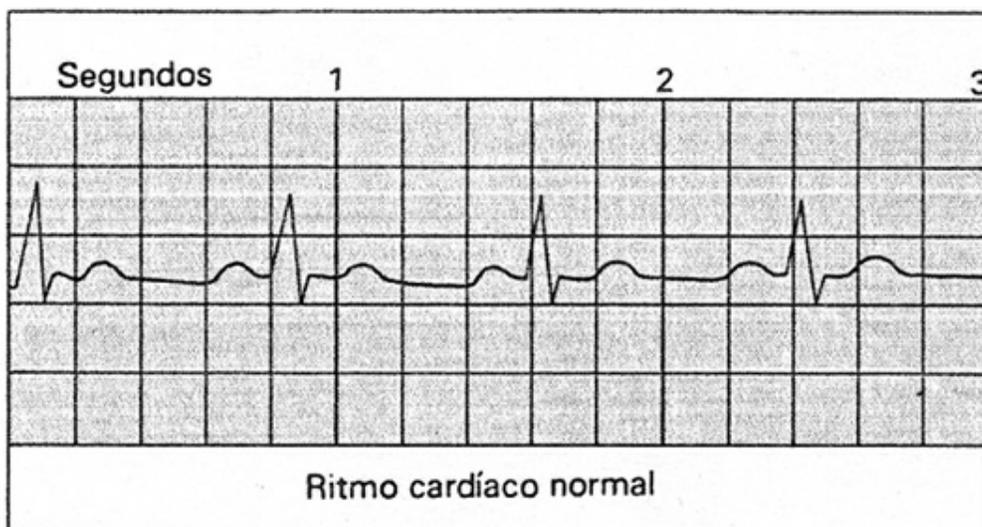
rápida recuperación de los índices vasculares normales.

No hace mucho, investigadores del Institute of Heart Math de California sometieron a un grupo de personas a los efectos de la frustración, la rabia, la inquietud y la contrariedad mientras controlaban su ritmo cardiaco. Después, sometieron a las mismas personas a un estado de gozo, paz, amor y plenitud. Las gráficas obtenidas en este experimento dejaban bien claro que tanto el sistema nervioso simpático —que activa mecanismos de lucha y de huida—, como el sistema nervioso parasimpático —que activa mecanismos de paz, descanso y gozo—, están íntimamente conectados con el cerebro.

El sistema nervioso simpático (al que yo llamo en broma el antipático) activa los pensamientos negativos y por eso las gráficas de los electrocardiogramas son claramente inestables:



El sistema nervioso parasimpático (al que yo llamo cariñosamente el «más que simpático») activa los pensamientos positivos y se manifiesta en las gráficas claramente estables del electrocardiograma:



Queda demostrado que activar el sistema nervioso parasimpático es extraordinariamente beneficioso para el corazón. Los pensamientos positivos producen sentimientos y emociones de descanso, paz, reparación, serenidad y gozo. Todo esto corre a cargo del sistema nervioso parasimpático, que, además, activa el sistema inmunitario, es decir, las defensas.

¿Quién podrá vencernos si nuestro es el amor?

JACINTO BENAVENTE

Un segundo experimento realizado por los investigadores del Institute of Heart Math de California a comienzos de los años noventa demostró que los corazones recién trasplantados empezaban a latir nada más terminar el trasplante, antes de que se pusieran en funcionamiento los nervios procedentes del cerebro. Entonces cayeron en la cuenta de que **el corazón dispone de un sistema nervioso intrínseco propio** que le permite latir sin recibir mensajes del cerebro.

Este particular sistema nervioso del corazón está compuesto por neuronas prácticamente idénticas a las del propio cerebro y entre ellas, están **las simpáticas** (que contraen) y **las parasimpáticas** (que relajan); sin ellas, el corazón no funcionaría. Pues bien, este particular sistema nervioso de nuestro corazón recibe el nombre de **cerebro cardiaco**.

¿Sabe el amable lector que el «cerebro cardiaco» puede «hablar» con el otro cerebro (el de la cabeza)? Pues créalo, que es verdad y los poetas y enamorados tenían razón, porque ahora sabemos que el **corazón** y el **cerebro** se mandan sus mensajes a través de la médula espinal y del nervio más grande del cuerpo, que es el **nervio vago**. Lo explico con más claridad: no sólo nuestro neocórtex prefrontal (cerebro superior) manda mensajes al corazón, sino que también el corazón le manda sus mensajes al cerebro, «habla» con él; estamos ante una calle de doble dirección, para que se entienda mejor.

Además, como el corazón «habla» con el cerebro a través de la médula espinal y el nervio vago, si el cerebro manda mensajes estresantes, de angustia o de preocupación, etc. y que podrían provocar un ataque cardiaco, el cerebro cardiaco (corazón) podría anular o interferir esos mensajes.

No olvidemos que los impulsos **simpáticos (excitantes e inquietantes)** y los **parasimpáticos** (relajantes, tranquilizadores y equilibradores) que salen del corazón y llegan al cerebro activan el inicio de pensamientos del mismo signo, es decir, excitantes o tranquilizadores. Esto explicaría por qué, cuando alguien es receptor de un corazón que le trasplantan y procede, por ejemplo, de una persona muy nerviosa y que tenía preferencia por determinados alimentos, a partir de empezar a latir en su cuerpo ese

porque no he accedido a sus deseos. Para él no hago nada bien y procura ridiculizarme delante de otros hombres. Es el ser más indeseable que pueda imaginar, pero no me puedo permitir el lujo de denunciarle porque nadie me apoyaría, me quedaría sin trabajo, mi marido está algo deprimido porque cierran su empresa y se va al paro y tenemos dos hijos y muchas deudas. ¿Sabe lo que me da fuerzas, lo que me hace sonreír, lo que me hace invulnerable y me mantiene con esta alegría y ganas de vivir? Estar convencida de que el hombre de mi vida, que es la razón de mi existir, al igual que mis dos hijos, me quiere con locura. Desde que nos conocimos hace quince años, para él soy su diosa, su princesa y su vida y él lo es todo para mí.» Así me hablaba una estupenda mujer de 35 años, secretaria de dirección de una empresa de cosmética bastante importante.

El «para quién» vivía no sólo la blindaba contra el acoso y derribo de un jefe miserable, sino que le permitía no perder la alegría y las ganas de vivir... «Porque sé que ellos son felices, que están bien y cuando estoy en el trabajo, soportando tanto desprecio y humillación, nada me afecta. Sólo pienso en la desgracia que tiene este pobre ser sin entrañas, que vive para hacerme daño, pero no lo consigue.»

Lo mismo le sucede al ejecutivo que trabaja doce horas, viaja con mucha frecuencia y llega muchos días demasiado tarde a su casa, porque el trabajo en la vida de hoy es lo primero. Saber que en su hogar le esperan sus niños, que le adoran, y una mujer enamorada, que le valora, le admira y, por supuesto, le quiere con locura, hace que este hombre, aunque cansado y roto físicamente, se sienta muy feliz y motivado en su trabajo y en su vida.

pensamientos y sentimientos en cosas, ideas, citas, máximas, reflexiones, etc., claramente positivos. Es una especie de meditación gozosa, disfrutadora y cargada de sosiego, quietud y paz. No tiene por qué durar más de 5 o 10 minutos, tan sólo se trata de inundarnos de optimismo durante un breve periodo de tiempo.

Desde que hace cuatro años apareció mi libro *Aprendiz de sabio* (Grijalbo) y después *Optimismo vital* (Temas de Hoy), cientos de lectores me confirman que sus vidas cambiaron a mejor simplemente meditando durante unos minutos en las abundantes reflexiones meditaciones que aparecen en dichos libros.

Lo que acabo de contar tiene una explicación científica: normalmente, cuando nos sentimos estresados, agobiados, ansiosos y con miedos, es porque los miedos y la ansiedad que emite nuestra **amígdala** se autorrefuerzan y enquistan en el neocórtex, con «bucles» de pensamientos derrotistas.

Recuerdo al amable lector que el negativismo, el derrotismo, nos invaden, están presentes a cada instante. El 95% de todas las noticias y comentarios de todos los telediarios, lo que nos cuenta la vecina, o el amigo, etc., es todo preocupante y negativo.

Es lógico que para poder pasar al estado de «no preocupación», de paz, de gozo y del disfrute del presente, necesitemos hacer ejercicios conscientes de **meditación gozosa y disfrutadora**, centrada en pensamientos y sentimientos positivos y equilibradores, con un doble fin: **el primero**, cortar el influjo contaminante y devastador de nuestros propios pensamientos y sentimientos tóxicos; **el segundo** fin es desengancharnos del negativismo y al mismo tiempo recargarnos de salud psíquica y de nuevos y más abundantes pensamientos y emociones gratificantes, disfrutadoras y optimistas que nos ayuden a multiplicar los momentos gozosos en nuestras vidas.

Esquema del proceso de la técnica del «instante prolongado»

1. El instante de gozo, paz y tranquilidad logra romper el bucle de pensamientos-emociones negativos realizando un cortocircuito en los sistemas que refuerzan los miedos y frustraciones.
2. Se accede a un estado de paz, gozo y tranquilidad que se convierte en plenitud interior y disfrute equilibrador.

La técnica del «instante prolongado» contra la tensión emocional alta

Consiste en hablar con nuestro corazón. Utiliza tu pensamiento e incluso la palabra. Pero, como paso previo, tendrás que haberte relajado, pensando en alguna persona,

situación, recuerdo o experiencia positiva y gozosa. Después, dile a tu corazón de palabra y de pensamiento: «¡Cálmate!, ¡abandona las tensiones y la preocupación!, relaja, relaja...».

Si el lector tiene la tensión emocional alta, es muy nervioso o se preocupa demasiado por las cosas, comprobará como, tras unos días de práctica, su ritmo cardiaco es más lento y sosegado, disminuye el número de pulsaciones por minuto y sus niveles de tensión retornan a la normalidad.

La práctica de estos ejercicios hace posible que las ondas cerebrales lleguen a la frecuencia «alfa», y en este estado mental de paz y equilibrio, mente y corazón (pensamientos y sentimientos) establecen una interacción de intercambio de energía positiva, porque pensamiento y sentimiento unifican sus ritmos y los acompañan.

La técnica del «reflejo tranquilizador»

Es una técnica de minirrelajación (se tarda de 6 a 10 segundos) que se puede aplicar en cualquier situación de emergencia.

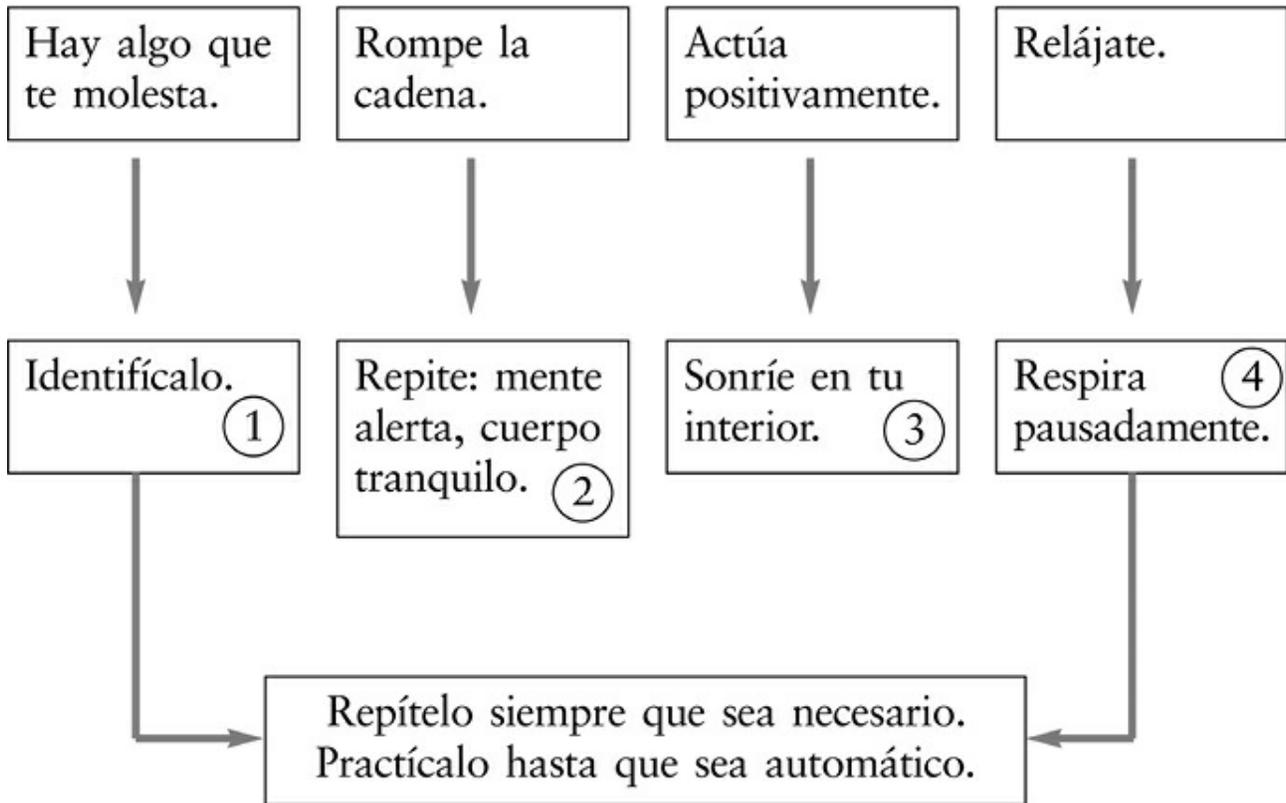
Habrás observado que cuando vives una situación de estrés, los músculos de tu cuerpo se ponen en situación de alerta; especialmente tu rostro (mandíbula, ceño, zona alrededor de los ojos...) está muy tenso. Pues bien, esta actividad es la que te propongo:

Pasos a seguir:

1. Identifica la causa de lo que te molesta o estresa (ruido, insulto, comentario), percibe cómo ha cambiado la expresión de tu rostro (frunces el ceño, miradas despectivas, muecas con la boca). Sé consciente de todo ello.
2. En tu mente, repítete esta frase mientras te das paz: «**Mente alerta, cuerpo tranquilo**».
3. Sonríe interiormente con los ojos y con la boca, pero sin expresarlo externamente. La sonrisa y el gozo son internos y como estás realizando una conducta completamente incompatible con las ganas que tienes de manifestar tu cólera o enfado, mantienes el control de ti mismo y equilibras pensamiento y sentimiento positivo. Sé consciente de que eres fuerza, paz y energía que sale de tu interior y relaja tu rostro y todo tu ser.
4. Realiza una **inspiración lenta**, contando hasta tres, e imaginando que al entrar el aire en tus pulmones te llenas de fortaleza y energía. Después, suelta el aire lentamente, al tiempo que percibes que tu cara y todo tu cuerpo se relaja.
5. Practica con frecuencia esta técnica hasta que este reflejo sea automático y

te salga espontáneamente en cualquier situación estresante crítica.

FICHA DEL REFLEJO TRANQUILIZADOR



--	--

pensamientos y sentimientos en cosas, ideas, citas, máximas, reflexiones, etc., claramente positivos. Es una especie de meditación gozosa, disfrutadora y cargada de sosiego, quietud y paz. No tiene por qué durar más de 5 o 10 minutos, tan sólo se trata de inundarnos de optimismo durante un breve periodo de tiempo.

Desde que hace cuatro años apareció mi libro *Aprendiz de sabio* (Grijalbo) y después *Optimismo vital* (Temas de Hoy), cientos de lectores me confirman que sus vidas cambiaron a mejor simplemente meditando durante unos minutos en las abundantes reflexiones meditaciones que aparecen en dichos libros.

Lo que acabo de contar tiene una explicación científica: normalmente, cuando nos sentimos estresados, agobiados, ansiosos y con miedos, es porque los miedos y la ansiedad que emite nuestra **amígdala** se autorrefuerzan y enquistan en el neocórtex, con «bucles» de pensamientos derrotistas.

Recuerdo al amable lector que el negativismo, el derrotismo, nos invaden, están presentes a cada instante. El 95% de todas las noticias y comentarios de todos los telediarios, lo que nos cuenta la vecina, o el amigo, etc., es todo preocupante y negativo.

Es lógico que para poder pasar al estado de «no preocupación», de paz, de gozo y del disfrute del presente, necesitemos hacer ejercicios conscientes de **meditación gozosa y disfrutadora**, centrada en pensamientos y sentimientos positivos y equilibradores, con un doble fin: **el primero**, cortar el influjo contaminante y devastador de nuestros propios pensamientos y sentimientos tóxicos; **el segundo** fin es desengancharnos del negativismo y al mismo tiempo recargarnos de salud psíquica y de nuevos y más abundantes pensamientos y emociones gratificantes, disfrutadoras y optimistas que nos ayuden a multiplicar los momentos gozosos en nuestras vidas.

Esquema del proceso de la técnica del «instante prolongado»

1. El instante de gozo, paz y tranquilidad logra romper el bucle de pensamientos-emociones negativos realizando un cortocircuito en los sistemas que refuerzan los miedos y frustraciones.
2. Se accede a un estado de paz, gozo y tranquilidad que se convierte en plenitud interior y disfrute equilibrador.

La técnica del «instante prolongado» contra la tensión emocional alta

Consiste en hablar con nuestro corazón. Utiliza tu pensamiento e incluso la palabra. Pero, como paso previo, tendrás que haberte relajado, pensando en alguna persona,

Proactividad y reactividad

La proactividad es la capacidad de **ocuparse** de sí mismo, generar energía positiva y hacer que la propia conducta esté en función de las propias decisiones bien pensadas y razonadas; y no depender de circunstancias desestabilizadoras, preocupaciones, miedos, chantajes, etc.

Las personas proactivas se ocupan, no se preocupan. Amplían al máximo su círculo de influencia —con pensamientos y emociones positivas, reconfortantes y constructivas—, son generadoras de energía positiva y cada vez reducen más el círculo de sus preocupaciones y, sobre todo, saben elegir y tomar sus propias decisiones. Sus acciones van orientadas a la construcción interior y a potenciar sus fortalezas y cualidades; son autónomas, seguras y capaces de regir su propio destino. Viven **de dentro hacia fuera** (gran contenido interior).

Las personas proactivas, aunque se vean influidas y afectadas por las circunstancias externas más o menos adversas, siempre saben reaccionar de forma pensada, consciente, prudente y madura. Saben «enfriarse» y controlarse ante las provocaciones y aplican su capacidad extraordinaria de reflexión serena y de observación tranquila, dando tiempo al tiempo. Acertadamente, dijo Tito Livio que «el tiempo calma la ira».

Las personas reactivas, por el contrario, no saben dar tiempo al tiempo, reaccionan de manera primaria e impulsiva y su conducta no está en función de sus propias decisiones, sino de las circunstancias, los acontecimientos externos y los demás, que son quienes les controlan.

Algo muy característico de las personas reactivas es que se preocupan por todo y tienen dificultad para ocuparse de algo con serenidad, atención y calma. Fácilmente se descargan de su energía positiva y hacen lo mismo con los demás. Su círculo de preocupaciones es muy superior al círculo de influencia, porque son habituales y dominantes las angustias, las tensiones, las frustraciones, los agobios, las emociones y los pensamientos negativos.

En las personas reactivas, que son inmaduras y derrotistas, su diálogo interno es siempre negativo, y fácilmente atraen hacia sí desgracias, desdichas e infelicidad. Tienen dificultades para elegir y tomar decisiones.

Las personas reactivas **viven de fuera hacia dentro** (con poco contenido interior), no se sienten dueñas de sí mismas y de su propio destino. Construyen su vida personal, familiar y social dependiendo de las opiniones y la conducta de los demás. Permiten que los defectos, caprichos y veleidades de los demás decidan por ellas y controlen sus vidas. El lector interesado en este tema puede ampliarlo en mi libro *Aprendo a vivir* (Temas de Hoy).

Como no puedo regir los acontecimientos, me gobiernó a mí mismo.

MICHEL DE MONTAIGNE

Aprender a hacerse preguntas constructivas

Nuestros antepasados de hace miles de años, que estaban obsesionados por lograr supervivir, por el miedo a morir en cualquier momento o a desatar la ira de cualquier dios, nos legaron un neocórtex entrenado y habituado a tomar decisiones de manera muy rápida ante situaciones muy difíciles y problemáticas.

Éste es el motivo por el cual nos es más fácil responder a preguntas básicas formuladas de forma negativa: «En qué he fallado», «dónde está el problema», «qué es lo que hago mal», etc.

Todo esto es normal porque nuestro primario y ancestral «sistema del miedo» se limita a lo básico para responder al instante ante una emergencia: huir (escapar), atacar o paralizarse. Pero el hombre del siglo XXI poco o nada tiene que ver con el de la Edad de Piedra y los problemas, inquietudes y desasosiegos que le quitan el sueño son otros bien distintos: la subida del euríbor y la hipoteca, el jefe que le amarga la vida, no llegar al final de mes, el hijo que ha caído en la droga o cómo reaccionar ante el mal carácter de un compañero, etc.

Los problemas del hombre de hoy exigen creatividad, empatía, inteligencia emocional, sabiduría, pensamiento divergente y sobre todo autocontrol. Para lograr todo esto, necesariamente debe aprender a hacerse preguntas constructivas, abiertas y de esperanza en el éxito; en definitiva, optimistas.

El secreto está en saber llevar tanto nuestro pensamiento como el pensamiento de nuestro interlocutor a formular preguntas que exijan dar respuestas constructivas, optimistas y esperanzadas.

Veamos algunos ejemplos:

- Dime con todo detalle cuáles son los 3-4 recuerdos más gratos de tu vida hasta hoy.
- ¿Cómo son las 2-3 personas que más bien te han hecho en la vida, a las que más debes?
- En este año, ¿qué día te sentiste mejor y más feliz?
- ¿Cuál fue la acción más notable y generosa, el detalle excepcional que

alguien tuvo contigo?

- ¿Cómo era el juguete de tu infancia más divertido y que te hizo más ilusión?
- ¿Qué piensas que puedes hacer para mejorar?

Todas estas preguntas serán constructivas siempre que vayan cargadas de afecto, de amor, de esperanza y emociones positivas y nos ayudarán a superar el miedo, la desconfianza y la duda en nuestras posibilidades.

Como vengo afirmando a lo largo de este libro, el pilar del amor es el más importante. Al abordar el pilar del autocontrol, hemos de tener en cuenta que sin el suficiente amor por nosotros mismos nos será muy difícil tener la firmeza, la reflexión y la fortaleza para gobernarnos. Sólo un poderosísimo e incondicional amor a ti mismo te dará la serenidad necesaria para no perder el control ante situaciones difíciles, como que te abandone la persona amada, que te traicione un amigo, o ante los desprecios e insultos de quienes te hacen el vacío. Y, por supuesto, el saber que te quieren tal y como eres, el tener una persona que te ama, te hará sentir invulnerable e invencible, porque la fuerza del amor, opuesta radicalmente al odio y a los deseos de venganza, es la última razón de tu paz y gozo interior, que nadie podrá arrebatarte.

*Cuanto más pequeño es el corazón,
más odio alberga.*

VÍCTOR HUGO

El perdón

Con bastante frecuencia, en los cursos y conferencias que imparto suelen preguntarme por qué insisto tanto en la necesidad de perdonarnos y de perdonar a los demás y, sobre todo, en ser tan inteligentes y prácticos que jamás permitamos que el odio anide en nuestros corazones. Por eso, me parece conveniente que, aunque con brevedad, abordemos este tema que para mí es fundamental si pretendemos de verdad llevar a nuestras vidas muchos más momentos de paz, gozo y felicidad que hasta ahora.

Lo primero que debe saber el lector es que cuando **odiamos**, lo hacemos porque **tenemos miedo** (a no ser valorados, a ser despreciados y descalificados, a que nos priven de un derecho, a que nos hagan daño...). Si no necesitáramos desesperadamente la buena opinión de los demás, el odio prácticamente no existiría. En pura lógica, si esto es así, las personas con un alto nivel de autoestima y autoamor, que tienen a alguien que les quiere, valora y admira, tendrán en su vida pocos episodios de odio y deseos de venganza.

Octavo pilar
El autocontrol



paz y el sosiego interior y nos impide una vida en gozo y plenitud, porque el odio, no lo olvidemos, no puede coexistir con la felicidad.

Poder elegir, primer requisito para tener el control de uno mismo y para ser feliz

Somos libres cuando nuestros actos emanan de nuestra entera personalidad, cuando la expresan.

HENRI BERGSON

Aunque ya he apuntado al tratar el pilar de la libertad la importancia de poder elegir, abordaré ahora esta tema con mayor profundidad, ya que es un requisito sin el cual no podemos ejercer el necesario control sobre nosotros mismos.

En la Universidad de Missouri, el gran investigador Kennon Sheldon realizó varios estudios para descubrir **qué es lo que produce más satisfacción** en las personas. Su fin no era otro que validar la teoría de la autodeterminación, según la cual las personas somos más felices cuando podemos elegir y tomar nuestras propias decisiones. El doctor Sheldon descubrió que lo que hacía más agradables los acontecimientos y motivaba más era esa sensación de «**estar al mando**», de poder elegir, de sentirse autor y hacedor. Además, esa sensación potenciaba la autoestima, la autonomía y el gozo; en definitiva, la felicidad.

La sensación de libertad, de autonomía, de poder tomar decisiones es fundamental para la motivación y el logro de objetivos. Tengan esto bien presente todos los educadores, jefes de personal, profesores, expertos en recursos humanos, etc. Yo ya lo he experimentado como psicólogo escolar y como psicólogo clínico y pocas cosas motivan más que decir: «**Tú eliges, el mérito es todo tuyo; tú estás al mando de tu vida y sé perfectamente que te sobra capacidad para lograr lo que te propongas**».

A continuación, paso a describir el experimento que realizó el doctor Sheldon:

Formó un grupo de estudiantes bastante numeroso y los clasificó con arreglo a su capacidad de autonomía y posibilidades de elegir.

En el primer grupo se encontraban los estudiantes que habían fijado ellos mismos sus objetivos.

En el segundo grupo estaban los que no se habían fijado ellos mismos sus objetivos.

El resultado que arrojó la investigación fue que los estudiantes que se fijaron personalmente sus objetivos no sólo tuvieron muchas más posibilidades de conseguirlos, sino que además, al acumular pequeños éxitos al principio, todo contribuyó a propiciar y facilitar más éxitos y de mayor importancia.

*Libertatem meam mecum porto
(Mi libertad va conmigo).*

MIGUEL SERVET

La capacidad de elegir y la «experiencia de flujo»

Ahora mismo son las 6.30 de la mañana del día 13 de enero de 2008 y no puedo hacer nada que me llene de mayor gozo que dedicar estas madrugadas a escribir sobre un tema que me apasiona.

El día 31 de diciembre y el día 1 de enero, a partir de las 6.30, también estaba escribiendo este libro y lo hacía por puro placer. Mis lectores saben que la mayoría de mis libros los escribo al amanecer y hasta la hora del desayuno, cuando todos duermen y la soledad es más compañía que nunca, porque al ser plenamente yo mismo, sin interferencias, siento más profundamente la plenitud de ser y de existir, sabiendo que cada palabra, cada idea, cada capítulo, serán leídos por miles de lectores de toda clase y condición y que, probablemente, tras la meditación de estas sencillas reflexiones, su vida cambie a mejor y hasta sean más felices.

El éxtasis mental y emocional que siento mientras escribo por puro placer es esa «experiencia de flujo», tan gozosa como inexplicable y que hace que las horas se pasen volando. Pues bien, si yo no disfrutara como disfruto, escribiendo cada uno de mis libros, el lector lo percibiría. Esta plenitud que siento invade todo mi ser y percibo que la transmito a mis lectores; pero su fuerza procede fundamentalmente de que ejerzo mi profesión libremente, deliberadamente, poniendo en lo que escribo mi mente, mi corazón y mis reflexiones, que activan la capacidad del lector de elegir también, pensar y meditar en el contenido de lo que escribo, porque así lo decide y le apetece. Es entonces, cuando el lector disfruta con lo que lee y decide aplicarlo a su vida, cuando se contagia de la «experiencia del flujo» del autor.

Los beneficios de la «experiencia de flujo» son que se incrementan al máximo la plenitud interior, el gozo y la felicidad, ya que durante ésta nuestra **amígdala** (depósito de los miedos) permanece temporalmente inactiva. También permanecen inactivos **los lóbulos temporales**, que activan nuestra conciencia del tiempo y, por tanto, la duración de las experiencias. Otro tanto le sucede a los **lóbulos parietales**, que nos orientan en el espacio y marcan las diferencias con los demás. Entonces se activa **la parte izquierda de la corteza cerebral prefrontal, cuya función es generar y potenciar sentimientos y emociones positivas y calmar y contrarrestar las negativas.**

En conclusión: ser dueños de nuestras decisiones, saber pasar página de agobios, preocupaciones y miedos, concentrándonos únicamente en hacer aquello que hacemos («Age quod agis»), tomando el mando de nuestras vidas con coraje, entusiasmo y

valentía (noveno pilar de la felicidad), se convierte en una experiencia grata, motivadora y gozosa (casi espiritual), y de extraordinaria plenitud interior.

Hemos de aprender a elegir una perspectiva de la realidad, la que sea más positiva y gratificante, ya que, como bien decía Epicteto, «los hombres no tienen dificultades por las cosas mismas, sino por la opinión que tienen de ellas». No son los hechos en sí la causa de nuestros problemas y pesares, sino **la forma en que los percibimos**, y lo que nos debe quedar bien claro es que siempre tenemos la opción de controlar cualquier hecho, situación o circunstancia eligiendo una perspectiva de esa tremenda realidad que sea positiva, gratificante y enriquecedora. Al menos, nos queda la opción de aprender de los errores, de ser un poco más sabios y experimentados.

Ellos pueden porque creen que pueden.

VIRGILIO

¿Qué hacer cuando alguien, atrapado en la depresión y la impotencia, ha perdido el control de sí mismo y de su vida?

Sucede con cierta frecuencia que nos encontramos con personas que, por los motivos que sean, han perdido el control de sí mismas y de sus propias vidas. **Lo primero** que debemos hacer es ofrecerles apoyo y afecto incondicional, darles confianza y repetirles hasta la saciedad que creemos en ellos y en sus capacidades, y que tienen posibilidades claras y opciones de mejorar.

Si alguien no cree ni en sí mismo ni en sus posibilidades, hay que ayudarle a recuperar la autoconfianza y la autoestima, que son tan necesarias para la vida de la mente, del pensamiento positivo, como el oxígeno para el cuerpo.

Lo segundo es enseñarles estrategias para que puedan resolver sus problemas, y lo elemental para resolver un problema es crear el estado psicológico más adecuado, descubriendo cuáles son los **pensamientos paralizantes** (inadecuados).

PENSAMIENTOS BARRERA Y PENSAMIENTOS SALIDA	
<p>Pensamientos barrera (inadecuados) paralizan:</p> <p>1. Soy «el pupas», el único que tiene tantos</p>	<p>Pensamientos salida (adecuados) generan soluciones:</p> <p>1. Todo el mundo tiene problemas y más graves que el mío. En lugar de lamentarme buscaré soluciones prácticas. 2. Ni es asqueroso ni terrible tener dificultades y problemas; es tan normal como la vida misma. Los problemas nos entrenan y preparan</p>

Como vengo afirmando a lo largo de este libro, el pilar del amor es el más importante. Al abordar el pilar del autocontrol, hemos de tener en cuenta que sin el suficiente amor por nosotros mismos nos será muy difícil tener la firmeza, la reflexión y la fortaleza para gobernarnos. Sólo un poderosísimo e incondicional amor a ti mismo te dará la serenidad necesaria para no perder el control ante situaciones difíciles, como que te abandone la persona amada, que te traicione un amigo, o ante los desprecios e insultos de quienes te hacen el vacío. Y, por supuesto, el saber que te quieren tal y como eres, el tener una persona que te ama, te hará sentir invulnerable e invencible, porque la fuerza del amor, opuesta radicalmente al odio y a los deseos de venganza, es la última razón de tu paz y gozo interior, que nadie podrá arrebatarte.

*Cuanto más pequeño es el corazón,
más odio alberga.*

VÍCTOR HUGO

El perdón

Con bastante frecuencia, en los cursos y conferencias que imparto suelen preguntarme por qué insisto tanto en la necesidad de perdonarnos y de perdonar a los demás y, sobre todo, en ser tan inteligentes y prácticos que jamás permitamos que el odio anide en nuestros corazones. Por eso, me parece conveniente que, aunque con brevedad, abordemos este tema que para mí es fundamental si pretendemos de verdad llevar a nuestras vidas muchos más momentos de paz, gozo y felicidad que hasta ahora.

Lo primero que debe saber el lector es que cuando **odiamos**, lo hacemos porque **tenemos miedo** (a no ser valorados, a ser despreciados y descalificados, a que nos priven de un derecho, a que nos hagan daño...). Si no necesitáramos desesperadamente la buena opinión de los demás, el odio prácticamente no existiría. En pura lógica, si esto es así, las personas con un alto nivel de autoestima y autoamor, que tienen a alguien que les quiere, valora y admira, tendrán en su vida pocos episodios de odio y deseos de venganza.

Lo segundo, y muy importante, es que la única forma que existe de **arrancarnos** el odio, aparte de subir nuestros niveles de autoamor y autoestima, es **perdonando**, porque al perdonar, aunque no consigamos cambiar la situación del daño y del mal que alguien nos hizo, sí está en nuestras manos cambiar de actitud y arrancar de nuestro corazón los posibles malos sentimientos hacia el ofensor. Muchos piensan que para perdonar es necesario olvidar y se equivocan porque, por más que lo intentemos, la huella del daño y de la ofensa queda y sólo con el tiempo, en algunos casos y en determinadas personas, se

creatividad y de inventiva, porque están prisioneros del «sistema del miedo» y las emociones negativas les instalan en la **reactividad** (sin apenas control sobre sí mismas). Es precisamente el hecho de **elegir**, de tomar una **decisión** bien pensada y valiente, lo que genera una mayor **proactividad**, es decir, esperanza, fe en sí mismo, ilusión y confianza en las propias aptitudes y actitudes.

Decídete y serás libre.

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

Hemos de llevar la capacidad de elegir a todos los ámbitos de nuestra vida

El conocido doctor Martin E. P. Seligman, padre de la psicología positiva, es quien primero ha demostrado que la base de la higiene mental y de la salud psíquica radica en la capacidad de **tener opciones para poder elegir**. Puede faltarnos casi todo, pero mientras tengamos la posibilidad de elegir, mantendremos un mínimo de autoconfianza y autoestima, nos sentiremos capaces de mejorar y no perderemos la esperanza de ser aceptablemente felices. Por eso, en cualquier profesión y/o actividad que lleve a cabo un ser humano, si puede elegir, tendrá posibilidades de superarse y mejorar. Veámoslo en algunas tareas cotidianas y como simple ejemplo:

En educación: permitir al niño que sea él quien decida a qué hora quiere hacer las tareas; entre realizar la tarea de poner y quitar la mesa o pasar la aspiradora; comportarse de manera altruista y generosa o egoísta..., y luego invitarle a que analice sus sentimientos y decida qué tipo de actitud elige, no sólo es la mejor y más eficaz estrategia pedagógica, sino que le proporciona al niño una gran confianza en sí mismo y le enseña a madurar más y mucho antes que con órdenes y amenazas. Elegir le hace crecer en todos los sentidos.

En terapia: decirle al paciente que elija entre anotar los acontecimientos y experiencias gratificantes o los estresantes y preocupantes y ver cómo se siente. Elegir entre esforzarse y exigirse a sí mismo o permanecer inactivo y anotar cómo se siente ante una u otra opción. Que se haga preguntas que conlleven respuestas positivas o negativas y anotar su estado emocional, etc., le hará sentirse dueño de sí mismo y más capaz de controlar su vida.

En el mundo laboral: el trabajador al que sólo se le exige obedecer y actuar como un autómatas y no tiene otra opción que hacer lo que le mandan pierde la ilusión, la

motivación y la confianza en sí mismo. Por el contrario, si se le permite tomar decisiones, presentar proyectos, ofrecer ideas, elegir la hora de tomar el bocadillo, ensayar estrategias de venta, etc., sin la menor duda se sentirá valioso e importante como persona y como trabajador y tendrá más ganas de colaborar y de esforzarse, estará más ilusionado y motivado y será más feliz. Él saldrá beneficiado, pero también la propia empresa en que trabaje.

Las relaciones maduras, gratificantes y positivas lo son en la medida en que las personas se perciben a sí mismas como dueñas y libres de elegir entre varias opciones. Su salud mental, psíquica y emocional depende de sentirse personas libres. Por algo dijo Balzac que «elegir es el relámpago de la inteligencia».

--	--

Noveno pilar
La valentía



La fortuna ayuda a los que se atreven.

VIRGILIO

Ni temerarios, ni cobardes. ¡Valientes!

Siempre pensé que el pesimismo es una forma de cobardía como el optimismo vital es una forma de valentía, porque es mucho más cómodo refugiarse en el lamento, en la queja y en no hacer nada que enfrentarse a los acontecimientos, por adversos que sean.

Entiendo la valentía como entusiasmo, optimismo, voluntad y tenacidad inteligente, y como capacidad de riesgo sin llegar a la temeridad. La valentía, así entendida, el verdadero valor y atrevimiento para hacer lo que debemos, es buena y conveniente; por más dificultades que entrañe, es, como bien dice Clare B. Luce, «la escalera por la que suben las demás virtudes».

El político y escritor griego **Solón** aconsejaba, seis siglos antes de Cristo, ocupar en todo el término medio, y tres siglos después, **Aristóteles**, seguramente abundando en este mismo principio universal de sabiduría, afirmaba: «In medio stat virtus» (la virtud está en el medio). Si queremos que la valentía sea considerada virtud, necesariamente deberá ocupar ese término medio que aconsejan los sabios de todos los tiempos; no puede ser de otra manera, siendo además un pilar clave para una vida feliz y autorrealizada.

Nuestro Miguel de Cervantes, sabio entre los sabios, demostró conocer en profundidad en qué consiste la verdadera valentía, el verdadero valor, cuando escribía en el *Quijote* lo siguiente: «La valentía es una virtud que está puesta entre dos extremos

viciosos, como son la cobardía y la temeridad; pero menos mal será que el que es valiente toque y suba al punto del temerario que no que baje y toque el punto del cobarde». Él mismo lo sintetiza después para que a nadie le quede la menor duda y dice que en los extremos de cobarde y temerario está el medio de la valentía.

La valentía sólo es auténtico pilar y fortaleza humana, si no llega a la temeridad, en cuyo caso rozaría la locura y la falta de un mínimo de prudencia y de sentido común.

¿Quiénes demuestran valentía?

- **Son valientes** quienes, teniéndolo todo, riquezas, comodidades, carreras universitarias, juventud y salud, lo dejan para dedicar sus conocimientos y su vida a los más menesterosos, necesitados, perseguidos y desgraciados. Tantas personas que hacen un auténtico voluntariado social, sacrificado y generoso, que no son famosos ni conocidos como lo fue la madre Teresa de Calcuta, pero que practican la valentía más admirable, que es la de atreverse a enfrentarse a todas las dificultades, olvidarse en buena medida de sí mismas y cifrar su propia felicidad en el bien y la felicidad que pueden proporcionar a quienes no tienen ni lo más elemental para llevar una vida digna.
- **Son valientes** los que convierten las **pequeñas cosas** del día a día de su profesión —médicos, enfermeras, amas de casa, educadores, empresarios, trabajadores, científicos, etc.— **en las grandes cosas**. Ser tenaces y esforzados cada día, cumpliendo nuestro deber con premura, ilusión e incluso alegría, es, sin la menor duda, verdadera valentía, valor y sencillo heroísmo. Bien dijo B. Castiglione que muchas veces se conoce más a los valerosos en las cosas pequeñas que en las grandes.
- **Son valientes** los que, cuando llegan las desgracias, las graves enfermedades y carencias, la soledad no buscada y la maledicencia, con gran fortaleza interior saben doblegarse lo necesario, como hace el mimbre, pero jamás se rompen ni se astillan como las cañas tiasas de un cañaveral. Como humanos que son, se doblegan al principio ante el dolor y también sufren y tienen miedo, pero su valor humilde, aunque sólido y tenaz, les proporciona la suficiente energía vital para no instalarse en el sufrimiento y para dominar su miedo. En definitiva, la valentía y el valor no significan ausencia de miedos, sino abundancia de miedos superados... y eso es valentía.
- **Son valientes** los que no temen enfrentarse a los cobardes que tratan de forma cruel y despiadada a los más débiles y desprotegidos. Siempre el

- **Son valientes** quienes, teniéndolo todo, riquezas, comodidades, carreras universitarias, juventud y salud, lo dejan para dedicar sus conocimientos y su vida a los más menesterosos, necesitados, perseguidos y desgraciados. Tantas personas que hacen un auténtico voluntariado social, sacrificado y generoso, que no son famosos ni conocidos como lo fue la madre Teresa de Calcuta, pero que practican la valentía más admirable, que es la de atreverse a enfrentarse a todas las dificultades, olvidarse en buena medida de sí mismas y cifrar su propia felicidad en el bien y la felicidad que pueden proporcionar a quienes no tienen ni lo más elemental para llevar una vida digna.
- **Son valientes** los que convierten las **pequeñas cosas** del día a día de su profesión —médicos, enfermeras, amas de casa, educadores, empresarios, trabajadores, científicos, etc.— **en las grandes cosas**. Ser tenaces y esforzados cada día, cumpliendo nuestro deber con premura, ilusión e incluso alegría, es, sin la menor duda, verdadera valentía, valor y sencillo heroísmo. Bien dijo B. Castiglione que muchas veces se conoce más a los valerosos en las cosas pequeñas que en las grandes.
- **Son valientes** los que, cuando llegan las desgracias, las graves enfermedades y carencias, la soledad no buscada y la maledicencia, con gran fortaleza interior saben doblegarse lo necesario, como hace el mimbre, pero jamás se rompen ni se astillan como las cañas tiesas de un cañaveral. Como humanos que son, se doblegan al principio ante el dolor y también sufren y tienen miedo, pero su valor humilde, aunque sólido y tenaz, les proporciona la suficiente energía vital para no instalarse en el sufrimiento y para dominar su miedo. En definitiva, la valentía y el valor no significan ausencia de miedos, sino abundancia de miedos superados... y eso es valentía.
- **Son valientes** los que no temen enfrentarse a los cobardes que tratan de forma cruel y despiadada a los más débiles y desprotegidos. Siempre el valor auténtico se hace fuerte ante la crueldad, «ese tirano sostenido sólo por el miedo», como decía Shakespeare. Recordemos que la crueldad es la única fuerza de los cobardes carentes de la más elemental sensibilidad.
- **Son valientes de verdad** únicamente los bondadosos, generosos y virtuosos, porque quien tiene **valor sin rectitud**, como diría Confucio, no es más que un bandido. La auténtica valentía necesariamente debe tener mucho de virtud (justo modo de vivir, según Cicerón). Esa virtud que no se da por vencida frente a las desventuras, como ya hemos dicho.
- **Son valientes** los prudentes, comedidos, calmados y sensatos, que han

ofensa, venga de donde venga, incluso de temibles enemigos. Perdonar es hacerse un gran bien a sí mismo y blindarse con sabiduría contra nuevas ofensas. Recordemos, con Unamuno, que «el perdón es la venganza de los hombres buenos».

¿Quiénes son cobardes?

El heroísmo no se puede exigir, pero la cobardía no se puede disculpar.

VALENTÍN MORAGAS ROGER

Un cobarde auténtico, puro, siempre respira maldad, ira, deseos de venganza, traición y, sobre todo, crueldad y falta de empatía ante los problemas y carencias de los demás. El cobarde es el ser más inseguro y miedoso que conozco, porque necesita compensar sus carencias haciendo daño a sus semejantes, y rezuma maldad.

Personalmente, jamás he considerado cobardes ni a los tímidos, ni a los inseguros, ni a los frágiles de carácter, ni a los muy vulnerables. Aunque, por desgracia, estas personas son tildadas por el vulgo de cobardes. Pero tener miedos, mostrar una autoestima baja y necesitar ayuda no es cobardía, sino ser una persona muy vulnerable, con pocos recursos para enfrentarse a la vida y bastante dependiente.

Los verdaderos cobardes que describo a continuación, y a los que no les dedicaré demasiado espacio, tiempo y atención, tienen en común **su retorcida maldad**.

- **Son verdaderos cobardes** los que sólo son «valientes» con las mujeres, especialmente con las más bondadosas y débiles y con aquellas personas que, por los motivos que sean, no pueden defenderse. Es cobarde el jefe que humilla a un empleado, sabiendo que su situación económica no le permite marcharse de la empresa y enfrentarse a él, como es cobarde el baboso que pretende cobrarse en carne el favor de haber encontrado trabajo a una joven.
- **Son verdaderos cobardes** los maltratadores físicos y psíquicos, sean cuales fueren las personas a quienes dañan de palabra o de obra. Sentir patológicamente disfrute al ver que alguien lo pasa mal, sufre y es desgraciado por la manera en que le tratas; hacerle llorar y que sienta pánico con tu simple presencia y sentir ese placer enfermizo y diabólico de ver temblar de terror a otro ser humano ante ti, es la prueba más evidente de asquerosa y recalcitrante cobardía y vileza. Ya dijo Séneca que nada es tan bajo y vil como ser altivo con el humilde,

con el que no puede defenderse, pero si además se le hace sufrir de manera consciente, es algo que no tiene nombre.

- **Son verdaderos cobardes** los que practican la crueldad, ya sea con personas, con animales o con las cosas. Quienes abandonan a su suerte a su animal de compañía, del que sólo han recibido fidelidad y muestras de afecto, y quienes cuidan a ancianos, enfermos y desvalidos o a personas privadas de su libertad y se muestran con ellos violentos, iracundos y desalmados, son unos indeseables y redomados cobardes.
- **Son verdaderos cobardes** los que traicionan la amistad de un amigo y le «venden», descalifican y dañan con sus mentiras y falsos testimonios, para romper una buena amistad y quedarse ellos como primeros beneficiarios de todo lo que disfrutaba el «amigo» desplazado.
- **Son verdaderos cobardes** quienes al principio te llenan de agasajos, favores y hasta de palabras y promesas de amor mientras te necesitan y después, cuando ya no interesas y tienen cubiertas sus necesidades, te abandonan, desprecian y hacen el vacío, y se olvidan de ti tratándote como a un extraño, como alguien impertinente y que molesta.
- **Son verdaderos cobardes** los explotadores que se aprovechan de la extrema necesidad económica o de otro tipo de sus semejantes, para dejarles en la miseria económica.
- **Finalmente, son verdaderos cobardes** los tiranos y dominantes que impiden que los demás puedan expresar libremente sus ideas y sentimientos y para reprimir estos inalienables derechos, no dudan en emplear la violencia y todo tipo de amenazas y chantajes. Este tipo de cobardía que practican algunos gobernantes en especial no es otra cosa que **miedo a las ideas de los demás y poca fe en las propias.**

La voluntad recia y dura, cuando se empeña, convierte las montañas en llanura.

JOSÉ MARÍA PEMÁN

La valentía ha de convertirse en decidida y tenaz voluntad

La valentía supone el arranque, la decisión firme y además impetuosa, pero necesita de la constancia y de la tenacidad de la verdadera voluntad, que es **la valentía mantenida en el tiempo**. Bien decía Jaime Balmes que «voluntad firme no es lo mismo que voluntad

enérgica y mucho menos que voluntad impetuosa».

La voluntad impetuosa a la que se refiere Balmes equivaldría a la valentía en estado puro, que es arrojo, decisión rápida y con capacidad por un cierto riesgo. La voluntad firme y enérgica hace posible que la valentía, como pilar básico de la felicidad, se mantenga activa y eficaz en el tiempo; perdure y se convierta en actitud positiva consciente.

William James, el filósofo norteamericano, se decanta con rotundidad y entusiasmo por la voluntad decidida, por la valentía, al afirmar: «No hay ser humano más desgraciado que aquel cuyo único hábito es la indecisión». La gran carcoma de la voluntad y uno de los impedimentos y obstáculos insalvables para la felicidad es precisamente la indecisión. Las personas indecisas no tienen descanso ni sosiego y su estado de indefinición y de duda permanente les estresa y agota física y psicológicamente.

Ya hemos abundado en la necesidad de saber elegir y cómo la **elección**, el decantarnos por una u otra opción, es gratificante y liberadora. Por eso las personas indecisas que ni tienen claro lo que deben hacer ni se atreven a definirse son un problema para sí mismas y para los demás; no logran tener el control sobre sí mismas y sobre sus actos, tal y como dejamos claro en el capítulo anterior.

Para ser eficaz y responsable, es necesaria la firme decisión y la **elección** sin titubeos de esa voluntad inteligente y tenaz, mantenida en el tiempo. La valentía hecha voluntad y constancia proporciona una mayor seguridad en sí mismo y muchos momentos de disfrute, felicidad y gozo.

Decidirse es tan difícil como determinante en la vida de cualquier persona. Bien dijo Séneca: «Quien pretenda llegar a un sitio determinado, emprenda un solo camino y déjese de tantear muchos a tiempo. Pues esto último no es caminar, sino andar vagabundo».

Se ha dicho que basta querer para poder y que la vida de cada hombre, en definitiva, es el fruto de su voluntad. De la consistencia de la **voluntad** depende que, en cualquier circunstancia, podamos ser más o menos felices y aprovechar, desde que nacemos, esos treinta mil días para una vida en plenitud, que es lo que pretendemos en este libro. Reflexiona sobre el sabio pensamiento del poeta romano Terencio: «Desde el momento en que no puedes lo que quieres, procura querer lo que te sea posible».

estado de indefinición y de duda permanente les estresa y agota física y psicológicamente.

Ya hemos abundado en la necesidad de saber elegir y cómo la **elección**, el decantarnos por una u otra opción, es gratificante y liberadora. Por eso las personas indecisas que ni tienen claro lo que deben hacer ni se atreven a definirse son un problema para sí mismas y para los demás; no logran tener el control sobre sí mismas y sobre sus actos, tal y como dejamos claro en el capítulo anterior.

Para ser eficaz y responsable, es necesaria la firme decisión y la **elección** sin titubeos de esa voluntad inteligente y tenaz, mantenida en el tiempo. La valentía hecha voluntad y constancia proporciona una mayor seguridad en sí mismo y muchos momentos de disfrute, felicidad y gozo.

Decidirse es tan difícil como determinante en la vida de cualquier persona. Bien dijo Séneca: «Quien pretenda llegar a un sitio determinado, emprenda un solo camino y déjese de tantear muchos a tiempo. Pues esto último no es caminar, sino andar vagabundo».

Se ha dicho que basta querer para poder y que la vida de cada hombre, en definitiva, es el fruto de su voluntad. De la consistencia de la **voluntad** depende que, en cualquier circunstancia, podamos ser más o menos felices y aprovechar, desde que nacemos, esos treinta mil días para una vida en plenitud, que es lo que pretendemos en este libro. Reflexiona sobre el sabio pensamiento del poeta romano Terencio: «Desde el momento en que no puedes lo que quieres, procura querer lo que te sea posible».

Décimo pilar.
La fortaleza y
grandeza de espíritu



El fuerte determina los acontecimientos; el débil sufre lo que el destino le impone.

ALFREDO DE VIGNI

La grandeza de espíritu: fuente de autocontrol y respeto

Decía Molière que debemos esforzarnos en vivir con decencia (honestidad) y dejar a los murmuradores que digan lo que les plazca. Precisamente uno de los obstáculos que les impiden a muchos lograr una mayor fortaleza y grandeza de espíritu y, en consecuencia, potenciar y construir con una mayor robustez este último pilar para una vida más plena y feliz, es la gran dependencia que siguen teniendo de las opiniones y críticas de los demás.

Al hablar de **grandeza**, siempre recuerdo una lectura que hice en mis años de juventud en la que se decía que nadie es verdaderamente grande si no sabe valorar lo pequeño y cuidarlo con esmero. El sol, con su grandeza y su potencia, tiene a bien pasar a través de la más pequeña rendija de una ventana o de una puerta; del mismo modo, «el único gran hombre es el que hace que cada hombre se sienta grande», como afirma Chesterton.

La grandeza de alguien verdaderamente importante es su humildad y el exquisito trato que le distingue. Saber vencerse a sí mismo, respetar y valorar a los demás tratándoles con esmero y no dejarse arrastrar por el pesimismo y el desánimo en los distintos avatares y conflictos que la vida diaria nos depara, exige la mejor sintonía entre la **dignidad**, como respeto a sí mismo y a los demás, y la **grandeza** o presencia de ánimo y fortaleza de espíritu, capaz de apreciar y valorar la maravillosa y poco apreciada «grandeza de lo pequeño».

Nos extasiamos ante la inmensidad del océano y no caemos en la cuenta de que no existiría ese océano sin la sencilla gota de agua que, unida a miles de millones de gotas de agua, hacen posible la inmensidad de los mares.

Lo mismo sucede con la maravilla de las maravillas que es el cuerpo humano y apenas caemos en la cuenta de que no es más que la suma de millones y millones de células. Lo mínimo está en la base de todo lo grande. Por eso, nada ni nadie que sea grande realmente puede dejar de valorar su procedencia, su esencia.

Los hombres grandes que he conocido siempre eran tan sencillos que me hicieron a mí sentirme grande e importante. Por el contrario, los fatuos que presumían de grandeza y pretendieron hacerme sentirme pequeño consiguieron elevar mi autoestima y hacerme más compasivo. Sin la menor duda, Chesterton está en lo cierto, y si el lector puede hacer un ejercicio de memoria en este momento, podrá recordar a las personas que más bien le hicieron en su vida, las que le valoraron y trataron con admiración, respeto y amabilidad y, sin duda, esas personas son grandes de mente y de corazón.

Y es que, como decía Kalidasa, «las grandes almas son como las nubes que recogen para verter». La generosidad es su «hábitat natural». Donde se encuentran más cómodas y felices las personas de gran corazón, es dando lo mejor de sí mismas a sus semejantes.

Otro aspecto de la grandeza auténtica que ya apuntamos al principio, aparte de la sencillez y la humildad que le confieren gran equilibrio y calma, es la simpatía que despiertan las almas grandes, y es que, casi siempre, suelen ser desconocidas por el gran público. Les conocen bien en su entorno, pero su extraordinaria humildad les impide «venderse» bien a sí mismas, demostrar sus cualidades y valía y darnos a todos la posibilidad de apreciarlas como merecen. Pero hoy en día esto casi nunca sucede, sobre todo porque lo que le interesa a los medios de comunicación es la vaciedad, el chismorreó, sacar todos los tratos sucios y las intimidades de los llamados «famosos», y no queda tiempo, espacio, ni ganas para ocuparse de personas anónimas, verdaderamente grandes, que pasan desapercibidas para el gran público.

Estos extraordinarios seres humanos son portadores de unos sólidos valores y de una especial fortaleza psíquica que les permite tener el control de sus vidas, sean cuales fueren las adversidades que tengan que soportar.

Gozan los ánimos fuertes en las adversidades, al igual que los soldados intrépidos triunfan en las guerras.

LUCIO ANNEO SÉNECA

La resiliencia o capacidad de resistir los momentos difíciles

Es en los peores momentos y en las situaciones límite cuando se pone a prueba la verdadera grandeza, la de quien acepta sin romperse la demoledora noticia de que ha contraído una grave enfermedad, la muerte inesperada de un ser querido o que ha cerrado su empresa, tiene cincuenta años y va a ser difícil encontrar un nuevo empleo.

He visto cómo reaccionan ante situaciones límite estos seres extraordinarios, capaces de centrar sus mentes en esos momentos, no en lo que acaban de perder, en lo que les falta, ni en que es una desgracia lo que acaba de sucederles, sino en las cosas buenas que les ha dado la vida y en la felicidad que les proporciona verse arropados y consolados por sus familiares y amigos.

Su «optimismo vital» o capacidad de interpretar el doloroso acontecimiento que viven de la manera más positiva es completamente ejemplar.

Éstas son las palabras de una persona con gran fortaleza mental y psíquica, optimista vital declarada y feliz por estar viva: «Dentro de 3-4 meses me operan a vida o a muerte. El médico me dice que es la única alternativa que me espera y yo le he dicho: “Hágalo lo mejor que sepa, que yo le apoyaré con mis ganas de vivir y mi confianza en que todo va a salir bien”».

Marco Aurelio, el sabio emperador romano del siglo II de nuestra era, describe en forma de consejo la actitud que se debe mantener ante la adversidad y la desgracia: «Haz por ser semejante a un promontorio. Las olas del mar se estrellan contra él de continuo y él se mantiene inmóvil, hasta que en torno suyo se abonanzan las aguas». La fortaleza de espíritu así entendida raya en una forma de «locura», hasta el punto de que hay ánimos tan fuertes y sabios que llegan a gozar en la aceptación de los reveses y desgracias, con una entereza impregnada de una especie de serenidad exultante difícil de comprender para la mayoría de las personas. Es probable que John Milton conociera de cerca algún ejemplo vivo de grandeza, dignidad y fortaleza humana semejante cuando se hizo esta pregunta: «¿Qué es la fuerza, sino una doble porción de sabiduría?». Nadie sin un entrenamiento constante en superar dificultades, reveses y desgracias puede llegar a ese estado de serena y gozosa aceptación de una realidad extremadamente dolorosa y que literalmente «tumba» a cualquiera.

No hay verdadera fortaleza sin sabiduría, ni sabiduría sin fortaleza

El sabio no accedería al conocimiento de las cosas en su profundidad sin la experiencia frecuente y acumulada de muchos sinsabores, problemas, adversidades y desgracias superados con entereza, que le han entrenado, le han convertido en experimentado y en gran medida han servido para blindarle contra el dolor y el sufrimiento.

El fuerte lo es fundamentalmente porque ha aprendido a serlo, y ha sido el conocimiento experiencial quien le ha dotado de las habilidades y vivencias necesarias que le han permitido muscular su psiquismo, agilizar su inteligencia emocional y lograr

y pretendieron hacerme sentirme pequeño consiguieron elevar mi autoestima y hacerme más compasivo. Sin la menor duda, Chesterton está en lo cierto, y si el lector puede hacer un ejercicio de memoria en este momento, podrá recordar a las personas que más bien le hicieron en su vida, las que le valoraron y trataron con admiración, respeto y amabilidad y, sin duda, esas personas son grandes de mente y de corazón.

Y es que, como decía Kalidasa, «las grandes almas son como las nubes que recogen para verter». La generosidad es su «hábitat natural». Donde se encuentran más cómodas y felices las personas de gran corazón, es dando lo mejor de sí mismas a sus semejantes.

Otro aspecto de la grandeza auténtica que ya apuntamos al principio, aparte de la sencillez y la humildad que le confieren gran equilibrio y calma, es la simpatía que despiertan las almas grandes, y es que, casi siempre, suelen ser desconocidas por el gran público. Les conocen bien en su entorno, pero su extraordinaria humildad les impide «venderse» bien a sí mismas, demostrar sus cualidades y valía y darnos a todos la posibilidad de apreciarlas como merecen. Pero hoy en día esto casi nunca sucede, sobre todo porque lo que le interesa a los medios de comunicación es la vaciedad, el chismorreos, sacar todos los tratos sucios y las intimidades de los llamados «famosos», y no queda tiempo, espacio, ni ganas para ocuparse de personas anónimas, verdaderamente grandes, que pasan desapercibidas para el gran público.

Estos extraordinarios seres humanos son portadores de unos sólidos valores y de una especial fortaleza psíquica que les permite tener el control de sus vidas, sean cuales fueren las adversidades que tengan que soportar.

Gozan los ánimos fuertes en las adversidades, al igual que los soldados intrépidos triunfan en las guerras.

LUCIO ANNEO SÉNECA

La resiliencia o capacidad de resistir los momentos difíciles

Es en los peores momentos y en las situaciones límite cuando se pone a prueba la verdadera grandeza, la de quien acepta sin romperse la demoledora noticia de que ha contraído una grave enfermedad, la muerte inesperada de un ser querido o que ha cerrado su empresa, tiene cincuenta años y va a ser difícil encontrar un nuevo empleo.

He visto cómo reaccionan ante situaciones límite estos seres extraordinarios, capaces de centrar sus mentes en esos momentos, no en lo que acaban de perder, en lo que les falta, ni en que es una desgracia lo que acaba de sucederles, sino en las cosas buenas que les ha dado la vida y en la felicidad que les proporciona verse arropados y consolados por sus familiares y amigos.

jamás debemos olvidar que no es posible acceder a la verdadera grandeza de espíritu si no logramos vencernos a nosotros mismos y nos convertimos en los responsables directos de nuestra infelicidad.

Para entender la verdadera grandeza de espíritu, hay que tener bien presente que lo que nos confiere una mayor dignidad y valía es nuestra propia **individualidad**, aquello que nos hace distintos y que podemos aportar a los demás y a la sociedad por bien de todos, y que es causa fundamental para una vida en plenitud, sean cuales fueren los años que dure nuestra existencia. La generosidad, la actitud de servicio a los demás y la misma bondad, aunque nos reporten felicidad, no son medio para lograr algo, sino fines auténticos en sí mismos, porque son felicidad, constituyen su esencia más profunda. Por eso, la verdadera grandeza de espíritu necesita generar grandeza allá por donde pisa.

El único gran hombre es el que hace que cada hombre se sienta grande.

GILBERT KEITH CHESTERTON

EPÍLOGO

EPÍLOGO

Ha llegado el momento de la verdad y de que compruebes por ti mismo si actúas de la manera más inteligente para **aprovechar cada minuto de tu vida** (antetítulo del libro) y para lograr que no se te escapen sin pena ni gloria los muchos o pocos días que te queden de esos 30.000 como máximo que componen la vida de cualquiera.

Los «diez pilares de la felicidad» pueden convertirse en una inestimable herramienta multiuso, verdaderos talismanes a los que podrás recurrir para solucionar cualquier problema, ahuyentar cualquier inquietud o salir bien parado de un grave conflicto. Ellos te reportarán un doble beneficio a la hora de tomar decisiones, de adoptar actitudes o de tener que resolver cualquier situación de forma rápida, eficaz e inteligente.

El primer beneficio es servirte de referente, de apoyo y de guía sobre lo que más te conviene hacer y descubrir cuáles son los pilares que más consistencia te pueden ofrecer para resolver más eficazmente el problema puntual en cuestión.

El segundo beneficio es la extraordinaria sensación que tendrás al entender qué es lo que te pasa, cuál es el problema, qué posibles soluciones y/o alternativas son las más adecuadas y, al mismo tiempo, percibir que **estás al mando** de ti mismo y de tu vida, que controlas la situación, que ya no eres controlado por las circunstancias y tu vida no anda a la deriva como barco sin timón.

Esta sensación de dominio, de autocontrol y de certeza de que puedes potencia tu autoestima, te hace sentirte seguro de ti mismo y feliz. Empiezas a disfrutar, a saborear cada minuto de tu vida y a llevar a la práctica en realidad una idea clave que rige mi vida y que te aconsejo que tú adoptes como propia: **día que pierdo sin disfrutar todo lo que pueda, una estupidez más que cometo.**

Puedes aprender de forma práctica cómo utilizar los «diez pilares de la felicidad», en este caso real que te detallo a continuación (con nombres supuestos).

Caso real

Maite es una joven estudiante de veintiún años que vive temerosa y angustiada, ya que necesita sentirse viva y normal como cualquier chica de su edad. Estudia farmacia, es inteligente y sensible, le encanta tener amigos, salir al menos una vez a la semana para divertirse, pero su madre, una mujer llena de miedos y muy insegura, que se pasa el día observando todo lo que hace Maite, apenas la deja salir de casa, la obliga a pedirle

permiso para todo como si fuera una niña de diez años, y Maite ya no puede más.

Por otra parte, ella quiere mucho a su madre y la necesita, pero su actitud controladora y despersonalizante, agobiante y con un permanente descontento la está enfermando. No sabe qué hacer.

Si continúa sometida a la actitud neurótica, dominadora y asfixiante de su madre para tenerla contenta, tiene que renunciar a ser ella misma, a tomar decisiones y a sentirse persona. Si decide plantarle cara y decirle que no se va a dejar dominar y chantajear, la madre le monta un pollo tremendo, la culpabiliza y le amarga la vida, con gritos, castigos y amenazas.

La actitud de Maite ha sido optar por la desesperación y decir que no quiere vivir. Me ha confesado que su estado de angustia le ha llevado incluso a que se le pase por la cabeza la idea de librarse de todo quitándose la vida.

La madre vino a consulta, pero en cuanto quise hacerle ver que su hija, a sus veintiún años, tenía todo el derecho a tomar decisiones por sí misma y que era ella (la madre) quien debería recibir ayuda para librarse de tantos miedos, tanta inseguridad y tanta neurosis, decidió que no volvía a mi consulta y que lo que yo tenía que hacer era ayudar a su hija a ser obediente y hacer lo que su madre le mandara. «Yo no tengo ningún problema, es mi hija quien lo tiene y para eso la traigo.»

He podido ayudar a Maite porque su padre sí es consciente de la situación que tienen en casa; tras un periodo de descubrimiento, formación y entrenamiento de los pilares para ser feliz, Maite comenzó a reconstruir su nueva vida, adoptando nuevas actitudes, fruto de una nueva forma de pensar, de sentir y de obrar, teniendo como referentes de guía, de apoyo y de norma de conducta los diez pilares para ser feliz.

Esquema a seguir

Hay que comenzar siempre por el **primer pilar** y reflexionar serenamente sobre cómo están nuestros niveles de amor a nosotros mismos (autoestima, aptitudes, sentimiento de competencia y de autonomía).

En el caso de Maite, ella reconoce que su **autoestima** la tiene por los suelos (no se siente persona), pero, sobre todo, el ver que no puede decidir en nada sobre sí misma (autonomía y elección) le ha hecho perder la confianza en que pueda enfrentarse con éxito a su problema.

Por lo que se refiere al **amor a los demás**, reconoce que no tiene problemas, pero duda de que quiera de verdad a su madre por el daño que le causa y porque su voz, su simple presencia, le produce tensión, ansiedad y miedo.

En cuanto al **amor a la vida**, valora la vida, pero no la está viviendo, no vive la vida que ella elegiría, sino la que se ve obligada a vivir para que su madre no le grite, amenace y castigue.

Cuando Maite, de manera suficientemente serena y fría, comprobó el estado de abandono y de fragilidad que presentaba el primer pilar que hace posible su propia felicidad, me dijo con rabia y coraje: «Esto es un crimen y un absurdo y me estoy dando cuenta de que ni usted ni nadie me puede ayudar si yo sigo en la misma actitud, permitiendo que mi madre haga con mi vida, que es la mía y sólo mía, lo que le venga en gana. Lo primero que voy a hacer es tenerme respeto a mí misma, quererme y tomar mis propias decisiones».

«**¿Y cómo piensas enfrentarte a tu madre?** Ya sabes que ella tiene muy claro que tienes que hacer lo que te mande y está llena de miedos. Las amenazas, los chantajes y todo lo demás van a seguir», le dije. Maite me miró con picardía y me contestó: «Ya veo que me está “picando”, para ver si estoy preparada para enfrentarme a todo esto y lo estoy. Ya me he apoyado en el tercer pilar, el de la **empatía**, tratando de ponerme en el lugar de mi madre, y tengo claro que no puedo seguir preguntándole, como siempre he hecho, si le parece bien esto o lo otro, adoptando esas actitudes de niña pequeña en las que me ha colocado siempre. Yo responderé con hechos consumados, con decisiones firmes, apoyándome con toda mi energía y decisión en el quinto pilar de **la elección, acción** y toma de decisiones, sea cual sea la actitud que adopte mi madre.» «Me parece estupendo —le dije—, pero tu madre seguirá utilizando contra ti las armas de siempre, ya que sabe perfectamente que son las que te han llevado a su terreno.»

«Pero lo que no sabe mi madre es que con lo que usted me ha enseñado, yo sé blindarme y burlar sus ataques con mi sentido del humor, sin perder mi media sonrisa y diciéndole: “Mamá, no te tomes las cosas tan a pecho, ni pretendas hacerme chantaje como has hecho hasta ahora, porque tienes ante ti a una nueva persona que tú no conoces. Voy a hacer siempre lo que yo crea que debo hacer, sea cual sea la actitud que adoptes, los chantajes que pretendas hacerme. No te has enterado de que tengo 21 años y soy la única responsable de mi propia vida. Jamás te tomaré en serio, mamá, si estás enfadada conmigo o pretendes organizarme la vida. Sólo me tendrás a tu lado si me respetas como yo te respeto. Si no es así, todo me lo tomaré a broma, para ni dañarte a ti, ni hacerme daño a mí misma”.»

Debo decirle al lector que cuando alguien es capaz de hablar así, ya está salvado, ya está camino de la propia renovación.

Maite me dijo que a partir de este momento y después de haberse apoyado con firmeza desde el principio en el noveno pilar, el de la valentía, tenía la sensación de que los demás pilares se robustecían por momentos: su salud psíquica y emocional, y hasta la salud física, habían mejorado (sexto pilar). Se sentía más motivada, ilusionada y autorrealizada, por el hecho de encontrarse al mando de sí misma (séptimo pilar). Sus niveles de coherencia, de inteligencia práctica y de sabiduría (cuarto pilar) eran muy altos y la sensación de autocontrol y dominio de sí (noveno pilar) eran evidentes porque ya no perdía la calma, no se refugiaba en el lamento y se sentía dueña de la situación.

Como resultado de todo ello, me dijo que ahora entendía por qué yo había

permiso para todo como si fuera una niña de diez años, y Maite ya no puede más.

Por otra parte, ella quiere mucho a su madre y la necesita, pero su actitud controladora y despersonalizante, agobiante y con un permanente descontento la está enfermando. No sabe qué hacer.

Si continúa sometida a la actitud neurótica, dominadora y asfixiante de su madre para tenerla contenta, tiene que renunciar a ser ella misma, a tomar decisiones y a sentirse persona. Si decide plantarle cara y decirle que no se va a dejar dominar y chantajear, la madre le monta un pollo tremendo, la culpabiliza y le amarga la vida, con gritos, castigos y amenazas.

La actitud de Maite ha sido optar por la desesperación y decir que no quiere vivir. Me ha confesado que su estado de angustia le ha llevado incluso a que se le pase por la cabeza la idea de librarse de todo quitándose la vida.

La madre vino a consulta, pero en cuanto quise hacerle ver que su hija, a sus veintiún años, tenía todo el derecho a tomar decisiones por sí misma y que era ella (la madre) quien debería recibir ayuda para librarse de tantos miedos, tanta inseguridad y tanta neurosis, decidió que no volvía a mi consulta y que lo que yo tenía que hacer era ayudar a su hija a ser obediente y hacer lo que su madre le mandara. «Yo no tengo ningún problema, es mi hija quien lo tiene y para eso la traigo.»

He podido ayudar a Maite porque su padre sí es consciente de la situación que tienen en casa; tras un periodo de descubrimiento, formación y entrenamiento de los pilares para ser feliz, Maite comenzó a reconstruir su nueva vida, adoptando nuevas actitudes, fruto de una nueva forma de pensar, de sentir y de obrar, teniendo como referentes de guía, de apoyo y de norma de conducta los diez pilares para ser feliz.

Esquema a seguir

Hay que comenzar siempre por el **primer pilar** y reflexionar serenamente sobre cómo están nuestros niveles de amor a nosotros mismos (autoestima, aptitudes, sentimiento de competencia y de autonomía).

En el caso de Maite, ella reconoce que su **autoestima** la tiene por los suelos (no se siente persona), pero, sobre todo, el ver que no puede decidir en nada sobre sí misma (autonomía y elección) le ha hecho perder la confianza en que pueda enfrentarse con éxito a su problema.

Por lo que se refiere al **amor a los demás**, reconoce que no tiene problemas, pero duda de que quiera de verdad a su madre por el daño que le causa y porque su voz, su simple presencia, le produce tensión, ansiedad y miedo.

En cuanto al **amor a la vida**, valora la vida, pero no la está viviendo, no vive la vida que ella elegiría, sino la que se ve obligada a vivir para que su madre no le grite, amenace y castigue.

lo que hemos hablado, aquí te dejo estas 30 reflexiones, una para cada día del mes.

REFLEXIONES

instante y de por vida. Nadie puede ser desdichado si ama y es amado, ríe y disfruta de la vida y se atreve a casi todo.

*El regalo de la felicidad pertenece a quienes
lo desenvuelven.*

ANÓNIMO

4. **La felicidad auténtica ni se persigue, ni se busca, ni se encuentra; la creas a cada instante con lo que piensas, sientes y haces.** El sentimiento de gozo, indescriptible, mezcla de plenitud y de alegría, que disfrutamos en muchos momentos de la vida y que llamamos felicidad, al no ser de índole externa sino interna, no es algo que se pueda perseguir como una meta, o buscar como quien busca un tesoro y lo encuentra, sino que es algo tan personal y a la medida de cada persona que tiene que ser, necesariamente, de **creación propia**. Es consecuencia directa de tus pensamientos, tus deseos y tu conducta... Obra en consecuencia.

*El sol no espera a que se le suplique
para derramar su luz y su calor.*

EPICTETO

5. **Si es cierto que quien da más siempre recibe más, un sano y sabio egoísmo debe impulsarte a que cada persona que llegue hasta ti reciba la mejor y más gozosa impresión de ti.** He comprobado que las personas más felices, más divertidas y alegres y que rebosan una mayor paz y plenitud interior son las que son útiles a los demás y son conocidas por su bondad y por su vida entregada y generosa. Cuanto antes aprendas que en dar está la recompensa, antes experimentarás por ti mismo que la verdadera dicha no está ni en tener ni en atesorar, sino en crear felicidad allá por donde vayas.

*El amor que termina, o nunca fue verdadero amor o no fue
debidamente correspondido y cuidado.*

BERNABÉ TIERNO

6. **El amor es la pasión por la dicha del otro, pero sólo se mantendrá vivo y en plenitud si el otro experimenta la misma pasión y dicha por ti.** Es

cierto que todos necesitamos un porqué para vivir, alguna motivación especial. Para algunos, llegar a ser inmensamente poderosos y ricos; para otros, alcanzar la fama y llegar a ser inmortales, pasar a la historia, y para los más sencillos y menos pretenciosos, lo verdaderamente importante es amar y ser correspondido, tener alguien **para quien** vivir y que ese alguien también necesite vivir para ti.

¿Por qué llega el desamor y la infelicidad? Porque cuando alguien ya no te ama, la plenitud se convierte en un inmenso vacío. Recuerda, por tanto, que por más romanticismo inútil que inviertas, ya no importa cuánto ames o sientas tú, sino cuánto ame o sienta el otro. Pretender amar sin ser correspondido sólo es locura y necesidad.

*La principal ocupación de mi vida consiste
en pasarla lo mejor posible.*

MICHEL DE MONTAIGNE

7. **Sabemos que la felicidad es la vocación del hombre, y el objetivo de la sabiduría no es otro que descubrir, si es que existen, las claves para ser feliz.** Conocemos los diez pilares que sustentan la felicidad, pero ¿existe algo que, en su conjunto, impida alcanzar unos mínimos de felicidad? A mi juicio, al menos hay cuatro cosas esenciales: **el optimismo**, o lo que es lo mismo, tener habitualmente actitudes conscientemente positivas; tener **metas claras** y objetivos que alcanzar y que sean gratificantes; una vida con **dificultades superables** que nos exigen estar física, psíquica y emocionalmente muy activos y, por último, **la risa y la sonrisa** frecuente, del cuerpo y del espíritu, siempre en estrecha unión con el sentido del humor.

*El valor nunca es mayor que cuando nace
de la última necesidad.*

DIEGO SAAVEDRA FAJARDO

8. **Sólo el valor-coraje, el valor intrépido y a la desesperada de quien es capaz de atreverse, aunque todo parezca perdido, es el que sustenta las grandes hazañas, los grandes éxitos y las acciones más nobles y heroicas.** Admiro a esas personas para las cuales, en la práctica, no existe la palabra *imposible* y consiguen cuanto se proponen. Su increíble

positivismo, su fe y su entrega total a lo que se proponen les hace casi todopoderosas porque han conseguido que trabajen en su favor y al unísono la tenacidad, el talento, el entusiasmo y el valor. Tienen muy claro, como dijo Schopenhauer, «que no es la dificultad la que les impide atreverse, sino que de no atreverse viene toda la dificultad». Aprende de los intrépidos inteligentes que el valiente tiene miedos como cualquiera, pero no toma nota de ellos. El que no se atreve, ni pasa la mar, ni cosecha éxitos, ni sabe vivir.

El gobierno más difícil es el de uno mismo.

LUCIO ANNEO SÉNECA

9. **Solamente podrás tener control sobre aquello que te importe de verdad, si eres dueño de ti mismo.** Estar al mando de sí, armarse de calma y paciencia y no demostrar debilidad recurriendo a la violencia y el descontrol es esencial si pretendemos mantener un cierto dominio sobre todo aquello que de verdad nos interesa. Grave error comete quien considera que utilizar la violencia del tipo que sea le da fuerza o le sirve para otra cosa que no sea crearse más problemas y desgracias. Sin autocontrol, sin prudencia, sin bondad y sin calma tu vida será un infierno. Aprende a gobernarte a ti mismo.

*Odiar es un despilfarro del corazón,
y el corazón es nuestro mayor tesoro.*

NOEL CLARASÓ

10. **Por tu bien, recuerda siempre que sólo son capaces de perdonar los buenos, los inteligentes y los magnánimos y que el perdón es la venganza que sólo puede permitirse el sabio.** Por desgracia, el odio es una pasión más viva que la amistad y que el mismo amor. Que nadie se engañe, porque del amor al odio (por más maravillas que digamos del amor) sólo hay un paso. No andaba muy desencaminado Fenelón cuando afirmó que «el que ha amado con pasión aborrece con furor». Por eso el odio siempre es una solemne estupidez porque no es más que un homenaje que le hacemos a quien nos ha causado un gran mal. Sólo un gran amor a sí mismo y una extraordinaria sabiduría hacen posible el perdón y, todavía mejor, la indiferencia absoluta.

11. **Acostúmbrate a ser feliz con casi todo y acabarás por disfrutar mucho más de lo cotidiano y, por añadidura, vivirás más y mejor.** He comprobado que las personas más felices son tan sabias que se lo ponen muy fácil a la felicidad: cualquier cosa les hace felices, y a esto los «sabelotodo» lo llaman necedad. Por eso, a quien es verdaderamente feliz todo le contenta y gratifica.

A falta de perdón, deja venir el olvido.

ALFRED DE MUSSET

12. **Olvidar lo que conviene olvidar es siempre sabiduría.** Nadie puede ser aceptablemente feliz si no aprende a manejar el olvido, que suele ser no menos necesario y eficaz para una vida feliz que el sentido del humor y el optimismo. El olvido puede ser una **necesaria forma de liberación**, cuando necesitamos quitarnos de encima y desligarnos de cualquier situación, circunstancia o persona que directa o indirectamente nos causa un grave daño. También puede ser una **forma de venganza**, como en el caso del desamor, de alguien que pisotea tus mejores y más profundos sentimientos. Como bien decía Rojas Zorrilla: «El que desprecia no olvida, pero el que olvida sí desprecia». Ignorar a quien te ignora y hacerlo de por vida puede ser lo más inteligente; y si no puedes perdonar, intenta por lo menos olvidar.

No vayas por ningún camino que no sepas dónde va.

MARIANO AGUILÓ

13. **Reserva tus energías sólo para disfrutar lo que tienes y lo que puedes conseguir; no las malgastes en utopías ni en proyectos sin futuro.** El rumbo que toma tu vida sólo depende de ti. Nadie más que tú decides las metas y los medios para lograrlas. Si te pones metas inalcanzables en el amor, en los negocios, en el éxito personal o profesional, en lo que sea, malgastarás tiempo, energías e ilusiones y perderás la confianza en ti mismo. Por tu bien y tu salud psíquica, disfruta y goza de lo que ya tienes, que no es poco, y de las cosas y proyectos verdaderamente alcanzables. Siempre que te sea posible, transita por caminos conocidos y que entrañen dificultades superables.

El éxito encubre mil desaciertos.

GEORGE BERNARD SHAW

positivismo, su fe y su entrega total a lo que se proponen les hace casi todopoderosas porque han conseguido que trabajen en su favor y al unísono la tenacidad, el talento, el entusiasmo y el valor. Tienen muy claro, como dijo Schopenhauer, «que no es la dificultad la que les impide atreverse, sino que de no atreverse viene toda la dificultad». Aprende de los intrépidos inteligentes que el valiente tiene miedos como cualquiera, pero no toma nota de ellos. El que no se atreve, ni pasa la mar, ni cosecha éxitos, ni sabe vivir.

El gobierno más difícil es el de uno mismo.

LUCIO ANNEO SÉNECA

9. **Solamente podrás tener control sobre aquello que te importe de verdad, si eres dueño de ti mismo.** Estar al mando de sí, armarse de calma y paciencia y no demostrar debilidad recurriendo a la violencia y el descontrol es esencial si pretendemos mantener un cierto dominio sobre todo aquello que de verdad nos interesa. Grave error comete quien considera que utilizar la violencia del tipo que sea le da fuerza o le sirve para otra cosa que no sea crearse más problemas y desgracias. Sin autocontrol, sin prudencia, sin bondad y sin calma tu vida será un infierno. Aprende a gobernarte a ti mismo.

*Odiar es un despilfarro del corazón,
y el corazón es nuestro mayor tesoro.*

NOEL CLARASÓ

10. **Por tu bien, recuerda siempre que sólo son capaces de perdonar los buenos, los inteligentes y los magnánimos y que el perdón es la venganza que sólo puede permitirse el sabio.** Por desgracia, el odio es una pasión más viva que la amistad y que el mismo amor. Que nadie se engañe, porque del amor al odio (por más maravillas que digamos del amor) sólo hay un paso. No andaba muy desencaminado Fenelón cuando afirmó que «el que ha amado con pasión aborrece con furor». Por eso el odio siempre es una solemne estupidez porque no es más que un homenaje que le hacemos a quien nos ha causado un gran mal. Sólo un gran amor a sí mismo y una extraordinaria sabiduría hacen posible el perdón y, todavía mejor, la indiferencia absoluta.

y no hemos perdido la esperanza de amar y de ser amados. Esa renovada e intensa curiosidad por cuanto nos rodea y la necesidad de amar activan en nosotros las ganas de vivir y ya estamos en el camino que conduce a la felicidad.

Nada grande se ha conseguido sin entusiasmo.

R. WIEMERSON

17. **Si hoy te has dejado fascinar por la vida y has mantenido de forma consciente una actitud positiva, sean cuales sean las circunstancias que te ha tocado vivir, necesariamente respiras felicidad.** Nada ni nadie te impedirá avanzar en lo que te propongas y crecer como persona cada día, si no pierdes la ilusión de aprender y conocer nuevas cosas y mantienes en estado de alerta todos los poros de tu cuerpo y de tu alma. Aférrate al entusiasmo y siempre te encontrarás con la felicidad, porque son pareja de hecho.

El error de un cabello en el arco representa una inmensidad en el blanco.

PROVERBIO CHINO

18. **Todo lo grande viene de lo pequeño; por eso, el océano sería estúpido si infravalorara a la gota de agua de la que está hecho.** Paso a paso se da la vuelta al mundo y segundo a segundo se teje la eternidad. Si todo lo grande se debe a lo pequeño, la humildad, necesariamente, debe estar en cualquier éxito por grande que sea, pues siempre es consecuencia de bastantes pequeños éxitos y de no pocos aparentes fracasos. Aprende que todo es posible con una tenacidad inteligente, pero sin límites, durante toda la vida, como las gotas con que se forman los mares.

Dios espera hasta que el hombre se hace de nuevo niño en la sabiduría.

RABINDRANATH TAGORE

19. **La sabiduría no tiene edad. Te encuentras en el momento ideal para seguir aprendiendo, aunque tengas cien años.** Cada día es un folio en blanco, un nuevo capítulo de tu vida, y puesto que vives, ¡VIVE BIEN!

*El factor esencial del aprendizaje
es la voluntad de aprender.*

FREDERICK WILLIAM SANDERSON

20. **Aprende por placer, porque quieres, y aprenderás para siempre y, además, disfrutarás sin límites.** Es evidente que aprende quien se esfuerza; aprende, y no poco, quien sufre; aprende quien se enfrenta a la adversidad con verdadera audacia y, sobre todo, aprende quien se equivoca y comete errores, pero sabe capitalizarlos y los transforma en experiencias útiles y en sabiduría. Pero por encima de todos está el sabio que **aprende por placer** y convierte su vocación (trabajo, oficio) en «vacación» (disfrute). Aprender por placer es **saber para siempre**.

*Lo mismo tarda uno en ver el lado bueno de la vida
que en ver el lado malo.*

JIMMY BUFFET

21. **Si no te motiva y gratifica tu trabajo, obra como si fuera el más motivador... y acabará siéndolo.** Si eres de esas personas que se ven obligadas a trabajar en algo que no les apetece ni les motiva, pero no tienen otro trabajo ni otra alternativa, por tu bien, cambia de «chip» y obra y compórtate **«como si»** el trabajo que realizas fuera para ti el más gratificante, motivador y divertido y, sin duda, lo será, porque tu lenguaje positivo despertará tus pensamientos positivos adormecidos.

*La vida es como un arca inmensa llena
de posibilidades.*

AMADO NERVO

22. **Puesto que es imprescindible saber distinguir entre lo que es posible y lo que no lo es, toma buena nota de cada experiencia que te ayude a crecer.** Lo semejante atrae a lo semejante y lo bueno es amigo de lo mejor; por eso es tan importante que sepamos valorar y capitalizar todas las experiencias positivas que nos han hecho mejores o más sabios. Cuando nos lleguen nuevas oportunidades, tendremos más claro qué es lo que podemos mejorar y cómo hacerlo. Así, cada nuevo aprendizaje será superior a otras

experiencias y servirá de acicate en nuevas situaciones.

Sólo un exceso es recomendable en el mundo: el exceso de gratitud.

JEAN DE LA BRUYÈRE

23. **La gratitud y el disfrute de lo que haces debe ser para ti más importante que el éxito que obtengas.** Ser agradecido con quien ha apostado por ti, te ha ofrecido su mano y sigue a tu lado antes del éxito es un deber. Si la gratitud y el disfrute de lo que haces no son para ti más importantes que el éxito que obtengas, correrás el peligro de que, al pensar demasiado en la recompensa, en lo que vas a ganar, desvíes tu atención y tus energías de lo que estás haciendo. Recuerda, además, que tu éxito no sería una realidad sin la ayuda de quienes te han dado su apoyo y a los que debes mostrar tu gratitud.

Las ideas y los pensamientos mueven el mundo.

EUGENIO TRÍAS

24. **Aprovecha tu material básico: pensamientos y sentimientos positivos.** Si es verdad que eres lo que piensas, sientes y haces, no olvides jamás que tus pensamientos y sentimientos positivos constituyen el material básico capaz de inyectar optimismo vital a cada segundo de tu existencia. Todo estará bien y a tu favor si cuanto pienses y sientas en los años que te queden de vida está marcado con el signo (+) positivo del entusiasmo.

Lo que importa no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace.

EDGAR JACKSON

25. **¿Qué buscas en la vida, qué te motiva más que nada? Averígualo y sabrás qué hacer con lo que la vida te hace.** Nadie es un ser en estado puro y todos en alguna etapa de nuestra vida nos hemos decantado por **el placer**, en otros momentos hemos preferido sentir **el poder** y no pocas veces se ha despertado en nuestro interior la generosidad, **la trascendencia**, la necesidad de ser útil. Finalmente, en algún momento nos hemos sentido como profetas, como elegidos para **cumplir una misión**. Todas las opciones son respetables, pero ¿cuál te proporciona mayor felicidad y

*El factor esencial del aprendizaje
es la voluntad de aprender.*

FREDERICK WILLIAM SANDERSON

20. **Aprende por placer, porque quieres, y aprenderás para siempre y, además, disfrutarás sin límites.** Es evidente que aprende quien se esfuerza; aprende, y no poco, quien sufre; aprende quien se enfrenta a la adversidad con verdadera audacia y, sobre todo, aprende quien se equivoca y comete errores, pero sabe capitalizarlos y los transforma en experiencias útiles y en sabiduría. Pero por encima de todos está el sabio que **aprende por placer** y convierte su vocación (trabajo, oficio) en «vacación» (disfrute). Aprender por placer es **saber para siempre**.

*Lo mismo tarda uno en ver el lado bueno de la vida
que en ver el lado malo.*

JIMMY BUFFET

21. **Si no te motiva y gratifica tu trabajo, obra como si fuera el más motivador... y acabará siéndolo.** Si eres de esas personas que se ven obligadas a trabajar en algo que no les apetece ni les motiva, pero no tienen otro trabajo ni otra alternativa, por tu bien, cambia de «chip» y obra y compórtate «**como si**» el trabajo que realizas fuera para ti el más gratificante, motivador y divertido y, sin duda, lo será, porque tu lenguaje positivo despertará tus pensamientos positivos adormecidos.

*La vida es como un arca inmensa llena
de posibilidades.*

AMADO NERVO

22. **Puesto que es imprescindible saber distinguir entre lo que es posible y lo que no lo es, toma buena nota de cada experiencia que te ayude a crecer.** Lo semejante atrae a lo semejante y lo bueno es amigo de lo mejor; por eso es tan importante que sepamos valorar y capitalizar todas las experiencias positivas que nos han hecho mejores o más sabios. Cuando nos lleguen nuevas oportunidades, tendremos más claro qué es lo que podemos mejorar y cómo hacerlo. Así, cada nuevo aprendizaje será superior a otras

28. **Estamos pensados para la felicidad, el amor y todas las emociones positivas. ¿Por qué, entonces, nos dominan emociones negativas como la ira, el odio, la agresividad? Porque nos sentimos frustrados y traicionados en nuestras ansias de amor, aprecio y reconocimiento.** ¿Cómo podemos evitar sentirnos frustrados? Es fácil, si aprendemos a no desear nada «a vida o muerte», es decir, que si no lo conseguimos, ya nos sintamos desgraciados.

- Si nos proponemos algo y **lo conseguimos** (amor, felicidad, trabajo, reconocimiento), sencillamente, disfrutamos de ello.
- **Si no lo conseguimos**, en lugar de lamentarnos, lo reemplazamos por algo o alguien semejante (otra persona, otro trabajo, otro reconocimiento...).
- **Que se trata de algo insustituible.** Olvidar y pasar página, sin más.

En cuanto el hombre abandona la envidia, empieza a prepararse para entrar en el camino de la dicha.

E. W. STEVENS

29. **No sobrevalores lo que no tienes o lo que otros tienen, porque entonces dejarás de valorar lo más valioso: A TI MISMO Y TODO LO TUYO.** Por muchas cosas que tengas, siempre verás algo que tienen los demás y a ti te falta. También podemos imaginar otro tipo de vida, de trabajo, de amigos, etc. El problema que te creas es que con esa actitud te habitúas a centrar tu atención en lo que no tienes y en todo lo que disfrutan los demás, y no sólo no disfrutas de lo mucho que tienes y es envidiable, sino que, además, te sientes desgraciado. Para saber vivir es necesario saber olvidar cuando sea necesario.

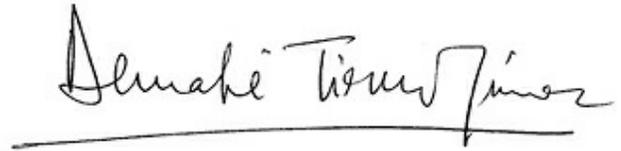
«Cada uno viene al mundo para cumplir una misión y aportar una mejora».

BA'AL SEM TOR

30. **Sólo tú eres tu propio guía, responsable de tu propia vida, y consciente de que lo que piensas, sientes y haces determina tu existencia. Tú fortificas y refuerzas cada día los diez pilares de la felicidad.** Aquellas

personas que siguen sin asumir la responsabilidad de sus vidas y prefieren instalarse en la comodidad, pensando que todo está en manos de la voluntad divina, del destino cósmico o de la suerte, y se refugian en el victimismo, sufrirán y harán sufrir a los demás. La seguridad que anhelas, el salvavidas milagroso que no logras encontrar, curiosamente ya lo llevas puesto y se encuentra en tu interior. Tú eres el principal porqué y para quién de tu existencia. No te defraudes a ti mismo.

Con todo mi afecto,



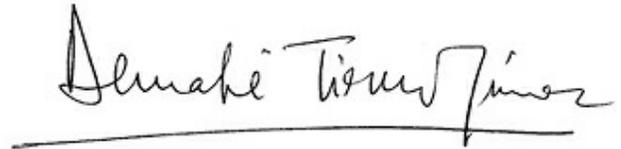
Almahí Tizma Jiménez

TABLA DE EDADES

TABLA DE EDADES (AÑOS - MESES - DÍAS)				
	<i>Días</i>	<i>Horas</i>	<i>1/3 Durmiendo</i>	<i>Horas reales</i>
1 año	365	8.766	2.922	5.844
10 años	3.650	87.660	29.220	58.440
15 años	5.475	131.400	43.800	87.600
20 años	7.300	175.320	58.440	116.880
25 años	9.125	219.000	73.000	146.000
30 años	10.950	262.980	87.660	175.320
35 años	12.775	306.600	102.200	204.400
40 años	14.600	350.640	116.880	233.760
45 años	16.425	394.200	131.400	262.800
50 años	18.250	438.300	146.100	292.200
55 años	20.075	481.800	160.600	321.200
60 años	21.900	525.960	175.320	350.640
65 años	23.725	568.400	189.466	378.933
70 años	25.550	613.620	204.540	409.080
75 años	27.375	657.000	219.000	438.000
80 años	29.200	701.280	233.760	467.520
85 años	31.025	744.600	248.200	496.400
90 años	32.855	788.940	262.980	525.960
100 años	36.500	876.660	292.220	584.440

personas que siguen sin asumir la responsabilidad de sus vidas y prefieren instalarse en la comodidad, pensando que todo está en manos de la voluntad divina, del destino cósmico o de la suerte, y se refugian en el victimismo, sufrirán y harán sufrir a los demás. La seguridad que anhelas, el salvavidas milagroso que no logras encontrar, curiosamente ya lo llevas puesto y se encuentra en tu interior. Tú eres el principal porqué y para quién de tu existencia. No te defraudes a ti mismo.

Con todo mi afecto,



Almahé Tizcu Jiménez

BIBLIOGRAFÍA

- ABOZZI, Paolo, *El arte de triunfar*, Martínez Roca, Barcelona, 1997.
- ALCÁNTARA, José Antonio, *Cómo educar las actitudes*, CEAC, Barcelona, 1988.
- ALONSO-FERNÁNDEZ, Francisco, *El talento creador*, Temas de Hoy, Madrid, 1996.
- ANDERSON, Greg, *Las veintidós leyes del bienestar*, Edaf, Madrid, 1996.
- ARGILE, M., *La psicología de la felicidad*, Alianza Editorial, Madrid, 1992.
- AUGER, Lucien, *Ayudarse a sí mismo*, Sal Terrae, Barcelona, 1992.
- , *Ayudarse a sí mismo aún más*, Salterrae, Santander, 1992.
- AVIA ARANDA, M. D. y C. VÁZQUEZ VALVERDE, *Optimismo inteligente*, Alianza Editorial, Madrid, 1998.
- , *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*, Alianza Editorial, Madrid, 2004.
- BAYÉS, R., *Psicología del sufrimiento y la muerte*, Martínez Roca, Barcelona, 2001.
- BECK, Aaron T., *Terapia cognitiva de la depresión*, DDB, Bilbao, 1983.
- , *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*, Paidós, Barcelona, 1995.
- BERMEJO, J. C., *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1999.
- BERNSTEIN, Douglas y Thomas D. Borkovec, *Entrenamiento en relajación progresiva: un manual para terapeutas*, Desclée de Brouwer, Barcelona, 1983.
- BLAY, Antonio, *Creatividad y plenitud de vida*, Iberia, Barcelona, 1989.
- BOLING, Dutch, *La magia de la sonrisa*, Iberonet, Barcelona, 1994.
- BORGES, J. L., *Obra poética*, Alianza-Emecé, Madrid, 1972.
- , *Antología poética*, Alianza Editorial, Madrid, 1923/1977.
- BURNS, D. D., *Sentirse bien*, Paidós, Barcelona, 1990.
- BRANDEN, Nathaniel, *Cómo mejorar su autoestima*, Paidós, Barcelona, 1988.
- , *El arte de vivir conscientemente: vida cotidiana y autoconciencia*, Paidós, Barcelona, 1997.
- CHOPRA, Deepak, *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*, Vergara, Buenos Aires, 1994.
- COMTE-SPONVILLE, André, *Pequeño tratado de las grandes virtudes*, Espasa Calpe, 1996.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., *Fluir (Flow): una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 1997.
- DALAI LAMA, *El arte de vivir el nuevo milenio*, Grijalbo, Barcelona, 2000.
- DE BONO, Edward, *El pensamiento lateral: manual de creatividad*, Paidós, Barcelona,

- 1986.
- , *Seis sombreros para pensar*, Granica, Barcelona, 1988.
- , *La revolución positiva*, Paidós, Barcelona, 1994.
- DELGADO, José M. R., *La felicidad*, Temas de Hoy, Madrid, 1999.
- ELLIS, Albert, *Razón y emoción en psicoterapia*, Desclée de Brouwer, 1998.
- ESTRADE, P., *Vivir su vida*, Iberia, Barcelona, 1992.
- FITZGIBBON, *Cómo vencer sus miedos y angustias*, De Vecchi, Barcelona, 1985.
- FRANKL, Viktor Emil, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1995.
- , *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*, Herder, Barcelona, 1987.
- FREUD, S., *Duelo y melancolía*, en *Obras Completas*, Biblioteca Nueva, Madrid.
- FROM, Erich, *Tener o ser*, Fondo de Cultura Económica, México, 1981.
- GIMÉNEZ, Monserrat, *Niños, vienen sin manual de instrucciones*, Santillana, Madrid, 2006.
- GOLEMAN, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.
- GRACIÁN, Baltasar, *El arte de la prudencia*, Temas de Hoy, Madrid, 1993.
- GRAY, J. A., *La psicología del miedo*, Guadarrama, Madrid, 1971.
- HENDRICKS, Gay, *En diez segundos tu vida puede cambiar*, Urano, Barcelona, 2000.
- HERRÁN, A. de la, *El ser y la muerte. Didáctica, claves, respuestas*, Humánitas, Barcelona, 1998.
- HONEY, Peter, *Cómo mejorar sus relaciones con otras personas*, Deusto, Bilbao, 1989.
- GOTTFRIED, Kerstin, *99 maneras de ser feliz*, Océano, Barcelona, 2002.
- JACKSON, Adam, *Los diez secretos de la abundante felicidad*, Sirio, Barcelona, 2000.
- KELLY, J. A., *Entrenamiento de las habilidades sociales: guía práctica para intervenciones*, Desclée de Brouwer, Barcelona, 1994.
- LABRADOR, Francisco Javier, *¿Voluntad o autocontrol? Cómo ser lo que quieres ser*, Temas de Hoy, Madrid, 2000.
- LAIR, Jess, *No soy gran cosa, pero soy todo lo que tengo*, Vergara, Buenos Aires, 1994.
- LASSUS, René de, *Cómo llegar a ser uno mismo*, Iberia, Barcelona, 1994.
- LAZARUS, R. S., *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, 1991.
- y FOLKMAN, S., *Estrés y procesos cognitivos*, Martínez Roca, Barcelona, 1986.
- LECI-MONTALCINI, R., *Elogio de la imperfección*, Ediciones B, Barcelona, 1989.
- LEE, C., *La muerte de los seres queridos*, Plaza y Janés, Barcelona, 1995.
- LINDENFIELD, Gael, *Autoafirmación y personalidad*, Ediciones Deusto, Barcelona, 1989.
- LÓPEZ ARANGUREN, J. L., *Introducción a Bertrand Russell. La conquista de la felicidad*, Espasa Calpe, 1978.
- MANDINO, Og, *La mejor manera de vivir*, Grijalbo, Barcelona, 1990.
- MARÍAS, Julián, *Breve tratado de la ilusión*, Alianza Editorial, Madrid, 1984.
- MASLOW, A., *La personalidad creativa*, Kairós, Buenos Aires, 1983.

- MATEU, Gregorio, *Educación para la felicidad*, Sociedad Educación Atenas, Madrid, 1991.
- , *La aventura de vivir*, Herder, Barcelona, 1986.
- MATEU SANZ, R. P., *La depresión: causas y soluciones psicológicas*, Artes Gráficas Minerva, Valencia, 1997.
- MCGINNIS, A. L., *El poder del optimismo*, Vergara, Buenos Aires, 1993.
- McKAY, M. y P. Fanning, *Autoestima: evaluación y mejora*, Martínez Roca, Barcelona.
- MEICHENBAUM, Donald, *Supere el estrés*, Granica, Barcelona, 1987.
- METZ, J. P. y E. Wiesel, *Esperar a pesar de todo*, Trotta, Madrid.
- NORWOOD, R., *Por qué a mí, por qué esto, por qué ahora*, 1996.
- NOZICZ, R., *Meditaciones sobre la vida*, Gedisa, Barcelona, 1992.
- OSHO, *Conciencia. La clave para vivir en equilibrio*, Grijalbo, Barcelona, 2004.
- PANGRAZZI, A., *La pérdida de un ser querido*, Ediciones Paulinas, Madrid, 1993.
- PARAREDA, A., *Aprender a morir, aprender a vivir*, Barcanova, Barcelona, 2002.
- POWELL, Bárbara, *Las relaciones personales, clave de la salud*, Urano, Barcelona, 1988.
- ROBBINS, Anthony, *Controle su destino: despertando al gigante que lleva dentro*, Grijalbo, Barcelona, 1999.
- ROGER, John y P. Mc Williams, *Vida óptima: cómo convertir sus potencialidades en experiencia vital*, Grijalbo, Barcelona, 1991.
- RUSSIANOFF, Penélope, *Para vivir feliz: cómo romper con los malos hábitos emocionales y sentirse bien con uno mismo*, Paidós, Barcelona, 1996.
- SELIGMAN, Martin E. P., *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona, 2003.
- , *Indefensión*, Ediciones Debate, Madrid, 1991.
- SHOSANA, B., *Comprender la enfermedad, aceptar la muerte*, Obelisco, Barcelona, 1996.
- SIMBERG, A. V., *Los obstáculos a la creatividad*, Paidós, Buenos Aires, 1989.
- SMITH, Manuel J., *Libérese de sus miedos*, Grijalbo, Barcelona, 1993.
- SOBEL, David S. y ROBERT ORNSTEIN, *Manual de la salud del cuerpo y la mente*, Kairós, Barcelona, 2000.
- SOULIER, J. P., *Morir con dignidad*, Temas de Hoy, Madrid, 1995.
- TAYLOR, Shelley E., *Seamos optimistas*, Martínez Roca, Barcelona, 1991.
- TEILHARD DE CHARDIN, P., *La energía humana*, Taurus, Madrid, 1967.
- , *La activación de la energía*, Taurus, Madrid, 1967.
- TIERNO JIMÉNEZ, Bernabé, *Fortalezas humanas*, volúmenes I-II-III-IV-V-VI, Grijalbo, Madrid, 2007.
- , *Conseguir el éxito. Un libro cuaderno de trabajo personal que nos ayudará a potenciar las cualidades personales*, Temas de Hoy, Madrid, 1994.
- , *Aprendo a vivir. Un método práctico para ser feliz*, Temas de Hoy, Madrid, 1996.
- , *Atrévete a triunfar*, Plaza y Janés, Barcelona, 1996.

- , *El psicólogo en casa. Manual para lograr un mayor bienestar personal y familiar*, Temas de Hoy, Madrid, 1997.
- , *Abiertos a la esperanza. Cómo fomentar los valores de una juventud comprometida*, Temas de Hoy, Madrid, 1998.
- , *La fuerza del amor. El camino hacia la realización personal y la madurez afectiva*, Temas de Hoy, Madrid, 1999.
- , *Psicología práctica de la vida cotidiana. Manual para hacer frente a todas aquellas situaciones diarias que nos plantean dudas, preocupaciones, desasosiego o malestar*, Temas de Hoy, Madrid, 2003.
- , *Cartas a un psicólogo. Respuestas prácticas para los nuevos problemas de los españoles*, Temas de Hoy, Madrid, 2004.
- , *Aprendiz de sabio*, Grijalbo, Barcelona, 2005.
- , *Hoy, aquí y ahora*, Temas de Hoy, Madrid, 2006.
- , *Optimismo vital*, Temas de Hoy, Madrid, 2007.
- TOLLE, Eckart, *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*, Gaia Ediciones, 2005.
- WALKER GARCÍA, David, *Los efectos terapéuticos del humor y de la risa*, Sirio, 2005.
- WATZLAWICH, P., *El arte de amargarse la vida*, Herder, 1992.

- MATEU, Gregorio, *Educación para la felicidad*, Sociedad Educación Atenas, Madrid, 1991.
- , *La aventura de vivir*, Herder, Barcelona, 1986.
- MATEU SANZ, R. P., *La depresión: causas y soluciones psicológicas*, Artes Gráficas Minerva, Valencia, 1997.
- MCGINNIS, A. L., *El poder del optimismo*, Vergara, Buenos Aires, 1993.
- McKAY, M. y P. Fanning, *Autoestima: evaluación y mejora*, Martínez Roca, Barcelona.
- MEICHENBAUM, Donald, *Supere el estrés*, Granica, Barcelona, 1987.
- METZ, J. P. y E. Wiesel, *Esperar a pesar de todo*, Trotta, Madrid.
- NORWOOD, R., *Por qué a mí, por qué esto, por qué ahora*, 1996.
- NOZICZ, R., *Meditaciones sobre la vida*, Gedisa, Barcelona, 1992.
- OSHO, *Conciencia. La clave para vivir en equilibrio*, Grijalbo, Barcelona, 2004.
- PANGRAZZI, A., *La pérdida de un ser querido*, Ediciones Paulinas, Madrid, 1993.
- PARAREDA, A., *Aprender a morir, aprender a vivir*, Barcanova, Barcelona, 2002.
- POWELL, Bárbara, *Las relaciones personales, clave de la salud*, Urano, Barcelona, 1988.
- ROBBINS, Anthony, *Controle su destino: despertando al gigante que lleva dentro*, Grijalbo, Barcelona, 1999.
- ROGER, John y P. Mc Williams, *Vida óptima: cómo convertir sus potencialidades en experiencia vital*, Grijalbo, Barcelona, 1991.
- RUSSIANOFF, Penélope, *Para vivir feliz: cómo romper con los malos hábitos emocionales y sentirse bien con uno mismo*, Paidós, Barcelona, 1996.
- SELIGMAN, Martin E. P., *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona, 2003.
- , *Indefensión*, Ediciones Debate, Madrid, 1991.
- SHOSANA, B., *Comprender la enfermedad, aceptar la muerte*, Obelisco, Barcelona, 1996.
- SIMBERG, A. V., *Los obstáculos a la creatividad*, Paidós, Buenos Aires, 1989.
- SMITH, Manuel J., *Libérese de sus miedos*, Grijalbo, Barcelona, 1993.
- SOBEL, David S. y ROBERT ORNSTEIN, *Manual de la salud del cuerpo y la mente*, Kairós, Barcelona, 2000.
- SOULIER, J. P., *Morir con dignidad*, Temas de Hoy, Madrid, 1995.
- TAYLOR, Shelley E., *Seamos optimistas*, Martínez Roca, Barcelona, 1991.
- TEILHARD DE CHARDIN, P., *La energía humana*, Taurus, Madrid, 1967.
- , *La activación de la energía*, Taurus, Madrid, 1967.
- TIERNO JIMÉNEZ, Bernabé, *Fortalezas humanas*, volúmenes I-II-III-IV-V-VI, Grijalbo, Madrid, 2007.
- , *Conseguir el éxito. Un libro cuaderno de trabajo personal que nos ayudará a potenciar las cualidades personales*, Temas de Hoy, Madrid, 1994.
- , *Aprendo a vivir. Un método práctico para ser feliz*, Temas de Hoy, Madrid, 1996.
- , *Atrévete a triunfar*, Plaza y Janés, Barcelona, 1996.

Los pilares de la felicidad

Bernabé Tierno

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 reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Bernabé Tierno, 2008

© de las ilustraciones del interior, Rubén Sabariegos y Esther Gómez Manso, 2008

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2012
Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.
Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2012

ISBN: 978-84-9998-206-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

Introducción	2
Parte I. El primer paso: mantener a raya el miedo	10
Parte II. Las cinco dimensiones de la vida del hombre	34
Capítulo uno. La dimensión física. Mi cuerpo, que es mi forma de ser en el mundo	37
Capítulo dos. La dimensión psíquica, intelectual y racional. La conciencia	43
Capítulo tres. La dimensión afectiva. La afectividad	47
Capítulo cuatro. La dimensión ética: los valores como guía de la conducta	50
Capítulo cinco. La dimensión social. La trascendencia de ser para el otro	54
Parte III. Los diez pilares de la felicidad	62
Capítulo uno. Primer pilar. El amor	64
Capítulo dos. Segundo pilar. El humor	75
Capítulo tres. Tercer pilar. La empatía	85
Capítulo cuatro. Cuarto pilar. La sabiduría	101
Capítulo cinco. Quinto pilar. La libertad	113
Capítulo seis. Sexto pilar. La salud	119
Capítulo siete. Séptimo pilar. La motivación	136
Capítulo ocho. Octavo pilar. El autocontrol	149
Capítulo nueve. Noveno pilar. La valentía	161
Capítulo diez. Décimo pilar. La fortaleza y grandeza de espíritu	169
Epílogo. Los pilares de la felicidad en la vida cotidiana	177
Reflexiones	184
Tabla de edades	197
Bibliografía	199
Créditos	205