

Índice

	Prólogo de Mario Alonso Puig	11
	Agradecimientos	15
	Introducción	17
01	¿En qué consiste la felicidad?	23
	1. La felicidad es vivir sin miedo	26
	2. La apuesta por el optimismo	28
	3. Dimensiones de la felicidad	36
	4. Tipos de felicidad	41
	5. La felicidad por dentro	42
02	La felicidad como proceso	49
	1. Psicología positiva	51
	2. Otras fuentes de felicidad.....	53
	3. Felicidad ante los desafíos que la vida nos plantea.....	56
03	Felicidad e identidad: todo empieza por estar bien con uno mismo	73
	1. La personalidad y sus componentes: ¿por qué somos como somos?.....	76
	2. Autoestima.....	81
	3. Autenticidad	91
	4. Paradigmas.....	96
	5. Identidad y lenguaje: somos lo que decimos.....	101

04	Felicidad y potencial: la ilusión de un proyecto personal	105
	1. Florecer	108
	2. Ilusión.....	109
	3. Motivación.....	111
	4. Cambio personal.....	113
	5. El mundo de la posibilidad	127

05	Complicidad: felicidad con los demás	131
	1. Felicidad e inteligencia emocional.....	134
	2. A la felicidad por la generosidad	138
	3. Felicidad de padres a hijos.....	139
	4. Felicidad y adversidad: ¿felicidad contra viento y marea?	143
	Conclusión	149
	1. Entonces, ¿en qué consiste ser feliz?.....	149
	2. ¿Por qué las personas felices lo son?	149
	3. ¿Qué hacen las personas felices para serlo?.....	150
	4. ¿Hay diferentes tipos de felicidad?.....	152
	5. ¿Dónde tenemos que buscar la felicidad?.....	152
	6. ¿Qué impacto tienen las personas felices en su entorno?	153
	7. ¿Cómo tratar de ser feliz en la adversidad?	153
	Notas	155
	Bibliografía	159

Prólogo

Ya lo decía Aristóteles: «el hombre quiere saber». Por eso, los hombres hemos estudiado desde lo más pequeño, las partículas subatómicas, hasta lo más grande, las galaxias. Los seres humanos hemos sido dotados de una inteligencia que nos permite analizar, especular y reflexionar para poder así resolver problemas y encontrar respuestas a esas preguntas que todos, de alguna manera, nos hacemos.

Hay algunas preguntas que se contestan únicamente desde el intelecto, mientras que otras nos interpelan, nos envuelven por completo y afectan profundamente a nuestra forma de vivir. La pregunta acerca de cómo ser feliz es una de ellas. Sin embargo, no se puede profundizar en la verdadera raíz de esta pregunta, si no se entiende a su vez quién es ese ser que se plantea tal cuestión.

Los animales simplemente viven, ni razonan ni especulan. Para ellos, tal vez sea suficiente existir, vivir en el presente y dejarse orientar por sus instintos. Nosotros, a través del uso de la razón y del ejercicio de la voluntad, podemos orientar nuestra vida de acuerdo no ya a unos instintos, sino a unos valores. Por eso, necesitamos guías, referencias, para que las decisiones que tomemos nos ayuden a alcanzar nuestra plenitud. El ser humano solo puede experimentar la auténtica felicidad cuando se embarca en un proceso de mejora personal y cuando descubre que no puede existir un verdadero yo, sin abrazar a un tú. Sin embargo, hay algo que no deja de sorprender y es lo poco que parece que hayamos avanzado a la hora de comprender con hondura ciertos aspectos que conciernen a ese concepto al que se refiere la palabra felicidad.

A lo largo de los siglos, la ciencia ha sido capaz de desentrañar algunos de los enigmas más complejos y, entre ellos, cómo no destacar la secuencia del genoma humano. Hablamos de ese alfabeto biológico donde está escrito el proyecto de estructura física de toda persona. Es curioso que cuando se comparan, por ejemplo, los 3.000 millones de letras genéticas que componen nuestro ADN con el número de letras que constituye el ADN de un chimpancé, nos demos cuenta de que la diferencia es solo de un 1%, es decir, de treinta millones de letras. Cómo una diferencia genética tan pequeña puede producir unos seres tan distintos es difícil de explicar. Tal vez haya algo en la persona que no se puede comprender, cuando tomamos una perspectiva exclusivamente materialista.

Pero volvamos a nuestra cuestión de partida: ¿cómo es posible que los seres humanos hayamos resuelto tantos enigmas a lo largo de la historia y que, a la vez, sigamos interesados en el mismo tipo de disquisiciones acerca de la felicidad que mantenían ocupados a grandes pensadores, hace más de veinticinco siglos? Creo que ello podría deberse a que, cuando reflexionamos sobre el concepto de la felicidad, no nos estamos enfrentando simplemente a un complejo enigma, sino a un verdadero misterio. Los enigmas se resuelven, mientras que los misterios se desvelan. Albert Einstein nos decía que ante los misterios hemos de despegarnos de toda actitud arrogante y mantener una posición humilde y curiosa.

Por todo ello, libros como *El desafío de la felicidad* son tan bien recibidos. El autor ni adopta una posición dogmática, ni ofrece recetas simplonas que mucho prometen y en realidad poco ofrecen. Bien sabe Ignacio Álvarez de Mon que, en lo que concierne a la felicidad, no hemos de perder esa voluntad de explorar desde la humildad y la capacidad de asombro. Estamos ante un libro que, siendo de fácil lectura, nos ofrece un discurso lleno de belleza, claridad y hondura. No confundamos nunca lo profundo con lo oscuro.

El autor, partiendo de su dilatada experiencia y de reflexiones a partir de los campos de la psicología, de la filosofía y de la literatura, nos invita a explorar lo que significa ser feliz. Como hemos señalado antes, aquí no hay dogmas ni recetas, sino sencillamente guías llenas de trasparen-

cia y sentido para explorar por uno mismo las distintas dimensiones que hemos de trabajar si queremos tener esa experiencia de felicidad.

No es nada fácil encontrar, entre la literatura existente y de forma tan magníficamente condensada, un libro en el que se analice, con tanto rigor y de manera tan amena, lo que para todos es un desafío: el reto de ser feliz.

Mario Alonso Puig

Médico, cirujano, profesor,
escritor y conferenciante



Agradecimientos

Dar las gracias es un acto de generosidad con uno mismo ya que, según afirman todos los especialistas, contribuye notablemente a la propia felicidad. Supone reconocer que en buena compañía llegas más lejos que solo, y eso siempre conviene. Implica incorporar a los demás a tus logros, por modestos que sean, y lo que se comparte siempre sabe mejor. Te anima a emprender nuevas colaboraciones con otras personas que siempre tienen cosas que aportar.

Agradezco a dos instituciones, LID Editorial e IE Business School, el haberme dado todas las facilidades para producir esta obra. Especialmente, agradezco a César Piernavieja, mi editor, su permanente cercanía y disponibilidad; ha sido, desde el principio, un inmejorable compañero de viaje. Del IE Business School, agradezco a Santiago Iñiguez, decano, su respaldo y reconocimiento. A Cynthia Fernández, responsable de la editorial IE, y a Félix Valdivieso, responsable de comunicación del IE, su profesionalidad, incondicional apoyo y compañerismo.

Agradezco a mis alumnos, clientes y colaboradores todas sus aportaciones cuyo inapreciable valor he intentado, de alguna forma, incorporar en este libro. Gracias especialmente a Mario Alonso Puig por su generosa y sabia contribución.

Agradezco a mi familia grande, madre, hermanos, sobrinos, y a mis amigos, el estar ahí y compartir este y otros proyectos.

A mi gran pequeña familia, Marga, Ignacio y Pedro, les agradezco ser como son y formar parte esencial de mi vida.

Introducción

¿Felicidad? ¿Qué es ser feliz? Muchos dirían que se han sentido felices contemplando una bonita puesta de sol, dando un paseo por el parque en compañía del ser más querido, completando una tarea exigente de manera excelente, con el reconocimiento del entorno social más cercano a una gran trayectoria personal, sabiendo que los más queridos están bien, con la ilusión de un nuevo y retador proyecto profesional, habiendo resultado de gran ayuda a quien lo necesitaba, conduciendo su motocicleta por una carretera de montaña. Son momentos o sucesos que asociamos a la sensación de ser feliz.

Pero entonces, ¿qué se entiende por felicidad? El diccionario de la Real Academia Española define la felicidad en tres acepciones:

- Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien.
- Satisfacción, gusto, contento.
- Suerte feliz.

Más allá de definiciones teóricas, algunos dirían que la felicidad no existe, que es un invento de tratadistas y escritores, que aspirar a ella es una locura o una tontería; otros dirían que no se puede hablar de felicidad, sino de momentos felices; habría quien hablaría de personas más o menos felices.

Posiblemente, la idea de felicidad plantea más dificultades desde el punto de vista de su consecución pragmática que de su delimitación conceptual. Cómo ser más feliz o siendo menos ambiciosos cómo intentarlo parece un desafío intimidante por demasiado atractivo. En este

sentido, este libro pretende ser un camino de exploración intelectual de los fundamentos teóricos y conceptuales detrás de la idea de felicidad, pero sin renunciar a mostrar su aplicabilidad en situaciones cotidianas de la vida real. En este proceso, aparecerán aportaciones de ensayistas, filósofos y pensadores de todos los tiempos, desde Séneca o Aristóteles hasta Seligman, pasando por Bertrand Russell, entre otros.

¿Por qué el tema de la felicidad? Cada autor es presa de las inquietudes que en un determinado momento le dominan. Por otro lado, vivimos tiempos en los que muchos se plantean la felicidad, su felicidad, en los diferentes ámbitos de la vida: el hogar, la empresa, la sociedad. La universalidad de la temática hace universal también al posible interesado. Cada individuo, desde su particular perspectiva, entiende de este asunto a su manera:

- Los hay escépticos respecto a la posibilidad real de plantearse cómo ser feliz, considerándolo más una cuestión de azar o circunstancial, no sometible, por tanto, a normas racionales ni a esquemas de actuación que respondan a un determinado ejercicio de voluntad.
- Hay quien, por el contrario, considera que, más allá de las circunstancias que nos toca vivir y del bagaje genético de cada uno, existen pautas para un mejor proceder, un mejor vivir, que responden a una racionalidad que puede compartir todo ser humano.
- Existen personas naturalmente felices, aquellas que cuando uno las observa le inspiran paz, ilusión, armonía, gozo. Algunas no sabrían explicar por qué son así ni falta que les hace.
- Otras personas parecen fatalmente abocadas a la angustia, el miedo, la congoja o la desesperación. Más allá de las condiciones en las que se encuentran, casi con independencia de ellas, les resulta imposible mantener un cierto estado de felicidad.
- Son muchos, mayoría, los que en ocasiones se sienten felices y en ocasiones no. Todos querrían alargar, hacer permanentes, momentos de dicha que como vienen se van.

Este libro va especialmente dirigido a aquellos que consideran que la felicidad puede ser una aspiración saludable, ambiciosa, difícil, pero no

imposible, mutable, igual que las circunstancias que en ella influyen. Como toda aspiración, tiene más validez cuanto más sólido es su fundamento teórico, que, entre otras cosas, contempla la tremenda dificultad de su aplicación. Esta obra quiere ser una invitación a un ejercicio entretenido de reflexión práctica, que tiene como trasfondo algo tan sugerente como aprender a ser más feliz.

Cinco son los temas fundamentales y los capítulos en los que se estructura el texto: felicidad, identidad, potencial, complicidad y adversidad.

Los dos primeros capítulos recogen tres ideas principales:

- La felicidad existe y podemos aspirar a ella. Mucha gente lo ha conseguido.
- La felicidad está a menudo en la antesala de la felicidad o, lo que es lo mismo, en su búsqueda.
- La felicidad consiste más en cómo hacemos las cosas y cómo nos las tomamos que en las cosas en sí.

¿En qué consiste ser feliz? ¿Qué distingue al individuo feliz del que no lo es? ¿Qué tipos de felicidad hay? ¿Hasta qué punto nuestra felicidad o infelicidad depende de aspectos que podemos controlar? Ser más feliz, o menos infeliz, es algo que se puede aprender. ¿Fácil? Para algunos sí, para otros resulta casi imposible. La cuestión segura es que a todos les merecería la pena el esfuerzo.

El capítulo 3, identidad, se apoya en un fundamento: todo proyecto de vida feliz empieza por sentirse a gusto con uno mismo. El conocimiento sincero, llano, sencillo y auténtico de uno mismo da pie a una personalidad más sana, dispuesta a mostrarse tal como es. En este proceso de descubrimiento y desarrollo de la identidad, hay elementos cuya influencia se ha de controlar: las expectativas, propias y ajenas, la presión social, el qué dirán, el miedo, la angustia, la incertidumbre.

Somos lo que pensamos, lo que vemos e interpretamos, lo que sentimos, lo que decimos, aquello en lo que creemos, lo que hacemos o dejamos de hacer. Podemos ser nuestro más firme aliado o nuestro

peor enemigo. Debemos aceptarnos tal como somos, incondicionalmente, pero sin caer en la complacencia. La sana ambición de mejora que alimenta las ganas de vivir de cualquier hombre no puede convertirse en lenta agonía de frustración por no llegar nunca donde uno quería. El arte de vivir y de ser feliz se apoya en equilibrios complicados respecto de uno mismo y de los demás. Eso sí, para tener la más mínima oportunidad en el intento, debemos partir de que, en lo esencial, todo individuo es libre y, por tanto, responsable de las elecciones de su vida.

El capítulo 4 está dedicado al potencial, es decir, a nuestra capacidad para llegar a ser aquello que podemos y debemos ser, nuestra mejor versión personal, nuestro mejor destino.

¿Por qué tantos renuncian al ejercicio intelectual de plantearse si podrían ser algo diferente de lo que son? Miedos, incertidumbres, errores, expectativas mal conformadas, creencias irracionales y limitadoras. Manejar posibilidades, no realidades; ver oportunidades, no amenazas; valorar la incertidumbre tanto como la certeza puede ser el único camino que nos lleve a nuestro ser esencial, a lo que somos en verdad. ¡Qué pérdida tan grande por no atrevernos a explorar!

Nuestro mejor proyecto personal, el que destapa nuestra ilusión, puede estar delante de nuestras narices. En esta pelea entre pasado, presente y futuro, entre realidad y posibilidad, concreción y visión, el triunfador final debe ser ese yo verdadero que todos llevamos dentro.

¿Barreras, obstáculos, inconvenientes que hagan más difícil esta vía? Todos y algunos más. Entre otros, la insaciable necesidad de tener éxito o, lo que es más acuciante, de evitar el fracaso; la aversión al cambio personal y la dificultad para aprender que lleva aparejada. ¿Cuál fue la última vez que aprendiste algo que mereció la pena?

El quinto y último capítulo reúne dos aspectos clave en la complicada gestión de la felicidad: complicidad y adversidad.

El primer asunto apunta a que en este camino de perfeccionamiento personal no estamos solos. Construir la felicidad es un proceso que

necesariamente hay que desarrollarlo con y para los demás. No existe la felicidad para el que se siente solo y aislado de todo y de todos. Incluso los monjes de clausura, los anacoretas y otros seres singulares con una capacidad extraordinaria para vivir ajenos a muchas influencias mundanas necesitan un porqué y un para qué últimos que los conecta con algo que va más allá de ellos mismos.

En este terreno, una vez más, se plantean equilibrios complicados, como por ejemplo, mantener la propia singularidad y, al mismo tiempo, conectar con las emociones y sentimientos de los demás. Desarrollar relaciones interpersonales ricas, profundas e interesantes conlleva un ejercicio de apertura, generosidad y, en algunos casos, amor incondicional que ha de ser compatible con un sano y transparente ejercicio de afirmación personal.

La adversidad nos pone frente a la evidencia y el milagro de que hay gente capaz de ser feliz a pesar de que todo o casi todo se le haya vuelto en contra. Es la máxima prueba, el reto más complicado: ver sentido a la vida cuando desearíamos estar más cerca de la muerte. Los que afrontan situaciones adversas, difíciles de encajar, conflictos, crisis personales agudas, cuando las superan, si es que son capaces, tienen una forma distinta de ver la existencia.

El poder de la interpretación personal hace que situaciones límite que nos conectan con el sufrimiento, el dolor, el fracaso y la pérdida se puedan superar a partir de darles un significado diferente. Evidentemente, una opción personal como esta no se improvisa; hace falta un bagaje espiritual importante que nos conecte con una dimensión a la que pocos están acostumbrados. Desde este estadio de desarrollo personal máximo, se da una íntima unión entre lo más individual, nuestro yo más esencial y desnudo, y lo más general, una especie de yo comunitario que representa a toda la humanidad. Hay quienes no pueden entender esta dimensión sin la existencia de un ser sobrenatural, todopoderoso, hacedor de todo lo conocido y desconocido, al que podemos llamar Dios. Creamos o no en la existencia de Dios, este ámbito espiritual exige una cierta transformación personal hacia esferas que trascienden nuestra realidad más inmediata, cercana y egocéntrica.

Este libro, desde su título, recoge la idea de que la felicidad no es un tesoro por descubrir o un don casi divino concedido solo a unos pocos privilegiados. La felicidad, si se desea alcanzar, es una tarea a veces sencilla y llevadera, otras ardua y complicada, que depende en gran medida de cómo decidamos afrontar los pequeños desafíos del día a día, así como los grandes retos que la vida nos depara. La felicidad es un edificio en permanente construcción, siempre inacabado, continuamente cambiante, en proceso. Nos guste o no, es así. La propuesta de esta obra es asumir esto como un hecho y, por tanto, centrar los esfuerzos en desentrañar las claves que hacen que ese proceso sea lo más satisfactorio posible.



01

¿En qué consiste la felicidad?



Quien tiene alegría tiene lo máximo y no debería echar de menos nada. Sabiduría, belleza, riqueza, poder, santidad... Como se pregunta Fernando Savater, ¿de qué sirven si falta la alegría de vivir?¹ El mejor barómetro de la inteligencia de un ser humano es su capacidad de disfrutar de una vida feliz y efectiva, aprovechada en cada momento de cada día².

Suena tan fácil... Evidentemente, no lo es, a pesar de lo que dice Bertrand Russell:

«Las cosas esenciales para la felicidad humana son sencillas, tan sencillas que las gentes complicadas no pueden sospechar qué es lo que les falta a ellas»³.

La primera dificultad viene del entorno, las circunstancias que en cada momento nos rodean y ejercen una tremenda influencia. El entorno actual es especialmente complicado⁴:

- Un ritmo de vida infernal, muy acelerado, sin tiempo para nada, especialmente para nada importante. Estamos dotados de los más modernos y mejores medios para ahorrar tiempo (coches, trenes de alta velocidad, aviones) y nos falta tiempo por todos lados.
- Muchísima información a nuestra disposición (potentes ordenadores, móviles multifunción, Internet, redes sociales electrónicas), pero menor capacidad para filtrarla, asimilarla e incorporarla.
- Más formación que nunca (títulos de grado y posgrado en abundancia, inglés, informática), pero muy poca preparación para afrontar las dificultades de la vida.

- LinkedIn, Facebook, Twitter, redes sociales por doquier, pero poca gente a la que contarle nuestros problemas.

Muchos se sienten sobrepasados, al límite de sus fuerzas físicas y mentales.

La siguiente dificultad para poder disfrutar de una vida plena y feliz plantea el azar, la fortuna, la suerte, el destino: «opuesto a su favor y a su gracia, cualquier mérito carece de fuerza y de valor»⁵, decía Schopenhauer. La marcha de nuestra existencia no es únicamente obra propia, sino el producto de dos factores: los acontecimientos que ocurren en ella y nuestras decisiones, que sin cesar se cruzan y se modifican recíprocamente.

Muchos aspectos de nuestra vida serán la consecuencia de nuestras decisiones y actuaciones tanto en los asuntos menores como en los de gran calado. Arrastramos toda la vida las consecuencias de esas decisiones: con quién nos casamos, con quién tenemos hijos y cuántos, qué tipo de casa decidimos comprar, hasta dónde y cuándo endeudarnos, qué trabajo escogemos, qué trabajo abandonamos, qué inversión acometemos, qué negocio iniciamos...

Otras situaciones, sin embargo, responderán a un mero devenir de los acontecimientos ajeno a nuestra voluntad: la salud o enfermedad de un hijo, un accidente de avión, la herencia de una tía millonaria, una teja que cae de un tejado...

La cuestión es que, incluso ante estas circunstancias no controlables, acabamos teniendo una posibilidad de decisión, de voluntad, de respuesta: ¿qué actitud adoptar?

1. La felicidad es vivir sin miedo

«La niña que no se podía dormir

Desde muy pequeña, recuerdo haber tenido problemas para conciliar el sueño. Cuando mis padres se iban y yo me quedaba a cargo de mis hermanos, empezaba la tensión: los ojos como platos, los

oídos pendientes del más mínimo ruido dando vueltas y vueltas en la cama, contando cada minuto que pasaba. A cada pequeñísima señal de que pudieran ser ellos de vuelta, saltaba rápidamente y observaba por la mirilla de la puerta. Mis padres no eran muy tardíos, pero había otros vecinos más tempraneros, por lo que en aquellas largas noches saltaban unas cuantas falsas alarmas. La mayoría de las veces, para cuando ellos regresaban, el sueño, mal que bien, había podido conmigo. Hasta ese momento, ¡qué mal lo pasaba!

Lo curioso es que aún hoy, a mis 38 años, ese miedo, en lo más básico, me acompaña. Ya no toma la forma de fantasma nocturno, aunque alguna esporádica vez sí. Su aspecto en estos días tiene diferentes nombres para cada ocasión: María, Irene y Carlos. Son mis tres hijos y cada uno me trae una preocupación distinta. María está en una incipiente adolescencia y, aunque es buena chica, el mundo de hoy es una jungla con múltiples peligros al acecho para niñas como ella. Irene es muy tímida, tímidísima; ha salido a su padre. Me inquieta que no sea capaz de defenderse por sí sola cuando mi marido y yo no estemos. Carlos, ¡ay, Carlos!, es un caso aparte. Es un chico monísimo, buena persona, incapaz de hacer daño a nadie. Su problema son los estudios. Se despista con facilidad, le cuesta esforzarse. El día de mañana, el trabajo escaseará y solo podrán elegir aquellos verdaderamente preparados.

Cuando tomo conciencia de estos pensamientos, me veo pequeña otra vez, presa del miedo. Lo peor del miedo es que no deja paso a otras sensaciones: satisfacción, gozo, disfrute. Lo peor del miedo es que siempre está ahí, fiel e incansable compañero. Poco importa si aquello que temes tiene más o menos probabilidades de suceder; para mí es una realidad desde el momento en que se apodera de mis pensamientos».

Buscar las claves de la felicidad nos acerca en igual medida a conocer las de la infelicidad. El miedo es una de las mayores causas de infelicidad.

¿Miedo a qué?

A todo y a nada. En el fondo, da igual cuál sea el objeto de nuestro miedo, incluso puede cambiar. Por contraste, aquellos momentos en los

que nos sentimos fuertes, capaces de todo, sin miedo a nada, suelen ser momentos de plenitud, de libertad y de felicidad.

La doctora Kübler-Ross, especialista en tratar a enfermos terminales durante la mayor parte de su vida, señala que las personas, antes de morir, se arrepienten principalmente de dos circunstancias: de no haberse reconciliado con algún ser querido y de no haberse atrevido a hacer más cosas⁶.

¿Qué haríamos, que no hemos hecho y que nos podría venir muy bien, si nos quitáramos el miedo de encima?

Pero el miedo no se va simplemente porque le invitemos a ello o se lo exijamos. Al revés, vuelve con más fuerza. Tampoco desaparece porque pretendamos no verlo. Seguirá ahí, constante, insolente, para atenazarnos.

¿Cómo hacer, entonces, para vencerlo?

Poniéndole cara, mirándole a los ojos, de frente, aceptándolo, hablando con él. Nos dará sus razones, nosotros le daremos las nuestras, y el simple diálogo ya nos aliviará.

¿Volverá?

Claro, de vez en cuando, pero cada vez espaciará más sus visitas y, además, no serán tan traicioneras e intempestivas.

Las razones para el miedo son en parte objetivas y, en grandísima medida, subjetivas. Lo objetivo se puede contrarrestar con información: libros, opiniones de expertos, experiencias de otros. Lo subjetivo solo se puede compensar con una firme, valiente y transparente voluntad de enfrentarse a uno mismo. Según Russell, «todas las variantes del miedo se empeoran no afrontándolas»⁷.

2. La apuesta por el optimismo

«La niña que no se podía dormir (II)»

Cuando pienso en mis hijos, me siguen asaltando los mismos temores e incluso alguno nuevo adicional. Pero inmediatamente diría

que ya de forma casi automática los asocio con pensamientos positivos y que ilusionan. María es ya toda una mujercita; compartimos muchas cosas, hablamos y hablamos sin parar. Tengo en ella una pequeña amiga en quien confiar, sobre todo cuando me faltan las fuerzas. Irene esconde todo un mundo de sorpresas maravillosas por destapar.

El otro día le regaló un cuento a su padre que había escrito ella sola. Tiene la sensibilidad de un poeta; nos emocionó hasta el punto de hacernos llorar. ¿Y Carlos? Últimamente le dejamos un poco más libre a la hora de hacer los deberes y le premiamos el esfuerzo cuando se lo merece. ¡Funciona! Ha ganado en constancia y responsabilidad.

La vida es muy corta para vivirla atenazada. Las tenazas siguen ahí, pero ahora las veo venir y las sustituyo cada vez que puedo por montoncitos de ilusión. No puedo tener miedo a ser feliz ni huir de la felicidad por miedo a que se escape».

Cuando ponemos en la mente un determinado pensamiento, este desplaza de su protagonismo al inmediatamente anterior. Ese efecto sustitución es el que el optimismo y la ilusión operan sobre el miedo.

El secreto para hacer que nuestra vida sea positiva no está en vivir grandes cosas, sino en vivir bien las pequeñas. La personalidad se puede ir conformando a través de la acumulación de experiencias positivas que tendremos, evocaremos y reviviremos. Estas experiencias nos están esperando para que les demos el protagonismo necesario en nuestra consciencia. Mediante un proceso continuo de evocación, actualización y consolidación esas experiencias irán afianzando en nosotros una actitud positiva ante la vida.

Si no decidimos ser felices ahora, ¿a qué vamos a esperar? ¿Cuándo llegará el momento oportuno? ¿Reservaremos nuestras fuerzas para ocasiones difíciles en las que nos juguemos algo importante?

Cada momento es importante, cada instante, por pequeño e insignificante que parezca, merece ser vivido con plena consciencia. Es así como las cosas salen del mejor modo posible.

2.1. Optimismo razonable

Existe un optimismo razonable que consiste en la forma más adecuada de interpretar la realidad para ser lo más eficaz posible ante ella. No se trata de ignorar lo negativo por evidente que sea ni de minimizar o descartar cualquier información desfavorable a nuestros intereses. Consiste en alimentar unas razonables expectativas de mejora respecto del futuro con base en la información acumulada en el pasado y con el filtro permanente de nuestra actuación en el presente.

Las posiciones de liderazgo en la sociedad y en muchas organizaciones las ocupan individuos capaces de inspirar optimismo y confianza, especialmente en situaciones de dificultad, partiendo de un conocimiento adecuado de la realidad por cruda que esta sea⁸.

La actitud optimista descansa en la esperanza de que los objetivos que uno se plantea en la vida se pueden alcanzar. Esta actitud en sí misma revitaliza nuestro organismo y lo predispone para ser lo más productivo posible.

El optimismo resulta natural en algunas personas; en otras, es una tarea casi hercúlea. En todo caso, la predisposición al optimismo se puede aprender y entrenar.

¿Cómo?

Mejorando nuestro diálogo interior: ¿cómo explicamos las cosas que nos pasan? ¿Qué margen de actuación nos deja esa explicación? ¿Cómo de preparados nos quedamos para el siguiente desafío?

Si nos enviamos mensajes positivos con frecuencia, acabarán calando en nuestro ánimo. El optimismo, como tantas cosas en la vida, es una opción. Como decía Henry Ford, «tanto si piensas que puedes como si piensas que no, tienes razón». Ante una misma circunstancia, la respuesta de unos y otros marca la diferencia; en palabras de Winston Churchill, «un optimista ve en una amenaza una oportunidad; un pesimista ve en una oportunidad una amenaza».

¿Qué es lo peor de ser pesimista?

La impotencia adquirida que engendra y consolida. El pesimista renuncia de antemano a su potencial de transformación de la realidad. Las dificultades para el optimista son momentáneas y controlables, relacionadas con una situación concreta. Para el pesimista, en cambio, sus problemas están por todos lados, no tienen fin y escapan a su control. Por mala suerte existencial o por algún defecto de su personalidad, considera que, haga lo que haga, el resultado final será siempre el mismo. Su sino no es ser feliz. El pesimista, en su versión más extrema, cree que no vale la pena vivir. El optimista, por contra, sabe que cada instante cuenta y que no se puede desperdiciar.

Una de las formas más directas y potentes de conectarse a la felicidad es el sentido del humor, la risa. Así, para Schopenhauer, «quien ríe mucho es feliz y quien llora mucho es desgraciado»⁹. Está demostrado que las emociones positivas optimizan el funcionamiento de las personas no solo en el instante en que se producen, sino a largo plazo también. El ser humano es más eficaz cuando se muestra flexible, empático y creativo, y todo ello se ve favorecido cuando en él se generan sentimientos positivos. Una teoría organizativa, fruto de la moderna investigación, *Broaden and build theory*, avala que las emociones positivas amplían las capacidades de la gente para pensar, actuar y relacionarse¹⁰.

«El pájaro no canta porque es feliz, es feliz porque canta»

Cada noche verle pasar riendo, cantando, silbando, haciendo bromas con sus compañeros era para mí una invitación a la perplejidad. ¿Cómo podía alguien como él, haciendo lo que hacía, dedicándose a lo que se dedicaba, ser feliz? En otros es más comprensible: tienen un buen trabajo, posición interesante, ganan bien.

¿Qué sería de mí si tuviera que colgarme todas las noches de un camión hasta bien entrada la madrugada cargando y descargando los desechos malolientes de la gente?

Mi existencia como basurero municipal sería auténticamente desgraciada. Luego pensé que era un niño mimado, que la vida me había tratado demasiado bien y que me podía permitir lujos que otros muchos no.

Seguramente, él valora otras cosas en su vida, incluso en su trabajo. La oportunidad de charlar y compartir esfuerzos y dedicación con los compañeros, ganar un dinero, honradamente prestando un servicio a la comunidad. Probablemente, su vida personal sea completa y le satisfaga plenamente: mujer, hijos, amigos.

Recordé un poema de Tagore¹¹ que decía algo así como el pájaro no canta porque es feliz, es feliz porque canta. Aplicándolo a mi basurero municipal, y a otros como él, me quedo con la duda de qué es antes: ¿el huevo o la gallina?

¿Dónde está el secreto de la felicidad: en hacer lo que te gusta o en que te guste lo que haces? Seguramente, ambas vías son válidas y complementarias. Una lleva a la satisfacción por la ambición, la otra por la aceptación».

2.2. ¿Cómo vencer el pesimismo?

Las personas felices tienen muchos momentos de felicidad. Quien es feliz experimenta frecuentemente estados de ánimo positivo. Las emociones positivas hacen de la gente feliz lo que son. Por el contrario, la depresión no es más que un déficit de emociones positivas.

Si nos planteamos la dualidad optimismo-pesimismo como un continuo, tan importante como saber alcanzar el optimismo es saber escapar del pesimismo. En este sentido, la primera tarea es entender cómo funciona el mecanismo pesimista para poderlo combatir.

Lo primero, es reconocer que existen factores del entorno que favorecen la mayor tendencia al pesimismo en la sociedad actual¹²:

- Una sociedad de consumo que nos impulsa a tener expectativas poco realistas: le pedimos a la vida más que las generaciones anteriores.
- Individualismo creciente: cada uno debe saber manejar sus tensiones y problemas. Cada quien es responsable de sus éxitos y fracasos.
- Inseguridad laboral como factor de estrés generalizado. Ya casi no hay empleos de por vida.

- Entes comunitarios más debilitados que nos llevan a un menor sentido de pertenencia: nos sentimos menos conectados y arropados por esos entes comunitarios (familia, Iglesia, vecindad, asociaciones de todo tipo).

Por otro lado, hay aspectos de la personalidad, dependiendo de cada individuo, que pueden agravar la situación:

- Dificultad de relación social.
- Marcada timidez.
- Excesiva dependencia de otros.

El pesimismo suele responder a una estrategia errónea, inconsciente la mayor parte de las veces y muy arraigada en quien la emplea. Una estrategia, ¿para qué? Para sobrevivir¹³. Desde este punto de vista, hay tres tipos de pesimismo:

- De prevención: «no me quiero defraudar».
- De preparación: «la que se me viene encima».
- De superstición: «esperemos que no me toque a mí».

El pesimista realiza atribuciones psicológicas erróneas, faltas de suficiente fundamento:

- Personalizadoras: «hay algo malo en mí».
- Generalizadoras: «me pasa siempre».
- Permanentes: «es para siempre».

El pesimismo tiene un efecto corrosivo porque echa a perder los buenos momentos de la existencia. Contrario a lo que algunos creen, no prepara para la infelicidad; cuando llega la desgracia, los pesimistas se hunden más. El pesimista se reafirma y autovalida, causa problemas de relación, cansa a su entorno. Por tanto, hay que tratar de corregir esa tendencia en beneficio de todos.

¿De qué estrategias dispone el pesimista para contrarrestar su pesimismo?

- Humildad: debe reconocer que no siempre tiene toda la información ni cuenta con todas las claves como para estar en lo cierto.
- Objetividad: debería verificar el acierto de todas sus predicciones.
- Proactividad: hacer un esfuerzo por centrarse en las soluciones y no en los problemas.
- Sentido común: asumir que es más interesante ser feliz que tener razón.
- Relativizar: pensar que otros están peor y que él mismo podría estarlo.

«Un perdedor

El protagonista de la película se quejaba continuamente: de lo caro que estaba todo, de lo insoportable que era su jefe, de lo maleducados que eran sus hijos, de que su mujer no le considerara lo suficiente, de que su equipo preferido siempre perdía, de que sus amigos le hubieran olvidado, del tráfico en la ciudad, de los atascos para ir al campo el fin de semana, de la contaminación, de la crisis económica mundial, de la maldad de los mercados y la inutilidad de los políticos, todos corruptos, del hambre en el mundo...

En una escena, su mujer le dice: “de tanto gruñir, te has convertido en un gruñón”. Seguidamente, ante su cinismo y resistencia, harta ya, le espeta: “eres un perdedor”.

¡Dios! De repente, me vi reflejado en este personaje. ¿Seré yo un gruñón? ¿Me estaré convirtiendo en un perdedor?

Más tarde, comentando la *pelí* con mi mujer, se me pasó por la cabeza trasladarle esas preguntas. Era muy tarde, estaba cansado, y consideré que no era el momento. ¡Anda que si me contesta que sí! ¡Quita, quita!».

Según Christophe André, una emocionalidad hostil y descontrolada convierte a mucha gente enfadada con la vida en auténticos perdedores: siempre quejándose, siempre criticando, siempre buscando culpables¹⁴.

La queja constante, automática, generalizada, casi inconsciente, lleva a la pasividad y a la victimización: el mundo está lleno de injusticias que nos golpean.

La queja debe incitar a cambiar los comportamientos, no a reafirmarnos en la propia razón; debe iniciar la resolución del problema, no constituirse ella misma en problema.

¿Qué hacer con los quejicas? ¿Cómo ayudarles a cambiar, a mejorar?

En primer lugar, haciéndoles conscientes de su papel de perdedores. A nadie le gusta perder y harán todo lo posible por cambiar esta impresión.

Seguidamente, el trabajo con ellos es más de fondo y consiste en un replanteamiento profundo de su forma de ver la vida. Deben observarse a sí mismos en situaciones de estrés y analizar de dónde proviene:

¿Una visión demasiado idealista del mundo, alejada de la realidad y que choca con ella a la mínima frustración? ¿Una separación excesiva entre felicidad pasada y presente? ¿Un contraste tremendo entre la felicidad que veo en otros y la propia? ¿Una distancia cada vez mayor entre la felicidad soñada y la real?

Resumiendo, nos enfrentamos a tres posibles problemas:

1. Nostalgia: añoranza del pasado. Está bien como elemento inspirador de una esperanza de felicidad futura, pero no como permanente recuerdo de la felicidad ya pasada y, por tanto, imposible, que actúa como losa y nos impide avanzar en la dirección correcta. La frase cualquier tiempo pasado fue mejor es falsa por generalizadora e imprecisa.

2. Envidia: pesar por la supuesta felicidad ajena. Tiene dos problemas: nos aleja de nuestra felicidad y, al mismo tiempo, nos separa de los demás. La comparación con lo que otros tienen es una de las maneras favoritas de construir expectativas. No debemos comparar la felicidad propia con la que imaginamos que disfrutaban los exitosos. Si no nos comparamos, evitamos que la felicidad dependa de otros.

3. *Idealopatía*: una ensoñación excesiva que hace que resulte más fácil imaginar la propia felicidad que construirla. Del sueño hay que pasar a la realidad; de la imaginación, a la acción.

Estos tres problemas tienen el mismo origen: una errónea construcción de las expectativas. Conviene recordar esta fórmula¹⁵:

$$D = E - R$$

El nivel de Desdicha de un individuo es igual al nivel de las Expectativas que se forja menos el de la Realidad que finalmente consigue.

3. Dimensiones de la felicidad

La felicidad tiene diferentes caras, todas ellas ciertas e importantes. Cada una responde a una determinada dimensión del ser humano, es su manifestación. Si alguna de ellas fallara, fallaría también el concepto de felicidad en su conjunto. Son todas necesarias para que de alguien podamos decir: esa persona es feliz¹⁶.

Tres son las principales dimensiones de la felicidad:

1. La felicidad como sentimiento y sensación: ser feliz pasa por sentirse feliz.
2. La felicidad como desarrollo y realización personal: no podemos ser felices en contra de nosotros mismos.
3. La felicidad como deber ser ético y comunal: nuestra felicidad no puede ser a costa de la de los demás.

Estas tres dimensiones coinciden con las tres clases de felicidad del profesor Martin Seligman¹⁷:

1. Vida placentera.
2. Vida buena.
3. Vida con sentido.

3.1. Ser feliz pasa por sentirse bien

El término en inglés es *well being*: estar a gusto, tener sensaciones placenteras, evitar el dolor, la angustia o la pena. Es la primera dimensión de la felicidad, la más primaria e intuitiva.

Los momentos felices de nuestra vida coinciden a menudo con la ausencia de todo aquello que nos sobra cuando lo pasamos mal: estrés, agobio, tensión, inseguridad, sensación de ahogo, de no llegar. En los malos tiempos, las pesadeces y los rollos inundan nuestra mente. Esto contrasta con la sensación de liberación que experimentamos cuando nos desprendemos de todo eso.

Qué felicidad dejarse ir, dejarse estar, dejarse llevar por el momento. Estar feliz, ser feliz, tiene mucho que ver con soltar, relajar, evitar la tensión.

«Mi plan de fin de semana

Suena el despertador bien temprano, salto de la cama, me espabilo rápidamente, hago un desayuno completo, debo coger fuerzas. Los demás duermen plácidamente.

De camino, en el coche, voy teniendo sensaciones: no me duele nada, hace buen día, debo concentrarme en el *put*, ahí es donde se ganan las partidas, no debo descuidar el *drive*, ahí es donde se pierden.

En el club, me junto con mis colegas, empiezan las bromas, los desafíos, las apuestas, quién se empareja con quién.

En plena partida, todo pasa a un segundo plano, me concentro en la tarea: desplegar mi mejor juego. Cada golpe cuenta, la psicología es importante, aguantar la presión, aprovechar la oportunidad, que el compañero esté a la altura. Ese *approach* del 12, aquel *put* del 16, la salida en el 18.

Han pasado cuatro horas como si fueran minutos. En el aperitivo, comentando la jugada: hoy falló el juego corto, ayer falló el largo, un día erró mi compañero, otro fui yo quien no aguantó la presión. A

veces, raramente, surge la jornada perfecta en la que todo sale bien: juegas a gran nivel, ganas y disfrutas.

De vuelta a casa, casi sin querer, planea el campeonato del próximo fin de semana. Hay en juego un buen premio. Los días hasta ahí pasarán con mayor o menor gloria.

¡Qué maravillosa sería la vida si fuera como una partida de golf!».

El placer es una fuente de motivación muy poderosa, fundamental en la vida. Aficiones, *hobbies*, juegos y pasatiempos cumplen una función muy importante: disfrutar y hacer disfrutar a los demás. Gracias a ellos, aligeramos el peso de otros asuntos más duros. Por eso, es tan beneficioso llenar nuestro día a día de estas cosas que hacen la vida más agradable.

No obstante, el placer como único recurso tiene una gran limitación: no ayuda a cambiar las cosas. Su fuerza tiende hacia la conservación, mantener el statu quo, satisfacer las necesidades actuales manteniendo el máximo de comodidad y relajación.

Por otro lado, el ser humano tiende a acostumbrarse rápida e inevitablemente a las condiciones dominantes en cada momento, lo cual implica que esas condiciones tienden a perder su poder motivador con el paso del tiempo. Es el llamado proceso de *hedonic adaptation*, adaptación hedonista.

Esta limitación nos lleva a tener que explorar nuevas vías de felicidad más estables y profundas, más duraderas.

3.2. No podemos ser felices en contra de nosotros mismos

La felicidad, para que sea real, tiene que ser auténtica, es decir, surgir del despliegue de las propias fortalezas y virtudes de cada individuo.

El trabajo, por ejemplo, puede ser un ámbito en el que el individuo manifieste gran parte de su personalidad desarrollando sus mejores aptitudes o un lugar donde pase gran parte de su existencia y al que no le pida más que servirle de sustento.

¿Qué es para ti tu trabajo?

¿Una nómina? Algo con lo que pagarme otras cosas con las que verdaderamente disfruto.

¿Una carrera? Algo que me ayuda a lograr cosas que me satisfacen: retos, desafíos, premios, reconocimientos, poder, prestigio, metas difíciles de alcanzar.

¿Una vocación? Algo con lo que me identifico desde mi propio ser, una extensión de mí mismo y de la forma en que entiendo la vida.

Como podemos comprobar, los niveles de respuesta hablan de niveles de felicidad. Cuanto más nos acercamos a nosotros mismos en lo que hacemos, más posibilidades nos damos de ser felices.

3.3. Nuestra felicidad no puede ser a costa de la de los demás

La ética es una de las disciplinas más directamente relacionadas con la felicidad: nos ayuda a entender las claves para hacer las elecciones correctas en la vida, tratar a nuestros semejantes del modo más adecuado, aprender a querer y a ser queridos, en definitiva, a saber vivir de la mejor manera posible. Desde este punto de vista, quien es ético tiene muchas papeletas para ser feliz¹⁸.

Aristóteles define la felicidad como «cierta actividad del alma conforme a la virtud»¹⁹. Los demás bienes, según él, o están comprendidos en ella o están a su servicio como auxiliares o instrumentos. La virtud conduce a la dicha, por lo que el hombre dichoso es el hombre virtuoso. El estado de dicha a través de la virtud es estable, con vocación de permanencia. El hombre dichoso es el que obra siempre según lo exige la virtud.

Séneca lo expresa de este modo:

«Por esto yerras cuando preguntas qué es aquello por lo que busco la virtud, pues buscas algo por encima de lo más alto. ¿Preguntas qué busco en la virtud? A ella misma, pues no tiene nada mejor y es el premio de sí misma. ¿O es esto poca cosa?»²⁰.

Para los filósofos clásicos, el hombre dichoso lo es por virtuoso. Su virtud es perseverante, durará toda la vida y se sentirá ligado a ella más que a todas las demás cosas. Además, le ayudará a soportar los azares de la fortuna con admirable sangre fría. Dicho de otro modo, el valor de toda virtud radica en ella misma. La recompensa de la acción virtuosa es haberla realizado.

La virtud, según Aristóteles, es un hábito. Su práctica debe ser constante y consiste en desplegar las mejores cualidades a través de la repetición frecuente de los mismos actos. La virtud es un conjunto de hábitos que es importante practicar desde la infancia.

Por otro lado, la virtud está en el equilibrio, el justo medio entre dos vicios, dos extremos. Un vicio viene por exceso, el otro por defecto. El hombre prudente es aquel que tiende a este virtuoso punto medio en todos sus actos y pasiones.

En esta línea, Jorge Bucay habla de que la felicidad es siempre un camino de suma: espiritualidad y ciencia, reflexión y acción, intelecto y sentimiento, lucha y aceptación, ética y comprensión, pasión y templanza²¹.

Sumar siempre y no restar, ocupar el verdadero medio en todas las cosas, mantener el equilibrio. Suena tremendamente difícil.

¿Cómo tratar de conseguirlo?

Según Aristóteles, conociendo las tendencias más naturales en nosotros, nos deberemos inclinar en sentido contrario²². Alejándonos con todas nuestras fuerzas de la falta que tememos nos colocaremos en el medio, igual que cuando se quiere enderezar un palo torcido.

«Lo perfecto es enemigo de lo bueno

Soy lo que podríamos denominar, una perfeccionista, o eso es lo que me diagnosticó el psicólogo amigo mío. Mi problema, simplificando, es que quiero que todo salga tan bien, necesito que todo salga tan bien, que no admito la más mínima desviación respecto al plan previsto. Lo que no sea llegar al nivel deseado, el máximo posible, no es suficiente.

Mi amigo me explicó que normalmente estos son patrones adquiridos desde la infancia, en la que, de una forma más o menos consciente, sentimos condicionado el amor que se nos entrega al hecho de actuar de forma excelente. La perfección se convierte, pues, en una necesidad, una obligación. Todo lo que no sea llegar hasta ahí es fracasar y, por tanto, conlleva no obtener aquello que más anhelamos: el amor y reconocimiento de nuestros seres más queridos.

Volviendo al presente, una vez que entiendes esto, lo más complicado es corregir una forma casi instintiva de pensar y actuar. Toca decirse a uno mismo que no pasa nada por dejar a veces las cosas a medias, por culminar alguna tarea con algún pequeño defecto, por no llegar a colmar totalmente las expectativas de aquellos que nos habían hecho un encargo.

Últimamente me va algo mejor. Cada vez que siento ese hormigueo en el estómago al pensar que algo no está saliendo todo lo bien que debiera, me contengo, me aplaco, me voy a dar un paseo o me enfrasco en la lectura o en una película. Trato de desconectar. Asumo que el resultado final no será el mejor posible y que ese es el mejor resultado que puedo desear, y funciona.

De un tiempo a esta parte, vivo con menos tensión en el trabajo y la gente a mi alrededor también nota para mejor la diferencia. En casa, me ven más relajada. Es curioso, ahora llego a hacer más cosas porque permito que los demás también las hagan. Incluso, en ocasiones, me atrevo a improvisar, a crear, a innovar. A veces hasta me siento rara, como si no fuera yo.

Es cierto, la virtud está en el justo medio. Espero no irme para el otro lado».

4. Tipos de felicidad

Todos los grandes pensadores han distinguido dos tipos de felicidad:

1. Felicidad a corto plazo: está relacionada con la búsqueda del placer, la evitación del dolor, las penas, las tensiones y las angustias. Consiste en un estado de bienestar relacionado con frecuentes emociones positivas y una innegable sensación de satisfacción en la vida. Este

tipo de felicidad está relacionada con una dimensión hedonista de la existencia. Coincide con la «vida placentera» de Seligman y con lo que antes hemos llamado sentirse bien, *well being*.

2. Felicidad a largo plazo: tiene mucho que ver con la capacidad del ser humano para llegar a su máximo potencial en términos de logro de los objetivos vitales fundamentales y de encontrar un sentido pleno a la propia existencia. Esta idea de felicidad está muy relacionada con el concepto aristotélico de *Eudaimonia*²³ y con la «vida buena y vida con sentido» de Seligman.

En línea con esta idea de felicidad a largo plazo, el máximo nivel de bienestar de un individuo coincide con su máximo desarrollo, es decir, el pleno despliegue de sus capacidades potenciales. Un individuo así disfruta de privilegios tales como los siguientes:

- Realizar actividades plenamente reconfortantes para él, de las que obtiene una máxima satisfacción y rendimiento.
- Construir relaciones interpersonales ricas, profundas y satisfactorias, basadas en una gran competencia social.
- Capacidad para superar retos y dificultades.

En definitiva, la felicidad es la consecuencia de lograr los objetivos que uno se ha propuesto en la vida, tanto en clave de éxito personal como de relaciones sociales y de afecto. Necesitamos sentirnos útiles y productivos en lo que hacemos y, además, querer y ser queridos.

5. La felicidad por dentro

¿De dónde viene la felicidad? ¿Dónde tenemos que buscarla? ¿Dónde está la fuente de dicha existencial de la que beber y en la que saciar nuestra sed?

Unos investigadores de la Universidad de Wisconsin parecen haber encontrado la respuesta: Matthieu Ricard. Según este estudio, Ricard es «el hombre más feliz del planeta». Fue, con mucho, el que obtuvo una puntuación más alta al registrar las emociones positivas de su cerebro.

Ricard es un monje budista, de origen francés, procedente de una familia acomodada y con una buena posición material e intelectual (doctor en genética molecular).

Un buen día decidió abandonarlo todo e irse a vivir al Tíbet, compartiendo su existencia con otros monjes budistas como él. Sus posesiones son nulas, incluidas las ganancias por sus exitosos libros, que dedica a iniciativas de ayuda social para los más desfavorecidos.

¿Qué hace que este hombre, en estas circunstancias, sea tan feliz?

Lo curioso es que es precisamente en estas circunstancias donde otros muchos han encontrado sentido a sus vidas. Despojados de ataduras externas (posesiones, títulos, poder, dinero, estatus, reconocimientos, premios) es como se han sentido más libres, más auténticos, más en paz. Ya no están de cara a la galería. Las condiciones en las que viven no les gobiernan.

Para Ricard, ser libre significa, por encima de todo, ser dueño de uno mismo; imperar sobre los propios pensamientos, sentimientos y sensaciones. La libertad interior implica la liberación del ego, de la tiranía del yo; centrarse en lo esencial y dejar de lado lo accesorio²⁴.

5.1. Superación de la guerra de opuestos

Éxito-fracaso, compañía-soledad, poder-vulnerabilidad, riqueza-pobreza son guerras planteadas desde nosotros mismos contra nosotros mismos utilizando como excusa a los demás y empleando como argumento una serie de conceptos que entendemos opuestos, antagónicos.

Si no le diéramos demasiada importancia al éxito, si no nos dejáramos obsesionar tanto por él, tampoco por el fracaso, o su mera posibilidad, no nos haría tanto daño. Si no necesitáramos tan desesperadamente la compañía de los demás, si fuéramos más capaces de soportar la soledad o, lo que es lo mismo, nuestra sola compañía, estableceríamos relaciones más sanas, transparentes y equilibradas, no basadas en la dependencia, sino en la interdependencia. Si no temiéramos tanto ser vulnerables

y necesitar ayuda de los demás, no nos sentiríamos tan amenazados sin razón y ejerceríamos el poder más justamente. Si no tuviéramos una idea tan limitada y limitante de la riqueza como posesión de bienes materiales, y si fuéramos capaces de apreciar y valorar otro tipo de bienes, no rechazaríamos tanto la pobreza ni nos esforzaríamos tan estúpidamente en aparentar lo que no somos.

Superadas las guerras de opuestos, las demarcaciones conceptuales artificiales, las etiquetas antagónicas a un extremo y otro, te das cuenta de que es un error buscar la felicidad fuera de ti, cuando es esencialmente un estado interior. Dejas de tener referentes externos que responden a reglamentaciones que otros elaboran y empiezas a fijarte más en ti.

Por tanto, ¿dónde buscar la felicidad?

Dentro de uno mismo.

¿Cómo?

Primero, dedicándonos tiempo y atención a nosotros mismos. Escuchando de verdad y recogiendo nuestras auténticas necesidades e inquietudes. Debemos poner el foco de atención en lo que sentimos, pensamos y creemos en lo más profundo de nuestro ser.

A continuación, tendríamos que hacernos las preguntas clave de toda existencia: ¿qué quiero hacer realmente con mi vida? ¿Qué esfuerzos o sacrificios estoy dispuesto a asumir para lograrlo? ¿Qué tengo que dejar o a qué tengo que renunciar? ¿Qué beneficio personal voy a obtener con todo ello?

Entretanto, hay que ser consciente de que este proceso de búsqueda interior responde a algunas reglas básicas:

- Responsabilidad: somos el resultado de un sinnúmero de actos libres de los que somos responsables.
- Decisión: centrados en nosotros mismos y, a la vez, tomando cierta distancia respecto a la situación concreta en la que nos encontramos,

nos resulta más fácil examinar objetivamente los pormenores, tomar una decisión y ejecutarla con determinación.

- **Tiempo:** en la búsqueda de la felicidad, el tiempo puede ser nuestro mayor aliado o nuestro mayor enemigo. La vida es corta. Si posponemos una y otra vez lo esencial para más adelante, perderemos. Hay que conceder el máximo valor a la experiencia del momento presente.
- **Generosidad:** con uno mismo y con los demás. Nuestra felicidad es la mejor contribución a los que nos quieren.

5.2. Desidentificación

Antonio Blay considera que el camino que conduce a la libertad interior es un camino de simplificación mental, de sencillez, que parte desde el centro de nuestro ser²⁵. Ahí, en el centro, están nuestras escalas de valores, a las que nos debemos. Ser libre no consiste en hacer lo que yo quiera, sino en seleccionar la escala de valores que utilizaré, a la que me someteré, en cada momento.

Cuando nos identificamos en exceso con alguna cosa, circunstancia o persona, perdemos independencia respecto de ella, confundimos nuestra realidad con la suya y, en definitiva, dejamos de ser libres. Cuando creo que algo que no soy yo se convierte en yo, ya no lo puedo manejar, más bien al contrario, me maneja eso a mí.

«No lo puedo dejar

No es solo un gusto, un placer, es mucho más.

Ha estado presente en cada momento feliz de mi vida. Era la celebración, la guinda del pastel, redondear un instante o situación de plena satisfacción.

En los momentos difíciles, complicados, ha sido la tabla de salvamento. Sin él, la sensación de abismo era infinitamente mayor. El pez no se plantea si necesita el agua para vivir o el pájaro el aire para volar. Yo tampoco me cuestionaba mi vida sin él.

¿Malo? ¿Para quién y en función de qué? Hay males mucho mayores en el mundo y nadie dice ni hace nada.

Desde el infarto, todo ha sido mucho más complicado. Todos, mi marido, mis hijos, se han aliado contra mí. Yo creo que la gente no asume que alguna vez hay que morir y que cuando toca, toca. La disyuntiva ahora es seguir viviendo feliz el tiempo que me quede o mal vivir un poco más.

¿Droga, adicción, dependencia? Para mí, el tabaco es una necesidad, no lo puedo negar, pero también una satisfacción. Me temo que la vida no está tan llena de ellas como para desaprovecharlas.

¿Cómo me deja a mí esto como persona? Si respondo desde el orgullo personal, fatal. No soy capaz de vencer a un cilindro de papel que envuelve unas cuantas hierbas y sustancias químicas. Si pienso en mi responsabilidad, como madre, esposa e hija, peor. Cada vez me cuesta más aguantar la mirada de mi hijo mayor cuando me ve fumando. Pero si respondo desde el día a día que hay que construir, acarrear, soportar o saborear, dependiendo de los casos, el tabaco es un aliado que me da más de lo que me quita, y eso no lo puedo decir de todo ni de todos.

Por momentos, siento rabia, pena, decepción hacia mí misma. Pero eso no mejora la situación, de ahí no saco las fuerzas necesarias para dejarlo.

Hoy voy a la consulta. A ver si convengo al médico de que me deje ir tirando con cinco o seis al día».

5.3. Otra mirada

La felicidad, en gran parte, consiste en decidir qué vamos a hacer con lo que nos pasa, implícitamente, quitándole importancia a lo que nos pasa y dándosela más a cómo interpretamos lo que nos pasa. Cualquier persona puede hacerse a sí misma feliz o miserable independientemente de lo que esté sucediendo fuera; todo depende de la interpretación que ella haga. Los acontecimientos externos no existen para nosotros a menos que los hagamos existir en nuestra consciencia. La consciencia constituye nuestra realidad tal y como la experimentamos subjetivamente. Miramos aquello que nos interesa y del modo en que nos interesa. Si cambiamos nuestra mirada, cambiamos nuestra percepción, nuestra consciencia de la realidad y, finalmente, la realidad misma.

«¿Qué tiene el alcohol?»

Desde luego, no soy un alcohólico, ni siquiera puedo decir que me guste mucho beber, al menos no más que al común de los mortales. Tomo un trago de vez en cuando, especialmente si hay algo que celebrar y en presencia de amigos. Soy lo que podría llamarse un bebedor social. No me recuerdo en ninguna ocasión perdiendo los papeles, importunando a alguien, siendo patoso o realizando algún exceso de ningún tipo.

No obstante, por chocante que resulte, incluso escandaloso, estoy agradecido al alcohol. Debo agradecerle que bajo su influjo todo me parezca bien, nada me incomode, todo lo acepte. La persona que resultaba cargante se convierte en interesante, la tímida en risueña, la fea en graciosa. Las preocupaciones no existen, se desvanecen en una atmósfera de relajación y cordialidad. Los amigos son más queridos, los enemigos desaparecen, y cada pequeño acontecimiento cobra tal intensidad que pareciera que ese momento fuera eterno. Si levanto la copa y brindo, lo hago con todos y por todos, celebrando con toda la Humanidad.

Para mí, la felicidad es bien fácil de identificar. Son esas reuniones de amigos en el bar de siempre dejando pasar la tarde, sin prisas, después de haber degustado una buena comida.

¿Cuánto dura esta sensación? Unas horas. ¿Y luego? Vienen otras cosas, algunas no tan placenteras. Pero mis amigos y yo volveremos a vernos, volveremos a celebrar que estamos juntos.

El alcohol me ha enseñado que la realidad es como la queramos mirar. Si nuestra mirada es gris, la realidad será gris. Si es blanca deslumbrante, así será la realidad. La belleza está en los ojos del que mira.

¿Qué tiene la gente feliz?

Esa mirada limpia, despejada, sonriente, complaciente en muchos momentos de su vida.

¿Cómo hacen para tenerla?

Supongo que encuentran motivos cotidianos para que sea así: familia, amigos, trabajo... No es tanto la vida que llevan, sino cómo se la toman. El alcohol corre por sus venas, aunque lleven tiempo sin probar ni una gota».