



Pedro Riba

LUCES EN LA OSCURIDAD

Una guía para ser feliz

zenith

Índice

PORTADA

INTRODUCCIÓN

BLOQUE 1. PREPARANDO EL VIAJE

1. EL CONCEPTO DE FELICIDAD
2. LA FELICIDAD ENTRE ORIENTE Y OCCIDENTE
3. LA FELICIDAD ESPIRITUAL
4. UNA FELICIDAD MUY DIFERENTE PERO EFECTIVA
5. ERRADICAR LO INFELIZ

BLOQUE 2. DEL PASAPORTE AL EQUIPAJE

1. QUÉ NECESITAMOS DE VERDAD
2. CARGA TU MALETA DE COSAS BUENAS
3. LA FELICIDAD NO ES IGUAL PARA TODOS

BLOQUE 3. ¡EN RUTA!

- VIVENCIA FELIZ 1. ¡BUENOS DÍAS, DESAYUNO!
- VIVENCIA FELIZ 2. ¡QUIERO SER FELIZ!
- VIVENCIA FELIZ 3. LOS ICONOS DE LA FELICIDAD
- VIVENCIA FELIZ 4. LA FELICIDAD SOLIDARIA
- VIVENCIA FELIZ 5. RECUPERARSE ANTE LO ADVERSO
- VIVENCIA FELIZ 6. FELICIDAD DE URGENCIA
- VIVENCIA FELIZ 7. ERES FELIZ, CRÉELO
- VIVENCIA FELIZ 8. SOY FELIZ ¿Y QUÉ?
- VIVENCIA FELIZ 9. LA FELICIDAD DE LA ARMONÍA
- VIVENCIA FELIZ 10. LA FELICIDAD DEL PEREGRINO
- VIVENCIA FELIZ 11. LA FELICIDAD PRAGMÁTICA

BIOGRAFÍA

CRÉDITOS

INTRODUCCIÓN

Vamos a viajar. Y como no puede ser de otra manera, todo viaje requiere de una preparación. Nuestro destino, el tuyo, es la felicidad. A lo largo de las siguientes páginas no quisiera ser tu guía, sino tu acompañante. Eso sí, un compañero de viaje con un pasaporte repleto de ideas, conceptos, enseñanzas y metodologías. El pasaporte que a lo largo de los años he ido escribiendo de modo figurado gracias a los cientos de entrevistas, charlas y conferencias que por mi trabajo en medios de comunicación he tenido la oportunidad de vivir. Durante casi un cuarto de siglo he tenido la ocasión de hablar con filósofos, monjes, religiosos, investigadores de lo espiritual, doctores, catedráticos, gurús, eremitas... y diría, sin exagerar, que han sido cientos las personas de las que siempre he intentado aprender.

Cuando conversaba con ellas, ya fuera en la televisión, en la radio o frente a una grabadora de la que luego surgiría la entrevista para publicar en alguno de los medios de prensa escrita en los que he colaborado, más allá del temario por el cual los había convocado, en mi interior siempre había una pregunta, una curiosidad: ¿qué pensaban ellos de la felicidad? ¿La habían alcanzado? Es evidente que a muchos les pregunté directamente por este concepto, y otros llegaron a él de forma espontánea sin yo requerirlo. Con el paso de los años he ido tomando notas, recopilando experiencias, ideas e incluso diría que filosofías de vida que siempre entroncan con el destino de nuestro viaje: la felicidad.

Decía con anterioridad que no voy a ser tu guía en el trayecto, entre otras cosas porque la ruta o sendero que debe conducirnos al destino deseado es personal e intransferible. Sí, la felicidad es tu felicidad y mi felicidad, podría incluso, llegado el caso, que fuera nuestra felicidad, pero aun así, en el hipotético caso de que ambos —lector y autor— compartiéramos la misma parcela de felicidad, la vivenciaríamos de forma distinta. Cada uno apreciaría unos matices, tendría sus propias valoraciones y, como consecuencia, si después fuera preguntado por ello, relataría de forma distinta al otro la que podríamos llamar «nuestra felicidad».

Llegados a este punto te preguntarás cómo es posible que si la felicidad es algo unipersonal, alguien, desde fuera, sin siquiera conocerte, se atreva a invitarte a realizar un viaje en esa dirección. La respuesta es sencilla: tú escoges el camino y, por lo tanto, tú tomas la decisión. Tú eliges si quieres o no intentar ser más feliz de lo que eres ahora y, desde luego, serás tú quien determine a través de qué cauces o conductos vas a intentar alcanzar ese objetivo. Puedes no hacerlo, puedes cerrar ahora mismo el libro y decidir que no, que no vale la pena, que ya estás bien como estás. Que suficientes problemas

tienes ya en el mundo real como para que encima alguien a quien no conoces te explique conceptos que tal vez pienses que son inútiles. Perfecto. Ha sido un placer. Quizá volvamos a encontrarnos. Adiós.

Si eres de los que continúan leyendo o el que hace unos días cerró el libro, bienvenido de nuevo. Que sepas que yo no te voy a dar la felicidad, ni la alcanzaré por ti; tampoco te revelaré ningún secreto, ni mucho menos te proporcionaré la llave o la puerta que te permita acceder o entrar en el universo de la felicidad. Éste es tu cometido. Mi único objetivo (de mis motivaciones hablaremos otro día) es compartir contigo un conjunto de recursos, ideas e incluso prácticas y vivencias que tal vez, sólo tal vez, te puedan ayudar a lograr cuotas más elevadas de felicidad.

Este viaje —o si prefieres, dado que el formato que nos une es un libro, esta guía de viaje— ha sido estructurado en tres grandes bloques. En el primero, y a lo largo de unas cuantas páginas, te voy a proponer que dejes por un momento al humano que hay en ti y te conviertas en uno de tus mejores amigos. ¿Has elegido un loro? Error. Sí, son fieles, se identifican de por vida con su compañero humano, poseen elevadas dotes de inteligencia y, desde luego, son uno de sus mejores amigos; pero no hace falta volar, podemos quedarnos en la tierra para ser, metafórica y filosóficamente, un *canis lupus familiaris*. Sí, lo que vendría a ser un perro. Puede que te sorprenda esta iniciativa, pero te darás cuenta, en su momento, que puede ser mucho más útil de lo que parece a simple vista.

Otro de los temas esenciales de este primer bloque es conocer qué han dicho u opinado «otros viajeros» del destino que nos aguarda. De este modo será como nos sumergiremos de lleno en las definiciones que han hecho las diferentes filosofías orientales y occidentales, así como religiosas, al respecto de la felicidad. Concluiremos este primer bloque descubriendo algo esencial: el no. O si lo prefieres, evaluaremos y conoceremos aquellos senderos «erróneos» que nos pueden llevar a la infelicidad.

Esta primera parte del libro, en efecto, será bastante más teórica que las otras, pero esto se asemeja a cuando viajas a un país que jamás has visitado: conviene antes recopilar un poco de información básica. En nuestro caso, y considerando que el viaje hacia la felicidad es personal e intransferible, te puedes preguntar qué necesidad hay de conocer lo que otros han dicho o experimentado. Pues sí, la hay. La información no sólo abre la mente, también facilita nuevas visiones del destino, metas u objetivos.

He pensado que sería interesante estructurar el segundo gran bloque de este libro en torno a lo que yo llamo «el pasaporte». Si la felicidad es un viaje, éste requiere de una serie de documentos que nos permitan emprenderlo. Si en la vida real contaríamos para ello con un pasaporte, un visado, unos pasajes y un equipaje, en la ruta hacia la felicidad también. Por eso, en este segundo bloque conoceremos, o intentaremos conocer mejor al «viajero». ¡Ah!, es cierto, no te lo he presentado. El viajero eres tú, y como tal creo que es bueno que puedas conocerte mejor. Estoy seguro que ya te conoces, que sabes cómo eres, qué piensas... por eso he dicho «mejor». El autoconocimiento y la reflexión nos

ayudan a entender nuestras reacciones, deseos, miedos, decisiones, ilusiones, etcétera. Concluiremos el segundo bloque hablando, como no podría ser de otra manera, del equipaje. Es decir, de todo aquello que uno lleva o carga, según sea el caso, cuando se encamina hacia la felicidad.

Sin duda alguna, si perteneces a lo que yo llamo morfología triangular, es decir, eres una persona energética, dinámica, activa y creativa, el tercer bloque del libro te encantará, porque es eminentemente práctico. Claro que, tal vez, al no identificarte completamente con esta definición, estés pensando: «¿Seré yo triangular?» Bueno, puede que pertenezcas al grupo de los llamados cuadrangulares. Es decir, que tu caracterología sea más pragmática, cartesiana, teórica y matemática. Si es así, este tercer bloque quizá no te atraiga tanto o, mejor dicho, te resulte algo más complejo. Es comprensible dada tu naturaleza.

Quisiera dejar claro que las dos morfologías anteriores pertenecen al orden de las llamadas absolutas. Es decir, no pretendo hacer un análisis morfopsicológico del rostro. Me estoy refiriendo a los dos arquetipos hemisferiales basados en la dualidad de tangible-intangible, cartesiano-abstracto. Dos maneras de enfrentarnos a la realidad. Es evidente que en función de la disciplina que escojamos encontraremos muchas otras tipologías que suelen identificarse con aspectos caracterológicos. Tal sería el caso de la denominada morfología esférica o circular, latente en personas altamente emotivas; la morfología cilíndrica, también llamada ovoide, que sería un punto de equilibrio entre la triangular y la cuadrada; la trapezoidal, en la que predominan los aspectos materiales sobre los espirituales, aunque éstos ejercen una gran influencia sobre los anteriores, etcétera. Morfologías hay muchas, etiquetas para definir las, también. Por eso creo que es válida la definición de Maslow, que yo hago mía, y que está basada en las dos naturalezas hemisferiales que todos tenemos: triangulación o el valor de lo abstracto y energético, y cuadrangular o el valor de lo objetivo y asentado.

Volviendo al denominado tercer bloque del libro, lo he configurado como un trabajo de campo en el que cada uno de los capítulos está pensado para ser leído en un día y puesto en práctica a partir de la jornada siguiente. A diferencia del resto de capítulos de la obra, que pueden ser leídos al ritmo que uno quiera y con cuantas pausas sean precisas, todos los contenidos del bloque tres deben seguir un escrupuloso orden, ya que de lo contrario menguará la fluidez emocional, las ganas y la fuerza de voluntad.

Llegados a este punto sólo me resta un último comentario, bueno, más que comentario una reflexión: te habrás dado cuenta de que intencionadamente he repetido a lo largo de esta introducción numerosas veces la palabra «felicidad». Lo he hecho a propósito, porque considero que es una forma de incrementar la sintonía con ella. Es pura ley de atracción.

Ahora bien, pese a lo dicho a lo largo de las páginas precedentes y a pesar de que en teoría estamos preparándonos para un viaje cuyo destino es la felicidad, permíteme que en cierta forma me desdiga. ¿Sabes por qué? Porque si bien la felicidad puede ser en sí

misma un destino, en realidad, honestamente creo que es un camino, un modo, una forma de viajar. Quiero decir con ello que tan importante es disfrutar y experimentar las múltiples y diferentes sensaciones de felicidad que viviremos durante nuestra andadura, como la gran felicidad que nos reportará alcanzar el objetivo final.

Hago mía una reflexión de Eduard Punset: «¿Sabe usted qué es la felicidad? Ese momento en el que mi perro me ve con la correa de paseo en la mano. Esa expectativa por culminar su deseo lo hace feliz. El saber que saldremos a la calle lo hace feliz. El ver que cojo la correa y se la acerco lo hace feliz. Sin embargo, cuando ya tiene la correa puesta y salimos al exterior, la felicidad ya ha terminado.»

En efecto, no hay una única y larguísima felicidad sino muchas, y debemos esforzarnos por descubrir todas y cada una de ellas.

¡Feliz lectura y feliz viaje!

PEDRO RIBA

BLOQUE 1

PREPARANDO EL VIAJE

1

EL CONCEPTO DE FELICIDAD

La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.

BENJAMIN FRANKLIN

Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace.

JEAN PAUL SARTRE

Me parece especialmente interesante intentar descubrir qué es la felicidad, ya que al hacerlo, al pretender acotarla, me da la sensación de que intentamos ponerle puertas al campo. Desde luego, como veremos a lo largo de este capítulo, podemos definir la felicidad, podemos incluso pretender establecer valores y patrones que nos ayuden a comprenderla, pero queramos o no, todo lo que podamos decir es subjetivo.

Para el pastor del Himalaya que sólo tiene un caballo, que vive solo en una destartalada tienda que monta y desmonta cada vez que cambia de lugar para que su reducido grupo de cabras pueda pastar, la felicidad pasa por tener días buenos en los que no haga mucho frío, luzca el sol y sus rebaños encuentren algo que llevarse a la boca. Será feliz simplemente con eso porque ése es su objetivo de vida y su límite. Y cuando menos lo espera, acude a visitarlo en lo alto de una de esas montañas un pastor vecino con el que pasará un rato tomando leche de yak y charlando.

En cambio, para el *broker* que vive y trabaja en la City de Londres, cuyo paisaje cotidiano no es la montaña ni las nubes o el sol, sino enormes monitores de ordenador en los que comprobar si sus acciones suben o bajan, la felicidad llegará cuando después de una inversión muy poco arriesgada termine su jornada sabiendo que ha ganado mucho dinero. Y a diferencia del pastor, no tendrá tiempo de charlar o tomarse algo relajadamente acompañado de otro *broker* como él. Al contrario, seguramente invertirá ese período de tiempo en un acto social que le genere futuros contactos o beneficios.

¿Dónde está la diferencia entre esas dos felicidades? Por supuesto, en la expectativa, en la forma que cada cual tiene de vivir la existencia y en los objetivos buscados. El pastor tiene como objetivo que haga buen día y luzca el sol; objetivo cumplido, día perfecto. El *broker*, esperar que suba la bolsa; si es así, perfecto, objetivo conseguido y día genial. Por tanto podemos pensar que ambas personas son felices. Sin embargo, la felicidad es mucho más que eso, y es que todo depende del color del cristal

con que se mire. Por eso, creo que es muy relevante arrancar este viaje virtual por el mundo de la felicidad intentando clarificar qué se ha dicho de nuestro destino y cómo lo han valorado o comprendido desde distintas metodologías.

¿Un sencillo estado de ánimo?

A priori, y si hacemos caso al diccionario, la felicidad es todo aquel estado de ánimo alcanzado por la persona (pienso que también podemos añadir aquí el concepto «animal») cuando cree haber conseguido una meta deseada. Y aquí nos encontramos con dos matices: «cree» y «meta».

Crear que lo hemos logrado, es decir, convencernos de que ya está, que haber terminado y llegado al destino proporciona la felicidad. Por eso, a veces hay personas que sin llegar a ningún lado creen ser felices, y lo son. Y después el otro concepto: «meta». Si no hay un objetivo, un destino o una aspiración, un punto y final, la felicidad no se alcanza.

Personalmente, creo que es un error pensar así. Está bien tener objetivos; de hecho, debemos fomentarlos y propiciarlos, pero no tengo claro que el objetivo alcanzado sea lo que nos dé la felicidad. Como en todo viaje (y digo viaje, pero es extrapolable a todo), la preparación, el trazado de la ruta, recopilar los documentos que nos proporcionan información acerca de él, hacer listas de cosas necesarias, organizar el equipaje y un largo etcétera son destellos de felicidad, oportunidades para sentirnos bien y felices aún cuando el viaje no ha comenzado. Y luego, cuando ya estemos en el coche, en la terminal de autobuses, en el puerto, en la estación o en el avión, viviremos otra felicidad, un tipo distinto con distintas experiencias, como las que vivenciamos durante el trayecto y, por supuesto, al llegar a destino. Como felices deben ser también nuestros estados de ánimo y percepciones a medida que disfrutemos de los días de ruta. Y feliz debe ser, por supuesto, el regreso.

Si somos capaces de que todos los momentos que vivamos se conviertan en gotas de felicidad, ésta no será sólo un estado de ánimo por haber alcanzado la meta, pues éstas serán muchas y variadas. Dicho de otro modo: lo interesante a veces no es llegar, sino las vivencias experimentadas en el camino recorrido. Pero vayamos más allá, porque en teoría alcanzar la felicidad genera (siempre según la definición oficial) un estado de paz interior, un enfoque positivo de lo que nos sucede y, al mismo tiempo, nos estimula a lograr nuevas metas.

Mucho más que una cuestión mental

En general, desde la mayoría de disciplinas tanto psicológicas como del ámbito del crecimiento personal, se nos dice que la felicidad es una condición interna de satisfacción y alegría. Y digo yo, ¿acaso no es ésa una percepción de la realidad? ¿No es sino una

forma de manifestación emocional? De ser así, debemos volver al ejemplo del principio del capítulo: la persona es feliz según sus necesidades y valores. Uno ganando en bolsa y otro teniendo un día soleado. De todas formas, lo que debería quedarnos claro es que la felicidad suele ser sinónimo de bienestar, aunque cada uno debe hallar el suyo.

Eso me recuerda el famoso relato del hombre que estaba pescando tranquilamente en un apacible lago:

El pescador tenía una modesta caña y miraba al horizonte con placidez. Era una bonita tarde y él se sentía feliz. De pronto se le acercó otro hombre con apariencia de nuevo rico. Se quedó mirando al pescador, y al preguntarle qué hacía, el otro le repuso que disfrutaba de un momento de felicidad. El recién llegado se echó a reír y le dijo: «Vaya forma de ser feliz, teniendo que pescar. ¿Acaso eres rico?» El pescador respondió que no, que era muy pobre y que, de hecho, si no pescaba nada, esa noche no tendría qué cenar.

El rico permaneció en silencio unos segundos, justo en el momento en que el pobre hombre hacía una captura. Después le dijo: «Creo que tengo la solución a tu problema. Te voy a dar dinero para que compres tres cañas más y así puedas pescar el triple de lo que pescas ahora. Una tercera parte de tus capturas me las darás a mí y las otras dos las podrás vender y así obtendrás dinero y alimentos. Con el tiempo, cuando tengas más dinero, te ayudaré a que compres una barca para que puedas salir a faenar y obtener todavía más pesca. Siguiendo mi idea, me darás un tercio de lo que logres en concepto de financiación y quedarán otros dos tercios de abundante pescado para ti. Puede que incluso, si te esfuerzas, en poco tiempo puedas tener una segunda barca con alguien trabajando para ti, de quien percibirás un tercio por no hacer nada, y así la felicidad llegará a ti. ¿Qué te parece?» El pescador lo miró y le respondió: «Qué complicado. No me interesa, pero gracias de todos modos.»

El hombre rico se sintió molesto; aquel pescador no entendía nada, y en tono visiblemente enfadado replicó: «¿Complicado? Veo que no quieres la felicidad. Sólo debes dedicar más tiempo a pescar más y un poco de tiempo a vender, para así poder trabajar más y ser más feliz. ¿Es que no lo entiendes?»

A lo que el pescador, mirándolo, repuso: «Tú eres el que no entiende. Como verás, ya he obtenido mi cena de hoy. Sólo tengo que ocuparme de limpiar el pescado y cocinarlo, y seguro que antes de marcharme habré pescado algo más. Ya soy feliz así, sin más. Mi felicidad no consiste en invertir el tiempo que me queda para no hacer nada, sino en utilizar el tiempo de que dispongo para hacer las cosas que me hagan feliz.»

La metáfora del cuento no puede ser más clara: a más cosas, a más dinero o a más pescado, no necesariamente hay más felicidad. La felicidad depende de con qué ojo se mira y con qué necesidad se vive. El rico no contemplaba la felicidad sino como algo que disfrutar cuando todo lo demás ya estaba cubierto; en cambio, el pescador, pese a no tener nada, era feliz simplemente disfrutando del paisaje y del tiempo que dedicaba a pescar.

Esta filosofía entronca a la perfección con lo que muchos neurólogos y psiquiatras definen como «efecto de la felicidad». Cuando somos felices nuestro cerebro entra en un estado gratificante. Conseguimos complacencia, y gracias a ella sonreímos más, nos sentimos plenos, tenemos buen humor, relajamos el cuerpo y nuestra actividad neuronal fluye de forma distinta a cuando estamos preocupados. Es decir, nuestras neuronas vibran en positivo alimentando con armonía los elementos que interactúan en nuestro sistema límbico. Como resultado de ello nuestras emociones también son mucho más positivas, ya que nuestro cerebro desprende las endorfinas que nos producen bienestar.

¿Hay que ser feliz siempre?

La respuesta es obvia: sí, tenemos la obligación interna de ser felices. Cuando no experimentamos gratificación por lo que vemos, hacemos o decimos, padecemos estrés. Enviamos señales confusas y negativas al cerebro y éste recurre a las sustancias endógenas para darnos paz. Dicho de otro modo: la felicidad hace que fluya la química endógena para darnos satisfacción y la infelicidad nos obliga a gastar energía en producir esas mismas sustancias químicas internas en vez de permitirnos usarla para estar satisfechos.

Pero además, la infelicidad genera dolores de cabeza, alteración del ritmo respiratorio, del ritmo cardíaco, etcétera. Por tanto, si somos infelices estamos atacando, sin pretenderlo ni saberlo, al organismo. Además, hay un segundo ataque: la acción. Uno no actúa igual siendo infeliz. Comemos más de prisa o no comemos o comemos cualquier cosa, de manera que no le damos al organismo las vitaminas, minerales y nutrientes más adecuados. Puede que además de afectar a nuestro metabolismo por una ingesta inadecuada de comida estemos afectando también a nuestras digestiones.

Pero hay más, porque la infelicidad nos lleva a ejercer actitudes coercitivas a nivel corporal. Tensionamos los músculos gastando energía de forma inútil, modificamos el semblante, manifestamos expresiones de enfado, ira o apatía y perdemos el brillo en la mirada. Como consecuencia de ello, también afectamos a lo que nos rodea. Al ser infelices haremos el trabajo sin ganas, visitaremos a los amigos con desmotivación, no mantendremos las relaciones sociales o de pareja con igual singularidad y, al final, todo puede desmoronarse. Por tanto, sí, estamos obligados a ser felices.

¿Dónde está la felicidad?

Para unos en la lectura, para otros en la escritura, para algunos en ver amanecer, en escuchar música, en pasear, en ir a cenar con los amigos, en realizar un viaje... Hay miles de formas de propiciar la felicidad, sencillamente porque la felicidad está en todas partes y en ninguna a la vez. Recuerdo cuando entrevisté a la mística y monja zen Wantakan Zanoito. Me hablaba de la necesidad de ser felices y de cómo en Occidente somos propensos a serlo poco. Aquella afirmación me extrañó, pero realmente Wantakan tenía razón. Así me lo razonó: «La diferencia entre la filosofía oriental y la occidental es que vosotros mesuráis la felicidad en función de lo que tenéis y lo que alcanzáis. Si lo lográis sois felices, si no, sois infelices. En cambio, en Oriente se es feliz con lo que se tiene y con lo que se puede hacer con ello. Sólo quien sabe disfrutar de verdad de todo, absolutamente de todo lo que lo rodea, sea bueno o malo, es auténticamente feliz.»

Ante aquella afirmación, la pregunta parecía obvia: ¿cómo se podía ser feliz ante algo nefasto o malo? La respuesta de Wantakan Zanoito no se hizo esperar: «Lo bueno o malo es una percepción y una valoración. Como dice el tao: las cosas no son buenas ni

malas, sólo son. Ante una desgracia, ante una muerte, una enfermedad o frente a algo más perentorio como un despido, podemos elegir dos caminos. Uno, el de la autocomplacencia, el llanto y la desgracia. Otro, el de entender que en efecto ha pasado algo malo pero que por encima de ello hay cientos, miles de cosas, personas y situaciones que son positivas.»

Es cierto, pasamos media vida ansiando alcanzar metas y otra media pensando en las que no hemos logrado. En cambio, no somos capaces de ver lo que tenemos aquí y ahora. Eso me recuerda, ya que hablamos de filosofía zen, a esa otra metáfora de los tres marineros que viajaban en un rudimentario bote. Uno miraba a la proa del barco, otro a la popa y el tercero, desde el centro, lo hacía a babor y estribor. Actuando así, uno sólo se preocupaba por lo que dejaba atrás, por lo perdido, lo que nunca regresaría. El otro no tenía tiempo de disfrutar el presente pues únicamente contemplaba el futuro, el horizonte que se aproximaba. En cambio, el único que era verdaderamente feliz era el tercer marinero, que mirando a babor y estribor disfrutaba del viaje.

Con la felicidad ocurre algo similar. Si pasamos el día pensando en los fracasos, en lo no obtenido, somos infelices. Si pasamos las horas ansiando y esperando alcanzar la meta de la felicidad también seremos infelices en tanto ella no llegue. En cambio, si vivimos el presente y disfrutamos de todo lo que hacemos y tenemos, mirando a babor y estribor de nuestra vida, disfrutaremos de la felicidad en todo su esplendor.

¿Hay felicidad en lo nefasto?

No se trata de afirmar que sí, que podemos ser felices ante las desgracias, pero sí creo que podemos establecer una justa medida de la adversidad para darnos cuenta de que, pese a todo lo malo que nos esté pasando, hay una oportunidad para la felicidad.

Como aseguraba Wantakan Zanoito, los acontecimientos suceden y nosotros los interpretamos. Es evidente que si muere un ser querido, una pareja o un amigo, que si nos quedamos sin trabajo o nos atracan o estamos enfermos, no es una buena noticia. Ahora bien, dentro de esa desgracia, que según Zanoito «debemos vivirla pero no engrandecerla y entenderla pero no permitir que ocupe toda nuestra vida», siempre hay una oportunidad. Por una parte, ser felices con lo que queda, con lo que todavía tenemos. No, no es conformidad, sino utilizar los recursos que están a nuestro alcance. Veamos un ejemplo: Cuando acontece una muerte es muy duro, pero ¿acaso estamos solos? Seguro que no, que tendremos el apoyo y la compañía de seres queridos que nos pueden proporcionar momentos de felicidad con un abrazo, una caricia o un simple comentario. Pues bien, debemos usarlo para ser más felices y superar así los aspectos negativos. Y ello desde luego es aplicable a todas las facetas de la vida. Como reza el dicho, mientras hay vida hay esperanza, a lo que yo añado: hay oportunidades para la felicidad aunque sea en otras materias.

Por supuesto, entender esa forma de ver la vida y la existencia no es fácil, sobre todo cuando hemos sido educados y formados a través de los valores de nuestra sociedad en conceptos como dolor, pena, adversidad. Sí, es curioso, pero la nuestra es una sociedad donde parece que las cosas buenas se olvidan muy pronto; tal vez demasiado. En cambio, las malas parecen eternizarse. Un ejemplo de ello: un trabajador actúa de forma modélica durante su vida laboral, realiza su cometido cada día a la perfección poniendo todos los sentidos en ello. Un día comete un fallo y ese error pesará más que todos los aciertos conseguidos anteriormente. En cambio, en otras culturas el fallo será visto como una oportunidad de aprender para que no se vuelva a cometer el error.

Hay otro aspecto esencial, y es que en Occidente la tendencia es no reconocer el error (lamentablemente no todo el mundo lo hace), y si se le puede cargar el mochuelo a otro, mejor que mejor. En cambio, en Oriente la responsabilidad es tanta y tan alta que entra en juego el honor hasta en relación con algo muy pequeño. Por eso creo que es importante profundizar un poco más en la filosofía de la felicidad viéndola desde los prismas de Oriente y Occidente, como descubriremos en el siguiente capítulo.

Pero para ir trabajando ya hacia la consecución de este objetivo que es la felicidad, te invito a que hagas una reflexión antes de continuar con la lectura. Piensa: ¿Cuándo eres feliz? ¿Cuándo te sientes infeliz? ¿Qué te produce felicidad? ¿Qué es lo que no te la produce?

2

LA FELICIDAD ENTRE ORIENTE Y OCCIDENTE

La puerta de la felicidad se abre hacia dentro, hay que retirarse un poco para abrirla: si uno la empuja, la cierra cada vez más.

SOREN AABYE KIERKEGAARD

No existe la felicidad. A lo largo de la vida hay briznas de dicha que se deshacen como pompas de jabón.

MUSLIM UD DIN SAADI

Cuesta creerlo, pero parece ser cierto. La felicidad no es igual en todas partes, por eso si de verdad queremos comprender los valores que nos pueden llevar a ella, debemos entender primero las filosofías que la contemplan y la forma que tienen de hacerlo.

Comencemos por lo más cercano a nosotros. Casi podríamos decir que el concepto de felicidad en Occidente nace en Grecia a través de la ética. No hay más que fijarse un poco en los diferentes filósofos para ver que si bien ellos hallaron respuestas muy diferentes sobre lo que era ser feliz, al menos investigaron y crearon las bases de lo que hoy, en cierta forma, sigue siendo válido. Todos los pensadores griegos llegaron a una conclusión esencial: el ser humano puede, debe y quiere ser feliz. Ésa es una buena premisa, porque si no asumimos que es factible ser feliz y si no creemos que podemos serlo, difícilmente alcanzaremos la felicidad. Ahora bien, como consecuencia de esas investigaciones y reflexiones llegaron a una segunda conclusión sobre la que no se pusieron de acuerdo: la forma de alcanzar la felicidad.

En la Grecia clásica llegaron a crearse hasta tres corrientes o posturas sobre cómo alcanzar la felicidad. Pensadores de la talla de Aristóteles defendían con fervor que el ser humano tenía la obligación de alcanzar la felicidad: debía ser feliz a toda costa. Platón dijo que la felicidad pasaba por la denominada «autorrealización». Dicho de otro modo: el hombre (entonces la felicidad de la mujer era otra cosa) debía llegar a la felicidad a través del llamado «eudemonismo», es decir, alcanzar la felicidad de forma natural, persiguiendo metas y logrando que cada una de ellas proporcionara satisfacción. Para lograr esa felicidad, los eudemonistas creían que era preciso utilizar dos campos fundamentales: el físico, dándole placer a la carne, al estómago, a la vista, al oído, al

tacto; es decir, llevar a cabo actividades y vivir buscando obtener la felicidad de modo sensitivo; y también empleando la herramienta racional cultivando la mente, el intelecto y el raciocinio, cuando no la imaginación.

Es curioso, porque hoy no contemplamos la felicidad sin la conjunción de esos dos aspectos. Una persona que físicamente no esté bien, no disfrute de lo que hace o tiene, difícilmente será feliz a nivel mental. Y al revés. Sólo de mente y pensamiento no se logra el estado de felicidad. Ahora bien, volviendo al eudemonismo, Aristóteles, por ejemplo, defendía que a través de esas acciones y actitudes se podía lograr casi toda la felicidad, pero no la total, ya que ésta dependía no de esta existencia sino de otra, es decir, de la vida más allá de la muerte. Éste es un concepto que nos queda un poco lejos a nivel pragmático, ya que ignoramos qué sucede tras la muerte y, en cierta forma, no podemos vivir hipotecados pensando que alcanzaremos la felicidad absoluta en la otra vida (de haberla), pues dejaríamos pasar las oportunidades para lograr la máxima felicidad posible en ésta.

No deja de ser interesante que el precepto de la felicidad después de la vida, es decir, en una futura vida en espíritu, es recogido también por santo Tomás de Aquino quien, seguramente inspirándose en parte en Aristóteles, dijo que «la felicidad de la vida es la felicidad relativa, puesto que la total y absoluta existe, sí, pero en la otra vida». Pese a ese concepto, quedémonos con el eslogan para ser feliz de los eudemonistas: «El bien es aquello que nos hace felices, y la felicidad es el aumento de nuestras fuerzas para obrar.» Dicho de otro modo: a más acción, más iniciativa y más deseos, más posibilidades tenemos de lograr la felicidad, aunque sea parcial. Particularmente, siguiendo esta doctrina sugiero que:

1. Aprovechemos todas las oportunidades que nos ofrece la vida para ser felices.
2. Nos esforcemos por dar placer a los sentidos, gusto, vista, oído y tacto con actividades que nos resulten agradables, sin dejar escapar ni una oportunidad.
3. Procuremos siempre que sea posible dar placer también a la mente, fomentemos ideas, estudiemos, analicemos, realicemos proyectos, etcétera. Todo trabajo mental, incluso intentar resolver un problema, nos llevará a un resultado que será de felicidad si lo tomamos como un reto creativo o como un alimento para la mente.
4. No vivamos pendientes de lo que funciona mal, sino de lo que nos hace bien, ya que eso nos condicionará en positivo para ser más felices.
5. No vivamos pendientes de qué pasará después de la muerte, pues si bien según las diferentes creencias parece haber otra vida, por el momento la que debemos experimentar y «vivir» es ésta.
6. Hagamos el bien y huyamos del mal. Cultivemos el valor del placer y la felicidad sin perjudicar, sin dañar, sin molestar.

Como decía, los griegos establecieron tres posturas o corrientes enfocadas a la consecución de la felicidad. Vayamos con la segunda, a la que llamaron «autosuficiencia», una palabra que tiene ciertos matices despectivos en nuestros días pero que también puede ser interpretada como el logro de uno por sí mismo. Los defensores de dicha línea creían que ser feliz era tan sencillo como no depender de nada ni de nadie. Su concepto se sustentaba en dos creencias, el estoicismo y el cinismo. Desde luego, dos corrientes que a los ojos del siglo xxi nos pueden parecer un tanto anómalas.

De una parte el estoicismo, oficialmente instaurado por Zenón de Citio allá por el año 300 antes de nuestra era, determina que el ser humano está vinculado, quiera o no, a un gran todo al que denominaron «logos». Para explicarlo de una forma resumida, ya que profundizar en los preceptos filosóficos del estoicismo no es el objetivo de este libro, diremos que el logos era ese principio rector universal que una y otra vez generaba la vida y la muerte, las acciones, la evolución, los ciclos de la existencia. Al estar todos vinculados a él, nadie podía escapar de su influencia y, por tanto, todo, hasta la felicidad en gran medida, dependía de dicha vinculación. Así, con aquella famosa frase, ya casi máxima, de «lo que deba suceder será lo que acontecerá», el seguidor del estoicismo, buscara o no la felicidad, entendía que su destino estaba semifijado o cuando menos bastante encarrilado, de manera que si era o no feliz, la responsabilidad no siempre recaía sobre él.

Creo que esta teoría es un craso error. Debemos ser felices, y si bien es cierto que a veces la vida no parece ponernos las cosas fáciles, eso no debería ser sinónimo de conformidad. Dicho de otro modo: si actuamos como los estoicos, corremos el riesgo de focalizar mal el trabajo que nos conducirá hacia la felicidad, ya que dependerá de otros, de las circunstancias o del ambiente de lo que ya viene prefijado.

Hay muchas personas que no creen que el destino esté escrito, y hacen bien, ya que así se sitúan en condiciones de ser ellas quienes lo redacten, pero... ¿seguro que lo hacen? Me explicaré. Es curioso cómo vemos a aquellos que dicen no creer que el destino esté fijado de antemano. Esta afirmación parecería indicar que están dispuestos a luchar por su propio destino y, llegado el caso, por su propia felicidad y, sin embargo, no lo hacen. Dejan en manos de otros, o de las circunstancias, aquello que les sucede. Si son felices no es gracias a su esfuerzo, su trabajo, sus ideas, su predisposición. No, no lo es. Piensan que alcanzan la felicidad porque los otros, amigos, parejas, socios, etcétera, cuentan con ellos, los ayudan y les otorgan la felicidad. Esto, además de ser terriblemente contraproducente, los condiciona y los sitúa en elevados grados de dependencia hacia los demás. Es poco recomendable, ya que hace perder la capacidad de luchar y actuar por y para la felicidad.

Pero no olvidemos el otro punto de la autosuficiencia, el llamado «cinismo». Debemos parte de este planteamiento a Aristóteles y a Diógenes de Sinope, quienes pensaban que el ser humano ya tenía consigo todo lo que necesitaba para ser feliz,

aunque por culpa de la civilización y de las vinculaciones u obligaciones que ella traía consigo (como vivir en comunidad, trabajar, formar una familia, tener un estatus, etcétera) el ser humano perdía parte de su valor.

Los defensores del cinismo creían que la felicidad se obtenía viviendo de forma austera, sencilla y simple, tomando de la naturaleza lo que ésta ofrecía sin necesidad de ir más allá. Uno mismo se bastaba para obtener autónomamente todo cuanto precisaba, y el simple hecho de lograrlo ya le propiciaba ser feliz. Por esa razón se desechaban las riquezas o todo cuanto tuviera que obtenerse mediante comercio o a cambio de trabajo. Ellos creían que el hombre con menos necesidades era más libre y, por tanto, más feliz.

Personalmente discrepo, y más si consideramos que vivimos en un mundo global donde todos estamos interconectados y todos, de una u otra forma, dependemos de los demás; y digo dependemos, pero no en exclusiva. Quiero decir que para ser felices precisamos de la compañía de los demás, pero también nos puede hacer felices pasar un rato a solas.

A raíz de la llegada de internet, de la globalización y de las nuevas formas que tenemos de ver y entender el mundo, si bien es cierto que cada vez parecemos estar más aislados los unos de los otros, al menos físicamente, en realidad seguimos siendo, si se me permite la expresión, animales de manada, gregarios. Necesitamos del contacto con los demás, de sus palabras, de que escuchen las nuestras, de compartir desde una puesta de sol hasta una película pasando por un paseo o una comida. Eso también da la felicidad y no debemos pasarlo por alto. No debemos caer en el error de que la felicidad es algo que determina el destino ni algo que solamente depende de nosotros. Por eso creo que, considerando lo dicho anteriormente, hay que tener en cuenta los siguientes puntos esenciales:

1. Debemos ser felices tanto solos como acompañados, aprendiendo a disfrutar de ambas fórmulas de felicidad. No hay peor infeliz que quien estando acompañado se siente terriblemente solo.
2. La felicidad compartida nos catapulta hacia nuevas y enriquecedoras experiencias. Hacer que los demás sean felices y recibir de ellos su felicidad es tan bueno como sentirnos felices o como dejar que otros nos regalen instantes de felicidad.
3. La felicidad puede vivirse en soledad, siempre y cuando sea buscada, siempre y cuando podamos vivirla sin reproches, sin tener que pensar si hacemos daño a terceras personas, y siempre y cuando estemos preparados para compartir un tiempo sólo con nosotros.
4. La felicidad no es algo que esté ahí fuera, colgado de los hilos del universo cual tómbola cósmica. Es cierto que está en nuestro entorno, en cientos, miles de oportunidades que debemos intentar aprovechar. Conformarnos con lo que el destino nos da es hacerle un flaco favor a nuestra felicidad.

5. La felicidad es global, está en todas partes y en ninguna a la vez, pero no podemos caer en el error de la autosuficiencia ni la soberbia pensando que nos bastamos a nosotros mismos para obtenerla. Es cierto que si desde nuestro interior no se prende la llama de la intención hacia el camino de la felicidad, la hoguera que caliente nuestra dicha no se encenderá jamás. Pero una vez prendida dicha llama debemos aprender a expandirla, a veces compartiéndola con otros y en ocasiones permitiendo que sean esos otros los que nos faciliten la lumbre.

La tercera y última vía hacia la felicidad según los griegos clásicos es la denominada «hedonista», que en general aboga por una visión placentera de la felicidad. Así, propone que ser feliz es experimentar en total magnitud el placer intelectual y físico. Es una buena definición de no ser por un pequeño detalle, y es que esta corriente nos indica que el objetivo del ser humano (del hombre) es lograr superar el sufrimiento físico y mental y para ello sólo hay una herramienta: ser feliz. En parte estoy de acuerdo. Desde luego que debemos evitar el sufrimiento, pero también tenemos que hacer lo posible por aprender, mejorar, ser solidarios, potenciar nuestra espiritualidad..., es decir, dotar a nuestro cuerpo y mente de la felicidad que nos aportan los valores armónicos que nos hacen mejores personas.

El dinero ¿da la felicidad?

Sé que parece una pregunta retórica, pero es que si hablamos de felicidad desde el prisma occidental parece que no podemos pasar por alto lo material, es decir, el dinero, los bienes, las posesiones... Y en dicho sentido, aunque nos apartemos un poco de los clásicos, la corriente va en esa dirección. Aristóteles afirmaba que la felicidad no se obtenía necesariamente de los bienes materiales, del dinero ni de la riqueza, sin embargo, sí estaba de acuerdo en que era un camino para alcanzar los placeres y las satisfacciones personales, y éstas, al fin y al cabo, también aportaban destellos de felicidad.

En sociedades como la nuestra, en Occidente, parece que la carencia material es sinónimo de desgracia y de falta de felicidad; en cambio, en Oriente, esa riqueza de lo tangible parece estar en otro nivel de prioridad. Desde luego, el dinero nos faculta para tener mejores viviendas, mejores coches, para hacer viajes más intensos y largos pero... ¿qué hay más allá del escaparate?

Creo que Aristóteles tenía razón cuando decía que el dinero o los bienes y riquezas son medios que nos podrían (y lo decía en condicional) dar parte de la felicidad, pero no necesariamente nos pueden hacer felices. Dicho de otro modo: creo que al pensar en la felicidad debemos orientar nuestras imágenes mentales hacia aquellas cosas o hechos que no se pueden comprar.

Regresemos por un momento a las posesiones y los bienes. Una gran casa con su piscina, su baño con *jacuzzi*, sus grandes televisores de plasma, etcétera, puede que nos haga sentir muy ricos, pero ¿te imaginas, amigo lector, vivir solo en ella? ¿Te imaginas una gran casa en la que no se comparten vivencias afectivas o de amistad? ¿Para qué sirve entonces la casa? Sólo es un escaparate. Ocurre lo mismo con un viaje. Podemos tener todo el dinero del mundo y hacer el crucero más largo de la historia, dar la vuelta al mundo varias veces en el avión más lujoso que pueda existir, pero ¿nos garantiza ello disfrutar del viaje, de las culturas, de los paisajes por los que pasaremos?

Es curioso, porque en lo que se refiere a los viajes hay dos tipos de personas: el que se dedica a poner marcas en un planisferio, es decir, el que se desplaza, y el que de verdad viaja. El primero sólo pretende colmar su ego, poder decir he estado aquí y allí, he recorrido medio mundo y mi «currículo de viajero» es larguísimo. Y seguramente, si le preguntásemos qué ha aprendido de todos esos viajes veríamos que ha obtenido bien poca cosa. En cambio, existe el otro tipo de viajero, el que desea expandir sus horizontes, y aunque no haga tantos viajes, los que lleve a cabo los vivirá intensamente, le servirán de experiencias enriquecedoras y gratificantes. Conocerá otras culturas, personas, formas de ver y entender la vida. ¿Cuál es la diferencia entre uno y otro? Además de la evidente y lógica, que en el caso del primero su felicidad terminará cuando tenga estampado el sello del nuevo destino en su pasaporte. En cambio, el segundo vivirá muchos más hechos que le darán la felicidad porque tiene un mayor número de objetivos.

La riqueza y la felicidad, tal como la vemos o suele usarse en Occidente, no siempre son tan ventajosas como parece. A veces, unas simples tostadas de pan untadas con aceite y compartidas con el caminante son mucho más nutricias y enriquecedoras que el más jugoso de los bogavantes. Hace algunos años estuve realizando una serie de peregrinaciones espirituales por los monasterios ortodoxos de Bucovina. Las rutas para acceder no siempre son fáciles, y de camino, cuando nos deteníamos, mi guía siempre intentaba llevarme a comer a los mejores lugares. Quería que estuviera cómodo, que me sintiera bien. El resultado es que acudíamos a comer a hoteles o restaurantes pensados para turistas. Por tanto, allí no había esencia alguna. Eran, salvando el país y las costumbres gastronómicas, lugares como los que podemos encontrar en España. En cambio, cuando por el camino visitábamos alguna aldea o nos invitaban a tomar un té, un café, un licor de orujo y unas pastas o galletas, la experiencia era mucho más enriquecedora, porque podías hablar con los lugareños de tú a tú, conocer y descubrir otras formas de civilización y de pensamiento.

Recuerdo que en algunos monasterios era posible comer el mismo alimento que los monjes y religiosos y compartir con ellos una charla amigable. Los platos eran muy básicos, muchas veces sopas o un poco de polenta con algo de carne, más bien poca. Sí, la comida era pobre, las mesas estaban destartaladas, a las paredes de los comedores muchas veces les hacía falta una mano de pintura y tenían desconchones. Fui en invierno y hacía frío, pero pese a esa pobreza, existía una gran riqueza, la humana, la de

compartir, hablar, expresar, tener otros puntos de vista, y eso es algo que también te proporciona felicidad. Bueno, te la proporciona siempre y cuando estés dispuesto a ser un viajero y no alguien que sólo se desplaza.

No quisiera ahondar más de la cuenta sobre el binomio felicidad y riqueza o felicidad y dinero, pero creo que merecen una intensa reflexión. Sólo si asumimos que el dinero ayuda pero no da la felicidad, podremos ser felices. El dinero es un recurso que debemos usar y manejar con criterio y responsabilidad, sabiendo que si lo tenemos, podemos abrir muchas puertas, pero que cuando las abramos también debemos tener dispuestos los ojos, los oídos y los sentidos, de lo contrario no nos servirá de nada.

El lado oriental de las cosas

Dejemos por un momento nuestra visión tan parcial y casi siempre particular de las cosas para darle un toque más oriental. Y es que hablar de felicidad en Oriente parece que es algo mucho más sencillo, efectivo y a la vez práctico. En general, la mayoría de las tradiciones filosóficas orientales nos dicen que la felicidad es, sencilla y llanamente, armonía eterna. Ya está. ¿Para qué complicarse más?

A primera vista da la sensación de que los filósofos orientales hayan pasado por alto o desconozcan muchos de los conceptos que analizamos aquí. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. Claro está que se preocupan por la felicidad, pero no complican tanto las cosas como los occidentales. Me explicaré.

Una vez conocí a un maestro zen. Era un hombre amigable, al que le gustaban los acertijos y que muchas veces respondía con sorna a ciertas preguntas. Un día, degustando un té con el maestro Tzau, le pregunté cómo era que en Oriente la felicidad parecía algo muy sencillo y fácil de alcanzar y en cambio en Occidente requería de tantos condicionantes, conceptos y perspectivas. Su respuesta directa y clara fue: «Porque vosotros intentáis buscar fuera lo que ya está dentro. Pensáis que la felicidad viene y se va, y en realidad siempre está.»

Recuerdo que esa respuesta dio pie a una larga charla (que se prolongó más de dos horas) sobre conceptos y definiciones al respecto de la cuestión. Haciendo un resumen, que cuadra bastante con lo que otros personajes, también orientales, de muy alto nivel espiritual y filosófico me han dicho, el maestro Tzau distinguía entre felicidad y alegría. Según él, en Occidente confundimos esos términos. Así, cuando estamos contentos e ilusionados decimos que estamos felices y atribuimos ese bienestar y ese estado de la mente y el cuerpo a algo externo. De igual forma, cuando algo nos produce tristeza o desazón nos sentimos infelices.

El maestro Tzau me decía: «La felicidad es una virtud interior, un estado del ser. Si hay armonía interna con lo que haces, con lo que dices, con tu persona, eres feliz y así seguirás, vivas alegrías o tristezas.» Creo que tenía razón. La alegría es efímera, es un

destello que puede producir mucha felicidad, pero la felicidad es algo que permanece, que siempre está ahí. Lo malo es que con más frecuencia de lo que sería recomendable nos desconectamos de ella.

Ese concepto, esa manera de entender lo que es felicidad es habitual en la mayoría de filosofías orientales. En ellas se parte de la base de que el ser humano tiene todas las herramientas a su alcance para ser feliz, tenga mucho o poco, esté solo o en grupo, sea rico o pobre, se encuentre enfermo o sano. La felicidad está dentro, y sólo debe cultivarse, incrementarse, alimentarse y ser valorada no bajo parámetros efímeros y temporales sino absolutos. Dicho de otro modo, si condicionamos nuestra felicidad a tener pareja, cuando la tenemos somos felices, pero cuando no, somos infelices. En cambio, si condicionamos la felicidad a la vivencia que experimentamos mientras disfrutamos del tiempo en el que tenemos pareja (dicen que nada es para siempre), la felicidad fluye de manera distinta porque no está acondicionada a algo externo.

En la mayoría de las tradiciones orientales se nos dice que la felicidad es una cualidad intrínseca al ser humano. De igual forma en que uno es alto, bajo, gordo o delgado, es feliz o no. ¿De qué depende? Como tantas veces se ha dicho, de ser consciente de lo que se tiene. De asumir lo que se es, de querer ser feliz, de disfrutar. Por eso creo que para potenciar y alcanzar mejor la felicidad debemos tener en consideración aspectos como los siguientes:

1. La alegría y la dicha pueden ser manifestaciones tangibles de la felicidad, pero sólo son destellos temporales de ella. La alimentan y le dan fuerza, pero pasan, se desvanecen, porque no son la felicidad en sí misma.
2. Las desgracias y las adversidades no son la infelicidad, sino elementos que menguan nuestra capacidad para ser felices y para dar fuerza a ese valor que todos tenemos dentro.
3. La felicidad es asumir lo que uno es, lo que uno dice, lo que uno piensa. Es mirarse al espejo con la conciencia de ser íntegro con todo lo que uno hace.
4. La felicidad es ser consecuente pase lo que pase, porque cuando uno actúa así y lo hace con respeto no se juzga a sí mismo con desprecio, no teme el qué dirán, el qué pensarán. El que actúa en consecuencia con lo que cree, con lo que nace de su interior, se convierte en un ser auténtico, y precisamente la autenticidad es una forma de ser feliz.
5. La felicidad es la sinceridad, pero no la sinceridad de una palabra, sino la sinceridad con que se manifiestan nuestros pasos por la vida. Si somos sinceros al mirar, al hablar, al tocar, al proponer, al aconsejar, al estar..., estamos siendo transparentes como el agua, limpios, y por tanto estamos fluyendo con naturalidad, y al hacerlo expandimos nuestra felicidad.
6. La felicidad no es convertirnos en el espejo de los otros ni en el paisaje que ellos quieren ver, sino en ser nuestro propio paisaje, nuestro propio espejo.

7. La felicidad no se puede comprar, no se puede adquirir, no se puede robar. Sólo se le puede dar salida desde lo más profundo de nuestro ser.
8. La felicidad no se puede compartir, lo que se comparte es la alegría o las emociones que nos propicia la felicidad, pero nada más. Por eso si somos felices, los demás pueden serlo, pero no porque tomen parte de nuestra felicidad ni porque los «hagamos felices», sino porque transmitimos un estado de ser, una autenticidad interna que los propicia a descubrir la suya.

Como vemos, a ojos de la filosofía oriental todo parece más fácil. Sin embargo, no lo es. Nuestro viaje no ha hecho sino comenzar y todavía nos queda un largo trecho por andar y descubrir para ir conociendo poco a poco qué se esconde tras la felicidad. Y es que si hablamos de visiones filosóficas y consideramos que son relevantes, no lo son menos las que nos da al respecto de la felicidad la espiritualidad, es decir, la religión, un campo apasionante que descubriremos en el siguiente capítulo.

Pero antes, y a modo de colofón, creo que bien merece la pena, amigo lector, que reflexiones sobre la felicidad y sobre las visiones occidentales y orientales con frases como las que cito a continuación. Y cuando digo reflexión me refiero precisamente a eso, a que busques un espacio y un tiempo personal para ti en el que sepas que no serás molestado ni interrumpido. Que busques un espacio agradable en el que estés cómodo. Tanto da que sea en tu casa, en el balcón o en el salón; el centro de un parque, a la sombra de unos árboles en un bosque o en la orilla del mar o de un río. Debe ser un espacio que te aporte bienestar, ya que por extensión, si lo hace, te resultará gratificante y en cierta forma te dará felicidad o hará que surja la que tienes dentro.

No hay objetivos en estas palabras, sólo leerlas, prestarles atención, dejar que viajen por tu mente, por tu conciencia, por tu ser. Puede que alguna de ellas te dé una pauta, una clave que seguir, pero también puede que no. Con la felicidad nunca se sabe...

La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.

HENRY VAN DYKE

Sólo hay felicidad donde hay virtud y esfuerzo serio, pues la vida no es un juego.

ARISTÓTELES

Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo.

LEON TOLSTOI

El verdadero secreto de la felicidad consiste en exigir mucho de sí mismo y muy poco de los otros.

ALBERT GUINON

La suprema felicidad de la vida es saber que eres amado por ti mismo o, más exactamente, a pesar de ti mismo.

VICTOR HUGO

3

LA FELICIDAD ESPIRITUAL

La felicidad es la certeza de no sentirse perdido.

JORGE BUCAY

No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz.

MADRE TERESA DE CALCUTA

No cabe duda —y no lo digo sólo yo— que la fe nos hace sentir más felices y nos predispone o encamina hacia un nivel de conciencia de gratificación que tiene una relación directa con la felicidad. En la década de los años noventa del siglo pasado se efectuó un interesante estudio en el que participaron dos grupos de cien personas de todas las edades y sexos y de similares condiciones y clases sociales. Unos eran creyentes y al tiempo practicantes y los otros no. Tras meses de análisis se descubrió que aquellos que rezaban, tenían fe, dedicaban un tiempo al retiro espiritual, fuera en el templo o en su casa, parecían no sólo tener una mejor calidad de vida y hasta una mejor salud, sino que eran más felices con respecto a quienes no eran creyentes ni practicantes.

Puede parecer extraño, pero cuando hay fe, nuestro cerebro tiene un punto de referencia que le da seguridad. La persona con fe (más allá de las horas o días que le dedique a la oración y al culto) suele tener un mayor asentamiento emocional que quien carece de ella. Además, suele relacionar su religión con una vinculación positiva. La fe le permite efectuar múltiples interacciones con otras personas con las que tiene un vínculo común y ello da como resultado una suerte de paz interior.

Durante años me he dado cuenta de que, en efecto, la mayoría de los expertos a los que he podido entrevistar y que tenían una profunda e intensa vinculación con la fe eran más felices. Sé que hay quien puede pensar que en realidad eran conformistas, ya que ponían en manos de sus dioses conceptos como el destino o el enfrentamiento a un problema, pero nada más lejos de la realidad. Esas personas viven como las otras, se enfrentan a sus adversidades y a la toma de decisiones a diario, pero lo hacen con una sensación interna de «hacer lo correcto», y curiosamente, como dicen muchas religiones y como creen en la filosofía oriental: quien hace lo correcto, se siente íntegro; por lo tanto está más cerca de vivir y saborear la felicidad que quien actúa de otra manera.

He considerado imprescindible abordar la felicidad desde el prisma de la religión, ya que es un punto de vista, un baremo, que también nos puede ser útil para conocer mejor el destino en nuestro viaje hacia la felicidad.

A priori, cuando hablamos de religión y felicidad observamos un punto esencial: la mayoría de las tradiciones religiosas que son teístas, es decir, que sustentan su filosofía en la existencia de una o más entidades superiores, consideran que la felicidad se encuentra en la unión mística entre el ser humano y Dios. Dicho de otro modo, no hay felicidad si no existe esa comunión ceremonial y espiritual con el vínculo supremo. Puede existir la alegría, la satisfacción, la dicha, pero la felicidad, entendida como un estado pleno del ser donde nada falta y nada sobra, un equilibrio perfecto, sólo aparece con la vinculación hacia lo divino.

Estas creencias tienen sus ventajas y, por supuesto, sus desventajas. A favor tenemos que todo es más fácil, ya que mientras hay fe y ésta se trabaja, la felicidad surge por sí misma. Por el contrario, al menos desde el prisma más conceptual y del crecimiento personal, es que el equilibrio del ser humano y de sus emociones así como su existencia siempre pasa por los designios o voluntades divinas. Pero hay otro segundo punto esencial que tener en cuenta, y es que la felicidad total y absoluta queda condicionada a la muerte, puesto que suele ser cuando ésta acontece el momento en que el ser humano cambia de estado y al transfigurarse queda liberado de las ataduras mundanas y perentorias, alcanzando la felicidad suprema. El concepto es bueno, pero ¿no estaremos olvidando que la vida que vivimos ahora es ésta?

Abundando más en la fe y la felicidad creo que es interesante distinguir la visión que tienen distintos cultos. Por ejemplo, en el cristianismo la fe viene expresada a través de las bienaventuranzas, herramientas que de una forma u otra capacitan al ser humano para sentirse feliz, puesto que si bien no son útiles que proporcionen directamente la felicidad, sí que propician un camino que conduce hacia ella. De esta manera, en el cristianismo se nos otorgan herramientas para ir siendo felices y dichosos en tanto alcanzamos la suprema felicidad.

Recordemos las ocho bienaventuranzas principales que podemos encontrar en la Biblia, concretamente en el Evangelio de san Mateo, y que marcan el inicio del Sermón de la Montaña por parte de Jesucristo.

1. Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos.
2. Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán la tierra.
3. Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados.
4. Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.
5. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos obtendrán misericordia.
6. Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios.
7. Bienaventurados los pacíficos, porque ellos serán llamados hijos de Dios.

8. Bienaventurados los que sufren persecución por la justicia, pues de ellos es el reino de los cielos.

Dejemos por un momento la fe a un lado. Dejemos por un instante nuestros conceptos, tabúes y creencias al margen y centrémonos en la magia de la palabra y, por extensión, en la magia del símbolo. Si lo hacemos, veremos hasta qué punto esas ocho pautas o «consejos velados» que aparecen en las bienaventuranzas pueden ser un gran caldo de cultivo para hallar la felicidad.

Vayamos con la primera: «Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos.» En arameo antiguo el término «pobre» nada tiene que ver con alguien que no posee bienes o dinero, sino que alude a alguien que es humilde, que se inclina sin por ello resultar servil, alguien manso. Por tanto, el pobre de espíritu es alguien que no recurre a la violencia, ni a la soberbia ni a la acción con un empuje premeditado. Es quien sencillamente fluye. Y aquí aparece de nuevo el concepto de la felicidad oriental: fluir, ser uno mismo, mostrarse con naturalidad tal cual se es para así ser más feliz.

Claro que también podemos encontrar una interpretación más material. Es como si la máxima nos dijera: cuanto más tengas, más necesitarás; cuanto más tengas, más ansiarás. ¿Y si no lo consigues? Es evidente que seremos infelices porque sentiremos que aquello que pretendemos nos resulta inalcanzable. De alguna forma, esta primera bienaventuranza nos parece estar diciendo: «Usa lo que tienes y disfrútalo, pero no vivas sólo y exclusivamente pendiente de aquello que todavía no has conseguido.» Y sí, ésa es una forma de canalizar el sentimiento y la sensación que llamamos felicidad: asumir lo que tenemos y disfrutarlo, degustarlo gota a gota como un maravilloso elixir.

La segunda bienaventuranza nos dice: «Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán la tierra.» Y parece que nos diga que el manso es como el pobre, porque éste era calmado y apocado, no empleaba la violencia. Si nos fijamos en el término original del texto vemos que en la Biblia los *anawin* son los que se abandonan a Dios y ello no indica que no tengan voluntad sino que utilizan sus recursos. Los *anawin* acatan los designios divinos y se entregan a ellos sin cuestionarlos ni rechazarlos. De nuevo, si atendemos a los símbolos, vemos que el manso obtiene la tierra, que es lo asentado, lo que permanece firme y seguro, lo inmutable. Así pues, la bienaventuranza nos puede estar diciendo: toma nota de lo que te rodea, y antes de querer negarlo o cambiarlo, úsalo, trabájalo. Haciendo parangón con la felicidad sería tanto como decir: ¿has logrado la plenitud con lo que tienes y con los recursos que hay a tu alcance antes de plantearte desmontar lo que existe para fabricar lo que todavía no ha sido alumbrado? Sería equivalente a decir que sólo cuando somos plenamente felices por lo que está a nuestro alcance (personas, bienes materiales, recursos, etcétera) debemos buscar nuevas fuentes de felicidad.

Entramos de lleno en la tercera bienaventuranza, que a mi parecer es una de las que podemos vincular más con el estudio de las emociones: «Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados.» ¿Qué es el llanto sino un reflejo de la emotividad? No, amigo lector, el llanto no es dolor solamente, puede ser risa, alegría y dicha. Caemos en el error de pensar que sólo lloramos porque estamos tristes o porque nos ocurre una desgracia, y no siempre es así. Llorar es fluir, abandonarse y dejarse llevar. El acto íntimo de llorar desde un punto de vista conductual implica vergüenza, pero también confianza en quien nos ve llorar. Es además una herramienta de autodefensa del cuerpo. Lloramos para aliviar tensión, para canalizar las emociones, para eliminar en un acto simbólico aquello que nos duele o para manifestar, cuando lloramos de alegría, el dichoso momento que vivimos.

Al llorar de dolor o alegría encontramos el consuelo, pero no siempre de quienes nos ven o nos dan su apoyo o quienes comparten el llanto con nosotros. El consuelo es automático aunque no nos demos cuenta de ello, pues cuando lo hacemos nuestro cerebro segrega sustancias endógenas que al poco tiempo nos hacen sentir mejor. Además se clarifican nuestras ideas y se desatascan «bloqueos emocionales». ¿Qué relación tiene eso con la felicidad? Pues una muy directa y clara: a más liberación de bloqueo más fluidez interna y mayor felicidad. A mayor expresión de la alegría a través del llanto, más bienestar interior.

Sigamos avanzando por ese manual oculto sobre la felicidad que son las bienaventuranzas. Al repasar la cuarta: «Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados», nos encontramos con una llamada a la acción. Esta bienaventuranza nos dice que no podemos quedarnos quietos e inactivos, que debemos actuar, pues de lo contrario no alcanzaremos la evolución ni tampoco la felicidad. Fijémonos en las palabras «hambre y sed», es decir, alimento sólido y líquido; lo que en otras culturas representa lo tangible y lo que no lo es, lo material y lo espiritual.

Debemos asociar el hambre con todo aquello que incorporamos a nuestra vida de una forma tangible y pragmática; la sed con lo que llevamos a nuestra existencia de una manera conductual y emocional. Por lo tanto, quien tiene hambre y sed es alguien que está vivo, que desea evolucionar, experimentar y pasar a la acción, es una persona que tiene anhelos, ilusiones, deseos, metas... ¿Y acaso no son éstos recursos para alcanzar la felicidad y para disfrutar de ella mientras avanzamos hacia los objetivos?

Pero hay más. Veamos la recompensa: «Ellos serán saciados». Se nos recuerda que al desear, al pretender y tener objetivos, estamos poniendo en marcha un engranaje cósmico e invisible pero muy efectivo que nos facilitará que vivamos experiencias y obtengamos aquello que buscamos. ¿No te recuerda, amigo lector, a la famosa ley de atracción...? Esa ley universal que nos dice que al tener un deseo o un sueño y pedirlo de verdad, con convencimiento, con «hambre» diría yo, estamos poniendo las bases para alcanzarlo.

Dar sin esperar nada a cambio y aceptar con agrado aquello que se nos entrega: saber recibir. Ésas son dos de las claves esenciales vinculadas también con la felicidad y que aparecen en la quinta bienaventuranza: «Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos obtendrán misericordia.» En efecto, se alude a la misericordia, a la capacidad de ponernos en el lugar del otro tal vez para entenderlo y comprenderlo mejor y evitar así que nos cause desazón por sus actos. Pero hay algo más: entender y ser misericordiosos con el otro, para ayudarlo, para ofrecerle nuestro auxilio, cariño y comprensión. Al hacerlo, propiciamos felicidad, pero también internamente utilizamos una herramienta, la solidaridad, que nos ayuda en nuestra propia felicidad.

La sexta bienaventuranza, «Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios», parece hablarnos de la sinceridad y la pureza. Si entendemos que según la terminología bíblica la «limpieza de corazón» no es un tema vinculado con la castidad interior, ni siquiera, como muchos eruditos proponen, con una pureza general de conciencia, hay que entenderla como una pureza de limpieza, de claridad, de objetividad, de acción sin segunda intención ni subterfugio. Así, el texto nos dice: «Sé claro y obtendrás claridad», sé puro, sincero y hallarás el éxito, el encuentro con Dios, o si se prefiere, el encuentro con la felicidad.

Creo que las dos últimas bienaventuranzas pueden agruparse dado su contenido sinónimo. La séptima nos dice: «Bienaventurados los pacíficos, porque ellos serán llamados hijos de Dios», y la octava reza: «Bienaventurados los que sufren persecución por la justicia, pues de ellos es el reino de los cielos.»

Los «pacíficos» son los que viven en paz con los demás, los que respetan y por tanto se hacen respetar, los que rehúyen causar dolor ajeno, los que no generan tretas y tramas que sólo suponen un desgaste emocional. Pero es que esos pacíficos también son los que no recurren a los celos, la rabia o la envidia, que recordemos que son emociones que impiden la felicidad porque nos alteran. Los pacíficos son también los que quieren mediar, los que hacen todo lo que está en sus manos para conservar la paz y la amistad entre los seres humanos. Por tanto son los solidarios, los que dan consejos, los que ayudan, los que calman. ¿Cómo no se va a obtener así la felicidad o, si se prefiere, el reino de los cielos?

En cuanto a la octava bienaventuranza, vemos que su contenido puede considerarse sinónimo, ya que alude a la persecución, la incompreensión. No necesariamente al delito, pese a que nos habla de ser perseguidos por la justicia. En este caso, el término «justicia» puede atribuirse a las razones o argumentos de quienes sin valorarnos ni comprendernos lanzan un ataque contra nuestra persona, critican nuestras actividades o cuestionan acciones y palabras dichas por nosotros cuando ellos ni tan siquiera serían capaces de pronunciarlas.

Es importante tener en cuenta los términos de «justicia» y «persecución», ya que, en general, los soberbios, prepotentes y también quienes se dedican a infravalorar a los demás o a atacarlos como medida preventiva y aniquiladora de la competencia que les

suponen, creen actuar con justicia. Son esas personas infelices que prefieren ver la paja en el ojo ajeno.

Como vemos, sólo a través de una religión —que he considerado que merecería la pena abordar de forma amplia—, encontramos decenas de pistas que nos hablan de la felicidad de una forma directa, pero también colateral a través de los beneficios y acciones que se ponen en marcha en el camino de su consecución. Pero no nos quedemos aquí, porque en el terreno del islam sucede algo parecido.

Una forma interesante de ver cómo se contempla la felicidad desde la vertiente islámica nos la puede dar un revelador relato de Nasrudín, estandarte habitual de los cuentos y metáforas islámicos y en especial del sufismo:

Cierto día, Nasrudín se encontraba reunido con sus alumnos predilectos. Habían estado hablando de grandes temas vinculados con la esencia humana como la vida, la muerte, la trascendencia... En un momento de la jornada, mientras Nasrudín se disponía a compartir un té con sus pupilos, intervino uno de ellos:

—¡Oh, gran maestro Nasrudín! —dijo el ávido estudiante—, debo hacerte una pregunta muy importante sobre una cuestión que todos desean conocer: ¿Cuál es el secreto de la felicidad?

Nasrudín guardó silencio un rato mientras miraba pacientemente el fondo de su taza de té. Después alzó la mirada y fijó sus ojos en los del estudiante justo antes de decirle:

—El secreto de la felicidad está en saber discernir.

—¡Ah! —asintió el estudiante—. ¿Y cómo se aprende a discernir bien?

—Con la experiencia —respondió Nasrudín.

—¿Y cómo se obtiene esa experiencia? —insistió el alumno.

—Al discernir mal —declaró Nasrudín.

Creo que la metáfora no puede ser más clara: en el momento en que sabemos qué es lo que no está bien alcanzamos la experiencia y con ella, o mejor dicho, aprendiendo de ella, es cuando estamos en condiciones de entender dónde está el bien y por extensión en qué lugar se encuentra la felicidad.

A través de las palabras de Nasrudín parece que se nos esté diciendo que uno es feliz cuando sabe qué debe y qué no debe hacer, cuando es capaz de tomar la decisión correcta, pues ésa es según la tradición islámica una forma de alcanzar la felicidad. Y es que para el islam, la felicidad no pasa por la obtención de bienes materiales y de confort, sino por el discernimiento, ya que el confort, la seguridad, el hecho de tenerlo todo, nos aparta del discernimiento y, por extensión, de la felicidad.

Como dijo el profeta Mahoma: «La verdadera riqueza no es la acumulación de bienes o tener buena salud, la verdadera riqueza es la riqueza del alma.» Y en dicho sentido lo que nos debería preocupar es cómo hallar esa riqueza del alma. Tal vez un camino sea trabajando el discernimiento, descubriendo quiénes somos, qué hacemos y de qué manera actuamos frente a los distintos retos que nos pone la vida. Quizá por eso la sura coránica 16:97 nos dice: «A quien haya obrado con rectitud sea varón o hembra, siendo creyente, le haremos vivir una buena vida y le daremos la recompensa que le corresponda por lo mejor que haya hecho.»

El islam no es ajeno a las voluntades divinas, por eso sujeta o condiciona el hallazgo de la felicidad al seguimiento de los dones y doctrinas de la religión. De alguna forma quien sigue los dictados de Alá no tiene problemas para reconocer la felicidad, puesto que las cosas positivas que se la proporcionarán suceden gracias al Altísimo, y las negativas en realidad también, puesto que no son sino pruebas de vida que sirven para purificar al ser humano en su camino hacia la eterna felicidad; es decir, hacia la conexión final con Alá.

No podemos concluir con estas visiones religiosas de la felicidad sin pasar, aunque sea de forma somera, por otras tradiciones orientalistas, como por ejemplo el hinduismo, que plantea la felicidad como una relación con lo divino. El matiz es que la contempla como un estado permanente del alma humana. Dicho de otro modo: lo normal es que el ser humano sea siempre feliz, salvo en casos puntuales en los que el alma se fractura de una forma simbólica padeciendo entonces la infelicidad o el desasosiego.

Cabe decir que los hinduistas contemplan la existencia de la iluminación, un estado del ser especial en el que el humano es capaz de liberarse de todas las ataduras mundanas, de los yoos o egos, y en ese momento tiene la capacidad de superar las barreras del cuerpo, trascendiendo la materia. Este tipo de trascendencia no está, por suerte, vinculada a la muerte. Así, el hombre o mujer que se ilumina mantiene su vida, pero percibe el entorno y a sí mismos desde otra perspectiva mucho más plena.

El seguidor de la religión hinduista debe descubrir a través de sus acciones y del estudio de sí mismo —de lo que en Occidente denominamos la autoconciencia—, cuáles son sus valores, sus dones, sus virtudes. En sí, debe averiguar todos los potenciales que lo pueden conducir a ser más feliz. Como vemos, esta visión no deja de ser muy similar a las que plantean algunos grupos de crecimiento personal que abogan por el redescubrimiento continuo de uno mismo como camino para alcanzar la felicidad.

Como en toda regla siempre debemos contar con una excepción, y la encontramos a nivel religioso orientalista en el budismo, donde la felicidad no se halla asociada a un dios, a un ser supremo o entidad sobrenatural, pues el budismo carece de esa figura. Para los budistas, el ser humano puede encontrar la «felicidad duradera». ¿Cómo alcanzarla?: erradicado el denominado *tanha*, es decir, superando la sed y el anhelo. Aunque la palabra, que es de origen sánscrito, puede significar también ansia o añoranza.

Desde un prisma práctico, el *tanha* es una fase de superación o, según se mire, de autosuperación basada en ser capaces de dejar a un lado aquello que, pese a poder dar sensaciones placenteras, en realidad no es sino un fetiche u objeto innecesario para la evolución interior del ser humano. La concepción es sencilla: cuando se anhela el placer, se rechaza el no placer y por tanto se pierde una experiencia global de aprendizaje. Parece lógico, todos queremos que nos ocurran cosas buenas y gratificantes y ninguno de nosotros desea vivenciar lo contrario, sin embargo, de ser así, si sólo experimentáramos acciones benéficas, jamás aprenderíamos al completo nuestra misión en la vida y, además, careceríamos de un valor objetivo de la existencia.

Como ves, amigo lector, la felicidad en lo tocante a espiritualidad y religión siempre es un camino que termina estando sujeto a la fe. No quiero decir que eso implique una cortapisa o un freno a nuestras pretensiones; siempre he pensado que en todas las doctrinas hay algo bueno que aprender y que de todas se pueden extraer destellos de sabiduría, por eso creo que, con independencia de la tradición religiosa con la que nos identifiquemos, deberíamos contemplar aspectos como éstos:

1. La felicidad puede o no estar sujeta a un ser divino, pero siempre está vinculada a lo que somos, a nosotros mismos. Al fin y al cabo, si Dios está en todas partes y también se halla en nuestro interior, nosotros somos un dios en potencia, dicho lo cual, tenemos la oportunidad y la obligación de comulgar con él; con nosotros mismos, en definitiva.
2. La felicidad es un doble camino de ida y vuelta, pero siempre debe tener un punto de partida: nosotros. Si el origen no es fuerte, seguro, firme y asentado, es un mal origen. Si no nos conocemos, analizamos o esforzamos por saber quiénes y qué somos, difícilmente hallaremos el camino de la felicidad.
3. La felicidad es una vía, pero no la única para aprender a conocernos mejor y ser mejores personas. Debemos explorar otras fuentes, pero no para perseguir egoístamente ser felices, sino para vivir en un mejor estado evolutivo.
4. La felicidad es un estado natural del ser humano. Podemos buscar incrementarlo pero ya tenemos una base, sólo debemos pulirla o trabajarla. Por tanto, la felicidad está dentro, no fuera.
5. La felicidad no se puede cuantificar por posesiones, por dinero o por honores, sino por actitudes. No seremos felices por tener más bienes ni tampoco más infelices por carecer de ellos. Seremos más o menos felices en función de las actitudes que sigamos a la hora de valorar tanto lo que tenemos como lo que nos falta.
6. La felicidad se sustenta en el bien hacia uno mismo, pero también hacia los demás. Por tanto, el deseo o anhelo de aquello que nos pueda dar felicidad siempre debería estar asociado a una acción relacionada con el bien.

Aunque en el tercer bloque del libro descubriremos paso a paso muchos aspectos o lugares de destino que nos llevarán a la felicidad, creo que los seis puntos citados te serán de gran ayuda. Como en casos anteriores te aconsejo que los releas con calma, una y otra vez, en tu privacidad, y que los utilices como puntos de reflexión en tu camino hacia la felicidad. Por supuesto, te invito a que los desarrolles con otros aspectos o criterios que te sean propios y te ayuden a enriquecer todavía más este apasionante sendero por el que poco a poco vamos transitando capítulo a capítulo.

UNA FELICIDAD MUY DIFERENTE
PERO EFECTIVA

Buscamos la felicidad, pero sin saber dónde.

VOLTAIRE

La felicidad es darse cuenta que nada es demasiado importante.

ANTONIO GALA

A través de las páginas precedentes hemos descubierto algunos de los aspectos más esenciales sobre la manera de contemplar qué es la felicidad y cómo se manifiesta bajo prismas que podemos entender a la perfección en tanto que seres humanos. Sin embargo, a veces, en especial cuando somos adultos, tamizamos demasiado aquello que nos sucede. A diferencia de los niños, que siguen un impulso o ilusión y deseo, los adultos acompañamos esas intenciones de ciertos miedos.

Un niño quiere algo y trabaja para lograrlo. No se plantea si está o no a su alcance, si es conveniente o no eso que pide, si sus padres lo podrán pagar o si él sabrá utilizarlo. Lo quiere, lo desea y ya está. En cambio, el adulto limita sus deseos y por extensión aquello que lo hace feliz a causa de teorizar más de la cuenta. ¿No sería más fácil vivir la felicidad en lugar de intentar comprender qué es y qué nombre debe tener cada uno de los apartados que nos llevan a ella? Sí, seguramente sería mucho más instintivo, pero al mismo tiempo nos faltaría información eficaz para trabajar en pos de conseguirla.

Los niños no están mediatizados, su lógica no es nuestra lógica, sus voes todavía están por formar y sus tabús van por caminos muy diferentes a los nuestros. Pues bien, algo similar ocurre —y no es una broma— con los perros. Sí, un perro es el mejor y más cercano ejemplo de cómo se puede gestionar bien la felicidad. Y es que la filosofía canina, que si bien es muy estricta —no olvidemos que el perro es un animal de manada, jerárquico y social—, suele ser muy efectiva.

Algunas veces vemos que a los perros les pasa como a los humanos adultos. Me explicaré: de niños tenemos un instinto que muchas veces desaparece al ir humanizándonos. Con los canes puede suceder de forma similar, que pierdan su naturaleza por ser humanizados en exceso, aunque suelen conservar un poso que los hace únicos y que nos puede servir como punto de referencia.

Siempre me he declarado un defensor de los animales, no entiendo cómo puede haber personas que se llamen humanas y en cambio no sean capaces de cuidar a los animales y respetarlos como se merecen. Recuerdo que un día, al finalizar mi programa de televisión «Tierra de Sueños», alguien, sabedor de mi titulación como patrón de yate, me preguntó: «Cuando navegas, ¿pescas?» No pude por menos que mirarlo con extrañeza y responderle con una sonrisa y un sincero: «No, yo me sumerjo y hago fotos a los peces o, en su defecto, bajo y les doy de comer. ¿Qué derecho tengo yo a terminar con su vida?» Es lo que pienso y en lo que creo firmemente. El mundo es demasiado pequeño como para que no nos llevemos bien con nuestros vecinos, es decir, con la especie animal de la que, insisto, creo que podemos aprender grandes cosas.

Regresando al mundo de los perros, durante años y con cierta frecuencia entrevisté en mi programa a asociaciones o grupos de defensa animal, y con más frecuencia todavía intento prestar ayuda desde mis plataformas mediáticas a los perros y gatos abandonados. Recuerdo que en su momento, cuando dirigía y presentaba a diario el programa magazine «Las tardes de Pedro Riba», confeccionamos una sección desde la que hacíamos una llamada para incentivar la adopción de perros y gatos abandonados. El resultado fue muy bueno y me demostró que por suerte para nuestra especie, esa que se erige como la dominante del planeta, hay más personas solidarias con los animales abandonados que insolidarias y capaces de dejarlos a su suerte en una cuneta o en el campo.

Precisamente a través de aquellas secciones conocí al entrenador canino Ricardo Albera. Él fue quien por primera me habló de la llamada «filosofía canina» de la felicidad. Recuerdo que Ricardo me decía que un perro, además de inteligente y fiel, ha nacido para ser feliz, y aunque su concepto de felicidad es muy diferente del nuestro, los canes lo llevan a su máxima expresión.

Me parece interesantísimo destacar algunos de los aspectos de la felicidad canina fijándonos en el comportamiento habitual que suele tener un perro que convive con un humano. Si lo aplicamos —con sus limitaciones y convenientes adaptaciones a nuestra vida— a la conducta humana, veremos que la felicidad es algo que está a nuestro alcance a diario y que los resultados pueden ser cuando menos sorprendentes.

1. La felicidad del saludo:

¿Qué hace un perro cuando alguien se acerca a nosotros? Saludar. ¿Y cuando regresamos a casa? Enloquece de alegría, se alegra de vernos y acude a hacernos fiestas. Los perros son —como los humanos— animales sociales que se alegran de vernos al despertar por la mañana y siempre que regresamos a casa aunque tan sólo nos hayamos ausentado un minuto. Eso les reporta felicidad, y ésa es la felicidad canina que debemos copiar. En lugar de automatizar un «buenos días», «buenas tardes» o «buenas noches», deberíamos ser más «cánidos» y alegrarnos cada vez que alguien nos saluda, cada vez

que tenemos un encuentro y siempre que estemos con alguien. El saludo vivifica, activa nuestras energías internas, nos predispone al diálogo, nos ayuda a sociabilizarnos, a intercambiar opiniones, palabras y sensaciones. Por eso, como los perros, debemos ser felices con el simple hecho de dar los buenos días, las gracias o despedirnos con un «hasta pronto».

2. La felicidad del paseo:

El perro doméstico, que a priori no tiene necesidad de salir a cazar ni tampoco de vigilar su territorio pues éste es su casa, no desestima jamás la oportunidad de salir a pasear. Si saliésemos veinte veces de casa al cabo del día, nuestro amigo de cuatro patas vendría con nosotros. Y ésa es la primera lección: no desaprovechar jamás la oportunidad de salir a dar un paseo.

Salir a la calle nos vivifica, nos estimula, nos pone en contacto con el mundo, nos hace cambiar de aires y de paisajes. Y sí, entiendo que hay quien pensará que no tiene tiempo, que siempre anda con prisas, que sólo ve la calle cuando va o regresa del trabajo o que pasear sin un objetivo no tiene sentido. Por el contrario, creo que debemos ser más primarios, si se me permite, más «perrunos».

Debemos salir, oxigenarnos y aprovechar que estamos en la calle para ser conscientes de nuestra vida, de nuestra existencia, y sentirnos felices por lo que nos rodea. Además de sano para nuestro organismo también lo será para nuestra mente. De manera que no estará de más salir cinco minutos antes de casa e ir a trabajar con más margen para disfrutar del paisaje. Si vamos en transporte público podemos apearnos una parada antes para terminar el trayecto caminando y disfrutar del paseo.

Por supuesto, además de esas «salidas obligadas» debemos fomentar otras; caminar sin más, sin objetivo, dejar que sean nuestros pies y no nuestra cabeza o nuestras obligaciones las que nos lleven por la ciudad, por una plaza, por un jardín o por un parque. Pasear, caminar y sentarnos de vez en cuando. ¿A qué? A no hacer nada. No haciendo nada también se hace mucho: se es feliz.

3. La felicidad de la obediencia:

En el caso de los humanos no se trata de convertirnos en personas sumisas, sino en saber en quién podemos confiar y por quién nos podemos dejar guiar. Un perro tiene un líder, su jerarquía le permite saber en todo momento qué debe hacer y qué no, y tiene una confianza ciega en quien se halla en el escalafón superior. Tan sólo un comportamiento abusivo, despótico o desinteresado hará que el perro no respete a su líder o que intente tomar su lugar. Pero cuando todo va bien, cuando el perro sabe en quién puede confiar, vive mucho más feliz. Eso mismo deberíamos aplicar a nuestra vida.

Es evidente que hay cientos de asuntos que requieren de nuestra atención, de nuestra responsabilidad, en los que somos los líderes y por tanto responsables únicos sobre las acciones que debemos emprender, pero para los demás sólo debemos hacer acto de obediencia o, si se prefiere, de respeto por las normas. Si tenemos un superior que nos dice cómo y de qué manera debemos hacer las cosas y sus decisiones son justas, ¿por qué debemos cuestionarlo? Podemos pensar en mejorar, en compartir con él otros puntos de vista, pero siempre debemos saber cuál es nuestro lugar, no ya como los perros, sino en el entorno en el que estamos. Esta afirmación, que puede parecer de cajón, no siempre se cumple.

Hay muchas personas que no saben estar en su lugar. Se entrometen, pretenden abarcar campos que no les corresponden, en vez de ayudar a otros les dicen lo que tienen que hacer o asumen responsabilidades que no son suyas. Cuando esto ocurre se produce inquietud y, por extensión, puede que aparezcan sentimientos de frustración o incluso de infelicidad.

Si hacemos siempre lo correcto, lo que es ético y moralmente aceptable, si seguimos las instrucciones de quienes saben más que nosotros y dejamos que cada cual forme parte del engranaje social que le corresponde, lo que en el perro denominamos obediencia en el humano se transforma en convivencia y, por extensión, en placidez.

Saber estar en el lugar que a uno le corresponde no significa no poder aspirar a más o estar «por debajo de». Sencillamente sirve para saber cuáles son nuestros límites de acción y de responsabilidad. Y lo mismo es aplicable a, por ejemplo, cuando trabajamos con otras personas. Si queremos ser felices y disfrutar de nuestro trabajo tenemos que actuar convencidos de que hacemos lo correcto, lo que nos toca, lo que nos han encomendado. Pero si delegamos una función, un trabajo, hemos dado una instrucción, debemos entender que la misma «obediencia» que nosotros practicamos se producirá por la otra parte. En resumen: si delegas, asume con todas las consecuencias tu delegación, practica la confianza en positivo, deja que los demás asuman los roles que les competen y evita la preocupación innecesaria, pues de lo contrario no serás feliz.

4. La felicidad del territorio:

Todos hemos visto un perro recostado en su lugar favorito, en su caseta o en ese espacio especialmente habilitado para él. Es su lugar, su territorio particular que defenderá con uñas y dientes. En el caso del perro doméstico ese territorio suele abarcar toda la casa, y cuando el perro percibe a un extraño, no sólo ladra para advertir al resto de la manada de la presencia de alguien ajeno, sino que llegado el caso defenderá su territorio, hará saber a los otros que aquello es suyo. Actuar así lo hará sentir feliz.

En el caso de los humanos, la práctica debería ser en el mismo sentido. Si todos dejásemos claro a los intrusos que con sus palabras, acciones, miradas, reproches o lo que sea están invadiendo nuestra área segura, nuestro territorio, nos sentiríamos muy

felices. Primero porque percibiríamos que hemos reforzado aquello que es nuestro, y en segundo lugar porque no quedaría en nuestro interior congoja o reproche alguno.

Manifestar la defensa del territorio no requiere necesariamente ni de violencia ni de agresividad. Se trata, sencillamente, de clarificar conceptos y posturas. «Esto es mío y esto no» o, si se prefiere: «Hasta aquí puedes llegar y de aquí no puedes pasar.»

La invasión del territorio suele reportar dolor. Cuando alguien se entromete en nuestros asuntos nos sentimos agraviados y, por tanto, baja nuestro nivel de felicidad. En cambio, cuando todo funciona con armonía y sabemos hasta dónde podemos llegar nosotros y pueden llegar los demás, nace en nuestro interior una sensación de fortaleza, de seguridad territorial que nos conduce a la satisfacción y, con ella, a la felicidad.

Como hace un perro, debemos advertir a los demás que no traspasen la línea roja, que no abusen de nuestra confianza, de nuestra amistad. Y como haría un perro, primero reaccionaremos con una actitud defensiva, después con un gruñido en versión humana, es decir, con unas palabras que no formen parte de un discurso sino que sean el inicio de una advertencia. De esa forma, como los perros, nos sentiremos felices por defender lo que es nuestro.

5. La felicidad de la lealtad:

Un perro es leal siempre y cuando la sinergia que mantenga con el resto de la manada o con su líder humano sea recíproca. Un perro que es maltratado difícilmente mantendrá la lealtad con su líder humano.

La lealtad coloca al can en una situación de felicidad. Se siente bien con el vínculo, con la ayuda que presta a quien es leal, con su compañía y compartiendo sus espacios y vivencias. Y precisamente esa felicidad que proporciona la lealtad es la que debemos buscar en los demás. Debemos ser leales a nuestras familias, parejas, amigos, compañeros de trabajo...

La lealtad genera seguridad, sociabilización y vínculos que nos hacen sentir bien y por ello nos dan la felicidad. Quien entrega lealtad sabe que él también la recibirá por parte de quienes lo rodean, por lo tanto le crea un campo de seguridad y de autoconfianza muy necesario para ser feliz.

6. La felicidad del alimento:

Salvo excepciones que siempre suelen tener una relación directa con el estrés canino motivado por la convivencia con el ser humano, un perro come con pasión, con interés, con gusto (aunque sus paladares desde luego sean menos sibaritas que los nuestros), y si nos fijamos, si la alimentación es la correcta, el perro come hasta que se siente

satisfecho. Se siente feliz cuando llega la comida, cuando la deglute, cuando ha terminado. En el caso del ser humano la comida no es sólo el alimento que ingerimos sino todo aquello que nos llega.

Desde el punto de vista de la alimentación, debemos hacer como el perro, comer felices y contentos, en nuestro caso valorando lo que tenemos, dando gracias por los alimentos que vamos a comer, por su aroma, color y textura. Debemos sentirnos felices porque disponemos de ellos, y debemos hacer de cada uno de los ágapes, tanto si los tomamos solos como acompañados, un acto social de felicidad.

Más allá del caso de la comida, debemos agradecer y celebrar todo ese otro compuesto nutricional que nos aporte la existencia o la vida, como las buenas noticias, las nuevas amistades, los nuevos logros, etcétera. Eso también forma parte del alimento y debe ser motivo de felicidad. Y debemos disfrutarlo pero sin empacharnos, otorgando a cada situación el tiempo que requiere y no más, pues de lo contrario podría sentarnos mal. Con ello quiero decir que ninguna cosa puede focalizar el cien por cien de nuestra atención durante todo el día a lo largo de muchos días. Debemos ser ponderados y disfrutar de todo, pero... con un tiempo para cada cosa y con cada cosa a su tiempo.

7. La felicidad de descubrir:

Un perro descubre algo que le resulta interesante y es feliz, pero es todavía más feliz cuando se pone a escarbar hasta que es capaz de hallar lo que buscaba. Esa fuerza de voluntad, esa acción que proporciona la felicidad debería ser puesta en práctica por nosotros como humanos. Por tanto, si descubrimos un tesoro o algo que nos interesa, no debemos esperar a que nos lo traigan los demás, debemos «cavar» metafóricamente para encontrarlo. Debemos luchar, trabajar, pasar a la acción para que ese tesoro tan particular sea nuestro. Saber de su existencia nos hará felices, trabajar para conseguirlo también.

8. La felicidad de la empatía:

Los perros son empáticos. Muchos propietarios dicen de ellos: «Mi perro no habla pero sabe perfectamente qué me pasa.» En efecto, tienen el don de guardar silencio o mostrarse prudentes cuando estamos tristes, alicaídos o preocupados, y saben cuándo incrementar nuestra alegría con juegos o muestras de cariño cuando nos ven felices.

En este sentido, nuestro comportamiento debería ser más canino y acercarnos a quien no parece estar bien con paciencia, utilizando miradas de complicidad y cariño, sabiendo cuándo hay que guardar silencio y, sencillamente, reconfortar al otro con nuestra presencia, sabiendo cuándo debemos darle un abrazo y cuándo hablar.

Al actuar así dejamos que prevalezca nuestra empatía hacia al otro por encima del ego, reconfortamos y transmitimos felicidad, pero al tiempo generamos felicidad interior y lograremos sentirnos bien por la acción llevada a cabo.

9. La felicidad de no morder:

Un perro no muerde si no lo obligan a ello. Antes de atacar advierte, señala, marca, y por último, cuando ya no puede más, cuando se han superado los límites, muerde. En el caso de los humanos «mordemos» a veces más de la cuenta. Un mal gesto, una palabra fuera de tono o una acción que no se va a entender no son sino formas de morder. Son dentelladas emocionales que lo único que hacen es generarnos tensión, condicionarnos en negativo y, desde luego, dicen muy poco de nosotros como seres humanos evolucionados.

Debemos hacer nuestra la paciencia y la ponderación del can. Intentar dialogar, hablar en vez de gritar. Negociar y pactar en vez de imponer, porque actuando así nos sentiremos mucho mejor, evitaremos tensiones innecesarias y lograremos tener una vida mucho más armónica y feliz. Si «mordemos», aunque sea metafóricamente, por cualquier problema, la vida nos tratará a dentelladas.

10. La felicidad de moverse:

Fijémonos bien, ¿qué hace un perro cuando está contento? Además de mover la cola salta, se balancea, lleva a cabo movimientos que refuerzan su alegría y su felicidad. Ahora veamos qué hacemos los seres humanos... No siempre expresamos corporalmente la felicidad o el bienestar que sentimos. Gesticular, efectuar un gesto determinado, dar un salto de alegría o bailar una «danza de la vida» gestual y postural con lo que sentimos, libres de ataduras y tapujos, nos convierte en personas más felices.

Hay quien se maneja por la vida con extremo rigor, a veces más parecido al rigor mortis, si se me permite la licencia, que a otra cosa. Esas personas que hablan con los brazos cruzados, intentando protegerse inconscientemente, que no miran a los ojos del interlocutor, que no son capaces de dar un abrazo o una palmadita de apoyo, no saben «danzar» en la vida. Reprimen lo que sienten, no dejan fluir sus sentimientos positivos y felices que guardan en su interior y, al no canalizarlos, terminan por generar bloqueos que, desde luego, no los llevarán a la felicidad.

11. La felicidad de no guardar rencor:

Dicen los expertos en materia canina que un perro es incapaz de retener un hecho durante más de seis segundos en su memoria. Si el perro orina donde no debe hacerlo a las once y nosotros lo reprendemos por ello al cabo de un minuto, no sabrá qué le estamos diciendo. El perro aprende por acumulación y con positividad o no aprende. Eso lo coloca en una situación de ventaja con respecto a los problemas de la vida. No guarda rencor, no tiene envidia, no trama venganzas. Actúa o no actúa, pero nada más.

Si cuando somos censurados o cuestionados actuásemos en legítima defensa y luego dejáramos que nuestra vida continuase, muchos de los problemas que nos llevamos a casa al terminar una jornada laboral o tras discutir por un aparcamiento no se producirían.

Tenemos que aprender más de los perros en lo que a inmediatez se refiere. ¿Sirve de algo tramar una venganza y alimentar pensamientos negativos durante días o semanas? Francamente, creo que no. Bueno, sí, sirve para generar malestar, dolor innecesario y para evitar que la felicidad viva en nosotros.

12. La felicidad del cariño:

Todos los que tenemos perro sabemos cuán cariñosos pueden ser, cuánto amor a cambio de nada son capaces de dar. Dan alegría, dejan que se los acaricie y devuelven a su manera esa felicidad. ¿Lo hacemos los humanos? No siempre. Por eso creo que, como los canes, deberíamos fluir más en el amor y la amistad hacia los otros. Quien es cariñoso, regala sonrisas y mimos (tampoco hace falta llegar al empalago), es más feliz, comparte la dicha y crea un mundo más feliz.

Como verás, amigo lector, los doce puntos que hemos abordado parecen muy fáciles y muy sencillos. Lo son para los perros, pero no tanto para los humanos. La verdad es que poner en práctica estas «normas» puede cambiar muchas cosas de nuestra vida, puede hacernos más felices, más dichosos, y conseguir que estemos menos preocupados por lo que realmente no tiene importancia ni trascendencia. Eso sí, no debemos olvidar un último aspecto: un perro se mantiene tranquilo, pero siempre en alerta. ¿Te atreves a probar?

ERRADICAR LO INFELIZ

Ponemos más interés en hacer creer a los demás que somos felices que en tratar de serlo.

F. DE LA ROCHEFOUCAULD

He cometido el peor pecado que uno puede cometer. No he sido feliz.

JORGE LUIS BORGES

Recuerdo un día en «Luces en la oscuridad» en el que organicé una tertulia con diferentes psicólogos y terapeutas. El objetivo era charlar al respecto de la felicidad. Abordamos numerosos aspectos sobre ella, pero uno de los bloques que creo que fue más interesante fue el destinado a la infelicidad, es decir, a la capacidad que todos tenemos de ser felices pese a poder vivir todo lo contrario. En aquella tertulia, el doctor en psicología y experto en teosofía Isaac Jauli hizo una interesante reflexión. Recuerdo que dijo: «Lo malo no es ser infeliz, lo malo es no saber que se puede ser feliz. Por desgracia, demasiadas personas llenan su vida con tanta y tanta infelicidad que no les cabe espacio para casi nada más.»

La reflexión de Jauli me recordó a la que tuve ocasión de compartir en un monasterio de Konya, al sur de Anatolia, con el místico y religioso sufí Osman Pamuk. Precisamente hablando con él durante mi visita al monasterio de Rumi, le pregunté al respecto de la desdicha y los problemas. Recuerdo que me respondió algo parecido a Jauli: «Si tu vida es una gran copa y en vez de llenarla de un sabroso y gustoso elixir sólo pones en ella el caldo de la desgracia, cuando bebas, beberás una vida amarga.» Para reforzar aquellas palabras, Osman me contó un interesante relato. En él un maestro era preguntado por un alumno del siguiente modo:

«¿Con lo complicada que es la vida y los problemas a los que me tengo que enfrentar a diario, cómo puedo tener espacio en ella para la dicha y la felicidad?»

El maestro hizo que su alumno cogiera un gran recipiente que estaba vacío. Entonces le dijo que pusiera en su interior unas piedras del tamaño de una naranja hasta llegar al borde. Al terminar, le entregó unos pequeños cantos rodados que no eran más grandes del tamaño de una uva y que al colocarlos se colaban entre los agujeros de las piedras que había puesto antes. Cuando hubo terminado de llenar el recipiente, el maestro le preguntó: «¿Yá no caben más piedras?» A lo que el alumno respondió que no. Entonces, el maestro cogió un saquito de arena y se lo entregó al alumno para que lo vaciase en el recipiente. Cupo en su totalidad.

Una vez hecho aquello, el maestro le dijo: «Los problemas y la infelicidad son como esta arena. Se cuelean por cualquier resquicio y ocupan un espacio, pero fíjate bien: si al comenzar a rellenar el recipiente hubiéramos puesto la arena en primer lugar, al ser más compacta que las piedras y los cantos rodados hubiera ocupado mucho espacio y seguramente no nos habrían cabido ni tantas piedras ni tantos cantos. Por eso tu vida debe ser llenada como has procedido con este recipiente. Primero debe entrar en ella lo más grande, la familia, los amigos, la salud, el alimento y todo lo que es verdaderamente trascendental. En segundo lugar, debes llenar tu vida de elementos secundarios que también ocupan un espacio pero no son vitales: las distracciones, los rumores, las dudas... Y por último debes dejar espacio para lo adverso. Si lo haces así, la felicidad siempre tendrá cabida en tu vida.»

Creo que el relato está en lo cierto; a veces lo vemos todo tan ofuscadamente negro que no somos capaces de apreciar lo bueno que nos rodea. ¿Cuál es la clave? Erradicar la infelicidad, o mejor dicho, apartar de nosotros todo aquello que la alimenta. Así pues, entremos de lleno en la llamada «lista del no».

El poder del subconsciente

La gran mayoría de psicólogos y terapeutas nos dicen que el poder de nuestro cerebro es tan fuerte que si no lo controlamos de forma adecuada puede llegar a ser él quien maneje los hilos de nuestro destino. Es cierto. A veces no caemos en la cuenta de una frase reiterativa, de un pensamiento que, sin pretenderlo, repetimos una y otra vez al cabo del día. Al final la vida nos conduce hacia la situación idealizada en dicho pensamiento. Es lo que llamamos acción refleja. Dicho de otro modo: si al cabo del día pienso que algo puede salir mal, muy posiblemente así será. Con la felicidad sucede lo mismo.

El subconsciente alimenta los estados de ánimo, tanto si son buenos como si no. Ese alimento cerebral hace que una persona pueda incrementar sus niveles de infelicidad a límites insospechados y al revés, que gracias a su fe interior, a las ganas, al poder de la fuerza de voluntad de estar bien y vivir feliz, vea como casi por arte de magia sus problemas se van solventando o encarando para que los pueda resolver con una gran facilidad. Dicho esto, la norma número uno es: «No pensar que no lo vamos a conseguir.» Es evidente que cada cual tiene sus limitaciones, que todos disponemos de unas capacidades o facultades emotivas y prácticas intelectuales. Es evidente también que no podemos pedir la luna porque jamás la alcanzaremos. De esta forma, si alguien idealiza su felicidad con un objetivo quimérico posiblemente no sólo no la encuentre sino que a cada paso que dé se vaya topando con más y más obstáculos hasta el punto de sentirse derrotado.

Los objetivos de nuestra vida deben ser claros, determinantes y, sobre todo, factibles, ajustados a lo que somos y podemos conseguir. Todo lo que se aparte de eso puede suponer un duro golpe, un revés que nuestro subconsciente se encargará de alimentar e incrementar manifestando situaciones y sensaciones de fracaso por doquier. Además, debemos considerar estos patrones de conducta en la llamada lista del no:

1. NO ser negativo

Tenemos límites, es cierto, pero una vez que ya lo sabemos debemos alejar de nuestra vida las palabras limitantes. Los términos limitantes sólo hacen eso, limitarnos e impedirnos ser felices.

2. NO pretender cambiar el mundo

Nuestra felicidad no depende de que cambie lo que nos rodea, sean personas, relaciones, entidades, etcétera. Si caemos en el error de querer condicionar el mundo en el que vivimos y desarrollamos nuestra actividad, estamos procediendo de manera equivocada. Debemos ser nosotros los que poco a poco nos adaptemos y modifiquemos pequeñas partículas de lo que nos envuelve, descubriendo la felicidad en ellas en vez de querer que todo cambie a nuestro alrededor, ya que de no hacerlo padeceremos la infelicidad.

3. NO buscar fuera lo que está dentro

Debemos distinguir entre alegría o satisfacción y felicidad. La felicidad es un estado que ya se encuentra en nuestro interior. Debemos luchar por ser felices por lo que somos, sabemos y tenemos. La lucha por obtener la felicidad a través de lo que se obtiene fuera es efímera, y si fracasamos nos invadirá la infelicidad. Debemos asumir que lo externo es benéfico, nos alegra, motiva e incluso alimenta la felicidad, pero no es la felicidad en sí misma.

4. NO caer en la culpa

Las cosas suceden sin más, acontecen; es cierto que podemos tener relación con lo que pasa o incluso ser en parte responsables, pero no somos la mano plenipotenciaria que todo lo puede y todo lo hace. Caer en la culpa es asumir errores que a uno no le corresponden.

La vida tiene unos engranajes complejos que no siempre sabemos vislumbrar. Podemos intentar entenderlos, podemos hacer un esfuerzo por utilizarlos en nuestro beneficio, pero no los diseñamos nosotros. Si no entendemos esos parámetros, caeremos en la culpa propia o ajena, es decir, en pensar que las cosas salen mal por nuestra culpa, por nuestra incapacidad (y eso generará infelicidad) o por culpa de los demás, en cuyo caso estaremos involucrando negativamente a alguien ajeno en nuestros problemas.

5. NO ser inmovilista

Hay personas que se quejan de no ser felices, y cuando se les pregunta sobre qué hacen para cambiar esa situación, dicen que no hacen nada, que es la vida la que debería traerles la felicidad a través de la existencia. Es un error pensar así. Quien no toma decisiones, quien nada hace, nada obtiene. La inmovilidad y el conformismo no conducen a la felicidad. Al contrario, la enquistan e impiden que crezca en nuestro interior y que nuestra vida fluya de manera armónica.

La mejor forma de romper el inmovilismo es teniendo confianza en uno mismo, fomentando el autoconocimiento, los valores y virtudes que todos tenemos, ajustándolos para que trabajen en equipo y nos ayuden a lograr nuestros propósitos.

6. NO escatimar en recursos

A veces por culpa de un «no sé si es el momento» o un «no sé si vale la pena» o «tal vez es mejor esperar un poco», el tren de la felicidad pasa de largo en vez de detenerse en nuestra estación. La felicidad depende de los recursos, y éstos ya están en nuestro interior, nos rodean por todas partes a través de situaciones y personas. Si queremos ser felices, debemos utilizar todos los recursos que haya a nuestro alcance, incluso aunque alguno de ellos parezca lejano o costoso.

La felicidad es una inversión de recursos, los cuales consumiremos para mantenernos, obligándonos a repetir el ciclo tantas veces como sea necesario.

7. NO aceptar la frustración como compañera

No podemos desfallecer. Podemos equivocarnos, podemos caer, podemos asumir que erramos, pero no debemos abandonarnos. La lucha es importante. La frustración no es más que una forma de no hacer nada, de no reconocer los fallos o errores. Quien se frustra, no lucha, al contrario, se carga de rabia, rompe su felicidad y piensa que haga lo haga y pase lo que pase la vida seguirá tratándolo mal.

Todo error debe permitir la existencia de un duelo. Es cierto, decir que no ha pasado nada o no saber reconocer un error es tan grave como alimentarlo. Así, tras un fallo, tras no lograr un estadio de felicidad o padecer un disgusto, debemos vivir y nos merecemos experimentar el duelo. Eso sí, con armonía, con paciencia, con calma y constructividad, no cayendo en el ataque a otros, en culpabilizar a los demás o en pensar «qué mala suerte tengo». El duelo debe ser constructivo. Debe servir para hacer que fluyan las emociones más intensas fruto del dolor y luego reorganizar el resto. Sólo así la felicidad volverá a manifestarse en nuestro interior.

Los siete puntos anteriores son básicos y esenciales si de verdad queremos prosperar en el camino de la felicidad, claro que, además, se deben alimentar de otros valores en este caso positivos e ilusionantes. Pensemos que cada sensación de

autorrealización y plenitud nos confiere una sensación de felicidad y nos sitúa en el buen camino para conseguir más y mejores resultados.

Pero además de lo dicho hay otros elementos que también deberían estar en tu equipaje del viaje a la felicidad. Digamos que los siete puntos de la lista del no es aquello que no sirve y que por tanto no debe formar parte del equipaje vital. ¿Qué debemos llevar? Es fácil, he aquí una parte de la lista, y digo una parte porque debe ser cada uno el que determine cuáles son los mejores elementos para acompañarlo en su viaje.

1. Descanso:

Sí. La felicidad requiere de un ritmo biológico de descanso. La persona que no duerme lo suficiente, que no se detiene jamás, que no es capaz de parar su actividad, no es una persona que pueda dejar fluir libremente su felicidad. Así pues, carga en tus maletas hacia la felicidad el descanso como valor esencial. Recuerda que el estrés, la falta de sueño, las prisas a la hora de caminar o comer, etcétera, son enemigos del descanso. Son elementos biológicos que lo único que hacen es alterar tu ritmo y perjudicar el florecimiento de tu felicidad.

2. Gratificaciones:

Carga muchas, todas la que puedas, en tu maleta. Una gratificación, en este caso mental, es todo aquello que te hace sentir bien y que al darte bienestar te proporciona felicidad. Desde leer un libro, hasta escuchar música, hacer bricolaje, pasear con tu mascota, regar las plantas o disfrutar preparando una buena comida. Entendemos como gratificación todo aquello que podemos hacer sin obligación o necesidad y que llevamos a cabo no para ocupar el tiempo, sino para disfrutar con la actividad.

La gratificación puede ser física o mental, durar mucho o poco, tanto da, pero debería estar presente como poco un par de veces al cabo del día. Y cuidado, una gratificación no es dormir un par de horas más. Al fin y al cabo, dormir es una necesidad fisiológica, por tanto sólo contemplaremos como gratificación aquello que hacemos por puro gusto o placer. Sólo así nos proporcionará felicidad.

3. Salud:

Sí, debemos incluirla en la maleta de viaje. Ya sé que a veces enfermamos sin pretenderlo, pero ¿no será que no nos cuidamos adecuadamente? Una persona que mantiene una alimentación adecuada, un sistema de vida correcto, que no sea sedentario, así como una línea de ejercicio correcta, goza de mejor salud. Si hacemos todo lo contrario: dormimos poco, nos estresamos a todas horas, comemos lo que sea de pie y

con preferencia comida basura, etcétera, lo único que lograremos será debilitar nuestra capacidad defensiva, rebajar los niveles de salud y propiciar que la enfermedad nos arrebatase la felicidad.

4. Equilibrio emocional:

Ansiedades, ataques de pánico, estrés, rabia, miedo... Hay tantas emociones nefastas que podemos experimentar al cabo del día... En tu equipaje debes cargar con todas ellas, no pasa nada, pero lo que no debes olvidar es incluir también un «gestor emocional». ¿Que dónde se compra eso? En tu interior, sólo el autoconocimiento y el estudio de ti mismo te ayudarán a la correcta regulación de tus emociones.

Ahora ya sabes qué debe contener esencialmente tu equipaje y con qué no debes cargar. Verás que hay muchas más cosas, pero las iremos descubriendo paso a paso.

BLOQUE 2

DEL PASAPORTE AL EQUIPAJE

QUÉ NECESITAMOS DE VERDAD

Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias.

JOHN LOCKE

No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Bien, ya sabemos adónde vamos. Como en todo viaje que se precie, antes de comenzar la andadura hemos conocido, aunque sea de forma somera y con algunos puntos de vista que pueden ser bastante diferentes, cómo es ese mundo virtual al que vamos y que llamamos felicidad. Digo virtual porque, en sí, parece claro que la felicidad no tiene ni disposición, ni forma ni apariencia determinada, ya que somos cada uno de nosotros los que vamos a ir configurando ese universo poco a poco. Ahora bien, ha llegado el momento de preparar todo lo necesario para partir, y como en todo viaje necesitamos nuestros pasajes a la felicidad, la documentación, el pasaporte y el equipaje, o si se prefiere, las ideas, determinaciones, herramientas interiores y todo aquello con lo que podemos contar.

Comencemos por los pasajes y el pasaporte. ¿Dónde encontrarlos? En la constatación de las necesidades humanas, es decir, en saber distinguir entre lo que es imprescindible y lo que resulta superfluo, ya que sin esos dos baremos difícilmente podremos buscar el tercer punto: la felicidad.

Una de las figuras más reputadas en el terreno de la investigación al respecto de las necesidades del ser humano es el psicólogo estadounidense Abraham Maslow, que además está considerado como uno de los fundadores de la denominada psicología humanista y, por extensión, de la psicología transpersonal.

Maslow, fallecido en la década de los setenta del siglo pasado, dedicó numerosos años de su vida a la investigación de las necesidades del ser humano, es decir, intentó descubrir de qué manera el humano moderno podía sentirse plenamente satisfecho y por tanto alcanzar la felicidad. El resultado de sus investigaciones es conocido hoy como la «Pirámide de Maslow», que conoceremos seguidamente y que nos puede ayudar mucho a entender y evaluar qué tenemos cubierto y qué nos hace falta para obtener nuestro pasaporte a la felicidad.

Maslow determinó que para sentirnos satisfechos y en armonía con nuestra existencia, con independencia de la raza, el país, o la creencia de cada uno, así como de la situación económica en particular, todos debíamos tener cubiertas cinco grandes áreas de la vida que detallaré seguidamente y que, en general, son: fisiología, seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización.

Maslow decía que si los cuatro primeros bloques estaban en armonía y cubiertos de una forma adecuada —y eso quiere decir que la persona lo percibía así—, era factible alcanzar la autorrealización, o lo que es lo mismo, la felicidad. En cambio, si alguno de ellos «cojeaba», la felicidad tardaría más en llegar, e incluso en caso de hacerlo a modo de destello, podría no ser percibida. Veamos y analicemos estas grandes áreas.

1. Área básica

Debemos entenderla como esencial. Si ella no está o falla, fallará todo lo demás. En este caso el área combina las necesidades referentes a la supervivencia de la persona. Maslow determina como necesario el hecho de respirar, poder beber agua, poder comer, dormir, descansar, eliminar los deseos y mantener la salubridad y una higiene mínima. En este sentido se refiere a la limpieza básica que toda persona debe poder aplicar a su cuerpo. Alude a la posibilidad de tomar conciencia de la suciedad corporal y de poder limpiarse o lavarse; otra cosa bien distinta es tener la capacidad de acceder al agua de forma diaria a través de una ducha o de poder mantener una correcta higiene bucal mediante el uso de dentífrico y agua a diario. Maslow intentó globalizar sus preceptos entendiendo que lo importante era poder lavarse aunque no fuera a diario, ya que comprendía las enormes diferencias a todos los niveles entre el llamado Primer y Tercer Mundo.

En este primer bloque esencial se establece que todo ser humano tiene también como necesidad básica la de poder curarse o no padecer enfermedad, tener relaciones sexuales o practicar la autosexualidad, poder mantener su cuerpo a una temperatura correcta con la interacción que hay allí donde se encuentra y disponer de una vivienda o lugar en el que sentirse seguro.

Fijémonos con atención, porque puede que pensemos que por el hecho de estar en el Primer Mundo y, en teoría, tener cubiertas todas esas necesidades con una cierta holgura, ya estamos bien, y en cambio no siempre es así. Me explico: supongamos que sí, que podemos comer, beber, mantener una higiene, dormir, tener una casa, en cierta forma aclimatarla, mantener relaciones afectivas o sexuales con cierta periodicidad... Pero ¿nos satisface todo esto? No siempre, y en el momento en que eso sucede se debilita uno de los puntales que nos conduce a la felicidad. Por tanto es interesante, amigo lector, que te hagas preguntas como las siguientes y, por supuesto, que halles respuestas, porque, imagina un ejemplo: tienes una casa, vives en ella, pero ¿te gusta? ¿Está ubicada en un barrio agradable para ti? Y en el caso de que eso sea así, ¿te transmite seguridad tu vivienda? Tal vez tienes una casa en la que vivir, pero una mala

relación con tu pareja hace que llegar allí —no tienes otro sitio adónde ir— sea un suplicio... Si es así, una de tus necesidades básicas, «tener cobijo», está cubierta pero te da problemas. Y abundando en el mismo asunto, ¿sabes cuántas personas tienen que «aguantar» en la casa en la que viven porque no tienen recursos para marcharse a otro lugar? Si ocurre eso, la faceta de nivel básico no está cubierta.

En estos casos, tu pasaje es incompleto, es como cuando quieres ir de viaje y resulta que has olvidado solicitar el visado... No puedes entrar en ese país. Con la felicidad sucede igual, antes de buscar la forma de lograr la autorrealización personal debemos tener todo lo que precede en correcto orden. Por eso creo que es muy importante que leas con suma atención las preguntas de este bloque. Respóndelas con detenimiento y sinceridad, al fin y al cabo las respuestas son sólo para ti. Y después de contestar las preguntas verifica por dónde puedes comenzar a cambiar las cosas. Desde luego si las preguntas te certifican que todo está correcto y que tienes el área básica cubierta, es una gran noticia de la que tienes que tomar conciencia, ya que así reforzarás tu felicidad.

1. ¿Puedo comer siempre lo que me apetece y me conviene o me molesta tener que seguir un régimen?
2. ¿Sigo algún régimen por necesidad o sólo por estética, en cuyo caso me estoy «fastidiando» por algo que tal vez sea innecesario?
3. Pese a tener recursos no puedo comer lo que quiero por una cuestión de salud. ¿Estoy llevando a cabo un cuidado y prevención adecuados?
4. Si no como o bebo lo que quiero, pero es por motivos de salud, ¿tiene sentido que me queje o esté molesto?
5. Dispongo de una casa, pero ¿me siento a gusto en ella?
6. ¿Qué es lo que me hace sentir incómodo en mi casa? ¿Puedo resolver ese problema? ¿Por qué no me lo estoy planteando hasta ahora?
7. ¿Qué podría mejorar en mi casa o en el lugar en el que vivo para sentirme todavía más a gusto?
8. Tengo relaciones sociales y sexuales. ¿Me resultan satisfactorias o las he convertido en una suerte de gimnasia? ¿Qué puedo hacer para mejorar ese aspecto de mi vida? ¿Depende sólo de mí o puedo contar con alguien más?
9. ¿Tengo cubiertas mis necesidades de higiene? ¿Puede que pese a tener cubierto todo lo básico me sienta mal por no poder disponer de productos especiales de higiene o belleza? ¿Los necesito de verdad?
10. ¿El hecho de no tenerlos me produce inquietud o malestar?
11. ¿Tiene sentido que teniendo cubierto lo básico me enfade, moleste o perturbe por no poder darme un capricho en esa área?

12. Dispongo de un lugar para dormir. ¿Soy consciente de ello? ¿Valoro de verdad lo que tengo? 13. Tengo una cama, pero ¿duermo suficientes horas? ¿Me permito relajarme al acostarme o me llevo al lecho todas las cargas emocionales del día?

Como ves, las preguntas son muy sencillas, y si has dedicado un tiempo a responderlas con efectividad y sinceridad, te darás cuenta de qué falla en tu vida o, por el contrario, de que muchas de las cosas que crees que fallan en realidad no tienen tanta relevancia. Sí, trascender de ciertos aspectos y desprenderlos de la pátina de «indispensabilidad» nos puede ayudar mucho a ser más felices.

2. Área de la seguridad y la protección

Esta área debería ser el foco de la atención cuando todo lo de la anterior está cubierto. Sin embargo, tal como asegura Maslow, a veces es preciso trabajar las dos a la vez.

En este punto la importancia viene determinada por la certidumbre con respecto al futuro vinculado a la seguridad de poder mantener día a día la mayoría de los aspectos que se han destacado en el apartado anterior. A diferencia de otros animales, tenemos certeza de la existencia del futuro. Podemos pensar en el mes que viene o en la jubilación. Podemos utilizar el concepto de tiempo para plantear un bonito viaje de vacaciones dentro de tres meses. Sí, ésa es la buena noticia, pero... también podemos pensar sobre qué será de nuestra vida cuando llegue el momento de jubilarnos. ¿Tendremos recursos?

La concesión del tiempo y la preocupación por el mañana es lo que Maslow engloba en sus aspectos de seguridad y protección, pero cuidado, no hace falta pensar a muy largo plazo. Por ejemplo, supongamos una familia de cuatro miembros que tiene una casa pero está en una ciudad en guerra, ¿sabe dónde dormirá mañana? Lo intuye, tiene la esperanza de que no pasará nada malo, pero... Otro ejemplo: nuestros antepasados más lejanos debían cazar, comer el máximo y acumular reservas alimenticias porque no tenían una tienda a la que ir al día siguiente; no sabían si comerían o no en el futuro. Hoy, a priori, ese asunto, el de ir a cazar mamuts, está resuelto, pero tenemos otro nuevo que afecta a la seguridad y certidumbre alimenticia, y es: ¿tendré dinero para comer dentro de un mes?

Maslow indicó que el área de la seguridad era vital, ya que la incertidumbre genera infelicidad, por eso en su pirámide indica que esta área está cubierta cuando la persona tiene una seguridad física, es decir, sabe que su refugio, su casa, es un lugar seguro del que no tendrá que salir salvo que él quiera; sabe que dispondrá de alimento y podrá comer cuando tenga hambre, pero también que tiene los recursos necesarios para vivir con dignidad. Y si algo de eso falla, el nivel de seguridad y protección se debilita y la felicidad se aleja de nosotros.

Dentro de esta misma área Maslow incluyó la seguridad de los recursos, la de poder acceder a la educación o al transporte cuando sea necesario, a la sanidad, etcétera.

De nuevo ha llegado el momento de hacernos algunas preguntas, porque podemos sentirnos seguros en casa, pero también podemos tener miedo a padecer algún ataque, a que nos roben o nos atraquen en la calle al salir de la vivienda. Podemos tener la seguridad de que vamos a comer hoy, mañana y pasado, pero ¿permitirán nuestros ingresos que lo hagamos el mes que viene? Por todo ello debemos preguntarnos:

1. ¿Me siento seguro con la vida que tengo? ¿Considero que mis áreas vitales a corto y medio plazo están cubiertas?
2. ¿Me preocupa tener que dejar mi casa mañana? ¿Qué es lo que me preocupa de verdad, no poder pagar el alquiler o la hipoteca, o separarme de mi pareja y tener que marcharme?
3. Si tengo esas preocupaciones, ¿hay algo en mi vida económica o afectiva que no esté funcionando bien? ¿Estoy haciendo algo para cambiar las cosas? ¿Cuento con ayuda o un plan B por si todo se desmorona?
4. Sí, me preocupa perder mi casa o tener que cambiar, pero en realidad ¿tengo motivos? ¿Me estoy dejando llevar por el miedo a la crisis y al «qué pasará»?
5. ¿Administro adecuadamente mi dinero para que no me falte de nada? ¿Puedo hacer algún ajuste más para sentirme todavía más seguro?
6. ¿De qué forma podría mejorar todos los puntos de esta área?

3. Área de necesidades sociales

Somos seres gregarios, y por mucho que las llamadas redes sociales estén cada vez más de moda y que a través de ellas podamos expresar lo que sentimos, eso no deja de ser algo virtual. El ser humano precisa de un entorno, de no sentirse solo —salvo que haya optado por una soledad temporal o total a través del recogimiento místico—, y necesitamos de los demás para tener cubiertas ciertas necesidades pero también para sentirnos más felices.

Según Maslow, para que esta área esté cubierta y nos dé satisfacción y por lo tanto podamos ocuparnos de avanzar, debemos tener amistades, tener la certeza de que podemos contar con personas de nuestra confianza tanto para compartir con ellas problemas como alegrías; debemos poder sentirnos vinculados a un grupo y tener aceptación social.

Creo que es de gran relevancia considerar esos aspectos vinculados a las relaciones sociales. Hay quien dice que en la vida de toda persona están los amigos, los conocidos y los saludados. Pero creo que no es cierto. Además de éstos, están los familiares, tanto directos como indirectos, los desconocidos, los enemigos y los que no llegan a serlo pero «no son saludados». A nuestro alrededor hay miles de personas con las que mantenemos

una cierta interactividad, por eso, como decía Maslow, no es sólo importante con quién hablas o te relacionas, sino qué grado de aceptación social tienes y cuál crees tú que deberías tener.

Hay personas que tienen muchos amigos y a su vez dicen serlo de ellos, pero a la hora de la verdad, cuando esa persona debe contar un problema, necesita un refugio emocional o sencillamente quiere compartir una alegría, muchos de esos amigos desaparecen. No tienen tiempo, no están, otra cosa los mantiene ocupados o sencillamente no dan respuesta. Es evidente que cuando esto ocurre nos sentimos mal, por eso son tan relevantes las relaciones sociales y que todo fluya en armonía.

Nuestra necesidad de relación con los demás no es sólo afectiva o familiar y amistosa, es también conductual y emotiva. Nos afecta lo que les pasa a los demás, la manera que tienen de tratarnos y al revés, a los otros los puede afectar cómo somos, qué hacemos y qué decimos. Este conglomerado o cóctel de interrelaciones debe funcionar bien, pues de lo contrario el área de lo social queda desmadejada.

Éste es uno de los terrenos más conflictivos y que más debemos trabajar si queremos ser felices. ¿Cómo? Por una parte alejando de nuestra vida a esas personas que no nos pueden reportar ningún bien, es decir, a los no saludados y a los enemigos. Dedicarnos a ellos es gastar inútilmente energía vital, dejar que afloren emociones de negatividad o perjudiciales y, además, es perder el tiempo. Por tanto, si apartamos eso de nuestra vida ya nos queda menos camino por recorrer hacia la felicidad.

En un segundo estado debemos propiciar que las relaciones con los demás sean siempre cordiales además de sinceras y gratificantes. Si sonreímos más, intentamos generar armonía allí donde estemos y tratamos a los demás como nos gustaría ser tratados, seguramente esa aceptación social que todos buscamos y esa armonía con conocidos, amigos y saludados será mucho más efectiva.

El último punto vital es la imagen que creemos que los demás tienen de nosotros. Lo que Maslow refiere como «aceptación social», y es que muchas veces los demás nos aceptan tal cual somos, pero nosotros caemos en el error de pensar que no es así y nos creemos inferiores. Las consultas de psicólogos y psiquiatras están llenas de personas que no se quieren a sí mismas, que no se gustan, que temen mostrarse a los demás tal como son. Personas que han caído en graves dolencias como la anorexia por mor de mostrar un cuerpo más delgado porque pensaban que eso era lo que la sociedad les requería.

Debemos asumir qué imagen tenemos, asumir la talla de pecho, de vientre, de cuerpo... Asumir el peso, el color de nuestra piel, de nuestros cabellos, o de no tenerlos o de estar perdiéndolos. Debemos asumir el tono de nuestra voz, la manera que tenemos de gesticular, nuestra forma de vestir. Debemos ser auténticos y naturales. No quiero decir con ello que esté en contra de la cirugía estética ni de los implantes, o de las dietas cuando es necesario. Todos ellos aplicados con medida son buenos, y lo son cuando

están regulados, cuando no se depende sólo de ellos y cuando se acepta que esa «corrección» sobre nuestro organismo es precisamente eso, una corrección y no una transformación vital y esencial.

Queremos aceptarnos y asumir que somos lo que somos, lo que no es sinónimo de inmovilismo o de conformidad. Desde luego, siempre debemos mejorar, pero lo que primero debemos hacer es trabajar en la mejora de la emoción de la mente, del cerebro, pues sólo así será viable la del resto del organismo.

¿Te has parado a pensar, amigo lector, qué calidad tienen tus relaciones sociales? ¿Te gustan? ¿Gustas...? Puede que creas que sí, que todo es perfecto, pero por si acaso, te sugiero que respondas a las siguientes preguntas que seguro que te resultarán muy útiles.

1. ¿Soy una persona sociable o me considero más bien retraída en dicho sentido?
2. ¿Estoy satisfecho con las personas que conozco, con el número de amigos que tengo? ¿Lo estoy con el tipo de relaciones que tengo con ellos? ¿Cómo podría mejorarlas?
3. ¿Me siento solo pese a estar muy acompañado, o cuando estoy acompañado experimento felicidad y dicha?
4. ¿Tengo confianza en los demás o soy alguien un tanto reservado por naturaleza, hasta el punto de dar menos de lo que recibo?
5. ¿Tengo cubiertas mis expectativas sociales o soy consciente de que me falta mucho más de lo que tengo?
6. ¿Qué hago para mantener mis relaciones sociales en orden? ¿Mantengo la confianza y el respeto por los demás o lo hago sólo a veces?
7. ¿Soy una persona extrovertida o introvertida?
8. ¿Me gusta estar con personas en casa, recibir visitas y participar de reuniones o prefiero no hacerlo? ¿Por qué no lo hago? ¿Siento miedo o vergüenza hacia los demás y me incomoda que entren en mi mundo? ¿Por qué?
9. ¿Soy desconfiado por naturaleza, llegando incluso a pensar que todo el mundo es malo hasta que se demuestre lo contrario? ¿Me hace sentir bien actuar así o me genera una tensión innecesaria?
10. ¿He pasado largas temporadas de mi vida casi aislado o solo, sin prácticamente llamar o ver a mis amistades o mi familia?
11. ¿Llevo a cabo más actividad social en internet que en la vida real? ¿Por qué actúo de esta manera? ¿Tal vez me estoy escondiendo de alguien?
12. ¿Soy una persona tímida y quizá por eso me da vergüenza no agradar a los demás? ¿Qué activa mi timidez? ¿Qué la desactiva?

Soy consciente de que en este campo las preguntas que se podrían realizar deberían ser muchas más, pero de momento sugiero al lector que se centre sólo en éstas a fin de dedicar su atención a lo esencial y propiciar su autoconocimiento todo lo posible.

Recordemos la máxima: si no hay felicidad social, no hay felicidad en ningún otro lugar.

4. Área del reconocimiento y la estima

Esta cuarta zona básica tiene una gran relación con la anterior, ya que en función de cómo sean nuestras relaciones sociales y de los diferentes *feedback* que efectuemos con ellos, así serán nuestros valores de percepción. Podemos ser muy inteligentes, tener grandes ideas, llevar a cabo maravillosos proyectos, pero ¿podríamos hacerlo solos? ¿Con quién hablar? ¿A quién contar nuestras ideas?

Todos sabemos cuáles son nuestros valores y virtudes, pero requerimos de los demás para darles fuerza y ganar confianza. Imaginemos que hacemos algo tan sencillo y apetecible como una tortilla a la francesa. La preparamos para el desayuno. Llevamos a cabo el proceso con normalidad y nos la comemos. Percibimos su agradable sabor, pero ¿ocurre igual cuando cocinamos para otra persona? En principio sí, sabemos que la tortilla (por poner algo fácil de hacer) estará buena, y lo sabemos porque nuestra experiencia y el hecho de haber probado cientos de ellas así nos lo dice, pero ¿no es acaso gratificante que los demás nos digan lo buena que está, lo sabrosa que ha salido, lo agradable de su textura y cocción? No, no se trata de que nos regalen los oídos, sencillamente de que se reconozcan nuestras acciones cuando son merecedoras de ello.

Un «buen trabajo», un «gracias», un «te ha quedado muy bien» o una felicitación cuando la otra persona no se lo espera (descontaríamos aquí aniversarios y cumpleaños), genera una reacción muy positiva en el organismo. Nos hace reforzar el vínculo con la otra persona, mejora la autoestima, fomenta la relación social, nos hace ganar en confianza, etcétera. Veamos el lado contrario e imaginemos que cada vez que hacemos algo se nos dice que está mal, incompleto o que se puede mejorar, o «yo lo habría hecho de otra forma», o sencillamente no se nos dice nada. ¿Cuál sería nuestro sentimiento? Seguramente de frustración y desencanto, llegando a hacernos pensar que no somos útiles para determinadas tareas.

Maslow engloba en este punto esencial del reconocimiento todo lo que está asociado al respeto que damos y recibimos, a la confianza que tenemos en nosotros mismos pero también en los demás, y por supuesto nos habla del éxito. Pero no de ese éxito que supone alcanzar la fama, sino del éxito general vinculado con la aceptación y el reconocimiento por lo que hacemos o decimos.

Maslow estableció la estima en dos niveles. En el nivel alto englobó la necesidad del respeto a uno mismo, e incluyó sentimientos tales como la confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad. En el otro nivel, estima baja (que no debemos confundir con baja autoestima), incluyó el respeto de los demás: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria e incluso dominio. Así las cosas, si cualquiera de los puntos que hemos mencionado falla, diremos que el camino hacia la felicidad está averiado.

Este punto, el del reconocimiento, es uno de los que suele estar más afectado en sociedades como la nuestra, donde la cada vez más feroz competencia y niveles de exigencia hacen que la vida parezca una carrera de obstáculos interminable. El experto en crecimiento personal Maximiliano de la Rosa, a quien conocí precisamente en unas jornadas de psicología transpersonal en las que se abordaban las diferentes disciplinas y filosofías sobre el camino de la autorrealización, me decía en dicho sentido que: «Nuestro primer mundo es un vivero de traumas basados en la autorrealización, o mejor dicho, en alcanzarla.»

De la Rosa mantenía que la exigencia profesional, laboral, social y económica es muchas veces engañosa e innecesaria y hacía que las personas no acabasen de encontrar cuál era su lugar en la vida: «En nuestra sociedad nos premian cuando acertamos y nos castigan cuando fallamos. El acierto es sinónimo de grandeza, de ascenso. Cada vez se nos exige más y se nos permite menos con el falso argumento de ser mejores. En cambio, se desprestigia el fallo pensando que éste no es una oportunidad de mejorar o aprender de nuevo, sino una mancha negra en el expediente.»

No puedo por menos que estar en sintonía con las palabras de Maximiliano de la Rosa. Durante décadas se nos ha educado en la necesidad y no en el disfrute de lo que se tenía. Así, en las escuelas y universidades se favorecía la competitividad y la obtención de títulos, cuantos más, mejor. Cuanto más conocimiento, mejor, pero ¿y la sabiduría? ¿Y la inteligencia emocional? Eso pasaba desapercibido.

Hemos llegado a vivir en una sociedad que requería de sus componentes que tuvieran los mejores y más renombrados títulos académicos, que formasen una familia, se casaran, tuvieran hijos, les dieran educación, adquiriesen una vivienda y mantuvieran un «trabajo para toda la vida». Hoy, décadas después, vemos que el trabajo no es seguro ni para los funcionarios, que el sueldo varía según la necesidad social, que la vivienda no es —como pasaba con padres o abuelos— para siempre, sino que se cambia de una a otra. Hoy sabemos que a más títulos no necesariamente hay más trabajo y que el dinero tiene un valor muy relativo. Y las familias tampoco han permanecido ajenas a ello; las hay de uno o varios núcleos, incluso de uno o varios sexos y de distintos padres y madres. ¿Cómo reaccionar ante eso? O con frustración porque se aparta de unos valores que ya no funcionan, o con adaptación a los nuevos tiempos.

Sin embargo, hay personas que todavía siguen ancladas en esas filosofías y que son, siento decirlo, profundamente infelices. Lo son porque, dado como están las cosas hoy en día, se aferran a lo inamovible e inmutable como un clavo ardiendo, sin darse cuenta de que la sociedad ha cambiado.

Decía que la autorrealización pasa por saber que uno está bien como está, pero para ello es preciso saber cómo se quiere estar y no cómo «se tiene que estar» o cómo «quieren los demás que esté». Y volviendo a nuestro mundo tan civilizado e industrializado, la frustración o el vacío en esta área tan importante es mucho mayor que en culturas más sencillas, que no por ello simples.

Digo sencillas porque nuestro mundo es tan competitivo que nos exige crear metas a cada paso, obligándonos a ser el más y mejor para todo y para todos. Y a veces no nos damos cuenta de que esas metas son innecesarias, son triviales, y que no alcanzarlas no nos debería generar infelicidad o rechazo y en cambio lo hace. Por eso, pese a sentirnos bien y a gusto con lo que hacemos, deberíamos preguntarnos cosas como las siguientes:

1. ¿Me respeto a mí mismo con lo que hago?, ¿pienso y digo o guardo en mi interior una sombra que no me atrevo a reconocer?
2. ¿Me esfuerzo por conocer más y mejor cada día o prefiero dejar pasar la vida e «ir tirando» sin más?
3. ¿Podría mejorar mi vida, mis relaciones con los demás, o, por el contrario, ya no hay nada que hacer?
4. ¿Me invaden con frecuencia pensamientos negativos sobre lo que podría haber hecho y no he llevado a cabo? ¿Tengo la sensación de que el tiempo se me escapa entre los dedos como si fuera agua o arena?
5. ¿Cuando miro hacia atrás pienso que la vida es demasiado corta dado lo que todavía tengo por hacer o miro con reflexión asumiendo mis aciertos y mis errores como parte de mi bagaje?
6. ¿Sé reconocer en los demás sus logros y valías, sus cosas buenas y malas por igual sin que una mediatice o intervenga en la otra?
7. ¿Me esfuerzo para que los demás sepan cómo soy y cuáles son mis valores, mis defectos y mis virtudes?
8. ¿Qué hago por mí para mejorar como persona? ¿Y por los demás?

Recordemos, sólo cuando las cuatro áreas anteriores estén cubiertas y equilibradas podremos decir que estamos preparados para el viaje de la felicidad. Ello no quiere decir, amigo lector, que debas cerrar aquí la obra y no leer más en caso de que haya algo que no esté equilibrado en tu persona. Al contrario, creo que debes seguir leyendo y avanzando; al fin y al cabo los contenidos que están por llegar también pueden ser de gran ayuda para mejorar eso que falla, o cuando menos verlo desde otro ángulo.

5. Área de la autorrealización

Desde luego, es lo más parecido a la felicidad, aunque creo que sería equivocado no reconocer que el trabajo adecuado en los puntos anteriores y vivenciar todo ello desde un prisma de positividad también nos puede dar la felicidad; faltaría más.

Pero volvamos a nuestro objetivo: ser felices. Cuando las cuatro áreas anteriores se han colmado o están equilibradas llegamos a un estadio que Maslow define como «motivación de crecimiento», es decir, dado que todo está cubierto, controlado, asumido

y coordinado sin problema alguno o, al menos, si no todo, sí una gran mayoría de cosas, estaremos en condiciones de ir un paso más allá y buscar otros logros, otras metas que nos hagan sentir bien.

Cuando uno hace lo que sea, incluso lo más nimio, si se siente satisfecho es feliz, y lo es tanto emprendiendo un nuevo negocio como —volviendo al ejemplo— preparando una sabrosa tortilla. Es feliz porque tiene unos objetivos que son los que uno se marca y no los que la necesidad o los demás dictaminan. Es feliz porque halla el sentido a la vida y aprecia el valor de todas y cada una de las cosas y situaciones a las que se enfrenta. Basándonos en ello, alcanzamos la felicidad cuando:

1. Sabemos distinguir lo que es real de lo que es falso, tanto en la vida como en las relaciones humanas.
2. Podemos establecer diferentes criterios y objetivos al respecto de lo que es necesario y lo que no. De lo que es importante y lo que es urgente.
3. Afrontamos los problemas no como un ataque sino como una forma de aprendizaje, como un método para encontrar soluciones y no como una obligación de hallarlas.
4. Tenemos una percepción de la vida distinta, global, realista y no mediatizada por los demás, por las modas o por nuestros egos y yoos.
5. Vemos las cosas y los acontecimientos como son en lugar de pasarlos por el tamiz de lo que pueden o no significar para nosotros.
6. Valoramos mucho las relaciones con los demás, pero también tenemos claro que queremos tener una relación particular con nosotros mismos. Asumimos que el autoconocimiento es algo esencial y necesario. Y no pensamos que el hecho de dedicarnos un tiempo a nosotros sea un acto de egoísmo, sino de enriquecimiento evolutivo.
7. Establecemos valores sociológicos y de relación con los demás no por quiénes son o por lo que son, sino porque hallamos en ellos afinidad como semejantes, dejando así a un lado sus creencias, nacionalidades, sexo, color de piel o estatus social.
8. Nos convertimos en inconformistas sin que por ello padezcamos dolor alguno ante la discrepancia. La nuestra es una disconformidad que nos lleva a no aceptar los acontecimientos sin más aunque nos los sugieran o impongan. Si aceptamos es porque nos parece interesante.
9. Ante la hostilidad, el ataque, se mantiene la calma objetiva. Frente a la injuria u ofensa no reaccionamos contra el otro, sino a nuestro favor, actuando a veces de forma que otros ven pasividad allí donde no la hay. Las reacciones suelen ser objetivas, coherentes y medidas.
10. Sabemos cuál es nuestro lugar en todo lo que hacemos y allí donde estamos. No importa si se trata del ámbito laboral, doméstico, lúdico, etcétera. Algo instintivo nos dice dónde está el límite, hasta dónde podemos llegar y dónde no, sin que por ello

padezcamos frustraciones o alteraciones emocionales. De alguna forma, siempre sabemos cuál es nuestro lugar.

11. Incrementamos el sentido del humor, la risa y las emociones armónicas y positivas, pero no en detrimento de los demás ni tampoco a costa de ellos, sino que potenciamos nuestras emociones más armónicas.
12. Aumentamos en creatividad, frescura, imaginación, don de gentes y espíritu práctico. La vida se convierte en un camino intenso donde todo es interesante, donde todo es factible, pero donde incluso lo no interesante y no factible se convierte en una herramienta de aprendizaje.

En resumen, cuando uno es feliz la vida fluye de otra forma, y esa idea debería formar parte inexcusable de nuestro pasaporte y equipaje para la felicidad, por eso creo que es bueno concluir este capítulo con un interesante relato del que hay numerosas variantes según la cultura de la que formemos parte. Particularmente había leído una de sus versiones mucho antes de que lo escuchase de boca de un contador de cuentos en la plaza Djemaa el Fna, en Marrakesh, hace ya algunos años, coincidiendo con una estancia vacacional en la que recorrí numerosas zonas del continente africano. Ésta es la versión del contador de cuentos bereber de Marruecos, la que grabé sentado en un corrillo en una de las esquinas de la plaza y que estoy seguro que te ayudará a entender la diferencia entre cómo ver y cómo no ver la felicidad, o en este caso la utilidad de las cosas.

Os voy a contar un relato sobre la felicidad. Me lo contó mi abuelo y él lo escuchó por primera vez del suyo, de manera que es un relato muy antiguo; tanto, que se dice que siglos atrás, cuando se fundó esta ciudad, ya se contaba.

Es la historia de Hadir, el aguador de Isfahan.

Cada mañana, Hadir cargaba con sus dos grandes vasijas de barro, que colgaba a los extremos del largo bastón de caña que portaba sobre los hombros. Se acercaba con ellas a un manantial cercano y las llenaba para acudir al mercado de la ciudad y ofrecer agua fresca a los sedientos comerciantes y compradores.

Un día, Hadir se dio cuenta de que conforme avanzaba hacia la ciudad una de las vasijas parecía pesar cada vez menos. Cuando llegó a las puertas del mercado observó que aquella vasija tenía varias grietas, de manera que perdía agua. Verificó la otra y vio que estaba perfecta y no tenía grieta alguna. Al ver la vasija estropeada se enfadó, pues ello implicaba que tarde o temprano debería deshacerse de ella e invertir dinero en comprar otra.

—Maldita vasija, la he tratado con el mismo esmero que a la otra, y así me lo paga, agrietándose y perdiendo el agua que tanto trabajo me cuesta recoger por las mañanas —dijo Hadir tras mirar otra vez las vasijas.

Pero lo que no sabía Hadir es que sus vasijas habían sido fabricadas mucho tiempo atrás por un genio, y por tanto podían oírlo e incluso hablar. Por eso, al oír aquellas palabras, la vasija que no tenía grietas se sintió muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que había sido creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de lo que se suponía que era su obligación.

Pasaron varios meses, y casi cada día Hadir se quejaba de su vasija averiada. No quería cambiarla porque le tenía un cierto aprecio. Había encontrado esas dos vasijas en una gruta cuando estaba hundido en la pobreza, y pensaba que tendría mala suerte si se deshacía de ellas. Además, en los mercados no había vasijas como aquéllas, y sabía que encontrar otra igual le costaría un gran trabajo y dinero.

Un día, al anochecer, tras la habitual queja de Hadir, la tinaja resquebrajada no pudo soportarlo más y le habló así al aguador:

—Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo, porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y únicamente obtienes la mitad del valor que deberías recibir.

El aguador estaba a punto de responder que, en efecto, estaba ya un poco harto de ella, cuando de pronto intervino la otra vasija:

—Oh, hermana, no deberías disculparte ni quejarte, pues pese a tu imperfección eres mejor que yo.

—¿Cómo es eso? —preguntó Hadir.

—Mañana, cuando volvamos de regreso a casa, te lo demostraré. Sólo te pido una cosa —dijo la vasija perfecta a su dueño.

—¿Qué es lo que deseas? —inquirió el aguador.

—Que por muy cansado que estés te fijas bien en qué lugar pones los pies.

—Así será —respondió el aguador.

En efecto, al día siguiente, cuando salieron del camino de Isfahan, Hadir le dijo en voz alta a la vasija:

—Espero que cumplas tu palabra y me expliques por qué razón la otra vasija es mejor que tú.

—Sigue avanzando por el camino y dime qué ves —respondió la vasija.

—Flores, muchas y muy bellas flores.

—Eso es, ¿y puedes decirme, oh, amo, qué ves al otro lado del camino?

—Nada, sólo piedras y algún que otro hierbajo.

—Así es. ¿Te has fijado en que las flores sólo crecen en ese lado del camino? El otro lado es el que ocupo yo cuando vamos al mercado, y como no pierdo agua, nada ha florecido. En cambio, a lo largo de este lado del camino y todos los días, mi hermana, que para ti es imperfecta, ha regado el camino y ha hecho que crezcan en él hermosas flores con las que agasajar a tu bella esposa cada día, pues cada día le llevas alguna como prueba de tu perpetuo amor. Amigo y amo: esto acontece por ser como somos. Si la otra tinaja no fuera exactamente como es, con todos sus defectos, no habría sido posible crear tanta belleza.

CARGA TU MALETA DE COSAS BUENAS

La felicidad es una estación de parada en el camino entre lo demasiado y lo muy poco.

CHANNING POLLOCK

Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar, indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.

PABLO NERUDA

¿Te irías de viaje de mal humor, con dolor o enfado? Seguramente no, como seguramente tampoco querrías llevar en tu maleta objetos que no pudieras usar, que estuvieran rotos, prendas de ropa que no pudieras ponerte y enseres en general que una vez en destino te servirían de bien poco. Pues en el terreno del viaje a la felicidad ocurre lo mismo, y como siempre es cuestión de elección, de saber qué es y qué no es conveniente llevar.

De igual forma que hemos visto con qué tipo de «documentación» debemos contar para unos buenos pasajes y un pasaporte, debemos ver ahora con qué vamos a cargar la maleta si de verdad, sólo si de verdad, insisto, queremos ser más felices y mejores que ahora. Por lo tanto, lo que no podemos hacer es atiborrarla de problemas y de asuntos negativos, puesto que entonces no cabría nada más. Y en dicho sentido casi todo depende de nuestra actitud y convicción. Cuando una persona dice que no puede ser feliz, que la felicidad no es para ella, que haga lo que haga las cosas siempre le salen del revés, lo que está haciendo es condicionar su futuro en negativo. En cambio, aquel que se condiciona en positivo puede lograr mejores resultados.

Uno de los fundadores esenciales de la llamada psicología positiva asegura que la felicidad es un conjunto de normas no escritas, de emociones positivas y armónicas que convenientemente adecuadas en nuestro sentir y en nuestra mente hacen que tengamos la capacidad de ver la vida bajo el prisma adecuado. Esto me recuerda el relato que tuve el honor de escuchar de boca de Ibrahim Al At-ratzi en mi programa de radio «Luces en la oscuridad». El místico sufí acudía a los estudios de la emisora una vez al mes para ilustrarnos sobre aspectos esenciales de la vida a través de las metáforas que podemos encontrar en los cuentos ancestrales.

Un día, Al At-ratzi acudió para hablar de la importancia de la voluntad y la fe ante la adversidad, y creo que su cuento puede ilustrar muy bien de qué hablo cuando me refiero a crear o tener un equipaje positivo:

Cuenta la historia, que después de meses de guerra infructuosa y muchas bajas entre sus tropas, el general beduino Jusuf Mansufar avanzaba con su pequeño ejército hacia el nuevo campo de batalla. Lo hacía indeciso y desmotivado, pues el jefe de las tribus del norte le había ordenado atacar aquella posición y él no podía negarse, aunque su ejército era notablemente inferior en número.

Cuando las tropas llegaron a una distancia prudencial del campo de batalla, el general ordenó establecer un perímetro de seguridad en el que erigir un campamento, así sus hombres podrían descansar unas horas antes de establecer la estrategia de acción y proceder a la contienda.

Conforme se instalaba el campamento, se levantaban las *jaimas* y se creaba un perímetro para el descanso y protección de los caballos y camellos, el general caminaba entre sus hombres, pues quería saber cuál era su estado de ánimo. Al pasear entre ellos, los percibió cansados, apáticos, e incluso le dijeron que alguno de ellos había comentado que eran un ejército de perdedores.

Tras una hora captando aquel desánimo, el general, que pese a todos sus fracasos creía que podía vencer en la nueva batalla, les dijo a sus hombres: «Voy a meditar durante un rato en mi *jaima*. Convocaré a los dioses y espíritus del desierto. Les pediré a los *djins* que me orienten al respecto de la estrategia de la batalla y efectúen un vaticinio sobre el resultado que podemos esperar.» Al concluir aquellas palabras, entró en su tienda y, como había dicho, comenzó a recitar invocaciones y plegarias.

Dos horas después, el general Jusuf Mansufar salió de su tienda. Muchos de sus hombres aguardaban fuera, expectantes, querían saber qué habían dicho los genios del desierto. El general, en pie, se los quedó mirando antes de pronunciar palabra alguna, su rostro se mostraba firme a la vez que sereno. Con seguridad y determinación se dirigió a sus subordinados: «Los divinos *djins* me han dicho que estamos en manos del destino. Para saber cuál será el resultado de la batalla me han sugerido que lance una moneda al aire. Si sale cara venceremos, pero si sale cruz perderemos. Creo que lo mejor es que no hagamos ese juego y confiemos en nuestras capacidades militares.»

Sin embargo, los hombres que había en torno al general, como si se tratase de una sola voz, le pidieron que lanzase la moneda. Le dijeron que con independencia de lo que saliera lucharían con todas sus fuerzas, pero querían conocer cuál sería el resultado según el destino.

El general se resistió durante unos segundos, pero al final accedió. Sacó una moneda y la apretó con fuerza en su mano derecha. Luego cerró los ojos y dijo: «Háblanos, destino, ¿qué podemos esperar de la batalla?» Después lanzó la moneda y... ¡salió cara! ¡Vencerían! La moral de las tropas se inflamó de golpe, la victoria estaba de su parte. Los guerreros, firmemente convencidos de salir victoriosos, pidieron lanzar el ataque sin aguardar a que amaneciera, y el general accedió. Sus tropas combatieron como nunca lo habían hecho, hasta el punto de ganar la batalla rápidamente.

Tras la victoria, un ayudante del general le dijo: «Éramos inferiores en número, estábamos cansados y nuestra moral estaba por los suelos; sin embargo, hemos vencido. Los *djins* tenían razón, el destino es sabio. Él nos dijo que venceríamos y así ha sido. He ahí la prueba de que nadie puede cambiar el futuro.» El general lo miró con aprecio, le sonrió y se limitó a enseñarle una moneda. Tenía cara en ambos lados.

Sí, es cierto, el cuento nos habla de un subterfugio, de un engaño, pero un engaño capaz de motivar, de hacer que las emociones estuvieran a flor de piel y de condicionar a los soldados hasta el punto de salir victoriosos de la contienda cuando no tenían casi posibilidades. Pues bien, a veces debemos «engañar» a nuestro cerebro, debemos creernos que las cosas pueden ir bien, debemos mantener una posición positiva y de armonía. Es cierto que todos tenemos problemas, es cierto que habrá contratiempos, que tal vez estemos cansados, pero ¿acaso debemos cargar nuestro equipaje con todo eso? No, yo creo que no es bueno hacerlo. Al contrario, debemos apresurarnos para que

nuestras maletas hacia la felicidad rebozen de intenciones, buenos sentimientos, ganas, ilusión e ímpetu. ¿Sabes por qué, amigo lector? Porque si nosotros no somos capaces de motivarnos lo suficiente, por mucho que desde fuera se persiga lo mismo, difícilmente se logrará.

Por eso, como dice Martin Seligman, creo que debemos cargar el equipaje con las emociones positivas que son el éxtasis y la comodidad. No, no pretendo que alcances estados modificados de la conciencia ni que te tumbes en un diván a esperar que la felicidad te llame a la puerta. Pretendo que cargues tu vida de ilusión, energía vital y éxtasis en el sentido de «tú puedes lograrlo». Te pido que llenes tu maleta con la comodidad desde el punto de vista de que no vas a entrar en batalla, no hay prisa, no hay enemigos. La felicidad está ahí y debemos acercarnos a ella poco a poco, consolidando los pasos dados. Recuerda que mucha precipitación siempre, absolutamente siempre, retrasa. La felicidad, como Zamora, que no se conquistó en una hora, requiere de un gota a gota, de ir paso a paso. Requiere de muchas pequeñas acciones reiterativas y continuas que nos hagan sentir bien, pues sólo así se puede consolidar en nuestro interior.

Un segundo aspecto esencial es la gestión adecuada de las emociones temporales, es decir de las que se relacionan con el pasado el presente y el futuro. ¿Cómo gestionar eso? Veamos.

1. Emociones del pasado:

Hay muchas y la mayoría vendrán en forma de recuerdo, pero en ese bagaje vamos a pasar por alto lo adverso y nefasto. En nuestra maleta debemos cargar las emociones y recuerdos del ayer que nos hacen sentir bien, que nos motivan, que refuerzan lo que somos con alegría, orgullo y serenidad. Esto quiere decir que cuando tengamos un deseo o estemos emprendiendo una acción para ser felices, no debemos pensar en si lo conseguimos tiempo atrás ni en que pudimos fallar o por qué las cosas no salieron bien. Lo sabemos, perfecto, pero no hace falta que ese pasado salga de nuevo a la palestra. Al no hacerlo no incurriremos en invocar emociones negativas del pasado y abriremos la puerta a nuevas situaciones, cosas y emociones positivas.

2. Emociones del presente:

Podemos dividir las en placeres y satisfacciones, y desde luego no son lo mismo. Entenderemos como placer aquello que genera bienestar en un momento puntual, tanto física como mentalmente. Nos llega, resulta agradable, puede que nos excite y que, por supuesto, favorezca una emanación de energía vital que nos haga sentir que lo podemos todo. Perfecto, pero no deja de ser un placer. Eso no es la satisfacción.

Por otro lado, debemos prestar atención a las sensaciones, es decir: sentirnos bien por el trabajo realizado, por una visita agradable, por concluir un asunto espinoso, por resolver un problema, por superar un trauma o una adversidad, etcétera. Las satisfacciones no nos hablan de algo puntual y caduco sino de un estado alcanzado después del trabajo o el esfuerzo, por tanto debemos cargarlas en nuestro equipaje, debemos usarlas siempre que podamos porque fortalecen lo que somos, lo que hacemos y lo que decimos, pero también porque nos capacitan para ir más allá de las limitaciones.

3. Emociones del futuro:

Son muy fáciles y sencillas de entender, y siempre que sea posible cargaremos una buena dosis de ellas en nuestras maletas hacia la felicidad. Se trata de la ilusión, las ganas, el optimismo, la esperanza, la confianza en que lo que pretendemos está a nuestro alcance. Esas emociones bien llevadas —y digo bien llevadas porque al contrario pueden causar obsesión— nos conducirán a la felicidad. Nos animarán a trabajar en pos de ella.

Como ves, nuestra mente está más cargada de lo que creemos de actividad emotiva. Gestionarla es tan sencillo y tan complejo a la vez como saber en qué momento no debemos o en cuál podemos actuar de una u otra forma. Pero hay más, debemos saber también cómo y cuándo dejar salir ciertas emociones al exterior para que nos ayuden a un cometido. Sea como fuere, toma nota de todo lo anterior para confeccionar tu equipaje hacia la felicidad, aunque más allá de lo dicho ya cuentas con un abundante «ajuar» para encaminarte hacia ella. De verdad, fíjate bien.

La felicidad ya está en ti, pero ¿sabes dónde la guardas? Seguramente no has caído en que sí, en que la tienes guardada: sólo hace falta que la reencuentres y la lustres, la ventiles y le des vida.

La felicidad depende de muchas cosas pero también de ti, de uno mismo, de lo fuerte que uno sea, de lo valiente, espabilado, sagaz, capaz... En definitiva, de cómo sea cada cual. Es cierto que muchas de esas cualidades pueden depender de otros baremos que nada tienen que ver con nosotros, pero en sí, todo está en nuestro interior, depende de la fuerza de la personalidad, del empuje de la mente. Como decía en el cuento del inicio de este capítulo, en buena medida depende del convencimiento.

Nuestra mente tiene la misión (entre otras) de administrar ciertos recursos, marcar y determinar prioridades y establecer objetivos. Pero claro, si todo tu horizonte aparece negro y lleno de nubarrones, ¿te imaginas qué tipo de prioridades y recursos va a gestionar? En efecto: tormentosos. Pero fíjate bien, porque la mente, pese a hacer todo eso que he mencionado, no es capaz de propiciarnos estados anímicos a voluntad. Tu mente, mi mente, la de cualquiera, no puede generar alegría o tristeza en dos segundos y por voluntad propia. Eso depende de procesos neuroquímicos que a su vez dependerán de actitudes, ilusiones, miedos, etcétera. Por eso es tan bueno y tan importante que nos conozcamos y de que, como iremos viendo en próximos capítulos, nos atrevamos a

navegar por nuestro interior. ¿Para qué? Para que por fin, tras un camino más o menos largo, encontremos dónde tenemos guardada esa partícula maravillosa que sabemos se llama felicidad y que, en parte, ya está en nuestro interior.

LA FELICIDAD NO ES IGUAL PARA TODOS

Desciende a las profundidades de ti mismo y logra ver tu alma buena. La felicidad la hace solamente uno mismo con la buena conducta.

SÓCRATES

El destino de los hombres está hecho de momentos felices, toda la vida los tiene, pero no de épocas felices.

NIETZSCHE

Si lo que deseamos es caminar con paso firme y seguro hacia la felicidad, lo primero que debemos asumir es un trabajo adecuado a nuestras emociones, y para eso tenemos que establecer una base de partida: el carácter. Todos y cada uno de nosotros manifestamos que somos distintos de los demás, porque en definitiva, y esto es cierto, todos somos únicos. Sin embargo, como veremos seguidamente, no somos tan distintos los unos de los otros.

Conceptos como temperamento o carácter, personalidad y forma de actuación, se confunden cuando intentamos definir lo que somos y cómo somos, y se confunden mucho más cuando hablamos de cómo somos y actuamos frente a la búsqueda de la felicidad o a lo que nos hace sentir y vivir felices. En función del tipo de personalidad que tengamos, de la vivencia y el bagaje histórico, de nuestra formación cultural, tendremos una u otra manera de afrontar los retos y, por supuesto, de vivenciarlos. No a todas las personas las hace felices un paseo por el campo, ni a todas las llena de felicidad una cena en la intimidad, ni a todas las motivará lo suficiente realizar un viaje o relajarse a leer un libro. Está claro, somos distintos; sin embargo, no lo somos tanto como creemos, al menos en general, ya que podemos agruparnos por formas de personalidad o, si se prefiere, dado el símil que estamos utilizando a lo largo del libro, por «tipos de viajeros».

Cada uno de nosotros nace con la capacidad de ser feliz y con la felicidad en su interior; sin embargo, a lo largo de la existencia y conforme crecemos y recibimos la educación familiar, escolástica, social..., vamos conformando un tipo de personalidad. Es evidente que todos tenemos dentro la capacidad de ser apasionados, sentimentales, flemáticos, nerviosos, creativos, imaginativos, soñadores, cartesianos, etcétera, pero es a través de nuestra personalidad y de la puesta en marcha de las emociones, que vamos

manejando los «ingredientes» que conforman nuestro carácter, aunque siempre suele haber uno de ellos que nos domina más que el otro y que, queramos o no, influirá en la búsqueda y percepción de la felicidad. Por todo ello, y para saber qué tipo de viajero feliz somos, es importante analizar cuál es nuestro carácter dominante.

En la búsqueda de la felicidad, como en casi todo, generalizar no es lo mejor; por ejemplo, definir a los españoles como pícaros, como flemáticos a los ingleses o fríos a los alemanes y emprendedores a los norteamericanos, es quedarnos con un cliché, y una palabra no puede definir la totalidad, y eso mismo podríamos aplicarlo, amigo lector, a la hora de describir cuál es nuestra dominancia emocional.

Imagina que tuvieras que definirte sólo con dos palabras, un par de adjetivos para describir todo lo que eres y lo que no, ¿no crees que sería casi imposible? Decir: «soy alegre», «soy romántico», «soy creativo» o «soy optimista» marca una tendencia, una dominancia, pero incluso el romántico es pasional, el pasional es romántico, el alegre se pone triste y hasta el más pesimista es capaz de generar un destello de optimismo en algún momento de su vida. Dicho de otro modo: tenemos que comenzar por desterrar las expresiones totalitarias, las que son excesivamente imperativas por su determinación, ya que, queramos o no, suelen quedar grabadas en el subconsciente como máximas inamovibles que sólo sirven para engañarnos respecto de lo que somos en realidad, puesto que somos muchas más cosas.

Haz la prueba: coge un papel y un lápiz y en primer lugar escribe las tres palabras que mejor te definen por orden de importancia. Después anota tres palabras más, en este caso las que mejor definen cómo eres cuando estás viviendo una situación que resulta muy gratificante, es decir, cuando experimentas lo que para ti es la felicidad. Ahora, ya para terminar, manteniendo el orden de importancia, escribe las tres palabras que definen cómo eres cuando estás pasando por una situación que considerarías como de infelicidad.

Una vez hayas terminado de anotar, escribe la fecha y la hora y guarda el papel durante una semana. Pasados siete días, repite el ejercicio sin pensar en lo que escribiste la vez anterior. Cuando tengas confeccionada esta segunda lista, sitúa una al lado de la otra. ¿Coincides en todo al cien por cien? Seguramente no, y el motivo es porque tu estado emocional de un día a otro puede haber cambiado y es posible que algunas cosas las percibas de manera distinta. Pero es que además, nadie es siempre de la misma manera.

Como te decía, nadie es igual a nadie, pero podemos agrupar formas de personalidad o tipologías para trabajar mejor con ellas y entendernos más fácilmente a nivel global. A grandes rasgos podemos distinguir estas manifestaciones:

1. Tipología pasional

Pertenecen a esta categoría las personas que tienen gran emotividad, energía y fuerza vital. Son esas que cuando están felices contagian a los demás y que cuando están tristes son capaces de deprimir a los que tienen alrededor. El motivo es sencillo: todo cuanto piensan, dicen o hacen estas personas suele estar rodeado de gran expresividad, como si les fuera la vida en ello. Eso es bueno, pero también puede ser malo dado que a veces actuando de esa forma se puede perder la objetividad y pensar que un destello de felicidad nos llevará a otro y que eso será para siempre; o al revés, que el infortunio que padecemos acabará por arruinar nuestra vida cuando ello no necesariamente deberá ser así.

Como siempre, todo tiene una doble lectura, nada es totalmente bueno o totalmente malo. En el caso de la tipología pasional, lo bueno es que tu ímpetu te puede ayudar a sacar fuerzas de flaqueza incluso en los peores momentos, de manera que tras un revés te podrás recuperar con cierta rapidez. Lo malo es que eso puede significar un desgaste excesivo de tu energía. Esta pasión te da la capacidad de transmitir optimismo y alegría, dinamismo y vitalidad a quien quieras ayudar, pero también hará que si quieres hacer feliz a una persona y ésta no te responde, puedas frustrarte.

Una de tus ventajas será que en lugar de problemas interpretarás los reveses como retos a los que debes enfrentarte. Una de las desventajas es que querrás vencer, y eso no siempre se consigue. Es más, a veces quien es demasiado pasional cae en la soberbia, puesto que suele tener una cierta tendencia a ofuscarse más de la cuenta perdiendo la objetividad.

Te propongo un juego, un sencillo test para verificar hasta qué punto eres o no pasional. Lee con rapidez las cuestiones siguientes y sin reflexionar más de la cuenta responde sí o no:

1. Vives la mayoría de acontecimientos como si fueran la última vez.
2. Eres de los que ves los árboles pero no el bosque.
3. Te irritas o exaltas con facilidad cuando no te entienden.
4. Tienes la sensación de que quienes te rodean tienden a la apatía y la conformidad.
5. Cuando algo te sale mal sientes que has fracasado.
6. Después de una adversidad exteriorizas emociones negativas y te sientes infeliz.
7. Padeces de inquietud cuando duermes y sufres de pesadillas con frecuencia.
8. Ocasionalmente tienes angustia, tics o cambios repentinos de temperatura.
9. Te cuesta aceptar un no por respuesta.
10. Tu actitud vital te sirve para sentirte mejor.

En el caso de que hayas respondido a más de seis preguntas afirmativamente tu naturaleza es pasional, por lo tanto deberías hacer un esfuerzo por tomarte las cosas con cierta distancia y relajación. También tendrías que tomar nota de todo lo que desees hacer antes de emprenderlo, ya que así ganarás en perspectiva y no te someterás a deseos infructuosos antes de hora.

Hay algo muy importante, y es que deberías sustituir la exigencia hacia los demás o hacia ti mismo considerando que cada persona es diferente y que incluso tú no actúas siempre de la misma forma. Esto te ayudará a canalizar mejor tus emociones y a no padecer infelicidad fuera de tiempo o lugar. Por supuesto no debes dejar de lado tu pasión en la ejecución de los asuntos, pero sí comenzar a actuar con prudencia. Un buen consejo ante un reto, deseo o circunstancia: respira profundamente y cuenta hasta diez. Después ya pasarás a la acción.

En lo tocante a la frustración o la infelicidad, recuerda que el camino es largo y no siempre se puede recorrer de una sola vez; por lo tanto, cuando sientas que has fracasado o algo ha fallado, libera tus tensiones con paseos o caminatas, recurre a la música o a cualquier actividad que te permita liberar energía y no recrearte mentalmente en lo mal que van las cosas. Piensa que a veces es mejor llorar un minuto que mantener una hora de ánimo compungido y tenso.

2. Tipología dinámica

Este tipo de personalidad puede parecerse a la pasional pero tiene sus matices, ya que en general las personas vitales huyen de su observación personal y muchas veces evitan tomar conciencia de sus emociones. Son las personas que recurren al autoengaño, al «no tengo tiempo» o «ahora no toca» a la hora de enfrentarse a un problema. De la misma forma, su dinámica las hace vivenciar un momento de felicidad de manera intensa; tanto, que a veces olvidan otros valores esenciales de su día a día.

La persona que pertenece al grupo de los dinámicos necesita acción, nuevas ideas, proyectos familiares, laborales o sociales. Es decir, requiere de continuos impulsos para mantener su nivel de felicidad en un estado óptimo. En dicho sentido, si perteneces a este grupo, te sugiero que leas con atención, en el bloque tres del libro, lo relativo a la llamada «Felicidad de emergencia».

Como en todo, hay un lado bueno y otro que no lo es tanto. El dinamismo te sociabiliza y en general tienes una buena capacidad para relacionarte con los demás, siendo una persona creativa e imaginativa, teniendo la capacidad de generar en pocos minutos cinco respuestas para una misma pregunta. Eso te puede hacer parecer incombustible en lo que se refiere a ayudar a los demás, pero la vida no siempre es igual, y posiblemente te encontrarás que si un día tienes un problema o tus emociones se han levantado con mal pie, te costará canalizarlas.

Este dinamismo te conduce a un problema, y es que tu necesidad de actividad permanente para lograr impulsos emotivos armónicos que te aporten bienestar y felicidad te puede llevar a no profundizar ni en las relaciones con los demás ni en la mayoría de las situaciones en las que participes. Dicho de otro modo: eres un *zapping* feliz, picoteas de aquí y de allí pero pierdes la oportunidad de vivir la felicidad con la duración e intensidad adecuadas.

Actitudes como las anteriores te pueden llevar a olvidarte de tus necesidades vitales, de lo que es realmente importante, y tal vez no seas capaz de reconocer de forma clara qué emociones estás viviendo.

De nuevo te propongo jugar a analizarte. Y de nuevo te planteo diez preguntas que debes responder de forma rápida con un sencillo sí o no:

1. Habitualmente tienes una agenda repleta de actividades.
2. Te incomoda no saber qué vas a hacer mañana.
3. Te preocupa más la felicidad de los demás que la tuya.
4. Te molesta que te pregunten por temas íntimos o privados que a veces no lo son tanto.
5. Tienes una gran capacidad para generar ideas y proyectos.
6. Muchas veces tienes la sensación de estar rodeado de personas poco vitales.
7. Necesitas tener la mente ocupada en varias cosas a la vez.
8. Te cuesta concentrarte en un único objetivo durante mucho tiempo.
9. Si puedes elegir, prefieres improvisación a reflexión.
10. Una de tus frases podría ser «no hay problema».

Como en el caso anterior, más de seis respuestas afirmativas indicarían la pertenencia a la tipología dinámica, por lo tanto, si de verdad quieres alcanzar la felicidad en todo momento debes esforzarte por conocerte mejor. Dado que tu tendencia es no confiar en los demás para hablar de tus interioridades, procura redactar un diario de tus sentimientos o, cuando menos, reflexionar sobre ellos a diario. Es decir, deberías dedicar unos cinco o diez minutos al día, con preferencia por la noche, a tomar conciencia de lo que has vivido a lo largo de la jornada, analizando qué has aprendido hoy y para qué te ha servido, qué has vivido con felicidad y qué te ha reportado todo lo contrario.

Otra clave esencial es ralentizar un poco tu vida; deberías encontrar unos minutos al día para equilibrar tus emociones con un poco de silencio y relajación, dos aspectos que seguramente te molestarán pero que resultarán muy efectivos. Con este consejo no quiero decir que el dinamismo sea malo, pero debes marcar un tiempo para cada cosa y efectuar cada cosa a su tiempo. Con cuatro objetivos a la vez en el punto de mira e intentando ser feliz mediante el «picoteo» no lograrás la satisfacción que buscas. Además, debes considerar que el dinamismo que imprimes a tu vida implica un gran desgaste energético, de manera que debes cuidarte al máximo, pues la salud es lo primero que se resiente, y si eso ocurre, la infelicidad se hará presente en tu vida.

3. Tipología sentimental

Estamos ante un tipo de carácter especial y singular, tanto para lo bueno como para lo malo, ya que una persona sentimental suele tener siempre las emociones a flor de piel. La mayoría de los estudios psicológicos realizados en dicho sentido nos dicen que las personas sentimentales son creativas y muy energéticas, lo malo es que no siempre saben canalizar en acciones concretas toda esa fuerza vital.

Lo bueno del temperamento sentimental, al menos en lo tocante a la gestión de la felicidad, es la gran capacidad para ponerse en el lugar de los demás, para escuchar sus sentimientos e interactuar con ellos. Este tipo de persona puede ser feliz siendo solidaria, y al fin y al cabo ése puede ser un buen camino para hallar la autosatisfacción. De hecho, los que pertenecen a esta tipología son muy emotivos, sensibles y abiertos al diálogo. En sus conversaciones siempre suelen buscar la armonía, y en su día a día hacen que prevalezca el criterio emocional al práctico, lo que hace que se manifiesten como grandes artistas, escultores, pintores, terapeutas y excelentes amigos de sus amigos. En definitiva, que su vida es una puerta abierta a la experiencia gratificante y feliz.

Claro que no todo puede ser bueno, y es que una persona muy sentimental corre el riesgo de perder la objetividad para resolver un problema dejándose llevar por sus emociones y actuando subjetivamente, incluso en su propio detrimento. Además, los sentimientos a veces impiden la acción, y eso implica ser el tipo de persona que se «preocupa» en lugar de «ocuparse» de lo que requiere su atención. Además de que un exceso de reflexión puede convertirlos en personas obsesivas. La reflexión no nos da la felicidad, la felicidad requiere de pensamiento y de acción. Por tanto, si hay mucha reflexión, podemos convertirnos en seres vacilantes y vulnerables incapaces de pasar a la acción pudiendo padecer sentimientos de soledad, apatía y hasta caer en estados de aislamiento y depresivos. ¿Pertenece tú a este grupo? De nuevo un sencillo test con diez preguntas que deberás responder con frescura, determinación y dinamismo.

1. Prefieres una larga sesión de reflexión o introspección que vivir emociones fuertes.
2. La empatía es lo tuyo, y cuando alguien de tu círculo social pasa por una mala racha procuras ayudarlo y ponerte en su lugar.
3. Con frecuencia los problemas te superan y no sabes cómo hacerles frente.
4. A menudo te falta tiempo para poder llevar a cabo todo lo que te gustaría hacer.
5. Tienes un profundo sentimiento familiar; incluso podrías llegar a considerar como parte de tu familia a ciertas amistades.
6. Te parece que hay un exceso de soledad en el mundo y que la solidaridad es un valor poco apreciado.
7. Lloras con mucha facilidad aunque lo que te hace llorar no te afecte directamente.
8. Puedes pasar largas horas recordando el pasado, ya sea en soledad o en compañía.
9. Te consideras una persona extremadamente sensible.
10. Tienes una gran facilidad para que los demás te cuenten sus problemas.

Si has obtenido hasta cinco afirmaciones tienes tendencia al carácter sentimental. Si el número de respuestas afirmativas es entre siete y ocho, en ti los sentimientos casi siempre están a flor de piel. Si has respondido a las diez preguntas con un sí, deberías hacer un esfuerzo por preocuparte un poco más por ti y algo menos por los demás.

En cualquier caso, si eres de la tipología sentimental debes disfrutar de tu condición emotiva y sensible, sin olvidar que la existencia no debe estar regida en todo momento por tus emociones ni gobernar tu corazón. Por ello deberías esforzarte en aplicar una parte de lógica y pragmatismo a lo que haces o dices. Cuando tengas un problema, cuando creas que padeces adversidad o infelicidad, en vez de preocuparte más de la cuenta toma nota de las dos posibles soluciones que tienes, es decir, reflexiona sobre cómo resolverlo desde el corazón y cómo hacerlo desde la vertiente de la lógica. Eso sí, después pasa a la acción.

La solidaridad es algo muy bueno, pero ponte en el lugar de los demás estableciendo una barrera entre ellos y tú, de forma que sus emociones y problemas no acaben convirtiéndose en tuyos. Es más, si pasas por un mal momento emocional relaciónate con los demás para compartir con ellos tus problemas o momentos positivos, pero no para escuchar sus adversidades.

Insisto, ocúpate de las cosas y deja de preocuparte. Cuando pidas consejo, recurre como mucho a una segunda opinión, asumiendo que después pasarás a la acción. No hagas una encuesta, y si al final resulta que te das cuenta de que no eres capaz de pasar a la acción, sea ésta verbal, creativa, física, etcétera, en lugar de que el asunto ocupe tu mente uno o varios días, apárcalo. Toma nota de él, ponle una fecha de resolución o pide ayuda a una tercera persona. A veces uno solo no puede hacerlo todo.

4. Tipología nerviosa

Dicen que sin nervio no hay vida, y que el nervio o la persona que es nerviosa imprime a su existencia dinamismo, fuerza y energía. Pues sí, pero no. El temperamento nos muestra un cierto desarreglo emocional, ya que la persona suele estar dominada por sus impulsos que la mayor parte de las veces no han sido racionalizados ni pensados. Eso puede ser algo nefasto para buscar la felicidad, ya que el nervioso la quiere ya, sin más explicaciones, y en el peor de los casos quiere algo y no sabe qué es. Es decir, la persona nerviosa puede tener dificultades para centrar sus objetivos; se trata de personas dotadas de una gran actividad y energía que necesitan encauzarla llevando a cabo cuantas más acciones mejor.

Desde un punto de vista positivo y a favor de esta naturaleza diremos que nos aporta singularidad, carisma, pero también inquietud, y ésta suele ser una mala compañera de viaje según las prioridades que tengamos por delante. La ventaja es que el de temperamento nervioso está casi en alerta permanente con lo que lo rodea, lo que le permite desarrollar estrategias de adaptabilidad y actuar con rapidez. Lo malo de todo

ello es que alguien nervioso puede padecer una fuerte inestabilidad emocional, y en ocasiones la tensión y los nervios por no llegar, no tener o no saber programarse pueden provocar pérdidas de control, tanto en acciones como en pensamientos, y lo que es peor, llevar a pensar que la felicidad no está hecha para uno; no porque no se vivan momentos felices, sino porque no se saben gestionar ni aprovechar en la medida adecuada.

Tener una personalidad nerviosa no necesariamente significa ser muy dinámico o terriblemente activo, hay personas que son nerviosas pero se mueven menos que otras y hasta llegan a parecer pasivas, en este caso, como se suele decir, la procesión va por dentro, lo cual no es bueno en absoluto, ya que eso puede dar como resultado las inesperadas explosiones de ira o tensión emocional. Para saber si estás vinculado con esta tipología, es decir, si eres un viajero nervioso, responde con sinceridad a las siguientes cuestiones:

1. Muchas veces, y sin motivo aparente, alzas la voz y actúas con desmesura.
2. Casi siempre tienes la sensación de estar perdiendo el tiempo o de que éste se te escapa.
3. Tus pensamientos van más rápidos que tus palabras.
4. Tienes tendencia a la inquietud y a veces padeces gases o picores.
5. Con frecuencia te parece que los demás se repiten en lo que dicen sin llegar a una conclusión óptima para ti.
6. Te cuesta un esfuerzo estar mucho tiempo en un mismo lugar.
7. Te muerdes las uñas, tamborileas con los dedos o jugueteas con el pelo con frecuencia.
8. Te da la sensación de que los demás son lentos en ejecutar sus temas pendientes.
9. Padeces problemas digestivos por comer demasiado de prisa o de forma muy ansiosa.
10. Te consideras una persona muy activa que siempre necesita estar haciendo algo.

Si has respondido a seis o más cuestiones con un sí es que perteneces a la tipología nerviosa, pero si has llegado a ocho puede que estés viviendo profundos momentos de tensión. Sea como fuere, ten presente que cuando experimentes una situación emocional, todo lo que te ocurra debe ser vivido con plenitud y sin prisa. En lugar de actuar con precipitación, debes hacer un esfuerzo por potenciar tus cualidades dedicando más tiempo a programar nuevas ideas y proyectos encauzados a lograr la felicidad.

A nivel social, el nerviosismo te puede jugar una mala pasada, por tanto, cuando acudas a una reunión procura hacerlo con una programación detallada de todo cuanto crees que debes decir. Evita los enfrentamientos abiertos, tanto físicos como verbales, y si tienes que dar una respuesta opta por la reflexión en vez de la respuesta inmediata. Haz lo posible por ralentizar la toma de decisiones que afecten a tu persona o intimidad, pues de lo contrario tu energía podría conducirte por caminos equivocados.

Nadie puede dejar de ser nervioso de la noche a la mañana; además, no es preciso dejar de serlo, pero sí domesticar un poco ese carácter, ya que si lo dejamos «campar a sus anchas» pasaremos por ese tamiz todo cuanto hagamos en la vida, cometiendo entonces el error de no disfrutar de la felicidad y de las oportunidades que nos llevan a ella. En el nervioso más que en ningún otro carácter lo más negativo es no llegar a disfrutar del viaje. Si es tu caso, deberías cambiar las cosas.

5. Tipología flemática

No es cierto que haya personas que no tienen emociones, que parecen un trozo de corcho o que dan la sensación de vivir en otro mundo, en otra realidad. La flema es la ponderación, la neutralidad, aunque a veces lo cierto es que puede convertirse en un arma de doble filo. No debemos confundir flema con desinterés hacia la vida, sino como una forma de entender la existencia desde el punto de vista de lo sosegado y reflexivo.

Las personas englobadas dentro de la tipología flemática suelen tener un gran espíritu matemático y están muy dotadas para el cálculo y la lógica, dos cualidades muy buenas para la vida «real», aunque no tanto para vivir y experimentar la felicidad, ya que al final, cuando la ilusión o las ganas se tamizan tanto o se pasan por el filtro de la lógica, pueden perder intensidad y valor. Es cierto que es una ventaja no actuar sin antes haber calculado de antemano los riesgos de una decisión; eso favorece que no se padezcan anomalías infelices, pero a veces hay que dejar una puerta abierta a la frescura, e incluso en según qué casos puede ser hasta bueno dejarse llevar un poco por la alegría de los demás, ya que ser excesivamente flemático nos puede llevar a la soledad no deseada. ¿Quieres saber si perteneces a los flemáticos? Pues bien, responde sinceramente a estas cuestiones para averiguarlo:

1. Aunque te interesan las emociones de los demás, por lo general te incomodan.
2. Meditas la respuesta a una pregunta antes de pronunciarla.
3. Eres una persona tranquila, pero te da la impresión de que los demás muestran tensión.
4. Crees que las emociones forman parte de la privacidad del individuo y de su intimidad.
5. Prefieres el silencio y la abstracción al bullicio, la acción y el ruido.
6. Para ti la reflexión es un valor en alza.
7. Cuando actúas lo haces convencido de que estás haciéndolo con la mayor efectividad, o de lo contrario no actúas.
8. Te cuesta expresar abiertamente lo que sientes salvo que estés con alguien de muchísima confianza.
9. Prefieres trabajar en soledad a hacerlo en equipo.

10. Seleccionas muy bien a tus amistades, de las que sueles tener un número muy reducido.

Si eres del tipo flemático, habrás respondido con más de seis afirmaciones. En el caso que hayas llegado a las diez, algo habitual en los flemáticos, deberás trabajar bastante en tu forma de ver y entender el mundo si pretendes un viaje a la felicidad con unas buenas condiciones. Lo primero que deberías hacer es esforzarte por abrir tu corazón a los demás, a sus ideas, a las emociones y también a la sorpresa y la improvisación. Deja que las cosas fluyan y no las reinterpretes una y otra vez. Piensa que cuanto más potencies tus sentimientos, menos bloqueos emocionales generarás.

La flema te puede llevar a apartarte de los demás de manera poco práctica y menos efectiva, deberías ampliar tu círculo de confianza y reunirte con otros siempre que puedas. Recuerda que la indiferencia hacia el resto de personas no sólo genera infelicidad, sino que provoca la carencia de impulsos armónicos positivos.

Como ves, las tipologías son bastante claras y determinantes. Deberías escoger la tuya, la que te domina o prevalece en tu carácter para así poder trabajar mejor tus emociones y sentimientos de cara a la obtención de la felicidad. Eso sí, ten presente que nada es para siempre y que hasta el carácter tiene tendencia a cambiar y moldearse según las circunstancias. Como vengo diciendo a lo largo del libro, lo importante es la actitud, las ganas, la determinación de ser y querer ser feliz. Y llegados a este punto sólo me resta indicarte que... ¡nos vamos!

BLOQUE 3

¡EN RUTA!

VIVENCIA FELIZ 1 ¡BUENOS DÍAS, DESAYUNO!

Puede que lo que hacemos no traiga siempre la felicidad, pero si no hacemos nada, no habrá felicidad.

ALBERT CAMUS

Durante años he conocido a personas que buscaban con ansia la felicidad y, sin embargo, no sabían verla cuando la tenían delante. Es curioso como a veces no somos conscientes de que la felicidad ya está en nuestra vida en lo esencial, en lo que tenemos, en lo que hacemos y en lo que todos y cada uno de nuestros días vivenciamos sin saber.

Si quieres ser feliz deberás comenzar por asumir lo que tienes, por valorarlo y por agradecerlo, y practicar con el desayuno, la primera acción del día, puede ser una buena forma de afrontarlo. Fijate en un pequeño detalle: a veces le damos más valor al envoltorio o al envase que al contenido o producto que hay en su interior. Es como si la carcasa fuera lo esencial, cuando en realidad no es más que un «contenedor» bonito, pero contenedor al fin.

Hace algunos años, cuando entrevisté a uno de los grandes gurús de la denominada economía del crecimiento interior, el profesor Herman Steinrech, me llevé una grata sorpresa. Le pregunté al profesor al respecto de la diferencia que había entre la riqueza interior y la exterior, es decir, ¿se podía, como él afirmaba, vivir en la riqueza sin por ello perder la esencia interior y caer en la soberbia o el engreimiento? El profesor Steinrech defendía que no es más rico quien más tiene, sino que es mucho más rico quien sabe lo que tiene y lo disfruta. Recuerdo que en aquella charla en la radio él declaraba: «En sociedades como la nuestra pasamos la vida pensando en incrementar, en tener más y más y, sin embargo, una vez obtenemos lo que buscábamos, al poco tiempo deja de ser interesante, nos sentimos vacíos y buscamos otro elemento con el que rellenar nuestra vida. Si en vez de eso disfrutásemos de verdad de lo que tenemos, nos daríamos cuenta de la riqueza que poseemos.»

Para el profesor Steinrech, a más conciencia de la riqueza exterior más se incrementaba la sensación de felicidad y de satisfacción y, por tanto, de riqueza interior. Recuerdo que para ejemplificar sus conceptos me contó la historia de unos ejecutivos que fueron invitados a tomar café en el despacho del jefe de la corporación:

Todos los empleados recibieron una comunicación por escrito en la que se los convocaba en la sala especial de juntas del presidente de la multinacional. En el texto del motivo de la reunión rezaba: «Tomar un café.»

Cuando aquellos hombres y mujeres, algunos de ellos jefes de equipo y altos mandos intermedios, se reunieron en la sala, el presidente de la empresa todavía no había llegado, pero sobre la mesa había dispuestas numerosas tazas y platos de café elaboradas en distintos materiales y acompañadas de cucharillas de plata. Junto a ellas había una nota: «Les ruego que se sirvan una taza de café. Quiero que lo hayan probado antes de mi llegada.»

A todo les extrañó aquello, puesto que la empresa desarrollaba su negocio en el ámbito de la construcción y nada tenía que ver con el café. Algunos pensaron que tal vez la insistencia de su jefe en que probasen el café se pudiera deber a que quizá quería ampliar el negocio en esa dirección, aunque no por ello dejaba de ser extraño.

Las personas allí reunidas escogieron una taza, se sirvieron un café, lo degustaron y notaron que tenía un sabor bastante desagradable, aunque parecía un café normal y corriente. Algunos le pusieron más azúcar, otros unas gotas de leche o más agua, pero sea como fuere, a todos les pareció que el café no era demasiado bueno.

Estaban degustando la bebida cuando llegó el jefe de la corporación. Tras saludarlos a todos les preguntó por el café que estaban tomando y todos respondieron lo que les había parecido, y entonces les dijo:

«El motivo de que estén aquí no es para que me hablen del café, sino para que sean conscientes de dónde lo están tomando. Cada uno de ustedes ha escogido una taza; como verán las hay de cristal de Murano, de porcelana muy delicada, algunas tienen incluso incrustaciones de oro y, singularmente, las que están ahora sobre la mesa y que nadie ha utilizado son las de peor calidad, las blancas y negras de cerámica procesadas industrialmente. Cada uno de ustedes ha elegido el modelo de taza que más sintonía tiene con su forma de ser o pensar. Muchos han cogido la taza mirando con recelo la de quien estaba a su lado, como si quisieran verificar que la elegida por ustedes era mejor que la de su compañero.»

Al escuchar aquellas palabras, los directivos se dieron cuenta de que, en efecto, si bien el objetivo de estar allí era tomar un café, todos en cierta forma habían querido elegir un recipiente especial para degustarlo, olvidándose en primera instancia de lo esencial: la bebida. El presidente de la empresa continuó:

«Nuestro objetivo como empresa es construir los mejores edificios de oficinas de las ciudades más relevantes así como los mejores puentes. Los mejores, aunque no necesariamente los más altos, ni los más esbeltos ni tampoco los más lujosos. ¿Acaso la belleza de la taza que han elegido ha cambiado el desagradable sabor del café? En efecto, no lo ha hecho. Y ésa es la filosofía que debemos aplicar en nuestras construcciones, su base, sus cimientos; el material utilizado en ellas debe ser como el café, exquisito y no amargo y desagradable al paladar. Ustedes primero han elegido un envase, una forma de presentación, casi todos la más lujosa, y resulta que después, cuando han probado la bebida su expectación se ha desmoronado porque el contenido no estaba a la altura. Y ello me lleva a otra reflexión que considero esencial como filosofía de nuestra empresa: debemos valorar los elementos y las cosas por lo que son, no por lo que parecen.»

El relato del café explicado por el profesor es aplicable a cualquier cosa de nuestra vida: la riqueza está en el interior, en la esencia, no en lo que parece que es la esencia. Y esa riqueza que nos da felicidad se halla precisamente en todo cuanto está a nuestro alcance, por nimio que nos pueda parecer.

Buscamos la felicidad, sí, pero ¿sabemos valorar la que ya tenemos? No. ¿Sabes por qué?, amigo lector: porque no le damos el valor necesario, y al no hacerlo caemos en un error, necesitamos buscar fuera lo que ya tenemos dentro. Es como si nuestro cerebro nos dijera: «No eres suficientemente feliz», y nosotros nos lo creyéramos. Por eso pienso que una buena forma de comenzar a trabajar hacia la felicidad es empezando por el desayuno. Sí, así de fácil y simple.

La mayoría de nosotros tiene una gran suerte, dispone de una vivienda, de una cama y puede desayunar por la mañana. No importa si tomamos café, té, leche o zumo. No importa si lo acompañamos de pastas dulces o saladas o incluso de tostadas, fruta o un bocadillo. Tampoco es relevante si lo hacemos en pie o sentados y, por supuesto, nuestra preocupación no debería ser si desayunamos solos o en compañía. Debemos disfrutar y dar gracias por lo que tenemos. Debemos sentirnos felices por disponer de ese desayuno, del tiempo y los recursos para prepararlo y así convertir esos minutos diarios y casi automáticos en un ceremonial de felicidad, dando las gracias por lo que hacemos, por lo que sentimos, por lo que nos permite arrancar el día con fuerza y alegría.

Hacia la felicidad en el desayuno

Dicho lo anterior, el trabajo hacia la felicidad que te propongo para hoy —y que te aconsejo repitas todos los días de tu vida— se sustenta en los siguientes puntos:

1. Valora:

Todo lo que tienes y todo lo que te rodea, por pequeño que sea.

2. Agradece:

Desde primera hora de la mañana las cosas buenas que hay en tu vida, los enseres que te rodean, la presencia de las personas que están contigo...

3. Respira:

Con energía renovada nada más ponerte en pie al salir de la cama, cierra los ojos, sonríe y respira profundamente tres veces mientras dices: «Soy feliz, quiero ser feliz.»

4. Desayuna:

Con mimo y cariño hacia tu persona y hacia los que te rodean, tanto si tienes poco tiempo como mucho, disfruta de todo lo que hagas al desayunar, de lo que bebas y comas.

5. Elimina:

Todo lo negativo del desayuno. No pienses en problemas, en la reunión que te espera ni en el tráfico o los atascos. El desayuno es tu momento especial para ser feliz y no puede estropearse con problemas o adversidades.

6. Vuelve a agradecer:

A la vida, a tu dios, a quien tú quieras, haber podido desayunar y disponer de los medios para hacerlo.

7. Invoca:

Una frase poderosa antes de arrancar de nuevo tras desayunar. Puedes decir algo así como «Soy feliz y me siento feliz», al fin y al cabo, acabas de realizar un acto que te da la felicidad.

8. Recuerda:

A lo largo de todo el día que la felicidad está contigo y que depende de ti, y de tu actitud ante la vida y sus problemas, que seas más o menos feliz. Agradece todo lo bueno que te pase y también todo lo malo, porque también de lo malo se aprende.

VIVENCIA FELIZ 2

¡QUIERO SER FELIZ!

El hombre más feliz del mundo es aquel que sabe reconocer los méritos de los demás y puede alegrarse del bien ajeno como si fuera propio.

GOETHE

Si tú no quieres, no lo serás. Sí, soy plenamente consciente de que afirmaciones como la anterior pueden parecer muy determinantes, pero es cierto: la felicidad está en nosotros. No sólo en lo que nos rodea sino en lo que decimos, hacemos y pensamos. Por eso hoy el camino a seguir es tener la voluntad, el empuje y la determinación de ser feliz, pase lo que pase.

De nada sirven las excusas. Tanto si estás trabajando como en paro, tanto si tu cuenta corriente es muy abultada como si el bulto está formado por números rojos, tanto si las personas que te rodean te dan paz y amor como si te generan dolores de cabeza, tú y sólo tú tienes una misión: ser feliz.

Tener esta determinación no es fácil, pero tampoco imposible. Y también hay quien cree que al actuar de esa forma se pierde la objetividad y uno no es capaz de ver las cosas negativas que le suceden. La felicidad está en nosotros, y sólo el hecho de decir «quiero ser feliz» es una poderosa herramienta. Nuestro cerebro recibe órdenes de una forma muy clara y es capaz de «escuchar» nuestros objetivos y ponerse manos a la obra para conseguirlos. En este sentido me explicaba el doctor en neurología Josep Curbitells, con quien tuve la ocasión de conversar largamente tras contar con él en mi programa de televisión, que el cerebro «nos escucha más de lo que pensamos». Curbitells me aseguraba que cuando lanzamos pensamientos del tipo «no lo conseguiré», nuestro cerebro se condiciona, y que dicho condicionamiento puede ser también positivo. «Si cada vez que tenemos un problema, en lugar de decir tengo una mala noticia, callásemos y nos enfrentásemos a ello con determinación y con la seguridad de que estamos frente a un reto que podemos superar, seguramente lograríamos el éxito con mayor facilidad. ¿Cuál es la clave? Condicionarnos y condicionar al cerebro.»

Las palabras de Curbitells me recordaron a aquellas que también pronunció en mi programa de radio el doctor Torán, que pertenece a la Agencia Espacial Europea. Torán, autor de varios libros sobre la ley de atracción, defendía que «atraemos lo que pensamos,

y por eso si nuestro objetivo es la felicidad, somos capaces de atraerla, pero no por una cuestión mágica, sino porque condicionamos nuestro cerebro y actitudes hacia ese logro con sólo decir “quiero ser feliz”».

Y ésa es mi propuesta: ser felices, desearlo, decirlo y, por supuesto, hacerlo. Para ello sugiero que durante todo el día de hoy reiteremos la frase y la intención de «quiero ser feliz, soy feliz». Es evidente que las cosas no cambiarán por arte de magia ni entraremos de lleno en el mundo de Oz ni en un universo paralelo en el que no hay problemas, pero vamos a ser mucho más felices si nos lo proponemos.

Debemos ser felices con lo que tenemos —este aspecto creo que ya ha quedado claro en el capítulo anterior—, pero ahora vamos a ser más felices con una actitud. Y desde que nos levantemos por la mañana y a cada hora en punto, estemos haciendo lo que estemos haciendo, diremos: «Quiero ser feliz, soy feliz.» No debemos preguntarnos el motivo, no tenemos que entrar en diálogos extraños sobre qué nos lleva a pensar que somos más felices; sencillamente lo somos. Lo somos al salir a la calle, al disfrutar del sol o de la lluvia, tanto da el tiempo que haga, no hay buenos o malos días, hay buenas o malas actitudes de recepción.

Tenemos que ser felices al coger el transporte público y darnos cuenta de que estamos en una sociedad formada por personas y rodeados de quien, con toda probabilidad, tiene más problemas que nosotros. ¿Somos mejores que ellos? No, ni mejores ni peores, somos diferentes, y una de nuestras diferencias esenciales es que nosotros sí queremos ser felices pase lo que pase.

A lo largo del día debemos repetirnos mentalmente esa idea de felicidad, pero además tenemos que sonreír. Ésta es una técnica que aprendí de jovencito en la radio; cuando hablas ante un micrófono, si lo haces con una sonrisa, digas lo que digas, tu voz, tu tono y tu actitud es más relajada y llega mejor a los demás. No cuesta tanto sonreír; debemos hacerlo cada vez que podamos.

Fíjate en un detalle, ya que hablamos de transporte público. Un día, cuando cojas el metro o el autobús en hora punta, sitúate en un rincón, en un lugar desde el que tengas una buena visión de lo que te rodea. Mira las caras de las personas, te darás cuenta de que la mayoría están serias, como preocupadas. No están relajadas, no transmiten amor pese a poder ser muy amorosas, no transmiten bienestar pese a tenerlo. Muchas muestran un rictus de dolor cuando en realidad no les pasa nada. ¿Te imaginas cómo cambiaría todo si sonriesen o si al menos relajasen la expresión de sus caras como si estuvieran contentas? Sí, desde luego sería más gratificante, pero no sólo para nosotros, que las estamos viendo, sino también para ellos.

Al sonreír, al estar relajados, el cuerpo también lo hace, nuestro cerebro pasa a un estado de placidez y el estrés reduce sus valores. En definitiva, estamos transmitiendo serenidad y calma, por tanto nos estamos «automedicando» con una dosis extra de felicidad. Sólo con algo tan sencillo como una sonrisa.

La sonrisa es esencial, por eso te propongo que la uses siempre que puedas. Hoy acude al trabajo sonriendo, saluda siempre con una sonrisa, compra manteniendo la sonrisa, paga con una sonrisa y pon siempre una sonrisa en tu rostro al salir de casa y al entrar en ella. Te puede parecer algo muy básico, pero sonreír te ayudará a ser más feliz.

La actitud, una herramienta esencial

Por supuesto, con lo dicho anteriormente no termina el trabajo de hoy. Como te he dicho, el objetivo es ser feliz, y para ello nuestras palabras y actitudes son vitales, por eso hoy, y eso es algo que deberías hacer por lo menos cada tres días, vas a vivir de forma distinta, y la clave es no cuestionar. Si te preguntas, tu cerebro pensará y puede que algo de lo que hagas no le parezca acorde con lo que tú eres... Déjate llevar, eso siempre funciona.

1. Saluda:

Al nuevo día, al tiempo y a los demás con alegría, exudando felicidad. Siéntete vivo y agradece a la existencia lo que eres.

2. Sonríe:

A primera hora de la mañana o cuando te levantes y cada vez que pases por delante de un espejo. Debes mirar a tu reflejo a los ojos, debes ver tu rostro sonriendo y transmitiendo la felicidad y la dicha. Tras verte, debes decir: «Quiero ser feliz, soy feliz.»

3. Contagia:

Tu felicidad a los demás con un beso, una caricia, un abrazo, una palabra de afecto, una mirada, una palmadita en la espalda. Si eres capaz de transmitir a quienes te rodean (incluso a tu jefe) que eres una persona feliz, la felicidad vendrá a ti con fuerza y dejarás en los demás una huella indeleble.

4. Pacífica:

Los problemas y adversidades. Primero los de tu mente, es decir, evita durante todo el día pensar en negativo, en cosas que te preocupen o que te molesten.

Pasa de las ofensas, de los reproches, de los dimes y diretes. Tú eres feliz pase lo que pase y digan lo que digan. Recuerda el dicho de «a palabras necias oídos sordos» y aplícalo con determinación y valentía. Siente la paz en tu interior, siente que eres una

persona feliz y al menos en un par de ocasiones al día siéntate y deja lo que estés haciendo, cierra los ojos y di «me siento en paz porque soy feliz».

5. Ama:

A quien tú puedas con intensidad, mediante la ayuda solidaria, escuchando sus problemas, dando un consejo, compartiendo un rato con esa persona a la que hace tiempo que no ves. Si das amor te sentirás bien, propiciarás la felicidad y serás más feliz.

6. Habla:

Pero hazlo con amabilidad, erradicando por un día términos como «problema», «adversidad», etcétera.

7. Cambia:

Las malas caras por buenas, las palabras «no puedo», «no sé», «no tengo», por expresiones como «sé», «puedo» y «tengo». Las posiciones de cansancio y derrota por las de vigor y éxito.

8. Come:

Y cada vez que lo hagas, en el desayuno, en la comida, la merienda o la cena, da gracias por los alimentos, siéntete feliz por el aroma que despiden, por el sabor que tienen al masticarlos, por los nutrientes y vitaminas que te aportan, por poder comerlos, por poder compartirlos, si es el caso, con alguien importante para ti.

9. Duerme:

Pero antes de hacerlo, acuéstate pensando en todo lo bueno que te ha dado el día, en todo lo bueno que has hecho no sólo para ti sino por y para los demás. Déjate caer en los brazos del descanso y el sueño con una sonrisa y pensando únicamente en «soy feliz, me siento feliz».

VIVENCIA FELIZ 3

LOS ICONOS DE LA FELICIDAD

Ningún hombre es feliz a menos que crea serlo.

PUBLIO SIRO

¿Y si alcanzar la felicidad fuera tan fácil como plasmarla en aquello que vemos o que nos rodea? ¿Sería ésa una falsa felicidad o se trataría de un incentivador del hecho de ser feliz?

Dice el Tao que si ves armonía creas armonía, y que cuando ves dolor, a ti también te duele. En este sentido, la fuerza mimética puede ser muy interesante como catalizador o desencadenante de nuestra felicidad. Por eso creo que merece la pena trabajar este apartado con una cierta intensidad.

Antiguamente, la felicidad era una divinidad alegórica con aspecto humanoide, es decir, tenía una personalización, una forma clara de ser idealizada. De hecho los romanos le llegaron a erigir un templo y la representaban como una mujer sentada en un trono mirando al horizonte; claro que había otras versiones, como la que se mostraba en pie con un caduceo en una mano y un cuerno de la abundancia en la otra.

Estas dos alegorías nos dicen que la felicidad es mujer, y por tanto intuitiva, activa, emotiva, con capacidad de «dar a luz», es decir, de generar fertilidad en aquello que hace. En su representación sentada nos indicaría que la felicidad es asentamiento y reflexión, pero también la acción cuando la mostraba en pie. Por último, las acciones de sus manos, manifestadas en el caduceo y en el cuerno de la abundancia, nos estarían indicando que para hallar la felicidad necesitamos salud y bienestar por un lado y dinero o bienes por otro, al menos según la visión romana.

Podemos estar conformes o no con la representación alegórica de esas felicidades, pero lo reamente trascendente es que se les ha dado una identidad, una imagen, un punto de focalización. Desde luego, es mucho más fácil poder visualizar lo que uno quiere o ansía cuando lo tiene delante, cuando es capaz de materializarlo. Es evidente que cada uno tiene sus conceptos de qué representa la felicidad: dinero, salud, amor, etcétera, pero lo relevante para poder trabajarla a conciencia es verla y tenerla delante en aquello que forma parte de lo cotidiano, por eso creo que es bueno que, como dice el anuncio de una popular cadena de tiendas de muebles: «Redecores tu vida.» Dicho de otro modo: que te rodees de elementos armónicos, bellos, agradables que te den la felicidad.

Al trabajar la felicidad como icono estamos canalizando mucho mejor nuestras emociones en dicho sentido. Es más fácil percibir el bienestar y, por extensión, así es más fácil relajar cuerpo y mente, y si éstos están relajados, la felicidad surgirá con mayor facilidad. Quiero decir con todo ello que debemos hacer un esfuerzo por percibir la felicidad desde primera hora de la mañana, pero también a lo largo del día en lo que veamos o hagamos. ¿Cómo conseguirlo? ¿Cómo proporcionarnos destellos de felicidad? Verás que es bastante sencillo descubriendo y trabajando las dos fuentes básicas capaces de generar la felicidad día a día y viendo de qué manera cada una de ellas puede resultarnos útil.

A) Felicidad pasiva

Es la que genera todo aquello que nos hace sentir bien de una forma continua aunque no esté interactuando explícitamente con nosotros. Es la más iconográfica y se sustenta en las sensaciones agradables que nos aporta todo aquello que interactúa de una forma lenta pero continua; por ejemplo nuestro cómodo sofá de casa o ese trofeo que podemos contemplar en la estantería, una fotografía afectiva o esa agradable luz de ambiente que tenemos junto a un sillón de lectura. Dicho de otro modo: la felicidad pasiva está compuesta por el «decorado» que nos rodea y que muchas veces hemos construido según nuestros gustos y deseos. ¿Quieres potenciarla? Pues toma nota:

1. Analiza todo lo que te rodea

Verifica qué hay a tu alrededor, comenzando por la habitación en la que duermes, pasando por el salón y revisando el resto de la casa. Determina qué objetos o elementos de tu vivienda, sin hacer nada con ellos, sólo viéndolos, sabiendo que están ahí, formando parte de tu «decorado», te transmiten bienestar, paz, armonía y, en sí, felicidad.

2. Analiza lo que no te gusta

Debes mantener la objetividad y fijarte en aquello que no te aporta nada. Por ejemplo una figura, una fotografía, la disposición de ciertos muebles, el color de una pared, etcétera. Todo lo que no te guste, te incomode o consideres que ya ha cubierto su etapa, que en su momento estaba bien pero ahora (todos cambiamos) ya no es como antes, elimínalo.

3. Fíjate en el orden y el desorden

Tener las cosas por en medio o no ser capaz de encontrarlas no sólo te resta espacio y calidad de vida, sino que puede generar también malestar. Reorganiza tu casa y tu entorno (desde tus armarios hasta la mesa del ordenador pasando por el revistero) de manera que aunque no esté perfecto (como para una sesión de fotos de una revista de moda) te resulte gratificante contemplarlo. Por supuesto, hay personas que necesitan tenerlo todo a la vista y que viven en armonía dentro de un caos. Si es tu caso, perfecto.

4. Recoge, limpia, organiza

Recoloca lo que hay en tu casa calmadamente pero con efectividad. No es necesario hacerlo de golpe y en un solo día, como si hubiera entrado en tu domicilio un ejército de decoradores de esos que aparecen en ciertos programas de televisión. Puedes dedicar un día a reorganizar de manera general y después, cuando consideres, puedes ir cambiando otras cosas paso a paso.

5. Coloca iconos felices

A tu vista, en casa pero también en el coche y en tu lugar de trabajo (siempre que te sea factible) debe haber objetos gratificantes. Ese llavero que te gusta, la fotografía de tu pareja o tus hijos, un protector de pantalla agradable, un tapiz de escritorio en el ordenador, un cuadro o póster en determinada pared de la casa. Todo eso son iconos felices sencillamente porque cuando pasas por delante de ellos o compartes el espacio en el lugar en que están te hacen sentir bien. Sin embargo, no se trata de tener fetiches y de pensar que sin esos objetos no podemos vivir. La clave es «esto me gusta y me hace la vida más agradable» en lugar de «mi vida no sería tan agradable y armónica de no ser por este objeto».

Hay miles de objetos felices; de hecho, toda la decoración de la casa, el color de los muebles, su disposición, las cortinas, etcétera, deberían ser armónicos y hacernos sentir bien. Eso en cuando a la casa, pero es aplicable a la mesa del despacho, al lugar de trabajo o al coche.

6. Reverdece tu vida

Las plantas, además de una mayor oxigenación del ambiente, nos dan vida. Bueno, nos la dan siempre y cuando estén bien cuidadas, limpias, sin hojas secas o en exceso amarillentas. Puede que no te guste la jardinería y que no te apetezca tener que estar cuidando de plantas. En ese caso, tú decides si quieres recurrir a las artificiales. Sea como fuere, el verde (la tonalidad mayoritaria en las plantas) nos da alegría y serenidad, produce confort, por tanto es bueno tenerlo incorporado a nuestra vida.

7. Selecciona tu indumentaria y complementos

El color, la textura, el corte de las prendas de ropa generan una interacción más notable de lo que pensamos, por eso es bueno que escojas bien qué tipo de prendas te pones en cada momento. Deben ser aquellas que te hagan ser tú mismo, que te permitan moverte con comodidad. No escojas la ropa sin criterio, sino por cómo te sientes mejor. Eso es aplicable al calzado y los complementos. Piensa que, como actor, además de tener un escenario agradable, debes disponer también de un vestuario que te haga sentir bien.

B) Felicidad activa

Es muy parecida a la anterior pero desde el prisma iconográfico, que es el objetivo de este capítulo. La fabricas y produces tú a través de una serie de acciones que generan estímulos allí donde estás. En este sentido estimulan tu bienestar a través de los sentidos. Veamos como:

1. Ilumina tu vida

Hay lugares en los que no puedes elegir la ambientación lumínica que más te convenga, pero sí en otros muchos. Piensa que la luz, tanto si es natural como artificial, nos ayuda a ser más felices. Recurre a lámparas que sean bonitas, pero también dótalas de las bombillas correspondientes para que te generen la calidez, la energía o la creatividad que requieres. No hay nada peor que llegar a una casa oscura, en la que pese a encender la luz, parece que estás en la gruta del lobo feroz.

Juega con los ambientes lumínicos, hay bombillas de color que te pueden ayudar a ello. Procura usar luces tenues en zonas de reflexión o descanso y otras más fuertes en las de trabajo, de esta forma los impulsos lumínicos que recibe tu cerebro se ajustan a la actividad que le pides.

2. Fíjate en tus ventanas

En tu casa y en el coche ellas son la frontera, y al mismo tiempo el filtro por el que contemplas el exterior. ¿Están limpios los cristales? ¿Te gustan las cortinas o estores que hay en esas ventanas? ¿Y las plantas, si es que hay, que tienen en el alféizar? Te puede parecer una cuestión trivial, pero no lo es: la visión y la calidad que tiene la ventana que nos permite que llegue la luz del exterior y que nos faculta para ver lo que hay fuera incide mucho en nuestra felicidad.

3. Selecciona una buena música

Por supuesto, si no te gusta, no tiene sentido, pero si te agrada la música, ¿por qué no seleccionas una música para la felicidad? Disponer de un ambiente musical correcto y adecuado al cocinar, al conducir, al leer e incluso al trabajar calma el cerebro y adecua nuestras funciones, y como dice el doctor J. Jauset, experto musicólogo y analista de la neuromúsica, «las frecuencias de ciertas melodías no sólo son agradables a los sentidos, también pueden convertirse en terapéuticas».

Recorre a la música siempre que puedas, notarás que te proporcionará más felicidad de la que esperas. Por supuesto, adecúa los niveles de sonidos de todos los elementos emisores para que estén presentes sin que sean ellos los protagonistas de la existencia.

4. Rodéate de armonía olfativa

Desde el aroma de tu gel de baño, pasando por el perfume que utilizas, por el ambientador de casa, y te diría que hasta por la fragancia de la comida, todo tiene una interacción con tu bienestar; es más, a todos nos molestan ciertos aromas, por eso: ventila con frecuencia tu casa y lugar de trabajo si es que puedes. Airea el ambiente con frecuencia. Recorre a aromas agradables para el jabón que empleas en el lavado de tus prendas. No escatimes en dicho sentido. Es cierto que algunas marcas blancas son más baratas, pero lo limpio debe oler a limpio y transmitir ese bienestar.

Haz una cuidada selección de los elementos de higiene y belleza y de sus aromas. Cuando los uses, debes tomar conciencia de lo agradables que son y de la felicidad que te dan.

Si puedes y te gusta, utiliza fragancias aromatizantes en tu casa para crear ambientes que te sean propicios, de esta forma cuando llegues a «tu refugio» te sentirás bien, en armonía y en paz.

Como ves, estamos rodeados de iconos vinculados con la felicidad y el bienestar, por eso creo que antes de partir a la búsqueda de «grandes gestas» en pos de la felicidad, lo primero que tenemos que hacer es ser conscientes de cuál es la que nos rodea, porque hay mucha más felicidad de la que nos imaginamos a nuestro alrededor.

Por supuesto hay muchos métodos más de lograr la felicidad icónica. Cada persona es un mundo y tiene sus gustos, pero lo relevante, el concepto que debe prevalecer es el citado: si cada vez que miramos hacia un lugar vemos fealdad, recibiremos fealdad y nos sentiremos mal, y al revés, cuando más bello sea lo percibido, cuanta más armonía nos traiga, mejor nos hará sentir. Y eso tiene una doble ventaja: de una parte la denominada propia o interna, es decir, percibir el bienestar y alcanzar la felicidad; y de otra parte la externa, cuanto más felices nos sintamos más podremos transmitir a los demás ese estado de ánimo con todas las ventajas que ello supone.

VIVENCIA FELIZ 4 LA FELICIDAD SOLIDARIA

Lo horrible de este mundo es que buscamos con el mismo ardor el hacernos felices y el impedir que los demás lo sean.

CONDE DE RIVAROL

Sentirse, bien, hacer lo correcto, percibir que se ha empleado un tiempo, tal vez un dinero —aunque no es imprescindible— y, sobre todo, una determinación en ayudar a los demás, es una actividad que nos reporta felicidad cuando la hacemos de verdad, cuando sale de dentro y no por obligación. Y digo esto porque creo que es bueno distinguir entre ayudar esperando algo a cambio, es decir, efectuando una especie de intercambio para «purgar una conciencia» y facilitar ayuda a cambio de nada, sin más. Ésa es la auténtica solidaridad, la que de verdad nos hace sentir bien.

Hay personas que se llenan la boca de la palabra «solidaridad» cuando en realidad no hacen nada y sólo esperan que los demás les muestren su agradecimiento, y si no lo hacen o cuando lo hacen no lo expresan como el «dador» de solidaridad esperaba, se enfadan y tildan a los otros de desagradecidos. No, ése no es el camino. Cuando uno da, entrega sin más, sin pensar, sin pretender, sin condiciones y asumiendo la realidad del otro, poniéndose en su lugar, practicando la empatía al más alto nivel, sabiendo que puede ser correspondido o no, asumiendo que puede ser rechazado. Ésa es la auténtica solidaridad.

Eso sí, para ser solidario sabiendo que la única recompensa que obtendremos, al menos a priori, es la felicidad temporal, la satisfacción de haber ayudado, debemos tener claros algunos aspectos:

1. La solidaridad no requiere de grandes acciones

A veces, algo tan simple como ayudar a una persona desvalida a realizar la compra, a colocarle los productos en el carrito o en una bolsa u ofrecernos a acompañarla hasta su casa, además de hacernos más humanos nos hará más felices.

No hace falta cruzar el mundo para edificar un poblado allí donde sólo hay chozas de caña. A veces lo solidario es pequeño, aunque suele ser continuo.

2. Asumir el tiempo

Conozco a algunas personas que dicen: «No tengo tiempo para la solidaridad.» Se escudan en lo ocupados que están, en el tiempo que deben invertir en su casa, en su familia, en sus mascotas y, por supuesto, en el trabajo. ¿De verdad no tienes ni cinco minutos al día para ser solidario? ¿Seguro? Si no dispones de ese tiempo es que no tienes intención de ser solidario, es que no quieres ayudar a los demás. A veces, la solidaridad es algo tan sencillo como efectuar una llamada de teléfono a quien hace tiempo que no ves y que sabes que lo está pasando mal.

3. Ser solidario no es caro

Deja a un lado el donativo o el regalo y piensa en acciones internas. Dar un óbolo es una forma demasiado fácil de ser solidario. La verdadera felicidad se obtiene a través de la canalización de las emociones, haciendo que interactúen con las de otras personas. Por tanto, cuando quieras ayudar desde un prisma económico hazlo, pero en lo que a la solidaridad de la felicidad se refiere, piensa en aspectos gratuitos, en acciones que puedas hacer sin que te cuesten dinero, sólo tiempo.

Hacer un favor, ayudar a ordenar, a limpiar la casa, acompañar al médico, dar consuelo ante el dolor... Hay miles de oportunidades para sentirnos bien y para hacer sentir bien a los demás sin que ello nos cueste dinero.

4. Asume el fracaso

Sí, puede que suceda, que ofrezcamos ayuda y que no percibamos agradecimiento. En vez de verlo como un ataque, como un fracaso estrepitoso, como un «esa persona no sabe recibir y no merece ser ayudada», debemos verlo como una prueba de la vida. Debemos asumir que no todos son felices, que no todos son como nosotros, pero que no por ello son peores personas.

El fracaso es sólo una palabra, aunque es cierto que la no obtención de lo pretendido genera confusión, dolor, puede que rabia e incluso impotencia emocional, por eso no debemos darle ni un minuto de tiempo ni un centímetro de espacio en nuestra vida emotiva.

Y atención, porque cuando hablamos de fracaso también podemos expresarlo aplicado a nosotros, es decir: alguien se dejaría ayudar pero nosotros no sabemos qué hacer por esa persona, o puede que hagamos algo pero no dé el resultado que esperábamos.

En vez de pensar «he fracasado» o «no he estado a la altura», debemos pensar que hemos hecho todo lo que podíamos. Hemos actuado desde dentro, con honestidad, dedicando tiempo, ideas, emociones... Debemos asumir que no somos infalibles y quedarnos con la sensación gratificante de haber hecho lo correcto con independencia del resultado.

Un buen ejemplo de la gestión de la solidaridad y de cómo podemos llevarla a cabo aunque parezca que no podemos hacer nada por los demás lo vemos en el siguiente relato que forma parte de la mitología japonesa. Un cuento que nos ayuda a ver que, pese a no tener nada, todos podemos tener mucho...

Ésta es la historia del viejo Rikuto, que se ganaba la vida fabricando sombreros de paja. Él y su esposa Natsumi vivían pobremente pero felices en su pequeña casa en medio del campo. El último día del año se dieron cuenta de que no tenían dinero para comprar las clásicas pelotitas de arroz con las que se celebraba Año Nuevo. Rikuto decidió ir al pueblo y vender unos sombreros de paja. Cogió cinco, se los puso sobre la espalda y empezó a caminar hacia pueblo.

Tras cruzar los campos, Rikuto llegó al pueblo, se detuvo en una de las dos plazas más concurridas y allí anunció de viva voz que vendía sombreros de paja. Sin embargo, por mucho que vociferó y ofertó, al finalizar el día no había vendido ni un solo sombrero. Por tanto, no tenía dinero y no podría comprar las bolitas de arroz para la celebración. Triste y apesadumbrado por lo que consideraba que era una desgracia, decidió volver a su casa.

Al tomar el camino de regreso comenzó a nevar. El frío, la lejanía y la edad de Rikuto hicieron que se sintiese anormalmente cansado. Se detuvo un momento y entonces vio una pequeña estatua de piedra en medio del campo. Al acercarse observó que había hasta un total de seis figuritas que tenían la cabeza cubierta de nieve y de sus caras comenzaban a colgar carámbanos de hielo.

Pese al cansancio, el frío y la oscuridad, el viejo Rikuto pensó que no era loable que las figuras de los dioses estuvieran en esas condiciones, de manera que se acercó, las limpió de nieve y colocó sobre cada una de ellas uno de sus sombreros mientras les decía: «Son sólo sombreros de paja, pero ruego que los aceptéis con mi máxima devoción.» Pero he aquí que cayó en la cuenta de que sólo tenía cinco sombreros y había seis estatuillas. Sin pensarlo, se quitó su propio sombrero y al ofrecerlo a la sexta figura le dijo: «Disculpa que este sombrero sea tan viejo, pero no tengo otro.» Tras hacer una respetuosa reverencia se apartó del lugar para regresar a su casa.

Cuando llegó a su pobre cabaña lo hizo cubierto de nieve y tiritando. Tras entrar en calor le contó a Nitsumi su fracaso en la venta de los sombreros y que al final los había usado para cubrir la cabeza de los dioses. Al escuchar aquello, la mujer sonrió y le dijo: «Has hecho bien, pues aunque somos pobres tenemos una casa en la que estar calientes y ellos no.»

El matrimonio de ancianos cenó frugalmente sin celebrar el Año Nuevo pues carecían de elementos para ello. Después se acostaron, y ya era entrada la noche cuando ambos se despertaron sobresaltados al oír la voz de alguien que cantaba en el exterior. De pronto oyeron un estruendo y nuevos cánticos.

Los ancianos salieron de la cama, se cubrieron el cuerpo con una manta y abrieron la puerta de la casa para ver qué ocurría en el exterior. Allí, en el porche, se amontonaban decenas de paquetes llenos de arroz, vino, bolitas de arroz de Año Nuevo, mantas, quimonos y otros objetos festivos y regalos. No había nadie, pero a lo lejos vieron marchar a los seis dioses *jizos* alejándose contentos y cantando, cubiertos con los sombreros que el abuelo Rikuto les había regalado.

¿Cómo practicas la solidaridad?

Es evidente que hay cientos de formas de hacerlo, pero toma nota de parámetros como los siguientes. Te servirán de ayuda y te harán tomar conciencia de lo fácil que es ser solidario, ayudar a los demás y obtener así la felicidad.

1. Regálate un minuto al día

Sí, también puedes ser solidario contigo. Detén el tiempo, aparca por un momento tus obligaciones y regálate un minuto (por supuesto pueden ser más) para no hacer nada, para tomar conciencia de ti, de tus necesidades, de tus anhelos e ilusiones.

2. Cambia los roles

Si vives en pareja entiendo que tendréis repartidas las actividades domésticas. Pero eso no es inamovible. A veces, uno de los miembros ha tenido un mal día, se ha cansado más de lo habitual o ha vivido más tensiones de las esperadas. Pregúntate qué puedes hacer por él o ella. Tal vez recogerla en el trabajo, hacer la compra en su lugar, obsequiarla con una comida o cena que la haga sentir bien, prepararle un baño aromático para que cuando llegue tenga un momento de confort... Hay miles de cosas que no hacemos de forma habitual y de las que nos acordamos en celebraciones o días especiales. ¿Por qué no hacer esas otras actividades un día cualquiera? ¿Te imaginas que después de un duro día tiene que ponerse a cocinar?

3. Amplia tu horario personal

Todos andamos estresados y a veces destinamos menos tiempo a los nuestros; pareja, amigos, familia y hasta mascotas se suelen ver afectadas por este reloj de la prisa. Solidarízate con quienes te rodean invirtiendo tiempo en ellos. Acciones tan sencillas como acompañar al trabajo a tu pareja o ir a buscarla, disponer de más tiempo para tus hijos, de más espacio para convivir con la pareja y disfrutar de un momento de intimidad, de charla o del visionado de una película; invertir más tiempo para hablar con los amigos... Piensa en todo lo que haces al cabo del día, organiza bien tus horarios y crea un cuadrante para que en adelante las acciones que llesves a cabo no sean un proceso automático donde cada cual parece tener un tiempo establecido.

4. Expresa lo que sientes

A veces caemos en el error de manifestar a los demás nuestro malestar o nuestra felicidad, pero ¿y decirles lo que sentimos? Agradecer un trabajo, un favor, una presencia, una conversación es una manera de practicar la solidaridad con los demás, de hacerles llegar nuestras emociones y propiciar que se sientan bien, queridos, apreciados, valorados.

Procura que cada día haya alguien en tu vida que sepa lo que sientes por él o ella. Ni tan sólo hace falta hacer grandes declaraciones de amor, basta con expresar con sinceridad lo que nace en nuestro interior. Con eso es más que suficiente para darnos

cuenta de que hemos fluido con naturalidad, adecuadamente y de que hemos lanzado emociones y sensaciones.

VIVENCIA FELIZ 5 RECUPERARSE ANTE LO ADVERSO

La felicidad para mí consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia.

FRANÇOISE SAGAN

A veces, por culpa de una larga, demasiado larga temporada en la que las circunstancias parecen conjurarse de forma adversa, tenemos la sensación de que la felicidad no va con nosotros. Hay quien a esto lo llama desgracia, mala suerte e incluso hasta ser gafe. Nada de eso, es sólo algo temporal que, dada su gravedad y negatividad, nos puede conducir a pensar erróneamente que la felicidad no es algo para nosotros sino sólo para los demás.

Desde luego pensar así es un error grave. Ya hemos visto en otro apartado, al hablar acerca de lo que no debe estar en nuestro equipaje, algunos de los elementos que hay que desterrar de nuestra vida. Sin embargo, soy consciente de que a veces no es tarea fácil.

En ocasiones da la sensación de que cuando las cosas van mal nuestro cerebro tiene una gran facilidad para olvidar que un día sonreímos, que fuimos felices, que teníamos ilusiones y nos sentíamos dichosos. ¿Fue un sueño? ¿Vivíamos engañados? En absoluto, experimentábamos el bienestar y la armonía, pero algo hizo que las cosas cambiasen y que poco a poco lo adverso, los problemas, la rabia, las circunstancias no positivas, fueran enterrando aquellos días y vivencias gratificantes. Y no, no es cierto que no conozcamos la felicidad y que no la hayamos vivido.

Por eso, creo que es bueno que siempre tengamos a nuestro alcance un punto de referencia. Algo así como un estandarte que nos pueda guiar y orientar, pero sobre todo hacernos recordar quiénes somos, y que lo haga cuando las circunstancias sean difíciles, problemáticas y negativas.

Cuando tengas un mal día, cuando no sepas por dónde salir de lo que te aprieta o ahoga emocionalmente, en vez de dejarte llevar por la corriente virtual de «todo es malo», cambia la actitud. Si quieres, puedes dejarte llevar por esa corriente virtual unos minutos, tal vez unas horas, pero no más de un día. Después, cuando el oleaje te haya llevado hasta la playa de la isla desierta de tus emociones, o bien hasta lo más lejano del mar llamado infelicidad, disponte a sobrevivir. ¿Cómo? Recordando y valorando los aspectos siguientes. Eso sí, trabaja esas afirmaciones y reflexiones con calma, sin prisa. Si es necesario, dedicando un día entero a cada una de ellas, escribiéndolas de tu puño y

letra, interiorizándolas, pero sabiendo que no son una sobredosis farmacológica de algo que te curará de golpe, sino un tratamiento que puede ayudarte si tú quieres, si trabajas y si estás dispuesto a esforzarte por recuperar lo que eras, sentías y tenías.

1. Todo depende de ti

Debes asumirlo, la felicidad está en tu interior. Los otros pueden tener felicidad, pero es suya. Pueden compartirla contigo, pero la tuya, la tienes tú. Así las cosas, repite varias veces: «Yo soy felicidad, porque tengo la felicidad en mi interior.»

2. No esperes, actúa

Tus amigos, familiares, pareja o socios pueden ayudarte, pueden contribuir a que pases gratos momentos, a que te distraigas y seas algo más feliz, pero no te lo juegues todo a una carta. Actúa primero por y para ti con independencia de lo que hagan los demás.

3. Esfuérzate pase lo que pase

Por muy adversa que sea tu vida, debes asumir quién eres, qué eres, dónde estás, qué tienes y qué puedes hacer. Debes desterrar de tu cabeza las ideas, los pensamientos y las palabras, dichas para ti o para los demás de «no soy nada, no tengo nada, no puedo hacer nada», no son más que engaños mentales que le pueden venir muy bien al cerebro para regodearse en tu dolor y no pasar a la acción.

4. Ver crecer la hierba no es ser jardinero

Ante la desesperanza, esperanza; frente a la desconcentración, actividad lineal. No podemos sentarnos y ver pasar la vida, o ponernos frente a la hierba para ver cómo crece y luego lamentarnos de que no nos gusta el resultado. El jardinero es mucho más que un conocedor de plantas, es un activador: interactúa con el entorno y busca resultados. ¿Eres tú el jardinero de tus emociones y de tu felicidad? ¿Seguro? Pues pasa a la acción sabiendo que a veces hay que podar de una forma muy sutil, pero en ocasiones hacerlo casi de raíz.

5. Eres un ser singular

Sí, lo eres, eres único e irrepetible para lo bueno y para lo malo, con tus virtudes y defectos. Eres único en todo lo que piensas, dices y haces, por lo tanto nadie mejor que tú sabrá cómo es, cómo se siente, cómo afecta un revés.

Es bueno hablar, compartir una emoción, pedir ayuda o consejo, pero antes de hacerlo debes preguntarte: «¿Qué me pasa de verdad? ¿Cómo me siento realmente con respecto a esta situación? ¿Qué me molesta, qué me perturba, qué me hace sentir en desventaja? ¿Qué me entristece? ¿Por qué me sucede esto? ¿He participado activamente para ello? ¿Cómo puedo superarlo? ¿Tengo el valor para superarlo?»

6. Evita el autoengaño

No, no te engañes, a otras personas puedes decirles que padeces un sentimiento y atenuar la expresión del mismo, decir toda la verdad, maquillarla o exagerarla, pero tú, sólo tú, sabes de verdad qué ocurre. Engañarte únicamente te hará perder más tiempo.

7. Los otros no siempre tienen la culpa

Puede que alguien te haya molestado, faltado al respeto u ofendido. Bien, lo aceptas, pero ¿estás seguro de que tiene la culpa de todo lo que te pasa? ¿Tiene la culpa de que estés así o sólo ha sido el desencadenante y después tú te has ocupado de que eso vaya creciendo?

Hacer esas reflexiones te ayudará a cribar, a distinguir responsabilidades, a darte cuenta de que ni los demás tienen tanto poder para hacerte daño como te podría parecer ni todo lo que te pasa es por culpa ajena. Repite la frase «Yo también soy responsable de mis actos».

8. Siempre estás sembrando

Aunque pases por un mal momento, aunque las cosas vayan de mal en peor, siempre hay una oportunidad, una opción, un resquicio para sembrar de cara al mañana acciones que pueden ser positivas y que nos pueden dar la felicidad. Por mal que estés y por nefastas que sean las cosas, piensa siempre en que hubo un día que fuiste feliz.

Puede que no tengas culpa o responsabilidad alguna de tu situación actual, pero piensa, no está de más hacerlo, que tal vez, sólo tal vez, parte de lo que vives hoy es el resultado, la cosecha de lo que viviste o sembraste ayer, en tu pasado. Por eso, si hoy siembras dolor y tristeza, ¿qué esperas recoger mañana?

9. Las soluciones no siempre son perfectas

Frente a un problema no hay que dejar pasar mucho tiempo, hay que reflexionar, trabajar y tomar una decisión. ¿Será correcta? Eso sólo te lo dirá el tiempo, pero recuerda que si no tomas una decisión nada ocurrirá, si no hay decisión no habrá resultado, y por tanto

aquello que acontezca puede que no dependa de ti. ¿Quieres dejar en manos del destino o de los demás todo eso? Cada vez que actúas, cada vez que tomes una decisión, repítete: «Soy consciente de que puedo errar, pero yo tomo las decisiones.» Los problemas actuales son el resultado de acciones equivocadas del pasado, y por esa razón el momento presente es el indicado para ir sembrando un futuro.

10. Vive el presente con intensidad

Sin que parezca una contradicción, y pese a que veces el pasado se cuele en nuestra vida y las semillas del pasado intervienen en los frutos de hoy, ante la adversidad recuerda la siguiente máxima: ni el pasado ni el futuro pueden condicionar ni dañar tu presente. Tu presente es hoy, aquí y ahora, y todo cuanto hagas, digas y programes hoy será único e irrepetible, en lo bueno y en lo malo.

Si vives el presente con intensidad, le darás el valor real que tiene, aprenderás a restar importancia a hechos del pasado y no temerás de forma innecesaria por el futuro.

Si vives el presente con intensidad y sin miedo, te darás cuenta de que el futuro únicamente dependerá de ti.

11. Sólo tú decides qué hacer

Graba a fuego el siguiente concepto: las influencias ajenas son tan sólo eso, influencias, sólo tú puedes tomar la determinación de hacia dónde ir, de cuándo comenzar a caminar, de cuál debe ser el ritmo de tus pasos. Los demás estarán allí, ayudarán, opinarán, pero tú, únicamente tú, tienes el timón del barco. Sólo tú tienes la llave a la felicidad.

12. Necesitas amor y equilibrio para decidir

Una acción no puede ni debe estar basada en un impulso, al menos no es recomendable que así sea. Es bueno decidir, es necesario hacerlo, pero para decidir desde el presente necesitamos temple. Actuar fuera de la rabia, el rencor y la venganza, pues ello sólo nos reportará más infelicidad.

Por mal que estés, por duro que haya sido el día, recuerda que en tu interior también mora el bien, la armonía, la paz y la calma, además del amor y la comprensión. Utiliza esas herramientas para pasar a la acción.

13. Actúa con firmeza, serenidad y esperanza

Si lo haces de esa forma la felicidad vendrá a ti, y por mucho que creas que la suerte te ha abandonado y que todo cuanto sucede en tu vida está teñido por el infortunio, la serenidad y la esperanza abrirán en ti conductos emocionales capaces de propiciar un reverdecimiento de la felicidad interior que siempre ha estado contigo, y que si ahora no la ves es a causa de esas hojas secas que tapan los frutos de la esperanza y la fe. Aparta esas hojas y ya verás qué ocurre.

14. Cambia la expresión de tu cara y...

Cambiará el mundo. ¿Malas caras, mirada perdida, rostro serio? ¿Para qué? ¿Te sirve de algo? Sí, propicia endurecimiento, arrugas, tensión y, por tanto, más malestar. No se trata de sonreír cada vez que padecemos un revés, sino de adecuar la máscara a cada situación. Está bien un rostro de preocupación por un tiempo, pero no de forma permanente. Si cambias la cara y te muestras al mundo con una expresión de serenidad, fe y esperanza, transmitirás felicidad y recibirás lo mismo.

Tu cara es un reflejo de tu estado interior; cambia la cara y cambiará lo que hay dentro de ti.

15. Tienes una misión en la vida

Puede que ahora no la veas, puede que no seas consciente de ella y que no logres clarificar ni cuál es ni hacia dónde te lleva, pero no te dejes influenciar más de la cuenta por un hecho puntual y temporal. No toda tu vida será como es en este momento, ni para lo bueno ni para lo malo. Ante la adversidad, date tiempo, respira, programa y actúa. Tu misión en la vida no es el infortunio, tu misión en la vida es ser feliz.

VIVENCIA FELIZ 6 FELICIDAD DE URGENCIA

La felicidad ininterrumpida aburre: debe tener alternativas.

MOLIÈRE

Soy consciente de que he comentado que la felicidad no es un hecho milagroso, que no es algo de hoy para mañana y que uno pueda alcanzar de inmediato. Es cierto, pero a veces podemos practicar lo que yo denomino la «felicidad de urgencia», o sea, buscar en nuestra vida destellos de armonía y de hechos agradables que nos conduzcan a experimentar la dicha aunque sea por un breve momento.

La felicidad de urgencia está vinculada con el presente continuo, con el aquí y el ahora. Dicho de otro modo: podemos pensar en el pasado, imaginar el futuro, vivir el presente, y podemos hacer esas tres cosas siendo plenamente conscientes de que la felicidad nos acompaña y está en nuestra vida a cada instante, con independencia del desarrollo de los acontecimientos o planes que tengamos.

Como ya he dicho, la felicidad es un estado, una actitud, y debemos buscarla en las pequeñas cosas, a ser posible todos los días y en todas las horas del día, pero si no es factible (todos tenemos obligaciones y deberes que cumplir y que muchas veces nos quitan el tiempo), si no es posible, insisto, al menos una vez al mes debemos practicar la felicidad de urgencia. ¿En qué consiste? En obtener placer con microfelicidades. Eso sí, al percibirlo, al ser conscientes de ello, tenemos que tomar nota mental de lo experimentado para darnos cuenta de que todos los minutos u horas del día estamos siendo felices.

1. Prepara el terreno

Escoge un día y márcalo en tu agenda. Debes reservarte un día entero para ser feliz, eso quiere decir que o bien renuncias a algunas actividades y a la asistencia a ciertos compromisos o no podrá ser un día completo.

Preparar el terreno implica ya de por sí tener una ilusión que te conducirá a la felicidad, a la satisfacción, a sentirte bien porque estás organizando tu día de la felicidad, un día que se sustentará en muchas microfelicidades a la vez.

2. Selecciona personas, lugares y situaciones

Decide con quién sí y con quién no deseas compartir esa felicidad, puede que te apetezca ver a algún amigo que hace tiempo que no ves, llamar a otros, invitar a alguien de la familia a tomar un café... Busca en tu círculo social las personas, las situaciones y lo que te apetecería hacer con ellas. Por supuesto, no te olvides que dentro de ese día puedes hacer muchas cosas y tener numerosas experiencias por ti mismo y sin contar con nadie más.

3. Establece horarios y prioridades

Aunque todo lo que vayas a hacer tenga distintos niveles de intensidad en lo que a felicidad se refiere, no estará de más que te hagas un cuadrante horario para qué puedas coordinar todas las actividades por pequeñas que sean y así dar cabida al máximo de ellas.

4. Comienza por lo básico: despertar feliz

Dado que habrás preparado todo lo necesario el día antes, o incluso con varios días de anticipación, en cuanto abras los ojos debes decirte en voz alta: «Hoy quiero que sea uno de los días más felices de mi vida.»

Siente la vida que te rodea y disponte, con alegría y ánimo, a tener un día feliz. Y sí, hoy será «uno» de los días más felices de tu vida, y es que nunca debemos decir «el día más feliz», porque ello implica que en otra jornada, por bien que estemos y por felices que seamos, no estaremos a la misma altura.

5. Una higiene especial

Hoy no hay prisas, no hay estrés, sólo hay ganas de disfrutar y estar bien. Por lo tanto, comienza el día con tu higiene personal, disfrutando de cada segundo. La noche anterior dispón todo lo necesario para que tu despertar al día siguiente sea feliz, sin prisa, con armonía.

Regálate una higiene matinal adquiriendo antes tu champú favorito (ya te he dicho que eran pequeñas cosas), dispón en el baño la música y la ambientación que más te agrade y crea el ambiente de mayor comodidad.

6. Un desayuno singular

De nuevo la previsión es importante. ¿Cuál es el desayuno que siempre anhelas y nunca haces por falta de tiempo, por falta de previsión o por otro motivo? Pues ése es el desayuno que tendrás hoy. Claro que te lo deberás preparar tú, pero para eso está la

anticipación. En caso de que tengas que invertir tiempo en preparar el desayuno disponte a disfrutarlo, y sé consciente de que todos esos preparativos son y han sido diseñados por y para ti, para que tengas el mejor día de tu vida.

7. Visitas especiales

Has seleccionado a las personas que más quieres, que más te interesan y con las que mejor estás. Perfecto, pues vamos, a por ello. Disponte a disfrutar de su compañía. No hace falta que tengas que compartir una actividad costosa ni compleja con ellas, como ir de excursión o de viaje. Pasear, veros, tomar un café, ir a ver un museo, conversar, cenar... Deja fluir tu imaginación y disfruta.

8. Llamar y expresar

¿Cuánto hace que no dices lo que sientes con sinceridad y pronunciándolo desde tu yo más interior? Di lo que te hace sentir feliz a quienes quieres y a ti mismo. Desprende armonía por todos tus poros y comunícate con los demás expresando todo lo que sientes por ellos.

9. Disfruta del ocio

Ir al cine, escuchar música, ir al teatro, ver tu programa favorito de televisión, ese que nunca puedes ver por falta de tiempo, leer un libro... Hay miles de eventos vinculados con el ocio que puedes y debes llevar a cabo. Recuerda siempre que se trata de que sean pequeñas cosas. Asuntos en apariencia sin trascendencia pero que te harán sentir feliz.

10. Adquiere algo

Date un capricho y cómprate un regalo, lo que sea y de poco valor, algo que te ilusione. Has tenido unos días antes para pensar en ello, de manera que ¿a qué esperas? Adquiere ese libro, ese disco, aquel conjunto, prenda o efecto decorativo que te hace ilusión y siéntete feliz por ese capricho.

11. Revisa tu historia

Selecciona fotografías o vídeos de tu pasado; deben ser escenas o imágenes que te transporten a buenos y gratos momentos, a situaciones que te hicieron sentir dichoso y feliz. Cuando veas las fotos piensa en la felicidad que te embargaba en ese momento y en la que puedes alcanzar cuando te lo propongas con sólo pensar en lo bueno del pasado.

12. Viaja al futuro

Sí, viaja. Haz un plan, pero un plan que sea realista. Piensa en algo que te gustaría conseguir, cierra los ojos y visualízalo como si ya estuviera pasando. No, no es una quimera, sino un deseo que quizá si trabajas en él puedas conseguir mucho antes de lo que imaginas. Lo importante no es el logro del deseo en sí, ahora lo trascendente es que te sientas bien por estar pensando en ello.

13. Haz una visita

A alguien o a algún lugar que te reporte felicidad. Sólo una visita. A diferencia de las otras personas con las que ya te has visto, en este caso la felicidad será más temporal, sólo para pronunciar un «pasaba por aquí y he querido saludarte».

14. Regálate un paseo

Imagina que acabas de llegar a la ciudad en la que vives, al barrio en el que tienes tu casa. Recórrelo con ojos nuevos, mirando no de forma automatizada como todos hacemos a causa de pasar siempre por los mismos lugares con prisas y sin darnos cuenta de lo que vemos. Pasea como lo haría un explorador, mirándolo todo por primera vez, fijándote en la belleza de las casa, de las calles, en los elementos que hay a tu alrededor, en todo lo que día a día tienes y no siempre sabes ver o disfrutar.

15. Haz una siesta

Sí, una siesta. ¿Quién ha dicho que dormir es perder el tiempo? Una siesta de unos veinte minutos puede ser, además de reconfortante, un regalo para sentirte mejor todavía. Disponlo todo sabiendo que te estás preparando un regalo. Que vas a realizar una actividad placentera, que te regalas un tiempo para no hacer nada. Eso sí, ponte un despertador.

Es evidente que cada cual debe escoger las acciones que llevará a cabo, desde escuchar música relajadamente u organizar una comida o cena especial, hasta un encuentro afectivo con su pareja, jugar más con sus hijos, pasando por disfrutar de más tiempo con su mascota o sencillamente leer un libro, arreglar las plantas, ordenar algo placentero...

La clave está en que hagas lo que hagas y pase lo que pase durante el día de la felicidad digas no a los problemas o a las urgencias, al mal humor, a la rabia, a las prisas... Hoy no toca nada de eso, hoy sólo toca ser feliz. Si eres capaz de imaginar hasta veinticuatro motivos para ser feliz y llevarlos a cabo, te darás cuenta de que tu vida puede ser muy diferente a como es de manera habitual. Disfruta de tu día de la felicidad

y, sobre todo, no caigas en el error de pensar «mañana vuelvo a la normalidad». No, mañana vuelves a tener muchas (quizá menos) oportunidades para ser feliz. Ésa es la actitud.

VIVENCIA FELIZ 7 ERES FELIZ, CRÉELO

Si quieres comprender la palabra felicidad, tienes que entenderla como recompensa y no como fin.

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY

Una vez me contaron que a un hombre cuya edad rondaba los setenta años le hallaron un tumor en el cerebro. Los médicos le dijeron que el cuerpo extraño que tenía en la cabeza poseía un tamaño considerable y que era inevitable extraerlo, pues de lo contrario fallecería en breve, ya que la tendencia era que cada vez se hiciera más grande y podría terminar por afectar el correcto funcionamiento de su cuerpo. «¿Qué puede ocurrir si no lo extraemos?», preguntó el hombre.

Los médicos le dijeron que la muerte no tardaría en llegar, aunque también le advirtieron que al extraerlo había ciertos riesgos de que no saliera con vida de la operación. El paciente resolvió: «Según ustedes moriré de ambas maneras, con o sin operación, en cambio yo no tengo previsto morir todavía, ya que tengo mucho por hacer. De manera que ustedes hagan su trabajo, opérenme, extraigan lo que deban extraer y no me hablen de la muerte.»

Los médicos le insistieron una y otra vez, le advirtieron que la operación no era algo para tomarse a broma, le dijeron que había riesgo, que podía morir en el quirófano y que, aunque sobreviviera, tal vez el tumor se volvería a reproducir, en cuyo caso el riesgo de fallecer era todavía mayor. «No se preocupen, hagan ustedes lo que deban, yo no tengo previsto morir, todavía tengo muchas cosas y asuntos por resolver», era su única respuesta.

Y así fue, pasaron las semanas y el hombre trabajaba en sus proyectos, en sus ilusiones, sabiendo que había algo extraño en el interior de su cabeza, algo a lo que combatía mañana, tarde y noche diciendo: «No vas a poder conmigo, no tengo tiempo para morir, ahora.» Fue operado, la intervención duró ocho horas y fue todo un éxito. Le quitaron el cuerpo extraño, y cuando ya le daban el alta, un par de semanas después, su neurocirujano le dijo: «La verdad es que ha salido usted de una buena. Dada su edad, su mala salud y lo complejo de la intervención, el riesgo de no sobrevivir era altísimo, casi de un noventa y cinco por ciento.» El hombre miró a los ojos del médico y le dijo: «Ya le dije que no tenía tiempo para morir. Estoy demasiado ocupado viviendo.»

El relato anterior es real y veraz. Lo conocí de la mano de un amigo neurocirujano a quien se lo contó precisamente el médico que había operado a aquel hombre. Me ha parecido interesante compartirlo por lo que significa, porque nos demuestra hasta dónde llega el poder de la fe, del convencimiento, de la ilusión.

El paciente que fue intervenido tenía un elevado riesgo de morir y padecía una dolencia muy grave, pero su fe, sus ganas de vivir, su ilusión pudieron más que todo eso. Es evidente que las sabias y precisas manos de los doctores que lo operaron también

contribuyeron a que todo fuera mucho mejor, pero... ¿cómo se habría enfrentado a la muerte el paciente si en su mente hubiera morado el desánimo, la desesperanza, el miedo y la falta de objetivos? Seguramente, el resultado habría sido muy distinto. Con la felicidad ocurre algo similar.

La felicidad es un estado de ánimo, de ser, de ver y entender la vida. No hay un método, un camino o fórmula alquímica milagrosa para ser feliz. Tal como indicaba en la introducción del libro, cada cual llega a la felicidad a su manera, y muchos no saben llegar. Por eso, para ser feliz, además de poner en práctica ejercicios y máximas como las que van apareciendo en este tercer bloque del libro, hay que pensar, sentir y actuar de acuerdo con los valores que cada uno considera primordiales. Dicho de otro modo: no alcanzaremos la felicidad actuando como no somos, ni haciendo lo que no sentimos, ni interpretando un papel. Alcanzaremos la felicidad teniendo fe, teniendo una misión en la vida, sabiendo que no tenemos tiempo que perder, asumiendo que vivenciar la felicidad en cualquiera de sus múltiples facetas es uno de los objetivos de nuestra vida, y por eso nada ni nadie nos podrá apartar del camino.

Por eso, amigo lector, si crees que serás feliz, podrás lograrlo, y para ello te aconsejo que leas con atención los siguientes puntos, que estoy seguro de que te servirán como elementos desencadenantes de reflexiones e ideas para actuar adecuadamente en el andar de tu ruta hacia la felicidad.

1. Toma conciencia de ti

Cada día al despertar toma conciencia de ti, de lo que eres, de quién eres. Toma conciencia de que estás vivo y que ante ti se abre un nuevo día y con él un abanico de posibilidades para ser muy, muy feliz.

2. Persiste en lo que eres

Si deseas la felicidad, la tendrás, no es preciso que cambies tu naturaleza. Es cierto que puede que tal vez debas modificar algunas actitudes que ahora no son del todo correctas, pero eso no es cambiar esencialmente quién eres. Debes persistir en lo que eres y en cómo eres, siempre intentando ser mejor, avanzar y evolucionar, pero no debes convertirte en otra persona para ser feliz, no es necesario.

3. Analízate con rigor

Desde luego no tienes que convertirte en alguien distinto, pero sí es conveniente que te analices y te observes. Sería ideal que al menos dos o tres veces al día, durante siete días, trabajes en ti y en tu evaluación. Anota un valor positivo de tu persona, algo que te

haga sentir bien, y a su lado otro negativo que te haga sentir mal, así sabrás qué debes trabajar y pulir para ser más feliz.

Eso sí, la reflexión no debe ser motivo de desilusión ni debes utilizarla para pensar en todo el camino que te falta por recorrer ni en todo lo que presuntamente haces mal. No, no debes caer en ese error, debes pensar que tienes un activo importante, «lo que te gusta», y que gracias a él podrás trabajar el «pasivo», que no te ayuda y que te impide o dificulta ser más feliz

4. Mantén la calma

No pierdas la fe ni en ti ni en lo que haces o proyectas. Recuerda que la felicidad es una cuestión de actitud, de fe, de creencia en que lo puedes lograr. Debes hacer de la serenidad tu bandera. Tendrás reveses, vivirás problemas, angustias y hechos negativos, pero como en el paciente al que tenían que operar a vida o muerte, tú tienes algo más importante que hacer: trabajar para tu felicidad, y no tienes tiempo para otras cosas inútiles que no te llevan a ningún sitio.

5. Asume los reveses

Seguro que se producirán, que habrá días que no tendrás ganas de hacer nada, que pensarás que las oportunidades no son para ti y que las que sí parecen serlo se te escapan de entre los dedos de las manos. Cuando pase eso, primero mantén la serenidad y la calma, después respira hondo unas cuantas veces y acto seguido concéntrate en eliminar de tu mente todo tipo de pensamiento inhabilitante o negativo. En tu mente sólo deben haber pensamientos positivos. «Yo puedo, yo sé hacerlo, yo lo voy a conseguir» debería ser una máxima a repetir continuamente. Así reforzarás la fe en ti y tu poder de captación de felicidad.

Asumir el revés implica aceptar que las cosas no siempre salen como uno espera, lo que indica que a veces hay que cambiar de táctica, estrategia o procedimiento. Debes dejar que las emociones se manifiesten, incluso aunque sean emociones que te duelan. En este caso, deja que salgan, pero el tiempo justo y necesario. Luego, una vez hayas dejado claro que no vas a tolerar que lo negativo se recree en ti, podrás pensar en pasar a la acción para solventar eso que ha ido mal.

6. Rememora el fracaso

A veces, ante la adversidad que nos hace perder la fe, lo mejor es recordar un fracaso anterior. Hay quien piensa que hacer eso no es sino una manera de torturarse emocionalmente. Pero creo que no, creo que puede ser muy útil. De hecho, el lama

Zopaq Rimpòche, a quien tuve la ocasión de entrevistar, me recomendó esa acción como método para superar los reveses de la vida: «Cuando algo no funciona piensa en el pasado, en algo de hace tres o cuatro años que ya está superado. Recuerda lo conflictivo que fue, lo mucho que te dolió, lo infeliz que te hizo sentir. Tras recordar, verás que lo superaste y que hoy no es más que una parte de tu historia.»

Hacer eso, rememorar el fracaso tomando distancia de él y viendo que lo hemos superado, no sólo refuerza la autoestima, sino que nos ayuda, y mucho, a que tomemos conciencia de cuál es nuestro potencial, de hasta qué punto somos capaces de superar un obstáculo y de lo mucho que vamos aprendiendo en el camino de la vida.

Recuerda, la felicidad es una actitud, un deseo y un objetivo. Mantén esa idea en la mente después de rememorar el fracaso superado del pasado. Te darás cuenta de que la felicidad coge nuevo impulso en tu vida.

7. No pierdas la perspectiva ni la visión global

A veces nos sentimos tan bien que nos parece que eso va a durar siempre; nos dejamos llevar por ese estado transitorio de felicidad y satisfacción sin darnos cuenta de que en nuestra vida, como en un coche en marcha, hay los llamados puntos ciegos o ángulos de visión perdida.

Según el investigador y creador del concepto de la felicidad emocional Daniel Goleman, los puntos ciegos se componen por una parte de lo que no sabemos o no podemos ver cuando las cosas van bien o cuando nos focalizamos mucho sobre algo, hasta el punto de hacerlo de manera subjetiva en vez de objetiva. Pero los puntos ciegos también se conforman y alimentan del autoengaño, de las mentiras que uno se dice a sí mismo para pasar por alto un suceso que le molesta y al que no se quiere enfrentar.

La pérdida de perspectiva o los puntos ciegos pueden estar en cualquier parte. Uno de ellos sería decir: «No me pasa nada, todo va bien» cuando en realidad sabemos que no es así. Podemos emplear esa frase o expresión ante alguien con quien tenemos poca confianza o al que no queremos darle explicación alguna sobre lo que nos ocurre, pero no podemos hacerlo con nosotros mismos.

El punto ciego nos hace perder la sinceridad interior, y a nosotros jamás nos podemos engañar. Podemos trivializar, restarle importancia a un asunto para que nos duela menos, pero no podemos convertirlo en algo real sabiendo que es una mentira creada para que algo no nos afecte o duela en el caso de que sea negativo.

El punto ciego o «mentira interior» puede que aparezca también cuando las cosas van muy bien. Por ejemplo, alguien es muy feliz, se lo está pasando muy bien y son las tres de la mañana. Sabe que tiene que levantarse al día siguiente a las seis y que luego tiene una reunión de trabajo muy importante. Sabe que tiene que terminar un informe y preparar la reunión, pero se dice: «Eso lo haré en diez minutos», aún cuando sabe que se está mintiendo. Dice eso para no dejar de disfrutar de aquello que lo satisface. Digamos

que se pone una excusa para no atender a una realidad que tal vez lo hace menos feliz. Ése es un grave error. Genera una mentira, desaprovecha una oportunidad, se recrea en una felicidad temporal pasando por alto que al día siguiente vivirá una infelicidad.

8. Vive el aquí y el ahora pero con rigor y seriedad

Desde hace algún tiempo, muchos jóvenes, e incluso otros que no lo son tanto, han hecho del *carpe diem* un *leit motiv* equivocado. Esas personas creen que vivir el aquí y el ahora es hacer cualquier cosa que los satisfaga, algo en lo que no hay límite, no hay responsabilidad. Viven al momento su particular presente sin darse cuenta de que incluso el presente tiene normas.

Cuando el poeta romano Horacio incluyó la expresión *carpe diem* en sus odas no lo hizo en el sentido de «quema la vida», «quema la noche» o «vive con intensidad», lemas estos de muchos irresponsables que se escudan en el *carpe diem* para saltarse las responsabilidades. Horacio aludía a «toma el día» en el sentido de no malgastes el tiempo, no dejes de hacer nada que puedas hacer sabiendo lo que haces.

Vivir el presente no es saltarse las normas, ni retar al destino ni actuar pasando por encima de los demás. Vivir el aquí y el ahora de una forma consciente implica aprovechar todos y cada uno de los momentos que están a nuestro alcance para ser más conscientes, para planificar, para actuar y para ser más felices.

Sé que en otros apartados del libro ya he incidido en la necesidad de vivir el presente, pero creo que hay que efectuar algún matiz. Está claro que hay quien pasa por la vida como si fuera un muerto viviente. No hace nada, no dice nada, no vivencia nada. En cambio, parece que otros siempre están radiantes y felices. Ni lo uno ni lo otro. Vivir el presente con intensidad y rigor implica asumir lo que se está experimentando a cada paso. Tanto cuando durante unos minutos vivimos la gran alegría de nuestra vida como cuando al minuto siguiente experimentamos la mayor tristeza y dolor de la existencia. Bueno y malo deben vivirse con intensidad, ya que sólo así nos fijamos con atención en lo que hacemos y en lo que somos, y sólo de esta manera podemos evaluar adecuadamente qué ocurre con nuestra existencia.

Vivir el presente no es fantasear sobre lo bonita que será nuestra vida cuando esté colmada de felicidad, es actuar de forma intensamente feliz pero con responsabilidad, sabiendo que nuestra fe es imperturbable a la vez que coherente con lo que pensamos, decimos y hacemos.

9. Genera novedades

Tener fe y creer en el poder de uno mismo está bien, muy bien, pero la vida no es algo estático. Todo fluye y refluye, todo está en perpetuo cambio y movimiento, por eso la fe, la creencia en que uno puede y va a ser feliz, también está sujeta a dicha vibración.

Tienes fe en ti, en tu capacidad de obtener la felicidad, y trabajas a diario para lograrla, realizas pequeñas acciones que te reportan bienestar y armonía. Todo eso está muy bien, pero tienes que ir un paso más allá. Te propongo una idea: cada semana inventa algo que te haga sentir feliz. No se trata de una gran gesta. Algo, por pequeño que sea, debe hacerte feliz.

Organiza proyectos para que tu vida y tu camino hacia la felicidad siempre puedan estar llenos de nuevos retos y motivos para ser más feliz todavía.

10. Fluye con tus emociones

Déjalas salir, haz que se manifiesten cuando corresponda, en especial cuando se trate de emociones armónicas y creatividad en sí cuando sean manifestaciones de felicidad. El dolor, la ira, la tristeza, la soledad o el desánimo son emociones que forman parte de la vida diaria, pueden aparecer en cualquier momento, no pasa nada, podemos permitir que fluyan en un momento determinado; forman parte de nuestra naturalidad y no dejarlas fluir puede generar traumas a posteriori. Eso sí, que salgan, pero que no ocupen en tu vida más tiempo del justo y necesario. Encajar el dolor y el desánimo nos ayuda a ser más fuertes y a valorar lo que sentimos cuando nos desprendemos de él y logramos lo que nos proponíamos.

11. Pasa siempre a la acción

No hace falta que arrases con todo y con todos y que la hiperactividad esté presente en tu vida a cada segundo, pero sí es necesario que actúes. Desde el momento en que te levantas por la mañana y hasta la noche la acción de palabra, pensamiento u obra debe estar impregnada en tu vida.

En tu día a día siempre debe acontecer algo, de manera que debes buscar una actividad que te reporte felicidad. Siempre, cada día, debes tener un proyecto, un cometido, una meta que te recuerde que eres acción.

Piensa que no hay nada peor que levantarse por la mañana y no tener nada más que hacer que sentarse frente al televisor o amargarse pensando que la vida no tiene sentido porque no hemos sabido encontrarlo. Siempre hay algo que hacer, asumir eso te hará sentir mejor, activará tu energía y te alejará de sentimientos derrotistas que para nada sirven en lo tocante a ser feliz.

12. Confía y mantén un sano optimismo

La frustración y el desánimo no conducen a ningún lugar. Por mucho que te digan que no lo conseguirás, que lo tienes difícil, que todo parece que esté en tu contra, recuerda: tú no tienes tiempo para eso, tu trabajo es alcanzar la felicidad y trabajar para ella. Tu trabajo es la fe que tienes en ti y en lo que haces. Las personas que se amargan y programan venganza cuando ascienden a los demás, o ven sus triunfos en lugar de pensar que ellas también pueden conseguirlo, no sólo no son más felices, además son bastante más infelices.

13. Sé natural, sé íntegro

Ni poses, ni ademanes ni hipocresía. La felicidad requiere de tu integridad y de que actúes con naturalidad en todos los campos de tu vida. Si eres natural todo fluirá de forma más armónica y positiva. Rodéate de frescura, siempre con respeto por ti y por los demás. Piensa que tienes fe, que crees en tu felicidad y que sabes que lucharás contra viento y marea por lograr ser cada día más feliz. Hazlo y pasa a la acción con integridad, de forma natural, pero sin exageración ni esgrimiendo falsos estandartes o exageradas banderas.

VIVENCIA FELIZ 8 SOY FELIZ ¿Y QUÉ?

No eres ambicioso, te contentas con ser feliz.

JORGE LUIS BORGES

No se trata de hacer de la soberbia nuestra bandera, pero sí de manifestar ante los demás, ante el mundo, pero de forma especial ante nosotros, que somos felices, sencillamente porque nos da la gana.

Tengo un amigo que en cuanto le preguntas cómo va todo siempre responde con la misma frase: «Bien, ¡como siempre!, yo siempre estoy bien.» ¿Un error? ¿Una falsedad emocional? No, sencillamente una actitud ante la vida. Enrique siempre ha considerado que la vida ya es de por sí suficientemente compleja como para encima complicarla más con problemas y respuestas que a nada nos llevan. En cierta forma, él es feliz porque le apetece, porque le da la gana y porque ha llegado a la conclusión de que con ese mantra las cosas funcionan mucho mejor. Y no le falta razón.

El profesor y psiquiatra Henry Ashley lleva más de dos décadas investigando cómo la manera que tenemos de interactuar con el entorno afecta a las emociones y a la vida en general. Ashley era muy parecido en actitud a mi amigo Enrique, y siempre decía lo mismo: «Yo soy feliz porque me da la gana.» Durante la entrevista que mantuve con él en mi programa de radio intenté una y otra vez averiguar si tras aquellas palabras había una pose, una forma de actuar o un verdadero convencimiento. Por más que hice inquisitivas preguntas en distintas direcciones, los argumentos de Ashley, que en definitiva son los que recojo en este capítulo, eran sencillamente fundamentales, estables, y diría que hasta tan consistentes que no había manera de contradecirle.

Ashley, como todo hijo de vecino, tenía problemas, podía padecer angustias por tener que pagar una factura; de vez en cuando se ponía enfermo, y como él decía, había vivido tres divorcios con las consiguientes discusiones de pareja, pero «Siempre ante cada actitud hay una bandera que prevalece, pase lo que pase yo soy feliz, porque puedo ser feliz y porque quiero ser feliz». Ésa era su máxima, y vaya si la aplicaba.

Entiendo, amigo lector, que te preguntes si es que acaso no había nada capaz de afectarlo. Sí, todo le afectaba como a los demás, pero durante un tiempo determinado, acotado, y no aceptaba que interfiriese en el resto de su vida. Así, cuando tenía

problemas con una de sus parejas se enfrentaba a ellos, pero siempre pensando: «Esto no me va a restar felicidad, es un contratiempo, me generará dolor emocional, pero lo superaré.»

Ashley basaba parte de su felicidad en lo que podemos llamar el concepto de agradecimiento, que se sustenta en aceptar todo lo que viene como un envío de la existencia, aunque el envío no te guste. El profesor decía que una factura llegada en un momento de crisis no es mala, y matizaba: «A todos nos molesta pagar facturas, pero si nos llegan es porque antes hemos utilizado un servicio, o efectuado una compra, y eso es lo que debemos valorar. Debemos darle gracias a la vida por todo lo que tenemos, por todo lo que nos da y por todo lo que podemos vivenciar, sea gratificante o no. No podemos agradecer sólo lo bueno y lo que es cómodo, porque eso sería como decir que siempre hay sol, y sabido es que la climatología varía a diario.»

La filosofía de Ashley es muy concreta: si tienes por qué, disfrútalo y agrádecélo, si no tienes, agradece lo que tienes y agradece también a tu mente la capacidad que te da de darte cuenta de lo que te falta, agradece la posibilidad de trabajar para tenerlo y agradece, por último, el camino que emprendas, porque hagas lo que hagas siempre obtendrás una experiencia de aquello.

Abundando más en la materia, en el viaje de hoy te propongo que hagas tuyos los pensamientos y máximas de Ashley, que podemos resumir en los siguientes diez puntos esenciales:

1. Soy feliz porque tengo capacidad para ello

Repite cada día esa frase y vuelve a hacerlo con cada adversidad o problema. La felicidad nos viene de nacimiento, aunque a veces los acontecimientos, el entorno o la vida nos hacen perder esa ilusión.

Tienes capacidad para ser feliz, y sólo con pensar en todo lo que te rodea, en las personas que te quieren, en las que te aprecian, en las que acudirían en tu ayuda con sólo hacer una llamada, ya tienes más que motivos para ser feliz. Pero, además, tienes una vida, salud, calidad de existencia, vivienda, algunos bienes, unas aficiones y ocupaciones; por tanto, eso forma parte de ti, del activo de tu felicidad.

Hay crisis, carestía, paro, inseguridad, todo eso es verdad, pero ¿te has parado a pensar para qué sirve verbalizar una y otra vez que todo es un desastre, que todo va mal? ¿Todo? No, no todo va mal, debemos aprender a valorar y darnos cuenta de los activos que hay en nuestra vida. ¿Nos faltan cosas? Bueno. ¿Tenemos deudas? Vale. Pero ¿cuánta felicidad nos pueden dar nuestros activos? Ésa es la clave. Y si tenemos esos activos es por nuestra forma de ser y de actuar, por lo tanto somos y tenemos parcelas de felicidad porque tenemos capacidad para ello.

2. Soy feliz porque la felicidad llena mi interior

Por supuesto que sí, y tu interior está conformado por emociones y por una bioquímica que te dará las mayores alegrías y sensaciones si eres capaz de alimentarla adecuadamente, si cada día le sonríes al mundo, si das gracias por lo que vives y tienes, si eres capaz de salir a la calle y dejarte sorprender, si te esfuerzas por ver el lado bueno de las cosas. Si haces todo eso, tus emociones actuarán en sintonía.

Uno no es feliz porque dentro tiene algo que es autónomo, algo así como una llamita de la felicidad que crece y se expande. Uno es feliz porque busca los recursos para alimentar esa llamita desde el interior, sí, pero también desde fuera.

Cuando asumas que lo más importante que hay en tu vida es tu interior, que eso es para siempre, para toda la vida, y que no está sujeto ni a crisis ni a personas ni a tiempo ni a caducidades o modas, sino que es tu mejor tesoro, el que está en tu interior, hallarás una felicidad extrema y te darás cuenta de que eres feliz porque alimentas adecuadamente tu interior.

Esto me recuerda un cuento...

Los dioses estaban reunidos y decidieron que había llegado el momento de entregarle la sabiduría al ser humano, pero claro, ninguno de los tres seres sobrenaturales deseaba dársela de forma gratuita, pues si la alcanzaba con gran facilidad no le daría el valor y el uso adecuado.

Tras días de reunión y deliberaciones, uno de los dioses dijo que la sabiduría debería esconderse en la más alta de las montañas, otro que en lo más profundo de los océanos, y el tercer dios les dijo a sus amigos: «Llegará un día en que el ser humano buscará por todo el planeta y aun más, incluso fuera de él. Seguro que alcanzará la más alta de las montañas y terminará por hallar la sabiduría de una forma fácil. Después de conquistar las tierras procederá con los mares, y no tardará mucho en sumergirse en ellos y conquistarlos. Cuando lo haga se topará con la sabiduría y pensará que es algo sin valor. En cambio, amigos, yo creo que el mejor lugar para guardarla es en la esencia o alma del ser humano, de esta forma la llevará siempre con él, pero no la buscará como si fuera un tesoro, porque el humano casi nunca mira hacia su interior, y, de todas formas, en caso que decida emprender esa búsqueda, habrá una ventaja, que cada humano descubrirá su propia felicidad, eso sí, trabajando intensamente para ello, y por lo tanto, cuando la encuentre entenderá que es el mayor tesoro del mundo.»

3. Soy feliz porque la vida me trae miles de oportunidades

Así es, la existencia nos regala cada día cientos de minutos en los que disfrutar y aprender. Y ése es un tiempo en el que podemos no hacer nada y dejar pasar las horas. Creernos que nada tiene sentido y que todo va mal, como dirán algunos, y por lo tanto perder la esperanza y convertirnos en personas infelices. Pero también podemos actuar de otra forma, asumiendo que estamos vivos, que la vida no es para siempre, que sólo tenemos una y que, como dice Eduard Punset: «Hay vida antes de la muerte»; es decir, no podemos pasarnos la existencia aguardando la eternidad y lo que ella nos traiga, en caso de que haya algo después. Lo que sí sabemos es que hay algo antes.

Cada uno escoge entre vivir y exprimir la existencia al máximo para sacarle todo el jugo, aunque a veces pueda ser un poco amargo, o convertirnos en zombis en vida, es decir, en puras máquinas que se limitan a funcionar automáticamente día sí día también, habiendo perdido la capacidad de disfrutar de lo que hacen.

4. Soy feliz porque no me quiero preocupar

Hay quien puede pensar que la máxima anterior es de una altísima irresponsabilidad, pero nada tan lejos de eso. No quererse preocupar no significa no ocuparse, he ahí el matiz.

Ante una adversidad, toma nota, asúmela, reflexiona sobre ella y pasa a la acción, pero no te preocupes, no más de un minuto. Quien se preocupa pierde el tiempo, se ofusca y renuncia a la felicidad. Deja de decir «estoy preocupado», porque cuando lo verbalizas le dices a tu mente que entre en un estado de alarma y que genere negatividad.

«No me quiero preocupar y por eso soy feliz» implica, por una parte, distinguir lo urgente de lo importante. Eso te permite ajustar tiempos de ocupación. Implica diferenciar entre lo que te afecta directamente y lo que no, lo cual te lleva a priorizar. Y por último, aceptar que no te preocupas sino que te ocupas te permite organizar tu vida de forma mucho más optimizada y feliz, ya que habrá momentos en que sabrás aparcas un tema o aplazarlo porque ahora no es tu prioridad. Eso, además de favorecer la gestión del tiempo vital —y recuerda que tenemos sólo una vida—, te ayudará a reconocer interiormente que sabes que hay algo pendiente de lo que te «ocuparás» cuando llegue el momento, pero de lo que no «te preocuparás antes de hora».

5. Soy feliz porque todo fluye

Así es, nada es para siempre, ni lo malo ni tampoco lo bueno, y como todo fluye y todo se modifica, debes aprender a navegar, debes asumir que lo que tienes hoy puede desaparecer mañana; por tanto, lo que más te interesa es fluir con la vida, participar de ella, disfrutar de todo lo que aparezca ante tu puerta o tus ojos y ser como el agua.

Fijate que el agua tiene tres estados. Convertida en hielo es sólida, inmutable, resistente, dura e incluso capaz de causar daño. A veces hay que ser hielo, frío y distante, pero saber que en tanto que hielo y agua debemos permitir un deshielo, y dejar de ser inflexibles para permitir el modelaje, e incluso fundirnos para convertirnos en un torrente de actividad, de posibilidades de acciones. Es decir, debemos saber ser un bloque de hielo con la capacidad de convertirnos luego en un río.

Pero aquí no acaba todo, porque a veces el agua se vuelve a transformar y se evapora, trasciende la materia, se disgrega en vapor y cambia de estado, y ése es el de las ideas. Tú, como el agua, puedes dejar de ser inamovible como el hielo, comenzar a fluir como un líquido y después «vaporizarte» en tu universo mental para gestar nuevos proyectos antes de volver a una nueva metamorfosis.

El cambio es lo natural, y si quieres vivir la felicidad debes asumir ese cambio, pues quien cree que nada, ni su persona, ni su entorno, ni su trabajo, ni su vida pueden cambiar corre el riesgo de ser profundamente infeliz.

6. Soy feliz porque estoy obligado a serlo

No, nadie te obliga, ni tus padres que te engendraron ni la pareja que tanto te ama ni el jefe que te paga el sueldo... Te lo debes a ti. Estás obligado contigo mismo a ser feliz. ¿Por qué? Porque estás vivo, porque tú eres quien debe cuidarse, mimarse y sentir la plenitud de la vida. Estás obligado, además, interiormente, porque no vives solo en una isla desierta sino rodeado de personas, y algunas de ellas puede que dependan de ti, y aunque no sea así, sí se relacionan contigo, ¿sabes qué ocurre?: que si tú no eres feliz transmitirás tu infelicidad, y ellas no tienen la culpa. De manera que sí, pase lo que pase, estás obligado a ser feliz. Te lo debes a ti y a quien no lo pide pero lo espera.

7. Soy feliz porque manejo bien mis tiempos

Eres feliz porque sabes que el tiempo es un presente continuo y que todo es un aquí y ahora, con matices, con interpretaciones, con vivencias, pero sí, un «aquí y ahora». Y saber manejar tus tiempos implica asumir que lo pasado ya no está, y que cada vez que lo invocas o lo recuerdas no lo haces de forma objetiva como si fuera una fotografía o un vídeo cuyos fotogramas nunca cambian.

Cuando piensas en el pasado lo haces desde tu presente y lo filtras, y las imágenes y las sensaciones pueden cambiar; por tanto, no te obsesiones por lo acontecido, aprende a usarlo en tu beneficio pero sé feliz. Y lo mismo ocurre con el futuro. ¿Es incierto? Bien, eso forma parte de la aventura de la vida. Ahora estás trabajando para tu futuro y sabes que en buena parte lo que hoy haces repercutirá en mañana, pero mañana... Dios dirá. No puedes vivir anclado en el pasado ni sujeto a la expectativa continua del futuro. Sólo se puede vivir felizmente sabiendo gestionar el hoy.

8. Soy feliz porque siempre hay un camino en medio

En la vida nada es para siempre, pero tampoco tiene un único color. Si eres capaz de entender que siempre hay una tercera vía, vivirás más feliz. Te preguntarás cuál es esa tercera vía, pero no te la puedo dar pues cada cuál debe hallar la suya, pero la persona que quiere ser feliz porque le da la gana, como decía el profesor Ashley, es la que tiene la capacidad de distinguir los grises entre el blanco y el negro, es la que sabe que nada es totalmente imposible ni totalmente plausible, que siempre hay que navegar entre dos aguas y surcarlas de forma que el tránsito sea adecuado.

La tercera vía siempre viene determinada por el pacto, por el diálogo, por erradicar los conceptos absolutos y dejar paso a los que pueden ser factibles. La tercera vía exige creatividad, sentido del humor, combinar raciocinio con lo abstracto.

Si somos capaces de situarnos en la línea que suele dividir las emociones y las cosas, nos daremos cuenta de que ese camino del medio es el mejor atajo para la felicidad. Cuando experimentamos alegría también surgen momentos de tristeza, y al revés. La tercera vía nos ayuda a combinarlos y a vivenciar ambos de otra forma. La tercera vía, el camino del medio, es un sendero particular al que podemos acudir siempre que queramos, siempre y cuando asumamos que nada está escrito y que incluso lo que sí lo está puede ser corregido.

9. Soy feliz porque no tengo apegos

El apego limita, condiciona e incluso mata. El apego no es sino una fantasía, una vinculación o enganche que no nos lleva a ningún lado. Es un lastre del pasado que puede resultar incómodo para el futuro.

Fijémonos en que venimos a este mundo sin nada y que sin nada nos marchamos de él. ¿Qué tenemos o compartimos? Experiencias, elementos, objetos, situaciones, personas, etcétera, pero todo en continuo cambio y transformación. No podemos apegarnos, y sólo cuando asumimos que el apego es una dificultad, nos liberamos.

Una buena forma de practicar el desapego es fijándonos en las costumbres. Nos apegamos al café de la mañana, a los rituales que son repetitivos, a las personas e incluso a cosas que ni usamos ni sabemos que tenemos. La forma de liberarnos de eso es usar de forma consciente. Por ejemplo, mira la ropa de tu armario: ¿cuánta hay? ¿Cuánta que no has usado desde hace un año? Y eso es aplicable a decenas de recuerdos, objetos, enseres y elementos que acumulamos a lo largo de nuestra vida. Es cierto que todo tiene un valor y que todo genera una vinculación, pero debemos aprender a disfrutar el tener y a prescindir cuando no está.

Muchas parejas cuando se separan deben repartirse objetos y bienes, y la vida sigue. Es evidente que se despojan con dolor de ciertos elementos, pero ¿acaso la vida no es más apasionante que un puñado de cosas?

Esos apegos también nos dificultan y generan procesos de infelicidad cuando los aplicamos a nuestro cuerpo. Hombres y mujeres cambiaremos a lo largo de la vida, física y mentalmente. La piel se arrugará, las carnes caerán, el vello mutará y la voz también. Nuestra vida está plagada de desapegos, y en cambio hay quien se niega a aceptar la edad que tiene, el cambio de su cuerpo, de su voz, de su existencia. No quiero decir con ello que no debemos luchar y cuidarnos, pero una cosa es mantener la calidad de vida y la salud y cuidar este «vehículo» que nos ha dado la vida para conducirnos por ella y otra no asumir quiénes somos y que nuestra vida, queramos o no, cambia día a día.

10. Soy feliz porque he elegido ser feliz

Tus decisiones son lo más valioso del mundo, son tuyas, te pertenecen, las tomas tú, y por eso eres tú quien decide qué hacer y qué no. Cada día debes tomar decisiones, y la más importante de ellas es que cada día debes decirte: «Quiero ser feliz porque elijo ser feliz.» A continuación deberías hacer una lista diaria de la felicidad. Algo tan simple como escribir cinco intenciones o deseos. No hace falta que sean grandes gestas, sólo cinco pequeñas cosas que harás durante un día y que para ti representan la felicidad. Actuando así, eliges, determinas y propicias ser feliz.

No quisiera terminar sin una última reflexión al margen de los puntos anteriores, y es que debemos recordar siempre que uno no es que sea feliz per se, sino que se siente feliz y que la felicidad siempre se mide por un baremo interior, íntimo, exclusivo. Que somos nosotros los que decimos si somos felices o no, y no los demás los que deben «etiquetarnos». Otro aspecto especial es que la felicidad es un destello, es efímera; por tanto, debemos llenar nuestra vida de esas gotas y no quedarnos sólo con una. Y para eso hay que trabajar cada día con alegría, conciencia y asumiendo que sí, que se puede ser feliz.

VIVENCIA FELIZ 9 LA FELICIDAD DE LA ARMONÍA

El ánimo gozoso hace florida la vida; el espíritu triste marchita los sucesos.

SALOMÓN

Noticias de guerras, hambre, dolor, estafas, terrorismo, desahucio, paro, violaciones, crímenes, terremotos...

Cada vez más ver un telediario se está convirtiendo, si se me permite la expresión, en una experiencia de riesgo. Todo parece indicar que lo negativo y nefasto nos rodea y que no hay nada bueno en el mundo. Siempre he dicho que el día que un telediario nos ofrezca buenas noticias y no sólo las vinculadas con sucesos y desgracias será porque tiene audiencia y ello indicará que la sociedad está cambiando. Pero mientras tanto, mientras lo que venda y genere audiencias masivas que se sustenten en la desgracia y se apoyen en el robo, el dolor ajeno, las tramas de corrupción y venganza, etcétera, querrá decir que la felicidad —a nivel global y social— parece quedarnos un poco lejos.

Uno se pregunta cómo puede apartarse de todo ese dolor y qué puede hacer para no contagiarse de tanta maldad. Contagiarse no en el sentido de volverlo malévolo, sino de no padecer sus efluvios negativos. Es evidente que esos efluvios, esas influencias nefastas, perjudican nuestra vida, ralentizan nuestras intenciones positivas y nos apartan del camino de la felicidad. ¿Podemos cambiarlo? ¿Podemos vacunarnos contra ello? Sí, en cierta forma; sí, practicando lo que yo denomino la felicidad de la armonía. Algo que, como verás, te va a resultar muy sencillo a la vez que gratificante de llevar a cabo. Toma nota:

1. Lanza la protección

Nada más despertar y levantarte date los buenos días, crea en tu mente la idea de que hoy será mejor que ayer. Y disponte a ser optimista durante todo el día. Da gracias por la vida, por los proyectos que te esperan para la jornada y mentalízate de que la infelicidad no podrá contigo.

Evita desde primera hora de la mañana lo negativo, no pienses en los problemas que te aguardan, no leas la prensa hasta media mañana, cuando hayas tenido tiempo de «positivizar tu día». No cometes el grave error, como hacen muchas personas, de poner

las noticias mientras tomas el café o de ver la tele en el canal de informativos, con todas sus desgracias, al desayunar. Al contrario, busca la armonía, pon música agradable, disfruta haciendo que tus primeros minutos del día sean bellos y satisfactorios.

2. Practica el agradecimiento

A lo largo del día te pasarán cosas buenas, seguro que sí, foméntalas, propicia un buen ambiente. Da las gracias por todo lo bueno que te suceda y deja a un lado lo negativo. Agradece a quien te ayude, a la vida, a todo lo que sea armonía y positividad.

3. Refuerza la felicidad

Tanto si te tomas un café, como si sales a la calle y escuchas el trino de un pájaro, como si al pasar por delante de una tienda ves unas flores que te gustan, sé consciente de todo lo bello y armónico que te rodea.

Niégate a lo malo, al ruido de los coches, a los pitos, a las discusiones, al dolor, a ver lo feo del mundo.

Procura andar por lugares que sean bonitos a la vista; acude a tomar un café a ese local que está pintado con colores vivos y claros en lugar de esos oscuros y que huelen a rancio. Es decir, refuerza todo lo que puedas las sensaciones que nos dan bienestar.

No mezcles comidas con noticias, tampoco con hablar de temas complejos o dolorosos, y mucho menos con negocios (al menos si lo puedes escoger). Los ágapes son para alimentarnos, para haceros sentir bien. Practicarlos de esa forma sólo genera negatividad.

Viste de forma cómoda, ajustada a tus necesidades pero con colores energéticos y que te hagan sentir bien. Huye de los grises y de los colores marrón oscuro o muy apagados, que en situaciones de tristeza sólo servirán para incrementarla más.

4. Opta por lo positivo

Como decía el más famoso extraterrestre de la tele, «ser buenos» puede ser una de las claves para obtener la felicidad de la armonía. Pero cuidado, ser bueno no significa ser sumiso ni tonto ni apocado. Ser bueno es mantener la sinceridad, la intención de ayudar, interpretarlo todo sin segundas lecturas, con actitud de positividad. Ser bueno es asumir que puede haber una discusión, porque al fin y al cabo todos tenemos diferencias, pero no porque los demás nos tengan manía. Ser bueno es tanto como aceptar una crítica, porque si nos la hacen es en tono constructivo y no para fastidiarnos o hacernos pensar que somos unos inútiles.

Ser buenos y optar por lo positivo significa que cuando hablemos con los demás no tendremos un tono más alto que otro, que utilizaremos frases con tintes positivos y constructivos, que intentaremos ayudarlos, que no tendremos malas actitudes ni emitiremos reproches.

Optar por lo positivo es más fácil de lo que parece a simple vista; sólo hay que asumir que no queremos ser negativos, que no queremos desprestigiar, ni pisar, ni envidiar ni maltratar mental, física o verbalmente. Al actuar con un talante de positividad, asumiendo que nos equivocamos y que los otros también pueden error, nos encaminamos hacia la fluidez de la armonía y la bondad, y por lo tanto hacia la felicidad.

5. Opta por la relajación y la serenidad

¿De qué sirve la prisa y el estrés? La serenidad a la hora de dar una opinión, de programar algo, de ejecutar un proyecto, de trabajar en equipo es lo que nos caracteriza como personas constructivas y armonizadas. La serenidad nos faculta para ser más felices, para saborear todos y cada uno de los instantes de la vida.

Al mantenernos serenos, que no apocados ni pasivos, emprendemos la existencia desde la armonía con todo y con todos, alejamos el mal genio, la tensión, los nervios. Evitamos que nuestro cuerpo gestualice de forma agresiva, y que la voz al hablar con los otros sea cálida y favorecedora de amistad.

Es lógico que en un mundo como el actual permanecer sereno y estar relajado no siempre es fácil, pero hay cosas que nos ayudan, como por ejemplo programar con anticipación nuestras acciones para no tener que andar corriendo todo el día, ingerir alimentos de color verde y muy poca carne, ya que incrementa la agresividad, decantarnos por rodear nuestra vida de música agradable y pausada, etcétera.

6. Evitar el rencor

De entrada no sirve para nada, sólo para crear un resquemor interno que luego favorece la aparición de emociones negativas. Tener rencor estimula los deseos de venganza, activa la tensión y dificulta el correcto funcionamiento del organismo.

En vez de rencor debemos tener capacidad de empatía, ver qué hacen los demás, por qué actúan de esa manera, entender que con sus acciones no pretenden fastidiar ni ningunearnos. Y desde luego, en vez de rencor debemos tener capacidad de superación.

7. Tener paciencia

Ésa es otra de las claves para ser felices. Si no hay paciencia aparece el estrés. Si no hay paciencia puede aparecer la dispersión, la tensión en la respiración y el pulso, y comienzan a surgir emociones poco gratificantes que nos pueden hacer actuar de manera involucionista.

La paciencia implica asumir que los tiempos no siempre son como nosotros queremos o pensamos. Que cada persona tiene los suyos y que no necesariamente ajustará su ritmo al nuestro. La paciencia implica además tener mano izquierda, para permitir errores en los otros y para dejar que se equivoquen sin por ello apremiarlos para que rectifiquen.

Pero tener paciencia no es dejarlo todo y aguardar, es sencillamente ralentizar las prisas para favorecer que las cosas fluyan con más naturalidad, asumiendo que cada una de ellas requiere de unos tiempos y plazos para desarrollarse con naturalidad.

8. Alejarnos del rumor y el chismorreo

Hay cientos de programas en la tele y en la radio, así como revistas que se dedican a averiguar la vida de los demás, a especular y a chismorrear. Ése es un camino que no nos conducirá a la felicidad, sólo a pensar más en los otros que en lo que es realmente interesante: nuestra persona.

El chismorreo y el rumor sólo sirven para fomentar la confusión y no para mantener una actitud adecuada y constructiva en la vida; por lo tanto, debemos apartarnos de él y no permitir que las personas que son chismosas interactúen con nosotros a la hora de proclamar sus rumores o maledicencias.

9. Ser recíproco con el prójimo

A nadie le gusta ser insultado, despreciado, no tenido en consideración; por lo tanto, si todos esos valores que a nosotros no nos gustan los aplicamos a los demás, no estamos siendo buenas personas.

Es conveniente hacer una lista de todo lo que nos molesta, de todas aquellas acciones y actitudes que nos hacen enfermar emocionalmente o que nos perjudican propiciando la infelicidad. Una vez confeccionemos la lista, debemos tener la firme intención de no hacer con los demás todo aquello que no nos gusta que nos hagan a nosotros.

Puede parecer algo obvio, pero si tras una rabieta, un insulto, un desplante o alzar más de la cuenta la voz a una persona querida nos parásemos a reflexionar, nos daríamos cuenta de que no estamos actuando bien, que estamos haciendo a otros lo que no aceptaríamos que nos hicieran a nosotros, de ahí que haya que rectificar.

Ser manso como un cordero y astuto como un lobo: ésa es la clave, porque quien es manso como un cordero trata a los demás con respeto, y quien es astuto como un lobo no se deja pisotear por los demás.

VIVENCIA FELIZ 10 LA FELICIDAD DEL PEREGRINO

Toda la felicidad que la humanidad puede alcanzar está no en el placer, sino en el descanso del dolor.

JOHN DRYDEN

Aunque a lo largo del libro me he referido a nuestro camino a la felicidad como un viaje, quisiera que por un momento te planteases que este viaje virtual que estamos realizando en realidad es una peregrinación.

El peregrino es el que se pone en marcha hacia un lugar que considera sagrado, santo y especial. Es una persona de fe, de convicciones profundas que sabe que la ruta puede que no sea fácil e incluso puede llegar a ser ingrata, pero que tanto en el tránsito del camino como cuando llegue a su destino alcanzará la sintonía con aquello que busca.

Salvando las distancias, nuestro viaje a la felicidad puede ser similar a un peregrinar y, de hecho, una forma de encontrar la felicidad, de vivenciarla y de entender mejor qué nos pasa puede ser entrar en la mente del peregrino y actuar como él. Por eso creo que los diez puntos esenciales que veremos seguidamente van a ser, amigo lector, de gran ayuda en tu navegar hacia la felicidad.

No importa cuál sea tu creencia religiosa, no importa si tienes o no un dios, lo verdaderamente trascendente ahora es el rol de quien sí tiene fe, de quien sí cree que la felicidad es posible y alcanzable y que apliques medidas como las siguientes a lo largo de tu vida:

1. Sueño, metas e ideales

El peregrino no es alguien vacío cuyo único objetivo es llegar sin más. Es una persona que tiene en su interior un deseo, un anhelo, una meta. Pero que no ha llegado a él por una moda, porque le han dicho que debía hacerlo ni porque alguien se lo haya impuesto. La meta, el destino, llega por convicción, por afinidad, porque un torrente de emociones nos lleva hacia él. Así deben ser tus metas, tus ideales y sueños para encontrar la felicidad.

Los sueños y metas le dan sentido a la vida, a los pasos que das en ella, y te sirven de guía o brújula, porque incluso cuando estás perdido y no sabes hacia dónde deberías ir, algo en tu interior, podemos llamarlo intuición, te dirá qué dirección tomar.

2. La meta del estímulo

Un deseo no puede ser jamás una pesada losa. Una meta debe ser un objetivo que alcanzar, un estímulo, y no una pesada cadena que arrastramos sin saber para qué.

Como el peregrino, asume que el camino puede no ser fácil, pero acepta afrontarlo dentro de tus posibilidades, aprovechando para ser feliz todos y cada uno de sus recovecos. Recuerda, pese a lo dicho, que el camino debe ser un reto, no algo tan, tan fácil como para que luego te sientas vacío o extremadamente aburrido y desmotivado al recorrerlo.

3. La felicidad es el camino

No me cansaré de repetirlo. La felicidad puede ser mayúscula al cruzar la meta, al alcanzar el objetivo, pero ésa no es la felicidad que tú necesitas. La necesaria felicidad que a todos nos hace ser mejores personas y que nos instruye y faculta para avanzar, es la que se vivencia a cada paso, al visitar cada posada del hipotético camino, el toparnos con otros viajeros, con los que están de ida y con los que regresan.

Disfruta de la consecución de los microobjetivos, de las pequeñas cosas, de los instantes fugaces de felicidad tanto como de la gran felicidad que te hará ver que has llegado a donde tú querías.

4. No te conformes

El peregrino no lo hace, y cuando alcanza su punto de destino sabe que no es sino la culminación de una gran etapa, pero ya se dispone de nuevo a crear otra meta. La felicidad se sustenta por el encadenamiento de metas y no por alcanzar una muy bonita y maravillosa.

Como todo peregrino, cuando llegues, disponte a llenar tu hatillo con la experiencia de la vida, con las ganas y la fe por seguir descubriendo todos los nuevos caminos que están por venir. No te detengas más que lo justo.

5. Busca apoyos

El camino es largo, deberás tener un equipaje conformado por tus experiencias y sabiduría, tal vez un bastón en el que apoyarte, y ése puede ser el cayado de tu talento. Puede que requieras de una brújula, pero no te preocupes, porque la llevas en tu interior y se llama intuición.

Camina, avanza, pero no dejes nunca de mirar adelante ni al suelo. No hay peor caminante que el que no quiere ver el camino que pisa, pues al no hacerlo tampoco verá las piedras, los obstáculos ni los baches o fracasos.

6. Todo camino tiene sentido

Algunos te parecen divertidos, agradables y tremendamente fáciles de recorrer. Otros serán sinuosos, con zigzagueantes emociones en cada curva. Hay caminos que son directos y que más parecen atajos que senderos, y otros que, por el contrario, no hacen sino dar vueltas alargando la ruta innecesariamente. Recuerda: todos sirven, porque el camino hacia la felicidad está reñido con la lógica.

Debes aprender a caminar por todos los senderos y caminos con independencia de cuál sea su trazado y los obstáculos o facilidades que cada uno de ellos te ofrezca. Cada camino será distinto, todos te aportarán sabiduría e información para tu vida y todos, de una u otra forma, te darán dosis de felicidad; puede que también de infortunio, pero... ¿acaso alguien ha dicho que el viaje sea fácil?

7. Relaciónate con los otros peregrinos

Aunque tú seas lo más importante, aunque nadie pueda recorrer el camino por ti, sí puede contagiarte su alegría (y también su tristeza) e incluso ayudarte al caminar contigo. Recuerda que la felicidad no es un camino que no pueda ejecutarse en compañía.

Relacionarnos con otras personas que también buscan la felicidad o que nos ayudan a encontrar la nuestra siempre es una experiencia gratificante que nos ayudará a crecer como personas.

8. Sé coherente con lo que haces y piensas

La incoherencia vital te hará el camino insufrible. No lo emprendas si no crees en él, no lo inicies si te da la sensación de que no estás preparado. Aguarda, reflexiona, piensa y luego ponte a caminar. Recuerda que la búsqueda de la felicidad no puede hacerse por despecho, para producir envidia, para seguir una moda o un mandato de alguien; se hace siempre con la coherencia del convencimiento interior.

9. Comprende tu realidad

El peregrino sabe quién es, cómo es y cómo actúa. ¿Lo sabes tú? ¿Sabes cuáles son tus puntos fuertes? ¿Y los débiles? Esfuérzate por conocerte, por ser tu mejor amigo, tu guía y tu mentor, pero también por ser tu propio alumno. Quien no se conoce a sí mismo, quien no es capaz de reconocer sus defectos y virtudes, no conoce su realidad, porque no se ha molestado en invertir un poco de tiempo en saber quién o qué es.

10. La felicidad camina contigo

No estás solo, la felicidad está en ti, en los demás, en lo que ves, tocas y haces. Asume que está en todas partes y de todas ellas la puedes obtener. Eso te servirá para entender que la felicidad no tiene horario, dimensión ni ubicación, sino que es tu búsqueda en todas direcciones la que te hará llegar hasta ella.

VIVENCIA FELIZ 11 LA FELICIDAD PRAGMÁTICA

El hombre feliz es aquel que siendo rey o campesino encuentra paz en su hogar.

GOETHE

Entiendo que te puede parecer extraño que la felicidad pueda llegar a ser pragmática, y yo diría que hasta realista, cuando hemos comentado que es una sensación y algo personal e interno, pero... hasta la felicidad toca con los pies en el suelo.

Con independencia de cuál sea tu naturaleza, de tus capacidades para ilusionarte o pensar que la vida siempre te dará una segunda oportunidad, a veces conviene ser realista y aplicar —sin que ello pueda ir en detrimento de nuestra persona— ciertos trucos o aspectos como los que detallo seguidamente y que nos capacitan para tomar distancia, ser realistas y darnos cuenta de que la felicidad está ahí, quizá esperando, pero que a veces hay que pasar a la acción de forma determinante para alcanzarla. Y digo acción, pero también pensamiento.

Creo que el siguiente relato nos aporta perfectamente la visión realista que a veces debemos tener de lo que acontece:

Cuenta una leyenda que hace muchos, muchos años, hubo un monasterio aislado, que se encontraba cerca del monte Fuji, el pico más alto de la isla de Honshu, a la par que de todo Japón.

Allí, a los pies de la sagrada montaña volcánica, un grupo de monjes llevaba una apacible vida de retiro. Vivían en la paz y la armonía, y se sentían dichosos de tener junto a ellos al volcán protector de la isla. Pero un día su paz se vio turbada pues Souta, conocido como Souta *el Bravo*, uno de los monjes guardianes, apareció sin vida.

Los miembros de la congregación oficiaron las ceremonias pertinentes con honras al difunto, y terminado el sepelio se dieron cuenta de que tenían un problema: era preciso que algún otro monje asumiera las funciones del puesto vacante del guardián. Era un tema complejo, pues nadie era tan valeroso, aguerrido y fuerte como el difunto Souta; además, ninguno de aquellos monjes deseaba la llegada de un extraño que fuese ajeno al monasterio.

Viendo aquella complejidad a la hora de tomar una decisión correcta, Ayumu, el Gran Maestro del monasterio, convocó a todos los discípulos para determinar quién ocuparía el honroso puesto de guardián.

Una vez todos los monjes estuvieron reunidos en la sala de oración, Ayumu, con suma tranquilidad y calma, colocó una magnífica mesita en el centro de la enorme sala. Todos los monjes miraban expectantes. Entonces, el Gran Maestro situó sobre la mesa un bello y delicado jarrón de porcelana, y en él, una rosa amarilla de extraordinaria hermosura, y dijo:

—He aquí el problema. Asumirá el puesto de honorable guardián de nuestro monasterio el primer monje que lo resuelva.

Todos quedaron asombrados observando aquella escena: un jarrón de gran valor y belleza con una maravillosa flor en el centro. Los monjes se quedaron como petrificados, intentando analizar la situación. El Gran Maestro parecía retarlos a un *koan* o máxima de gran sabiduría. Por su formación se sentían obligados

a meditar en él y, tras la pertinente reflexión, ofrecer una solución.

Pasaban los minutos y los monjes en silencio, a veces mirándose unos a otros o dirigiendo sus ojos a Ayumu, que permanecía en posición de flor de loto, se preguntaban qué representaba el jarrón, qué significaba la flor y, lo más importante, se preguntaban qué era lo más adecuado.

Transcurrida casi una hora de reflexión y viendo que nadie hablaba, el Gran Maestro abrió los ojos, miró a sus discípulos, y luego les dijo:

—¿Tenéis alguna pregunta?

—¿Qué simboliza el jarrón, Gran Maestro? —dijo uno.

—¿Cuál es el enigma que encierra la bella flor puesto que representa un problema? —inquirió otro.

—¿Puede la flor representar la tentación? —preguntó un tercero con inquietud.

—¿Por qué es un problema, Gran Maestro? —se manifestó el más joven de los monjes.

El maestro se los quedó mirando y les dijo:

—Hace una hora que meditáis sobre mi planteamiento. Me pregunto cómo es posible que todavía tengáis tantas dudas al respecto de cómo resolver el problema.

Justo en aquel momento, Hayate —conocido como el monje hábil— se puso en pie y caminó hacia el centro de la sala. Se detuvo junto a la mesita sobre la que había el jarrón con la flor. Sacó una espada, miró al Gran Maestro, luego a sus hermanos monjes, y después destruyó el jarrón de un solo golpe. Acto seguido envainó su arma y regresó a su lugar ante la estupefacción del resto.

En ese momento el Gran Maestro se puso en pie mostrando un brillo de alegría en sus ojos.

—Nuestro hermano Hayate *el Hábil* no sólo ha meditado y pensado sobre el problema, sino que también se ha atrevido a dar una solución. Honremos a nuestro nuevo guardián del monasterio.

Como indica el relato, a veces debemos optar por una acción que puede parecer revolucionaria, pero que siendo pragmática y objetiva es capaz de resolver muchas situaciones. Y esto mismo es lo que nos propugna la práctica de la felicidad cartesiana, aunque, cuidado, no hay que ir sacando la espada por la vida...

1. Tú, luego tú y más tarde tú

Tienes amigos, familia, conocidos, etcétera, pero no esperes de los demás aquello que no esperes de ti. El que no espera tiene una ventaja: no se decepciona, y cuando recibe lo agradece mucho más. Quiero decir con ello que debes hacer un esfuerzo por trabajar por y para ti sin que ello implique un egoísmo insano que te lleve a despreciar a los demás. Debes tenerlos en cuenta, debes ayudarlos cuando sea oportuno, pero no esperes nada de nadie.

El que no espera no sufre la decepción que lo llevará a la infelicidad de ver que los demás le han fallado. Es cierto que todos ponemos expectativas en otras personas, pero a veces ponemos demasiadas. Sé realista, sólo tú y nadie más que tú puede trabajar por ti.

2. No te ancles en el pasado

El pasado ha pasado, nunca mejor dicho, y aquello de «cualquier tiempo pasado fue mejor» es falso. Vivir mirando al pasado es no ser realista con el presente o con lo que se puede alcanzar en el futuro. Debes pensar que las cosas, las circunstancias, y hasta te

diría que las personas, pueden cambiar pero pueden no hacerlo. Si vives pendiente de cómo eran antes las cosas, no avanzarás.

El pasado no puede servir ni como único referente de sabiduría o enseñanza ni como único motivo para el reproche o el dolor. El pasado es un bagaje que influye, pero debes ser realista y asumir tu día a día, tu presente.

3. Mantén la autenticidad y exígela

Tú eres como eres y no puedes pasarte la vida pensando en cómo creen los demás que eres. Es lógico que intentes agradar, pero es más lógico que asumas que los demás pueden o no aceptarte tal como eres. ¿Acaso no es mejor que unos pocos no te acepten por mantener tu integridad a que debas «falsear» tu personalidad?

La vida es un mar de afinidades y cada cual debe encontrar la suya, y eso sólo es posible siendo íntegros y actuando sin máscaras. Ponernos una máscara servirá para cambiar de identidad, para que no se nos conozca, pero ¿estaremos cómodos? Seguramente no, y eso terminará por llevarnos a la infelicidad.

Eso sí, exige de los demás que sean auténticos contigo y no aceptes a quien hoy te dice blanco y mañana negro. Clarifica, sé íntegro y busca la integridad en los demás. En caso de no hallarla, haz que se aparten de su camino o apártate tú del de ellos pues de lo contrario la felicidad verdadera no llegará a ti.

4. Acepta el error y el dolor

No pasa nada por fracasar, por padecer dolor, por asumir que hoy es un mal día y las circunstancias no están desarrollándose como queríamos. Es mejor padecer un minuto de dolor en el momento en que se produce que intentar disimular y no verlo. Es mejor discutir con un ser amado hoy que permitir que las divergencias que se han ido tapando con disimulo para «que todo siga igual» acaben por enquistarse y explotar.

Acepta tus errores pero también los de los demás. Acepta que te equivocas, no pasa nada. Tienes que ser realista; para poder ser feliz tienes que reconocer lo que no sabes, no entiendes, no puedes, no alcanzas y no te gusta, y verbalizarlo para ser natural. Estar acorde con tus emociones y permitir así que la vida por la que transitas sea un camino de autenticidad en vez de serlo de mentiras.

5. Saber qué y cuándo

Saber qué hacer, qué corresponde hacer y cuándo es necesario hacerlo te dará la felicidad. No podemos vivir a caballo entre lo que me gustaría hacer y lo que debo hacer. De ser ésta tu actitud, tus emociones se perturbarán y no obtendrás la felicidad. Haz

siempre lo que debas hacer y programa para cuando puedas lo que te gustaría hacer.

6. Agradece y al mismo tiempo quéjate

Si te gusta algo, si te lo pasas bien, si una persona te satisface, si te agrada, si aquello que dice o hace te lleva a la conformidad, díselo, no tengas miedo, muestra tu sinceridad en todo su esplendor. Agradece sin rubor, con gestos, palabras y acciones. Eso sí, si ocurre todo lo contrario y percibes molestia, desagrado o divergencia, utiliza la misma claridad para manifestarlo.

Manifestar la queja no implica actuar con violencia ni desprecio ni con soberbia o prepotencia. Decir «esto me ha dolido» o «no me gusta lo que estás diciendo o haciendo», no sólo favorece que el vínculo con la otra persona sea más natural, sincero e íntegro; además te libera, te permite sacar la energía interna que, en caso de guardarla, al ser negativa, te podría perjudicar. Eso sí, si actúas de esta manera debes pedirles a los demás que también lo hagan.

Como ves, los seis puntos esenciales de realismo y pragmatismo no son tan difíciles de llevar a cabo. Tan sólo debes proponerte ser claro y podrás conseguirlo. Al actuar así, puede que alguien se sienta molesto, pero si lo haces desde el respeto y la integridad, con buena educación y empatía, por sorpresiva que sea la acción te aportará bienestar, felicidad y dicha.



Pedro Riba tiene un doctorado en Comunicación Social y es licenciado en Periodismo y en Publicidad y Relaciones Públicas. Máster en Marketing por EAE (Escuela de Administración de Empresas) y por la California State University Bakersfield (M&Bi) en Dirección y Organización de Empresas y en Publicidad. Diplomado en Dirección de Empresas (IESE-IPADE) y Técnico Industrial por la Universidad Laboral. También tiene un Máster Universitario en Creación de Guiones Audiovisuales por la UNIR y es Oficial Reservista de las Fuerzas Armadas.

Ha trabajado en radio desde los dieciocho años y ha pasado por Radio Cadena Española, Radio Juventud, Radio Salud, Cadena Ser, Radio Miramar, Onda Cero y ABC.Punto Radio.

Desde hace más de veinticuatro años presenta y dirige «Luces en la oscuridad», programa radiofónico, decano de las ondas, en el que la ciencia y el misticismo, los credos y las filosofías, la solidaridad y la historia, así como la medicina y las nuevas ciencias de vanguardia se complementan. Dicho programa le ha valido el Micrófono de Plata, el Aqua de Oro, el Prestige de la Generalitat de Catalunya, el reconocimiento animalista de la Fundación Altarriba, el premio Biocultura, el de la Federación de Empresas de Seguridad, el de la Federación Catalana de Derechos Humanos, el de la Federación Budista de España, el de la Asociación Teosófica española, el reconocimiento del Estado Mayor de las Fuerzas Armadas Españolas y el Premio Derechos de la Infancia y Periodismo, convocado por el Defensor del Menor y la Asociación de la Prensa de Madrid (APM). También ha sido nominado como mejor presentador por la Academia de la Radio, así como otros reconocimientos de carácter privado y social.

En televisión ha presentado y dirigido su magazín diario «Las tardes de Pedro Riba», en Canal 25 TV, y «Vivir al día», su programa de salud y calidad de vida, en Antena 3. En la actualidad presenta y dirige semanalmente el programa de televisión

internacional «Tierra de sueños», que se emite por Canal Catalá, en Cataluña, y al mismo tiempo en EE. UU. (Miami TV) y en Argentina (gracias a Nueva Imagen Televisión).

Es autor de más de diecinueve libros que hablan de temas sociales, humanos y espirituales, entre los que se encuentran *Remedios para el alma* (Zenith, 2010), *La búsqueda* (Zenith, 2011) y *El arte de aprender a vivir* (Zenith, 2012).

Para más información: www.lucesenlaoscuridad.es Facebook: [luces.oscuridad.oficial](https://www.facebook.com/luces.oscuridad.oficial)
Youtube: TDSCANALCATALA

Luces en la oscuridad

Pedro Riba

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

Imagen de cubierta: © Shutterstock

© Pedro Riba, 2013

© Editorial Planeta, S. A., 2013

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de

ISBN: 978-84-08-12255-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

INTRODUCCIÓN	3
BLOQUE 1. PREPARANDO EL VIAJE	7
1. EL CONCEPTO DE FELICIDAD	10
2. LA FELICIDAD ENTRE ORIENTE Y OCCIDENTE	16
3. LA FELICIDAD ESPIRITUAL	26
4. UNA FELICIDAD MUY DIFERENTE PERO EFECTIVA	34
5. ERRADICAR LO INFELIZ	42
BLOQUE 2. DEL PASAPORTE AL EQUIPAJE	48
1. QUÉ NECESITAMOS DE VERDAD	51
2. CARGA TU MALETA DE COSAS BUENAS	64
3. LA FELICIDAD NO ES IGUAL PARA TODOS	69
BLOQUE 3. ¡EN RUTA!	79
VIVENCIA FELIZ 1. ¡BUENOS DÍAS, DESAYUNO!	82
VIVENCIA FELIZ 2. ¡QUIERO SER FELIZ!	86
VIVENCIA FELIZ 3. LOS ICONOS DE LA FELICIDAD	90
VIVENCIA FELIZ 4. LA FELICIDAD SOLIDARIA	96
VIVENCIA FELIZ 5. RECUPERARSE ANTE LO ADVERSO	101
VIVENCIA FELIZ 6. FELICIDAD DE URGENCIA	106
VIVENCIA FELIZ 7. ERES FELIZ, CRÉELO	111
VIVENCIA FELIZ 8. SOY FELIZ ¿Y QUÉ?	118
VIVENCIA FELIZ 9. LA FELICIDAD DE LA ARMONÍA	125
VIVENCIA FELIZ 10. LA FELICIDAD DEL PEREGRINO	130
VIVENCIA FELIZ 11. LA FELICIDAD PRAGMÁTICA	134
BIOGRAFÍA	138
CRÉDITOS	140