

JUAN PLANES[©]

CAMINOS A LA FELICIDAD



Los secretos del sabio,
el genio y el santo

Juan Planes Mestre

CAMINOS A LA FELICIDAD
Los secretos del sabio, el genio y el santo.

Buenas noticias: si haces lo que toca serás feliz.

La búsqueda de la felicidad es el leitmotiv supremo, el objetivo de los objetivos, la motivación que subyace a cada meta que nos planteamos o a cada decisión que tomamos.

Lamentablemente no parece existir en la sociedad una conciencia mayoritaria de que existen fórmulas y caminos científicamente probados que nos pueden llevar a alcanzar ese preciado fin.

Esa inconsciencia colectiva no es sólo una fuente de dolor, desgracia o desdicha, sino que crea desazón en el corazón de los buscadores sinceros de la felicidad (soy consciente de que para algunas personas la palabra feliz puede sonarles cursi, si te sientes más cómodo la puedes sustituir, casi en cada ocasión en que aparece en este libro, por bienestar personal, satisfacción con la vida o incluso paz interior).

El desconocimiento de la existencia de caminos seguros y solventes hacia la felicidad crea incertidumbres innecesarias en los exploradores, provoca la aparición de la duda y, peor aún, de la desesperanza, y con frecuencia, lleva al abandono prematuro, a la rendición y al desánimo crónico.

La obra que tienes en tus manos pretende vencer a ese enemigo. Pretende ofrecerte no sólo las evidencias de que esos caminos existen sino mostrarte cuáles son y cómo puedes emprenderlos.

He bautizado los tres grandes maneras de acercarse de forma segura a la felicidad como el camino del sabio, el camino del genio y el camino del santo.

He elegido a estos tres amigos como arquetipos, como ejemplos de personas con un conjunto de estilos de pensamiento, formas de vida, rutinas y comportamientos perfectamente identificados.

De igual manera, al agrupar las rutas a la felicidad en tres caminos pretendo simplificar, esquematizar y agrupar las actividades y hábitos que te llevarán a mejorar tu vida, de manera en que intuitivamente quede clarificado qué acciones provocarán los resultados que deseas alcanzar.

En esta obra encontrarás reflexiones que te harán consciente de todas las evidencias que en tu propia vida te has podido ir encontrando y que muestran que esos caminos te acercan al bienestar, pero además tienes que

saber que detrás de cada uno de esos tres caminos a la felicidad existe un trabajo científico concluyente.

Existe toda una avalancha de estudios y experimentos que han concluido que los caminos del genio, el sabio y el santo son caminos seguros a la felicidad. Si sientes curiosidad por conocer las fuentes, puedes interesarte por investigadores de la denominada psicología positiva, de los cuales el más reputado es el Doctor Martín Seligman, considerado el padre de dicha corriente, antiguo presidente de la Asociación Americana de Psicología y actual director del departamento de psicología de la Universidad de Pensilvania.

Si te parece anti-intuitivo que el camino del sabio, por sus connotaciones con las renunciaciones al disfrute de los bienes materiales, te llevará a la felicidad, puedes interesarte por los trabajos del doctor en psicología por Harvard y director del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin don Richard J. Davidson, aunque más adelante te contaré un poco sabrás cómo desarrolló sus investigaciones.

Estoy convencido de que conforme te vayas adentrando en la lectura de este libro podrás reconocer en tu propia experiencia y en lo que has observado entre las personas que te rodean, o en otras que has tenido oportunidad de conocer, que las claves que aquí señalo funcionan.

Este hecho me parece fundamental, reconocer en la experiencia personal propia que las reflexiones y claves aquí expuestas funcionan en la práctica nos regala intuiciones y evidencias de que los caminos que nos acercan a la felicidad son seguros.

Sentir la certeza de que el logro puede ser alcanzado puede suponer un aliciente extraordinario para emprender un camino y persistir en él.

El manjar de los manjares, el premio de los premios, la dicha de las dichas es alcanzable, pero disfrutar de tan preciado tesoro exige que en ti se produzca una transformación.

Has de transformar tus convicciones, tendrás que estar seguro de que es posible alcanzarlo, has de transformar tu forma de pensar y convertirte en dueño de tu mente, en lugar de ser un esclavo de la misma, has de transformar tu forma de actuar, y dejar de hacer lo que no te llevará a donde quieres ir, y hacer sistemáticamente lo que sí te acercará a donde quieres ir.

Confío en que este libro constituya un hito en el camino de tu vida, que sirva para aclarar el paisaje, que te ofrezca certezas acerca de qué ruta se-

guir y de qué ruta abandonar, de que despeje la niebla del faro que quieres alcanzar.

Te invito a dar un paso adelante y a que te comprometas en hacer de tu vida una obra maestra.

Juan Planes
Valencia, febrero 2020

Índice

1. [Estar siempre feliz es posible, independientemente de cómo te vaya.](#)
2. [¿Por qué no somos felices?](#)
3. [La vía del hedonista, la de la vida placentera.](#)
4. [La vía del sabio, la del aquí y el ahora.](#)
5. [La vía del genio, la de la vida comprometida.](#)
6. [La vía del santo, la del amor incondicional y las relaciones.](#)
7. [¿Cuál es tu camino?](#)

Estar siempre feliz es posible, independientemente de cómo te vaya.

La felicidad es posible.

Si echáramos la vista atrás no más de 200 años, una nimiedad en términos evolutivos, y le preguntáramos a un paisano “¿qué crees que es más fácil que la mayoría de las personas sea feliz o que el hombre sea capaz de volar y llegar a la luna?”, qué crees tú que te respondería aquel señor.

Desgraciadamente, hoy sabemos que alcanzar algunas metas que hasta hace poco parecían imposibles resulta más sencillo que encontrar la felicidad (ese hecho debería de fastidiarnos). Esa es una de las grandes paradojas de la evolución humana.

El rey de las especies que habitan la tierra ha sido capaz de lograr sueños imposibles y, sin embargo, ha sido incompetente a la hora de conseguir que todos los hombres vean cumplida su aspiración más íntima.

Investigaciones demoscópicas han descubierto que ser feliz es el principal objetivo en la vida para la inmensa mayoría de personas.

Esto es algo que he comprobado una y otra vez durante veinte años en mis seminarios, cuando pregunto a los participantes cuál es el máximo objetivo al que aspiran la respuesta siempre es la misma. Todos deseamos ser felices.

De hecho, estoy convencido de que la búsqueda de la felicidad es el leitmotiv que, de forma consciente o inconsciente, guía nuestro devenir.

Así, buscamos pareja porque creemos que eso nos ayudará a ser más felices, cuando la tenemos, deseamos disfrutar de una buena relación con ella porque pensamos que eso nos ayudará a sentirnos mejor. Trabajamos duro para permitirnos esos pequeños lujos o placeres que contribuirán (creemos) a estar mejor. Cultivamos nuestras amistades porque sabemos que estar con ellos nos hace bien. Tenemos hijos porque estamos convencidos de que eso incrementará nuestro nivel de felicidad. Nos cuidamos y llevamos una vida sana porque nos consta que eso beneficia nuestro bienestar general, etc.

Tanto aquello que hacemos cada día como también las grandes decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida -casarnos, elegir unos estudios, desarrollar una profesión,...- pretenden incrementar nuestro nivel de felicidad.

Sin embargo, resulta curioso, y sorprendente a la vez, que la psicología, la ciencia que según el diccionario es la parte de la filosofía que trata del alma, sus facultades y operaciones o también la ciencia que estudia los procesos mentales en personas, haya centrado su campo de estudio de forma principal, y durante años, casi única y exclusivamente en el análisis de las patologías de la mente y no haya investigado o examinado de forma más profunda y analítica los caminos que podrían llevarnos a disfrutar de vidas más gratas y felices.

Afortunadamente, toda una nueva generación de psicólogos y científicos estudiosos de la naturaleza humana ha creado una corriente, denominada psicología positiva, que tiene como principal objetivo ayudar a las personas mentalmente sanas, y a las enfermas también, a mejorar la calidad de sus vidas y descubrir qué podemos hacer para ser más felices.

Resulta evidente que esta búsqueda no resulta novedosa puesto que brillantes pensadores clásicos, filósofos con talento y grandes maestros espirituales han meditado, dilucidado, discutido y experimentado acerca de los caminos que nos dirigen hacia la consecución de esa ansiada meta llamada felicidad (la felicidad también es un tema clásico de la sabiduría popular que tiene su reflejo en el refranero: “no es más rico el que más tiene sino el que menos necesita”, “al que madruga Dios le ayuda”,...).

Tampoco nos sorprenderá que lo que la ciencia esté revelando que las vías que nos ayudan a ser felices son, con frecuencia, las mismas que esos grandes sabios habían descubierto mediante la cognición o mediante la experimentación directa.

Lo novedoso reside en que hoy en día la neurociencia y la investigación empírica pueden demostrar que recorrer aquellos caminos que los sabios habían descubierto nos llevará irremediamente a la consecución de la felicidad.

La gran noticia reside en que la ciencia está demostrado que existe una relación causa-efecto entre lo que hacemos y el nivel de felicidad que disfrutamos.

De esa manera, mejorar la calidad de nuestras vidas y alcanzar la felicidad sería tan sencillo como hacer las cosas correctas, es decir, vivir y pensar de la forma en que los investigadores han descubierto que podemos alcanzar tan preciado tesoro (es decir, ya no tienes excusa para no hacer lo que te llevará a ser feliz porque la ciencia ha demostrado que eso te llevará a ser feliz).

Entenderemos por felicidad un estado de plenitud y satisfacción que subyace en cada instante de nuestra vida y que permanece presente independientemente de las diferentes vicisitudes y circunstancias que rodearan a la misma.

La verdadera felicidad es aquella que permanece de forma permanente en nosotros sin ningún motivo aparente, es una sensación de paz interior, libertad, satisfacción y plenitud que nos acompaña cada día sin necesidad de que algo bueno nos este aconteciendo.

Esta obra pretende ofrecer una guía que resulte sencilla y práctica, por más que esté basada en los últimos descubrimientos de la ciencia acerca del yo y el funcionamiento de la mente, acerca las estrategias, técnicas, ideas, hábitos y acciones que nos acercarán a llevar una vida más satisfactoria.

No obstante, y antes de analizar cuáles con los caminos que nos llevarán indefectiblemente a incrementar la calidad de nuestras vidas convendría realizar ciertas reflexiones acerca de la felicidad y de los factores que influyen en ella.

Con estas reflexiones no pretendo realizar ninguna disertación científica acerca de la naturaleza de la felicidad sino ofrecer una aproximación espontánea y fresca sobre el asunto.

- La felicidad no depende de los logros que alcanzamos en la vida. ¿Por qué gente, incluso grandes iconos como Elvis Presley, Marilyn Monroe, Whitney Houston, Kurt Cobain y muchos más, aún teniéndolo todo—fama, belleza, dinero, influencia- han sido tremendamente infelices y han acabado de forma directa o indirecta con su vida?

¿Quién, por el contrario, no conoce a alguna persona que llevando una vida tremendamente sencilla no cesa de cantar mientras pasea o trabaja? (Aunque debemos admitir que hace unos cuantos años encontraba a más figuras del cante casero que ahora, lo cual no es una buena señal)

- El desarrollo intelectual no parece ayudar demasiado. ¿Por qué, con frecuencia, el tonto del pueblo o el más simple de la pandilla parecen estar

siempre felices y, en contraste, muchas de las personas más sofisticadas a nivel intelectual parecen a menudo tristes, enfadadas o tensas?

La inmensa mayoría de los niños son felices y éstos no se caracterizan precisamente por dedicarse a tareas intelectuales.

Resulta evidente que el nivel de inteligencia racional, la capacidad de análisis lógico o la facilidad para aprender no son elementos que parezcan tener una influencia positiva en nuestro estado de ánimo habitual (tampoco estoy diciendo que para ser feliz haya que ser tonto, ¡eh!).

- Las circunstancias no determinan nuestro nivel de felicidad. ¿Quién no conoce a personas que con lo más mínimo son extraordinariamente felices? ¿Quién, por el contrario, no conoce a alguien que aún disfrutando de un extraordinario nivel económico y de un entorno social y familiar favorable parece una persona desgraciada?

La mayoría de las personas piensan equivocadamente que serán felices si las cosas les van bien, creen que disfrutar de buenas relaciones de pareja o con la familia, tener un buen empleo, alcanzar un buen nivel económico y disfrutar de buena salud les hará estar felices.

- Lo que nos sucede no parece importar demasiado. ¿Por qué hay personas que cuando les deja la pareja se suman en una profunda y larga depresión, incluso de por vida, y otras, sin embargo, resurgen y parecen vivir la vida con más entusiasmo que nunca?

Hay personas a las que la vida les golpea duro y parecen no verse afectadas ni por el viento en contra más feroz ni por la marea más salvaje, siguen su curso como si lo que les sucede no pudiera con ellos.

- La felicidad es un estado de ánimo, una emoción. La felicidad no es ni lucidez mental ni clarividencia ni inteligencia. No es una habilidad intelectual.

La persona feliz se caracteriza por permanecer en un continuo de estados emocionales positivos como la alegría, la calma, la seguridad, el júbilo, la motivación o la gratitud.

- Para casi toda la humanidad estar feliz y ser feliz es lo mismo. Como sabrás las personas de habla inglesa, francesa, alemana, china, japonesa, y un largo etcétera no disponen de más que de un único verbo para designar tanto el ser como el estar.

Para casi todo el mundo ser y estar feliz es la misma cosa. Consecuentemente, para ellos ser feliz parece más fácil, simplemente tienen que pro-

curar permanecer siempre en un estado emocional positivo. Si consiguen permanecer el 95% del tiempo que viven alegres, tranquilos, motivados, contentos, satisfechos, agradecidos, etc. ya habrían conseguido su objetivo.

Nuestro idioma nos ha jugado una mala pasada en este aspecto, los que hablamos español tenemos dos trabajos: ser felices y estar felices, si ya es complicado permanecer, estar, siempre feliz, además tenemos que pensar en si lo somos o no.

Ese sentido trascendental que damos a la existencia no parece ayudarnos mucho, puesto que además del trabajo que tenemos que realizar para estar felices, tenemos que hacer el trabajo extra que nos llevará a ser felices.

- No conviene confundir satisfacción con la vida y felicidad. Hay muchas personas a las que les preguntas si están satisfechas con la vida que llevan y responden que sí. Suelen ser personas que han alcanzado muchas de las metas que se proponían (estudios, trabajo, familia, nivel económico,...).

Sin embargo, y aunque existe una muy elevada correlación entre el estado de ánimo del que contesta a la pregunta y la respuesta que dan, no siempre estas personas que se manifiestan satisfechas se muestran habitualmente alegres, contentas o bien humoradas (¿conoces a algún satisfecho amargado?, hay mucha gente con éxito que no es feliz).

La felicidad tiene mucho más que ver con el corazón que con la razón.

- La felicidad depende de cómo dirigimos nuestro pensamiento. No importa dónde te encuentres ahora ni cómo te haya ido el día, realiza los dos siguientes ejercicios:

1. Recuerda y revive durante tres minutos el peor día o momento de tu vida.
2. Ahora, haz lo mismo pero con el mejor día, noche o momento de tu existencia.

Seguro que por el mero hecho de recordar un día que resultó nefasto para ti te has sentido mal durante el tiempo en que lo recordabas, y también seguro que, por el contrario, el hecho de revivir tu día más grande te ha ayudado a encontrarte mucho mejor.

- Si controlo mi pensamiento puedo convertirme en una persona siempre feliz. Realizando el ejercicio anterior hemos comprobado que simplemente dirigiendo la atención hacia unos determinados aspectos de mi vida u otros

soy capaz de encontrarme mejor o peor.

Como la felicidad es un estado de ánimo, ya conozco al menos una forma, controlar el pensamiento, que me ayudará a estar más feliz.

- Si hay gente feliz, es que es posible ser feliz. Muchas personas no felices se auto-engañan y justifican una existencia manifiestamente mejorable diciéndose a sí mismos y comentando con los demás que la felicidad absoluta no existe y que lo más que podemos alcanzar son algunos, o incluso muchos, momentos felices.

¡Infelices! Siempre han existido, existen y existirán personas que son ejemplo de lo que supone disfrutar de unos niveles de plenitud y felicidad extraordinarios, personas que están siempre felices per se, felices sin necesitar disponer de un motivo para estarlo.

Este hecho, evidentemente, nos debería de alegrar puesto que indica claramente que es absolutamente posible ser feliz.

- Si alguna vez fui feliz, es que mi cerebro está capacitado para que yo sea feliz. ¿Recuerdas el mejor día de tu vida o algún momento especialmente dichoso aunque fuera breve? ¿Has experimentado el éxtasis? ¿Has vivido momentos de absoluta paz interior y de calma gozosa?

Seguro que sí, eso significa que tu cerebro dispone de todos los mecanismos y el equipamiento necesario para regalarte una vida extraordinaria. Sólo tienes que aprender a sentirte así de forma sistemática.

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Para alguien como yo que durante 20 años ha estudiado, ha trabajado y ha formado a miles de personas en las áreas del crecimiento personal resulta excitante que la ciencia esté demostrando que existen estrategias vitales, habilidades de comunicación, técnicas mentales, hábitos y actividades, y estilos de pensamiento que pueden conducirnos de forma inexorable a mejorar la calidad de nuestras vidas y alcanzar la felicidad.

Durante años hemos basado nuestros programas de formación en modelos. Es decir, analizábamos a aquellas personas que estaban obteniendo resultados extraordinarios en un área determinada -ciencia, arte, deporte, liderazgo,...- e inferíamos que si actuábamos como ellos obtendríamos los mismos, o al menos similares, resultados que ellos.

Estudiábamos a los genios y si observábamos una cualidad, una habilidad, un rasgo de personalidad o un hábito que se encontraba sistemáticamente en todos, o en la mayoría, de ellos y descubríamos que ese era un factor singular que les diferenciaba de la mayoría determinábamos que ese elemento era uno de los que marcaba la diferencia.

Los científicos tienden a suponer que cuando existe una correlación entre dos factores, es decir que cuando la presencia de un factor suele conllevar la existencia del otro elemento, es muy probable que exista una relación causa-efecto entre ambos.

Veamos esto con un ejemplo. Los estudiosos del rendimiento deportivo habían descubierto que los grandes campeones solían visualizarse a sí mismos tanto ejecutando con éxito determinados gestos técnicos como venciendo competiciones.

No se podía demostrar que existiera una relación causa-efecto entre el hecho de visualizar y el incremento en el rendimiento de un atleta pero sí podíamos recomendar a otros atletas que realizaran ejercicios de visualización simplemente porque los campeones lo hacían. Es decir, existía una clara correlación entre ambos factores pero no sabíamos porqué.

El desarrollo de la neurociencia, ha permitido que podamos afirmar que la visualización de un ejercicio parece generar las mismas conexiones neuronales y activar las mismas partes del cerebro que la propia realización del ejercicio.

Es decir, un atleta que realiza ejercicios de visualización está entrenando más que otro deportista que, aunque entrene las mismas horas, no practique la imaginería mental. La visualización permite aprender más aprisa, puesto que las personas aprendemos creando y consolidando las conexiones neuronales que nos permiten realizar determinados movimientos.

Igualmente, mediante el análisis estadístico sabemos que la autoconfianza es, de entre todos los factores mentales que influyen positivamente en el rendimiento, el más determinante.

Lógicamente la realización visual de un ejercicio suele ser siempre exitosa (no creo que haya nadie tan raro como para visualizarse a sí mismo lanzando a canasta y errando el tiro).

Así, el hecho de visualizarnos completando con éxito un determinado gesto técnico o logrando un campeonato incrementa nuestro sentimiento de certeza de que lo podemos conseguir, y con éste crece nuestra autoconfianza.

Lo más extraordinario del reciente desarrollo de **la ciencia** es que, incluso a los que pudieran ser más escépticos, **nos aporta la certeza de que si utilizamos las estrategias adecuadas, recorreremos el camino correcto y conseguimos disciplinar nuestra mente para desarrollar los estilos de pensamiento adecuados, el objetivo final será alcanzado con total seguridad.**

La ley de la causa y el efecto nos dice que los resultados que obtenemos son fruto de la calidad y cualidad de las acciones que emprendemos. Por lo tanto, si hacemos lo correcto –la causa- sería imposible que el éxito no llegara- el efecto.

El éxito – el efecto- no depende de quién emprende la acción, sino de cómo ésta es ejecutada-la causa.

Que un balón centrado por un centrocampista vaya justo a la cabeza de su compañero delantero para que este puede realizar un remate franco o, por el contrario, que el balón salga del campo y vaya a la grada no depende de quién ejecute el centro, sino de cómo éste es realizado.

El balón no sabe si el que centra es David Beckham, probablemente el mejor “centrador” de la historia del fútbol mundo, yo lo golpeo correctamente, éste ira al destino deseado.

Al igual que todos sabemos que si vamos a un gimnasio cinco días por semana y seguimos un programa de musculación de forma disciplinada durante tres años será imposible que no nos pongamos “cachas”, el desarrollo de la ciencia ha demostrado que si seguimos los caminos que llevan a la fortaleza mental, resultará del todo imposible que no alcancemos la felicidad.

¿Qué personas tienen cuerpo de atleta? Pues los atletas, es imposible que un ciclista o un maratoniano profesional no estén flacos, que un nadador no tenga la espalda ancha o que una gimnasta olímpica no esté ágil y fuerte a la vez.

Dicho esto, no podemos pensar que nuestra felicidad se desatará o se arruinará por una única causa. Denominamos a esta ley “la causa y el efecto” en singular pero eso no significa que el efecto, o los efectos, deseado provenga de una única causa. De hecho nuestro nivel de bienestar personal, como infinidad de otros fenómenos en nuestras vidas, es fruto de múltiples causas.

De hecho, en este libro se trabaja con la multicausalidad enfocada a la

consecución del objetivo de conseguir vivir una vida más satisfactoria.

¿Cómo puede demostrar la ciencia qué caminos llevan a la felicidad?

La psicología positiva nos habla de que existen dos dimensiones de la felicidad y las denomina felicidad hedónica y felicidad eudaimónica.

La felicidad hedónica se preocupa simplemente por *estar feliz* y la eudaimónica por *ser feliz (para hacer está distinción sí que resulta útil el idioma español)*. Técnicamente a estas

El nivel de felicidad hedónica de una persona debería de medir la calidad de su experiencia en cada momento presente. Es decir, para medir el nivel de felicidad de una persona deberíamos tener una especie de pulsómetro que midiese el estado emocional de alguien durante todo el tiempo que vive. Alguien feliz sería alguien que estuviera de forma permanente en estados emocionales positivos, es decir, que el 90-95% de su tiempo permaneciera alegre, bien humorado, jubiloso, sereno, relajado o contento.

Tu índice de felicidad se podría calcular mediante la siguiente fórmula:

Momentos positivos – momentos negativos

$$\text{Índice felicidad} = \frac{\text{Momentos positivos} - \text{momentos negativos}}{\text{Tiempo total medido}}$$

Si la cifra fuera positiva, indicaría que serías una persona más bien feliz, si la cifra fuera negativa, significaría que serías más bien una persona desgraciada. De esa manera la cifra estaría entre 1 y menos 1, siendo 1 la felicidad absoluta, un 0,8 que estarías feliz el 90% del tiempo, un 0 que la mitad del tiempo estás bien y la otra mal y un -1 que estas sumido en la más absoluta miseria emocional.

La dimensión eudaimónica de la felicidad, la que considera el ser feliz, considera que la felicidad es algo que trasciende el mero hecho de disfrutar de un momento más o menos placentero en cada instante presente y le dan un significado más profundo al hecho de ser feliz.

Esta dimensión de la felicidad considera que las personas somos más un fruto del recuerdo de las experiencias vividas que del hecho de que éstas fueran muy agradables y placenteras o, por el contrario, molestas y penosas en el momento en que las vivimos.

Algunos psicólogos argumentan que de los tres componentes que parecen llevar a la felicidad: el placer, el nivel de compromiso que tienes con lo que haces cada día y el significado que das a lo que haces, la experiencia sensorial- sensitiva placentera es la que menos satisfacción con la vida nos aporta.

Para estos estudiosos, las personas felices son aquellas que, aparte de disfrutar de cada momento dan a la vida un sentido trascendental, son las que sienten que la vida vale la pena vivirla, incluso aunque pueda resultar dura, son las que creen que la experiencia vital es algo bello per se.

El debate sobre si las personas buscamos estar felices o ser felices, o de si debemos buscar simplemente la satisfacción en cada momento presente o ir más allá de esto, no resulta un debate menor.

Las personas sentimos que debemos hacer determinadas cosas aún a sabiendas que la realización de las mismas no sólo no nos van a llevar a sentirnos mejor en cada momento presente, sino que probablemente esas actividades disminuyen la calidad de nuestras vidas.

Así, tomarse el trabajo muy en serio y responsabilizarse sobre las áreas profesionales que a uno le atañen, lleva a algunas personas a sentirse, con frecuencia, estresados, agobiados o enfadados. Estas personas saben que tomarse las cosas a la ligera les haría estar más felices pero su sentido del deber se lo impide.

De igual manera, los hijos que deciden cuidar personalmente de sus ancianos padres saben que esto les arruinará muchos fines de semana y les llevará a momentos delicados. Saben que dejarlos en una residencia les permitiría seguir con su cómoda vida pero, sin embargo, sienten que tienen que cuidar de ellos y que no pueden delegar esa función.

También sabemos que despreocuparnos del bienestar de los demás o desconectar de lo que sucede en el mundo puede ayudarnos a estar felices.

De esa manera, lo que sucede en otro continente, lo que hacen los políticos, una desgracia que acontece en nuestro barrio o lo que les pasa a unos amigos puede intranquilizarnos, desesperanzarnos o entristecernos y, sin embargo, algo en nuestro interior nos dice que ni podemos ni debemos aislarnos en una burbuja y ser indiferentes a lo que acontezca a otros.

Otros sacrifican su felicidad presente en aras del futuro, y ahorran dinero, o estudian, entrenan o trabajan muy duro en pos de una meta ulterior.

Para los que creen que la felicidad es algo más que cómo te sientes, o cuál

es tu estado de ánimo, en cada momento, la felicidad es un conjunto de factores.

Martín Seligman en su libro *Flourish*, señala que la felicidad, a él le gusta llamarla bienestar, es más un conjunto de elementos que un atributo único y que la felicidad es un constructo integrado por los elementos que la determinan.

Para Martín los elementos que determinarían la felicidad son el **estado de ánimo** habitual de una persona, su nivel de **compromiso** con las cosas que hace, el **significado** que da a su vida – sentir que pertenece y sirve a algo que cree que es más grande que uno mismo, la **calidad de sus relaciones** personales y el **sentido del logro**, lo que podría asemejarse al éxito. En inglés, su modelo se conoce con el acrónimo PERMA (*positive emotions, engagement, relationships, meaning, achievement*).

En cualquier caso, la ciencia puede ayudar a comprobar si una persona es/ está auténticamente feliz.

La neurociencia ha descubierto que es en la corteza prefrontal izquierda del cerebro donde se concentran las emociones positivas. Los científicos son capaces de medir, valiéndose de electroencefalogramas y escáneres cerebrales, dónde y con qué intensidad se produce mayor o menor actividad cerebral en cada momento.

De esa forma podemos tanto conocer el estado emocional general de una persona como también descubrir qué tipo de pensamientos y/o actividades producen mayor actividad en las diferentes partes del cerebro.

Es decir, somos capaces de medir el grado habitual de felicidad que disfruta una persona y también saber si, por ejemplo, el hecho de pensar que realizamos una determinada actividad, como ayudar a un enfermo, o el hecho de recordar una experiencia pasada, nos activa las áreas del cerebro donde se manifiestan las emociones positivas o las negativas.

Por otra parte, podemos mediante la realización profesional de encuestas e investigaciones analizar el nivel de felicidad y satisfacción con su vida que manifiestan las personas, tanto con respecto a su vida en general como en cuanto al recuerdo de experiencias concretas.

Así, podríamos analizar si existen correlaciones –y sabemos que éstas suelen conllevar una relación causa-efecto aunque ésta sea desconocida– entre un determinado estilo de vida y el nivel de satisfacción con la misma, entre la realización de una actividad y el grado de entusiasmo con que la

recordamos tras pasar un cierto tiempo, etc.

Lógicamente, también podemos estudiar a las personas que padecen ciertas patologías mentales o emocionales -depresión, ansiedad, niveles elevados de estrés- y analizar qué tipo de vidas llevan, si trabajan o no y dónde, si desarrollan una intensa vida social, etc. De igual manera, podemos hacer que estas personas realicen determinados ejercicios o actividades y comprobar si manifiestan mejoras en su estado de ánimo.

La utilización intensiva de la estadística con grandes muestras representativas, mediante la realización de test, cuestionarios validados y estudios y ejercicios de investigación (ojo, y con un cuidadoso tratamiento de los grupos de control) es un método científico que puede darnos mucha luz y despejar muchas incertidumbres acerca de qué nos ayuda, o no, a ser más felices.

¿Las personas nacen felices o se hacen felices? ¿Hasta qué punto las personas podemos controlar nuestro nivel de felicidad?

Los psicólogos parecen estar de acuerdo en que aproximadamente un 50% de nuestros niveles de felicidad y de satisfacción con la vida vienen explicados por factores genéticos.

Es decir, que al igual que nacemos con determinadas características físicas -altura, color del cabello, constitución ósea,...- también nacemos con una determinada tendencia a soportar bien el estrés, disfrutar de un estado de ánimo habitualmente alegre y despreocupado o disponer de una mayor o menor propensión a caer en estados depresivos.

Así, si la mitad de nuestro grado de felicidad viene explicado por la herencia genética, resulta evidente que la otra mitad viene determinada por las experiencias que hemos vivido, por cómo hemos aprendido a reaccionar ante ellas y fundamentalmente por los hábitos conductuales y estilos de pensamiento que hemos desarrollado.

Con esa información, sin mayor análisis, parecería lógico pensar que las personas felices lo son porque nacen y se hacen en igual medida. Sin embargo, cabe realizar una reflexión que pueda hacernos cambiar de opinión al respecto.

Conviene subrayar que en los fenómenos naturales se suele producir una curva de Gauss. Es decir, que cuando analizamos cuál es la cantidad de gente que encontramos en las diferentes franjas de altura, de peso o de coeficiente intelectual observamos que la inmensa mayoría de las personas

pertenecen a las franjas intermedias, las más próximas a la media, en cada una de las variables analizadas.

De esa manera y aunque podemos encontrar gigantes que miden más de 2 metros y 30 centímetros al igual que podemos ver que existen personas muy pequeñas, la inmensa mayoría de la gente nos encontramos en una franja muy próxima a la media de las personas de nuestro sexo. Igualmente existen genios con un cociente intelectual de 180, la media es 100, pero casi toda la población está en un rango muy próximo a la media, y únicamente un 2% de personas son más de un 30% más inteligentes que la media.

Por ello, no es difícil suponer que, al nacer, la inmensa mayoría de las personas estamos predestinadas a vivir en franjas intermedias de felicidad, es decir, que lo habitual es que nuestros niveles genéticos de satisfacción con la vida se sitúen en torno a la media.

De esa manera, parece lógico pensar que, si una persona es absolutamente feliz, o al menos muy feliz, es más probable que sea fruto de lo que ha aprendido a hacer y pensar de forma habitual que a que haya tenido la suerte de nacer genéticamente bendecido.

Todo este razonamiento lógico hace que no sea nada arriesgado afirmar que **la persona feliz**, o la persona desgraciada, **se hace** en mucha mayor medida que nace.

La probabilidad de que el lector de este libro se encuentre en el extremo inferior de felicidad heredada es muy remota, puesto que en ese extremo estarían las personas con trastornos emocionales muy graves.

La probabilidad de que el lector de este libro se encuentre en el extremo superior de felicidad heredada también lo es, puesto que entonces probablemente no hubiera necesitado adquirir este libro (las personas felices no necesitan leer libros sobre cómo ser felices).

¿No te parece una extraordinaria noticia saber que dispones de la posibilidad de alcanzar el mismo nivel, o casi el mismo, de felicidad que cualquiera de las personas conocidas que viven en el máximo nivel de plenitud?

Existen personas que disfrutan de niveles casi increíbles de felicidad y tú tienes la toda la potencialidad para convertirte en una de ellas.

Los budistas dicen que todas las personas poseen la potencialidad del buda, es decir, que todos somos capaces de convertirnos en un buda, en un ser iluminado, en alguien que alcanza la plenitud total, la felicidad más

radiante y la libertad absoluta.

Los maestros budistas tibetanos dicen que el budismo no es más que una ciencia de la mente que lo que pretende es alcanzar la verdadera felicidad.

Personalmente me agrada realizar la analogía entre nuestra mente y un ordenador, me gusta decir que todos disponemos del *hardware* más potente, con capacidad más que suficiente para desatar todo nuestro potencial y que lo único que necesitamos es instalarnos los programas adecuados y aprender a utilizarlos hasta que nos convertimos en expertos en ellos (en este libro descubrirás algunos de los programas que te ayudaran a ser más feliz, pero sólo tú eres el responsable de instalarlos y convertirte en un experto en los mismos).

En la medida en que todos estamos hechos de la misma madera, y la felicidad no depende de habilidades intelectuales o físicas sino emocionales, todos disponemos de la capacidad de disciplinar nuestra mente para alcanzar el objetivo de ser verdaderamente felices.

El estado natural de las personas es ser felices

No podemos negar que las emociones negativas son parte de la naturaleza humana. La cólera, el enfado, los celos, la aversión, el disgusto,... existen y con seguridad han jugado un papel importante en nuestra supervivencia como especie.

Ahora bien, también existe la enfermedad y ésta es considerada un anomalía del funcionamiento del organismo.

Al igual que estamos de acuerdo en que el estado *natural* de las personas es estar sanas, podríamos considerar a las emociones negativas como una especie de enfermedad de la mente.

Los estudiosos del cerebro parecen estar de acuerdo en que éste no alberga ningún centro emocional, es decir, que las emociones negativas no disponen de un hogar permanente en la mente donde habitar.

De esa manera, las emociones están íntimamente ligadas a la cognición y surgen al hilo de acciones y, sobre todo, de pensamientos, es decir, van unidas a experiencias.

En ausencia de pensamientos, es prácticamente imposible que se desate

una emoción negativa. Excepto en el caso de emociones desencadenadas por estímulos sensoriales o por necesidades fisiológicas, las emociones que experimentamos son fruto de nuestra actividad mental.

La cólera, el enfado, el disgusto, la aversión vienen siempre como reacción a un pensamiento generado por una palabra, por una conducta, o incluso, por la simple presencia de alguien (¿no tienes a nadie que sólo verlo te genere *mal rollo*?).

El estrés o la ansiedad aparecen por la forma en que evaluamos, pensamos o nos enfrentamos a las demandas que nos presenta la vida o a las exigencias que nos planteamos nosotros mismos.

Las emociones negativas provienen de una mala gestión de la mente, tienen su origen en la cognición, en los pensamientos.

En ausencia de pensamientos es imposible encontrarse mal. Como bien decía el sabio Lao Tze “deja de pensar y tus problemas finalizarán”.

Cuando suspendemos la cognición, cuando estamos absortos realizando una tarea que nos apasiona- jugar, charlar con los amigos, estudiar,..., cuando nos olvidamos del mundo que nos rodea y no pensamos en el pasado ni el futuro, sea éste lejano o el más inmediato, nuestro corazón está en la más absoluta de las calmas y nuestra mente se encuentra en paz.

La inmensa mayoría de los niños, es decir, las personas más próximas a nuestro estado natural, son felices. Y lo son porque sus pensamientos no divagan arrepintiéndose del pasado, preocupándose por el futuro o evaluando continuamente lo que hacen otros niños.

¿Cuándo piensan los niños en el mañana? Únicamente cuando saben que mañana van a visitar un parque de atracciones, tienen una fiesta de cumpleaños o van a hacer algo que les provoca mucha ilusión.

Simplemente viven el momento, y la emoción más negativa que suelen soportar, aparte de algún pequeño ataque de ira (muchos de ellos simulados para conseguir cosas de sus padres), aparte de algunos momentos de temor o miedo y aparte del malestar provocado por los sentidos o necesidades fisiológicas, es cuando no encuentran nada que hacer y protestan diciendo “estoy aburrido”.

Los caminos a la felicidad

Una vez realizadas estas reflexiones básicas acerca de la felicidad, la naturaleza humana y la potencialidad de las personas comenzaremos a analizar las diferentes vías que nos pueden conducir a disfrutar de vidas completamente plenas y satisfactorias.

Reflexionaremos acerca de cada uno de los diferentes caminos, de su idiosincrasia, de sus recompensas, de cómo se ha demostrado que nos aportan satisfacción, de los marcos mentales que las acompañan, de ejemplos de personas que los han recorrido.

A la vez que analizamos los diferentes caminos, cada lector debería ir preguntándose cuál de ellos se adapta mejor a su personalidad, a sus valores, a sus hábitos.

Deberías pensar con cuál de las diferentes vías que propongo en este libro te sentirías más cómodo, satisfecho, motivado y comprometido.

No cabe duda, como comprobarás, de que los caminos no son excluyentes entre sí y que cada cuál puede aprender, utilizar y valerse de las estrategias y estilos de pensamiento propios de cada uno de ellos.

Cada camino es en sí mismo una enseñanza y el hecho de que cuando nos desplazamos por carretera resulte imposible circular por tres vías diferentes a la vez, no significa que las personas no podamos aprender y utilizar distintas fuentes de sabiduría.

Mi intención es ofrecer un mapa de ruta claro, sencillo y poderoso de cómo recorrer cada vía. Igualmente me gustaría convencerte de que cuando emprendas el camino debes hacerlo con la certeza absoluta de que si marchamos por él con constancia, compromiso y serenidad el punto de destino será alcanzado con toda seguridad.

El objetivo último de este libro es, además de proporcionar una guía práctica sobre los caminos que nos ayudarán a mejorar la calidad de nuestras vidas, despertar un impulso irrefrenable por emprender y recorrer la senda de la felicidad.

La felicidad más absoluta es posible, la vía para alcanzarla es segura, simplemente hay que elegir el camino correcto y no abandonarlo.

¿Por qué no somos felices?

Una de las grandes paradojas que atormentan al hombre es que a pesar de que ha sabido conquistar los cielos, de que ha podido vencer las más terribles enfermedades, de que se ha deshecho de las distancias que impedían la comunicación, de que ha sometido a la naturaleza para habitar en los lugares más insospechados, de que ha descubierto como crear energía,... sin embargo, cada vez parece menos hábil para conseguir su propósito básico, ser feliz.

En nuestra propia naturaleza, en cómo estamos configurados, reside el germen de nuestra desdicha. Precisamente aquello que nos hace diferentes al resto de las especies y que ha permitido convertir a los humanos en los dueños del planeta, el alto desarrollo intelectual, es lo que con frecuencia nos lleva a vivir en la desdicha.

La mente, que tanto nos ha ayudado a alcanzar nuestras metas, se convierte con frecuencia en nuestro enemigo a la hora de vivir una vida plena.

Conviene pensar que somos fruto de la evolución y que nuestra configuración genética no se ha desarrollado con el objeto de hacernos más felices sino que lo ha hecho con el objeto de preservar la especie.

Somos como somos porque ser como somos es útil para procrear y sobrevivir en un entorno no siempre amable. Somos así porque nuestra condición nos ayuda a preservarnos como especie, pero ser como somos no tiene porqué ayudarnos a ser felices.

La evolución ha configurado la naturaleza humana actual, es decir, como somos, pero el objeto de la evolución no es crear especies de seres felices. La evolución sólo respeta a las criaturas que mejor se adaptan a los cambios que se han producido en la naturaleza.

Nuestra forma de ser, tan útil para el objetivo evolutivo, no resulta idónea al propósito de la felicidad. ¿Qué hay en nosotros que nos hace tan difícil vivir una vida plena?

Enumeraré aquí los que, en mi opinión, son los principales elementos que nos causan desdicha para luego desarrollar unas cuentas ideas con respecto a cada uno de ellos:

1. El apego a nuestro bienestar.

2. Nuestra capacidad de abstraernos en el tiempo.
3. El deseo de agradar a los demás.
4. La empatía.
5. La comparación.
6. La actividad constante de la mente.

Observaremos que en todos ellos subyace una base evolutiva, ser como somos es bueno para sobrevivir pero no es siempre bueno para permanecer felices.

El apego a nuestro bienestar.

Resulta evidente que estar bien nos hace la vida más agradable. Ello hace que dentro de nosotros, de forma consciente o inconsciente, se dé una lucha permanente por intentar asegurar sea como sea nuestro bienestar.

Durante millones de años las personas nos hemos encontrado con entornos muy hostiles en los que resultaba muy difícil asegurar lo necesario para sobrevivir. Así la comida, el techo o la seguridad eran bienes escasos que resultaba costoso alcanzar.

La evolución, la naturaleza, ha hecho que satisfacer las necesidades biológicas –comer, beber, mantener relaciones sexuales, permanecer a una temperatura agradable- nos resulte placentero. Es una forma inteligente de indicar a las personas que aquello que produce placer es bueno para el ser humano.

La evolución, de forma inteligente también, ha hecho que nos resulten desagradables algunas de las cosas que pueden matarnos, así, una fruta podrida tienen un sabor horrible.

Únicamente en los últimos siglos, y desgraciadamente no todas las personas del mundo, ni mucho menos, hemos dispuesto de lo suficiente para satisfacer nuestras necesidades sin tener que realizar demasiados esfuerzos. No obstante, unas pocas decenas, o incluso centenas, de años tienen una repercusión escasa en nuestro desarrollo evolutivo y no han influido demasiado en cómo estamos configurados genéticamente.

Un ejemplo puede ayudarnos a comprender cómo esa inseguridad acerca

del presente y del futuro nos ha configurado como personas: el ser humano tiene el hábito de comer más de lo que necesita, si dispone de comida suficiente para hacerlo, porque durante milenios no sabía si podría hacerlo los días siguientes.

De igual manera, mentalmente estamos programados para intentar salvaguardar nuestro bienestar como si aún estuviéramos en un entorno hostil. La mente aún busca continuamente preservar la especie, como si estuviera en peligro, y con ello lo que consigue es hacer que nos preocupemos por acumular más -dinero, posesiones, seguridad,...- de lo que realmente necesitamos.

Esa obsesión, o al menos inquietud, por salvaguardar nuestro bienestar -material, emocional, físico- se convierte precisamente en uno de los enemigos de nuestra felicidad porque esa búsqueda constante por buscar lo mejor para nosotros nos provoca ansiedades, temores, preocupaciones,...

Cuando vivíamos en entornos hostiles, tener el control de la situación te ofrecía notables ventajas. Saber que no había bestias que ponían en peligro la integridad de la tribu, tener la certeza de que habría suficiente comida para tres días o disponer de leña suficiente como para calentar una cueva durante una larga semana de invierno eran factores que sin duda tranquilizaban y alegraban. Sentirse dueño de la situación y saber que disponías de lo necesario, era algo que por costoso, debía resultar tremendamente reconfortante.

Hoy en día, aún parece que sentimos la necesidad de tenerlo todo controlado, como si aún nos fuera la vida en ello, y los psicólogos parecen de acuerdo en que la ausencia de miedo, o lo que es lo mismo, la sensación de tener la vida controlada es algo que contribuye enormemente a nuestra sensación de satisfacción y la calidad de nuestras emociones.

De hecho, dos de los principales factores de infelicidad son el miedo y la sensación de no estar en control de tu propia vida.

Nuestra capacidad de abstraernos en el tiempo

La habilidad para abstraernos en el tiempo, de pensar en el pasado y en el futuro, nos ofrece indudables ventajas y es un rasgo característico del ser humano puesto que, aunque evidentemente no es algo que podamos demostrar, parece claro que pocas de las otras especies que habitan el

planeta disponen de esa capacidad (¿te imaginas a un perro lamentándose por lo que hizo hace meses o preocupándose por lo que le puede suceder si su dueño fallece?).

La posibilidad de recordar el pasado nos permite aprender de él, lo cual nos habilita a tomar decisiones más inteligentes. Prever el futuro nos permite prepararnos para que éste sea más prospero, o al menos, puede motivarnos para que emprendamos las acciones que nos lleven a construir el futuro que deseamos para nosotros.

La capacidad de abstraerse en el tiempo, y no vivir siempre en el momento presente, permitió el nacimiento de la agricultura y la ganadería. Observar y aprender del paso de las estaciones hizo que los hombres se convirtieran en personas previsoras.

Ahora bien, esa capacidad de abstraernos nos aleja del momento presente y hace que nos arrepintamos o sintamos pena por situaciones pasadas que no podemos cambiar. El hecho de poder anticipar el futuro provoca que sintamos ansiedad, temor o incluso angustia ante la posibilidad de que el porvenir no sea todo lo bueno que deseamos.

Tengo un amigo que una vez me dijo *“las mayores desgracias de mi vida nunca llegaron a acontecerme”* refiriéndose a cuánto había sufrido previendo acontecimientos lamentables que nunca llegaron a ocurrirle.

De igual manera, ¿no conoces a nadie que parezca anclado en el pasado y en lo que pudo ser y no fue, o en lo que dejó de ser?

El deseo de agradar a los demás.

Las personas somos seres sociales por naturaleza, nacemos y vivimos junto a nuestros semejantes y, al menos de niños, dependemos de otros para sobrevivir.

El ser humano ha alcanzado tal dominio de su entorno gracias a su habilidad para trabajar de forma colaborativa con otros para conseguir sus objetivos. Vivir con otros armónicamente nos reporta innumerables ventajas para la supervivencia.

Quizás por ello nuestra mente está preprogramada para hacernos sentir que nos resulta bueno y útil estar bien con los que nos rodean y que lo contrario también es cierto, es decir, que estar mal con ellos puede hacer-

nos daño.

Estar bien con las personas con las que convivimos nos reporta, además, claras ventajas emocionales. Nos sentimos mejor cuando nuestras relaciones funcionan de forma positiva y, para muchos, una de las medidas de su nivel de felicidad es la calidad y cantidad de las relaciones personales que mantienen.

Las ventajas de disponer de un buen círculo social no son sólo personales. A nivel profesional, nuestro éxito depende en gran medida de nuestra habilidad para relacionarnos con jefes, compañeros, subordinados, clientes y proveedores.

Paradójicamente otra vez, ese deseo por estar bien con los otros que nos lleva a buscar de forma permanente el agrado, la aceptación o el beneplácito de los demás, se convierte con frecuencia en una fuente de frustración personal.

El estar pendiente del qué dirán, la búsqueda de aprobación, el deseo de no defraudar y nuestras ganas de agradar nos llevan con frecuencia a alejarnos de los caminos que nos harían felices y a dirigir nuestras vidas en base a criterios ajenos.

No resulta extraño que muchas personas acaben viviendo la vida que otros desean que él o ella vivan y renuncien a intentar hacer sus propios sueños realidad, a mostrarse como realmente son o, simplemente, a hacer las cosas que les apetece (¿no has dejado alguna vez de hacer algo por temor al qué dirán?).

Son masa los que acaban viviendo una vida que no es la suya fruto de la presión social, del deseo de agradar o simplemente de no ser valientes y mostrarse firmes en sus convicciones. Vivir la vida de otros es una forma muy común de echar a perder la propia vida.

La empatía.

Resulta evidente que la capacidad de ponernos en el lugar de las personas que nos rodean nos predispone a ayudar a aquellas personas que lo necesitan. La habilidad innata que poseemos para identificar las emociones ajenas nos permite socorrer al herido, consolar al dolido o auxiliar a quien lo requiera.

Vivimos junto a otras personas y la capacidad de sintonizar con sus emociones nos hace la vida más fácil a todos. Ahora bien, esa misma habilidad provoca que el mal ajeno nos haga hacernos sentir mal también a nosotros.

El ser humano es el único capaz de entristecerse por una catástrofe ocurrida en la otra parte del planeta, de enojarse porque observa que a alguien se le trata con injusticia o de apenarse por la desgracia de un extraño.

Sufrir cuando un hijo enferma o estar tensos cuando un ser querido espera los resultados de una importante prueba es algo consustancial a nosotros. La empatía es una moneda con dos caras, la buena es la que nos predispone a solidarizarnos con el prójimo e ir en su ayuda, la mala la que nos lleva a entristecernos o enojarnos por factores que atañen a otros.

La empatía y el amor por nuestros seres queridos hacen que la desdicha que puede generarnos el apego al bienestar se vea multiplicado por tantas como cuantas personas queremos profundamente.

Así, a la preocupación por nuestro propio bienestar, se añade la inquietud por el bienestar de las personas que amamos, de forma que nuestras cavilaciones, padecimientos y ansiedades aumentan.

Afortunadamente, el amor también tiene la cara dulce y, como analizaremos en un capítulo posterior, es un elemento que incrementa notablemente la calidad de nuestras vidas.

La comparación

Vemos dos personas y automáticamente calificamos alto o bajo, grueso o delgado, elegante o garrulo, bueno o malo. Observamos dos coches e instantáneamente distinguimos caro o barato, bonito o feo, grande o pequeño. Visitamos dos casas e inmediatamente diferenciamos cálida o fría, espaciosa o reducida, moderna o clásica. Escuchamos dos sonidos e inconscientemente apreciamos armonioso o estridente, alegre o triste, agudo o grave.

Las personas tenemos una tendencia natural a realizar comparaciones inmediatas entre cosas de similar naturaleza. Evidentemente, la capacidad de comparar nos ofrece ventajas útiles para la vida puesto que conocer medidas, distancias, diferencias y contrastes afina los criterios que nos

permiten tomar decisiones más acertadas.

La capacidad de comparar y discriminar información jugó, sin duda, un papel fundamental para nuestra supervivencia, y de ahí, que nuestra mente parece no poder dejar de comparar.

Ahora bien, esa tendencia a la comparación continuada influye negativamente en nuestra satisfacción con la vida cuando la utilizamos para compararnos con las personas que tenemos a nuestro alrededor.

Así, muchos se sienten desgraciados o tristes simplemente porque no poseen algo que si tienen sus vecinos, o porque aquello de lo que disponen es menos bueno que lo que disfrutaban otros de su alrededor.

De hecho, la investigación ha demostrado que, una vez superado el umbral de la pobreza, nos hace sentir más desgraciados observar una gran desigualdad en nuestro entorno próximo que disponer de menor nivel de bienestar material.

Parece que hay algo en nuestro interior que a mucho les hace sentirse mal cuando al vecino le va bien; los celos, las envidias y los rencores se desencadenan con demasiada facilidad cuando una persona próxima triunfa (es como que aunque a nosotros nos vayan bien las cosas, nos fastidie que a otros les vaya mejor).

La actividad constante de la mente

En el punto anterior comentábamos que las personas no podemos dejar de comparar pues la mente juzga constantemente todo lo que sucede a su alrededor. Para sobrevivir en un entorno hostil se hace necesario agudizar la atención y evaluar en décimas de segundo si aquello que nos rodea constituye un peligro para nosotros.

La capacidad de razonar, de aprender, nos ha permitido avanzar hasta donde hemos llegado. Sin embargo, el extraordinario desarrollo de nuestro cerebro, muy superior al de las demás especies que habitan la tierra, no siempre nos ayuda a ser felices.

A muchos les resulta imposible dejar de pensar, desconectar o incluso elegir el tema que ocupa su pensamiento ¿Controlamos nosotros a la mente o es ella la que nos controla a nosotros?

Los taoístas denominan a la mente “el mono loco” porque parece imposible de controlar. Realiza el ejercicio de intentar dejar de pensar durante unos minutos y verás como la experiencia puede convertirse en un tormento.

La mente divaga rememorando sucesos pasados, anticipando acontecimientos futuros, evaluando sentimientos y experiencias, preocupándose por tareas pendientes, haciendo planes o criticando comportamientos.

Desgraciadamente pocas personas alcanzan un dominio absoluto de sus pensamientos y, consecuentemente, los pensamientos nocivos que anidan en sus mentes disminuyen la calidad de sus vidas.

Además, resulta evidente que los estímulos que más captan nuestra atención son aquellos que nos ponen en peligro. De esa manera, nuestra mente se focaliza más en todo aquello que pueda hacer tambalear nuestro bienestar emocional, económico, de salud o de relaciones que en las partes de nuestra vida que funcionan bien.

Esto, por lógica, tiene un pasado evolutivo que resultó muy ventajoso para sobrevivir y que sigue siendo de tremenda utilidad para darnos señales de alarma sobre todo aquello que puede dañarnos.

Otra vez nos encontramos con una moneda con dos caras, lo que es bueno para sobrevivir y preservar el bienestar, no tiene porque ser bueno, siempre, para tu felicidad.

La vía del hedonista, del bon vivant, de la vida placentera.

Si preguntáramos a alguien del siglo XV que casi cualquier persona, del mundo desarrollado, llegado el siglo XXI disfrutaría de un nivel de comodidades como las que describo a continuación:

- Agua caliente, agua fría y agua potable a voluntad en su casa simplemente pulsando un botón.
- Un regulador de temperatura que permite tener su casa siempre a una temperatura templada constante durante todo el año.
- Un carro mecánico que le traslada a cientos de kilómetros en pocas horas y a los lugares que él conoce en pocos minutos.
- Comida y bebida de todo el mundo de forma abundante y variada a un paso de su casa en almacenes donde puede encontrar de todo.
- Ropa delicada, entretenimiento gratis y diverso, posibilidad de viajar una vez al año a las ciudades más bellas del mundo, medicamentos que “curan” gratis,...
- Un aparatito de mano que le aporta toda el conocimiento del mundo y que le permite hablar y ver a voluntad a cualquier persona del planeta.

Y que todo ese bienestar lo conseguiría a cambio de realizar un trabajo que principalmente consiste en leer y escribir información y escuchar y hablar con gente durante 40 horas a la semana.

Seguro que ese antepasado nuestro pensaría que ese bienestar es imposible de alcanzar y que si lo alcanzáramos sería como vivir en el paraíso en la tierra.

Echar la vista atrás y maravillarte ante todo lo que el ser humano ha alcanzado puede hacerte sentir orgulloso de lo que hemos conseguido como especie, pero también puede ayudarte a que nos demos cuenta de que el dinero, el bienestar material o las comodidades no son la llave de la felicidad.

Si fuera cierto que lo material fuera lo que nos hiciera felices entonces todas las personas del primer mundo, o casi todas, seríamos absolutamente felices.

La paradoja que atormenta al hombre moderno es que ha sido capaz de conquistar los cielos, vivir en los parajes más increíbles, vencer las más terribles enfermedades y crear energía y, sin embargo, es incapaz de alcanzar su propósito máspreciado, la felicidad.

La depresión es una enfermedad moderna e incluso parece que el suicidio sea una cuestión que sólo resulta preocupante en las sociedades más avanzadas.

Resulta evidente que las personas buscamos nuestra felicidad, nuestro bienestar emocional, en lugares donde ésta no se encuentra, y consecuentemente no la encontramos.

Dinero, comodidades, posesiones, reconocimiento profesional o belleza son falsos amigos que no nos llevarán donde queremos llegar.

¿Cuántos iconos de la canción o del cine acabaron con sus vidas? Si el dinero, la fama, el reconocimiento o la vida placentera fueran sinónimo de felicidad, ¿hubieran sido tan desgraciados como para acabar suicidándose?

Hoy en día, disponemos de suficientes pruebas e investigaciones que nos confirman que una vez cubiertas las necesidades básicas no hay prácticamente ninguna diferencia entre el nivel de felicidad que disfrutaban los que más tienen y los que tienen únicamente lo necesario.

Sabemos que una vez tienes la tranquilidad de tener lo suficiente y lo básico para tu familia -hogar, alimentación, ropa, transporte y educación- más dinero no te va a hacer más feliz.

Sí, los estudios lo certifican cualquier persona de clase media de un país desarrollado tiene todo lo necesario para ser feliz, y tener más no le hace NADA más feliz.

De hecho, también certifican que las personas tacañas y avaras, aquellas que dan más importancia al dinero, son menos felices que aquellas personas que consideran que el dinero más un medio que un fin, que creen que más dinero no les hará más felices.

Y es que parece que cuanto más tendemos más queremos, y así, a medida que aumentamos lo que conseguimos en la vida parecemos querer conseguir más.

Cuando te compras un buen coche por primera vez, eso te hace feliz por unos pocos meses (si tienes más de cincuenta años recordarás la fiesta

que se montó en casa al comprar el primer televisor en color), pero comprar tu segundo buen coche te proporciona menos felicidad de la que te dio comprar el primero y por un tiempo más reducido, y cuando tener un buen coche es algo que das por supuesto la adquisición de un nuevo coche ya no hace ninguna diferencia en tu vida.

¿Quiero decir con esto que hay que renunciar al dinero? Evidentemente no. Tener dinero te puede dar la tranquilidad de que si algo imprevisto te acontece puedes acometer la circunstancia, te hace sentir la certeza de que a tu familia no le faltará lo más básico, puede ofrecerte la libertad de dejar un trabajo que no te satisface, puede comprar la satisfacción de darle a tu hijos algo que tu no tuviste la suerte de recibir.

Pero las personas felices, saben que únicamente es verdaderamente rico aquel que sabe que tiene suficiente.

Los placeres de la vida tampoco van a hacerte feliz por mucho tiempo. Las primeras veces que vas a un restaurante especial, a un magnífico hotel o haces un viaje de placer, estás encantado de la suerte que disfrutas.

Ahora bien, si cada dos semanas vas a un restaurante de categoría y cada año disfrutas de dos viajes en hoteles de cinco estrellas, no vas a extraer mucha felicidad de la mera experiencia placentera (aunque siga molando más que ir a un *bareto*).

Las personas, para bien y para mal, nos acostumbramos rápidamente a las circunstancias que nos rodean, y parece que estamos programados genéticamente para que así sea. Por ejemplo, una temperatura que nos parece tórrida al entrar en una casa con calefacción en invierno nos parece la adecuada a los pocos minutos.

Parece ser que por ello tanto si nuestras circunstancias cambian para bien como si cambian para mal, una ruina económica, un accidente, una separación, una pérdida de un ser querido, no parecen afectarnos más allá de un tiempo que muchos estiman en unos 24 meses.

Rápidamente nos acostumbramos tanto a lo bueno como a lo malo, y las circunstancias externas no parecen ser los motores ni de nuestra desgracia ni de nuestra dicha.

Un placer se agota cuando finaliza aquello que te proporciona el placer y no parece dejar mucha satisfacción para el futuro. Así, el placer de un masaje, el disfrute de un manjar, el embelesamiento con un paisaje, la emoción que te provoca una melodía se agotan en el momento en que aquello

que provoca el placer cesa.

Así, el placer tiene que ver con experiencias unidas a los sentidos, tacto, vista, gusto, olfato u oído, que dejan de satisfacernos cuando finaliza la experiencia (¿cuánto dura un placer? lo que dura d...).

Se da la paradoja de que un placer exquisito a fuerza de repetirlo deja de parecernos agradable, una canción muy repetida, como una deliciosa comida, como mucho sexo, puede llegar a hartarte.

La psicología ha descubierto que, a diferencia de la consecución de una meta por la que luchaste o la realización de un acto de ayuda desinteresada, las actividades placenteras no dejan ninguna satisfacción de felicidad en las horas, días, meses o años posteriores.

Eso no quita que la persona feliz no sea capaz de valorar y disfrutar los placeres de la vida, sabiendo que éstos no van a ser la base de su felicidad.

En muchas ocasiones no disfrutamos de todo el sabor de una deliciosa comida, de la agradable sensación de una ducha templada, de la belleza de un paisaje extraordinario, del humor de un amigo, del olor del café recién tostado o del canto de los pájaros porque nuestra mente está agitada rumiando una situación que nos acaba de acontecer o preocupada por lo que tenemos que hacer una vez lleguemos al trabajo.

La persona feliz, aprende a disfrutar de cada momento, y cuando come disfruta de la comida, cuando está con un amigo esta presente y atento a lo que le dice y cuando se da un lujo lo disfruta.

Aprender a saborear los pequeños placeres que el mundo te brinda te puede proporcionar muchos oasis de paz y felicidad durante cada uno de los días de tu vida. Las caricias de tu hijo, la brisa marina, el tacto de una sábana limpia, el sabor de un dulce de chocolate, el olor del monte, la mirada de complicidad de tu pareja,... son placeres que te pierdes si no estás presente.

Cada día puede tener sus pequeños momentos mágicos si aprendes a controlar tu mente para que deje toda su agitación y se encuentre plenamente atenta a aquello que está disfrutando.

La vía del sabio, la del aquí y el ahora.

El sabio renuncia a todo y paradójicamente parece muy feliz.

Si en el capítulo anterior analizamos que la ambición por tener más era un enemigo de la felicidad, y que las expectativas insatisfechas eran una de las principales causas por las que las personas no somos felices. ¿Cuál sería entonces el camino que nos llevaría a estar contentos con la vida que vivimos?

La respuesta parece evidente, liberarse de todo deseo, de todo apego. Deseo entendido como ansía o expectativa por alcanzar logros o bienestar material o porque nos sucedan determinadas cosas que anhelamos.

Para el que nada desea, todo lo que le llega es una bendición. Para el que nada espera, todo lo que obtiene es éxito. Para el que no tiene ego, ni la fortuna ni el desastre pueden turbar su paz interior.

Ya sabemos que el nivel de riqueza material que alcanzamos no influye demasiado en nuestro grado de satisfacción con la vida. Ya sabemos que las personas tienden a crearse expectativas que no siempre se ven satisfechas. Y ya sabemos que esos deseos no cumplidos se convierten con frecuencia en fuente de frustraciones.

También sabemos que esas frustraciones no sólo se producen con respecto a expectativas que tienen que ver con nuestras aspiraciones personales, también tienen que ver con las expectativas que nos generamos con respecto a comportamientos y actitudes de los demás.

Como consecuencia de nuestras expectativas con respecto a otros, cuando otras personas no se comportan como deseamos, y es seguro que alguna vez lo harán, se generan conflictos, desengaños y frustraciones, provocando que las relaciones de pareja, familia, amistad o trabajo se deterioren (¿quién te dijo que él cambiaría? ¿quién te dijo que ella no cambiaría?).

Liberarse de todo deseo, del apego a cosas que son efímeras, es el camino del sabio. No esperar nada de nadie, o aprender a no juzgar a nadie con acritud, es la huella del que conoce la naturaleza humana.

La figura del renunciante goza en oriente de una tremenda influencia tanto

a nivel espiritual como formativo. Conocidos con diferentes acepciones los samnyasines, sabios, eremitas, yoghis, maestros, budas, rimpoches, shaktis,... son para multitud de personas los guías que les muestran el camino.

El sabio, aquél que renunció a su ego y se liberó de todo apego, es en el mundo oriental el paradigma de la vida plena, de la felicidad y del conocimiento.

El sabio es el maestro que muestra el sendero que lleva a la plenitud, un maestro que es ejemplo vivo de esa felicidad serena que no se ve perturbada por nada.

Y la fuerza del sabio como maestro, como faro, reside precisamente en que es prueba viviente de que la plenitud es perfectamente alcanzable.

La fascinación que provoca el sabio proviene de su invulnerabilidad a las circunstancias externas, favorables o desfavorables. Su mente es como la de una montaña, imperturbable ante la fuerza del viento más brusco.

El hechizo del sabio reside en que su simple presencia es capaz de cautivar al principiante.

La magia aparece cuando descubres que alguien que ha vivido durante años en una cueva o en una casita de madera es capaz de emanar tal fuerza, amor, calma y sabiduría que ilumina y transforma a todos los que le rodean (¡ojo!, no creas que para ser sabio hay que necesariamente pasar penurias materiales o aislarte del mundo).

Para el sabio, cada instante de la vida es pura alegría y eso es algo que se transmite por sí mismo. Todos los que hemos tenido la suerte de conocer a algún sabio coincidimos en señalarlos como personas sencillas, alegres y serenas.

Los sabios dan la impresión de que las dificultades no pueden afectarles, puesto que su interior es como las profundidades del océano, aunque la superficie ande revuelta todo es calma en sus bajíos.

Cuando un sabio habla, sus palabras se convierten en vehículos de amor y sus ojos brillan de contento. El sabio desprende tal impresión de levedad que parece que pueda emprender el vuelo en cualquier momento.

Siddhārtha Gautama, el príncipe, el más conocido de los budas, transmitía tal aura de alegría serena que era conocido con el sobrenombre de “el feliz”.

¡Qué extraordinaria noticia! Si el sabio disfruta de una felicidad radiante es

que ser feliz es posible.

¡Una noticia aún mejor! El sabio no nace, se hace. ¿O es que cuando piensas en un sabio la imagen que te viene a la mente es la de una persona joven?

A muchos les resulta paradójico, el que parece un camino de renunciaciones se convierte en una autopista hacia la plenitud.

Los descubrimientos del sabio

La psicología, la neurociencia, la física cuántica, la medicina y otras disciplinas científicas están confirmando muchas de las convicciones, intuiciones y descubrimientos de las personas sabias.

Es algo que no sorprende demasiado cuando se comprueba que las disciplinas, filosofías o religiones orientales -taoísmo, budismo, hinduismo, zen- están centradas en la introspección y en la búsqueda del conocimiento acerca de la persona y de la naturaleza.

A diferencia de las religiones teístas, en las filosofías orientales (no en todas), no existen dogmas en los que creer sino que lo que subyace a ellas es un profundo estudio de la naturaleza de la mente y del ser, y una búsqueda profunda del bienestar de la persona.

Es más, podríamos hasta considerar a los primeros sabios como los padres de la psicología positiva, los primeros que buscaban mediante fórmulas sistemáticas conseguir la felicidad. De hecho Siddhārtha consideraba al budismo como la búsqueda de la iluminación y solía definir este término de manera tan simple como “la cesación del sufrimiento”.

Vamos a destacar aquí algunas de las convicciones y descubrimientos más relevantes, en lo que atañe a la búsqueda de la felicidad, de las personas sabias.

Además de los cinco elementos analizados en el capítulo “¿por qué no somos felices?” como principales causantes de la infelicidad, es decir, el apego a nuestro bienestar, la comparación, la empatía, la actividad constante de la mente y la capacidad de abstraernos en el tiempo los sabios saben que:

- La felicidad depende más de lo que sucede en nuestro interior, en nuestra

mente, que de lo que acontece en el mundo exterior. La felicidad, como el sufrimiento, depende en gran medida de nuestra actividad mental y de a dónde dirigimos nuestra atención. Las circunstancias externas no determinan nuestro grado de felicidad.

En el peor día de tu vida puedes mirar la foto de tu hijo y sentirte dichoso (es una forma barata y práctica de sentirte bien por un momento, ¿no?). En el mejor día de tu vida puedes sentirte apenado de forma instantánea simplemente por el mero hecho de recordar la pérdida de un ser querido.

- El sufrimiento es consustancial al ser humano. La enfermedad, la debilidad que acompaña a la vejez o la pérdida de un ser querido son hechos inevitables. La aceptación serena de la existencia del sufrimiento nos ayuda a ser felices (¿darías la misma importancia a las cosas que te atormentan si supieras que en un mes fallecerías o si un ser querido estuviera muy gravemente enfermo?).

De hecho, un enfermo que tiene el deseo compulsivo de librarse del dolor no sólo no los disminuye sino que lo aumenta.

- El apego es un enemigo del rendimiento y de la felicidad. ¿Qué sucede la noche en que te acuestas pronto a dormir con el deseo de dormirte inmediatamente porque el día siguiente tienes que levantarte de madrugada ya que tienes algo muy importante que hacer?

Cuando te apegas a un objetivo, cuando te aferras a un deseo, las posibilidades de alcanzarlo disminuyen. Si te obsesiones con ser feliz la ansiedad desbaratará tus probabilidades de alcanzarla.

- Todo lo que te sucede tiene una causa. Tu destino, al igual que cualquier resultado que obtienes en la vida, viene determinado por la calidad y cualidad de tus acciones.

Lo que te sucede es un fruto de lo que haces, la calidad de la vida que disfrutas depende de las acciones que realizas a diario.

Si quieres crear un futuro brillante has de cambiar tu forma de actuar. Lo que consigues es lo que te mereces, en el sentido en que lo que obtienes es fruto de los méritos que haces para alcanzarlo.

Existen dos fenómenos que dificultan que las personas seamos plenamente conscientes de que la ley causa-efecto subyace a todo lo que sucede en tu vida. La primera es la multicausalidad, un efecto puede venir provocado por varias causas. La segunda, es la que los efectos no siempre siguen a las causas de forma inmediata en el tiempo.

- Las emociones tóxicas se suelen desatar por un pensamiento. Acuérdate de cuando realizaste en el capítulo primero de este libro el ejercicio de recordar el mejor de los momentos de tu vida y posteriormente el peor de ellos. Si no lo hiciste ahora tienes otra oportunidad de hacerlo.

Seguro que mientras recordabas el mejor día de tu vida te habrás sentido bien y lo contrario.

Podrías así concluir que sentirte bien o sentirte mal, feliz o desdichado, depende en gran medida de en qué centras tu atención. Es decir, aquello en lo que piensas determina en gran medida cómo te sientes.

- Los pensamientos son vacuos. Un pensamiento no es más que la confluencia de factores y circunstancias en la mente, pero en sí mismo no es nada.

Un pensamiento es como una nube, cuando te acercas a ella, y más cuando la atraviesas, te das cuenta de que no tiene entidad en sí misma.

Con frecuencia nos dejamos atormentar por cavilaciones, pensamientos que el sabio comprende que no tienen existencia por sí mismos (si piensas que estás pensando en algo el pensamiento desaparece, es como pinchar un globo por un momento).

- Si te liberas de pensamientos discursivos te encuentras bien. Dice el sabio Lao-Tze “deja de pensar y tus problemas finalizarán”. El estado natural de las personas es el bienestar, la paz interior, la tranquilidad. En un momento en el que no hay pensamientos resulta imposible sentirse mal.

Ese bienestar es consustancial a la naturaleza humana, y sólo se ve alterado por las cavilaciones mentales, por las reflexiones, por las valoraciones que realizas acerca del mundo que te rodea.

¿Te sientes mal en este justo momento? (Si estabas leyendo el libro con atención plena es imposible sentirte mal, sólo si tu mente estaba en otro sitio te podrías haber sentido mal).

- La meditación ayuda a liberarte de tus tormentos y aporta otras muchas ventajas. Meditar, estar atento al aquí y el ahora y relajado a la vez, libera nuestra mente de pensamientos discursivos.

La meditación nos traslada a un oasis de tranquilidad, incrementa nuestra capacidad de concentración, mejora el rendimiento, provoca momentos de inspiración e incrementa la conciencia de uno mismo.

Una mente en silencio es una mente feliz.

- El yo no existe. Todas nuestras células mueren y son reemplazadas por otras nuevas cada cierto periodo de tiempo, algunas en unos pocos meses otras en unos años. De igual manera el cerebro es un órgano tremendamente plástico y su estructura se ve alterada por la experiencia y el aprendizaje.

¿Acaso crees que eras la misma persona, física y mentalmente, que cuando tenías 8, 18 o 28 años?

El sabio entiende al ser humano como una corriente de consciencia, y lo asemeja a un río, que aunque aparentemente es siempre el mismo, por él discurren continuamente aguas renovadas.

Las personas plenamente despiertas, los *iluminados*, no se perciben como separados o diferentes a los demás y se sienten conectados a todo.

- El mundo exterior es capaz de alterarte sólo por pensar en él. Parece ser que las personas somos los únicos seres vivos capaces de sentirnos mal simplemente por saber lo que está sucediendo en el otro extremo del planeta.

No sólo lo que te sucede a ti a tu entorno más próximo influye en tu sensación de satisfacción con la vida, sino que todo lo que entra en tu mente te condiciona.

¿No has vivido nunca esa sensación de calma y paz interior que se produce cuando al viajar a un país extranjero, o a un lugar sin prensa y televisión, todo lo externo a ti dejó de preocuparte y sólo te centrabas en disfrutar del momento y de la compañía de aquellos con los que estabas?

- *Las personas que sienten que tienen el control de su vida suelen ser más felices.* Se colocó a cuatro ratas dentro de un cubo separado en cuatro compartimentos separados. Una de las ratas disponía de una pequeña palanqueta que al pisarla o soltarla provocaba una descarga eléctrica que atacaba con la misma intensidad a todas ellas. Todas soportaban el mismo castigo, pero la que conocía cuando el dolor iba a aparecer sobrevivió más tiempo.

Igualmente, las personas que controlan las circunstancias de su vida, o que sienten que las controlan, o que consiguen que éstas no les afecten, están menos expuestas a caer en la ansiedad y el estrés que suele conllevar la incertidumbre.

Consecuentemente, no sólo disfrutan de mejor salud sino que manifiestan vivir vidas más satisfactorias.

El camino del sabio, la fortaleza mental

Fruto de su conocimiento el sabio emprende un camino que le lleva a la vida plena. Su vida es resultado de lo que hace y su felicidad los frutos de lo que ha sembrado.

¿Cuál es el comportamiento, el camino, del sabio?

- El sabio se liberó de todo deseo. Aun consciente del placer que supone rascarse cuando algo te pica, el sabio sabe que es mucho mejor no sopor-tar ningún picor y así no tener que rascarse.

De esa forma, si puede resultar placentero desear un deportivo descapota-ble y poder comprártelo, mucho mejor es no poseer ningún afán de tenerlo. Si es bonito desear viajar y poder permitirte hacerlo, mejor es no sentir que para que sea un buen año tenga que disfrutar de unas vacaciones de catá-logo.

- El sabio controla sus pensamientos. El sabio es consciente de lo pode-rosa que es la mente y se disciplina para que ésta sea su sirviente y no su dueña.

Sabe que, con autodisciplina, perseverancia y discernimiento, si se habi-túa en ordenar los pensamientos cuando surgen, si tiene preparadas los antídotos para vencer las emociones y estados emocionales negativos y si aprende a dominar su mente y su cuerpo de forma que generen a voluntad emociones positivas, su vida será transformada por completo.

El sabio sabe controlar la dirección de su atención, de esa forma centra su mente en lo que sabe que le produce calma, satisfacción o alegría. Y como resulta imposible pensar en dos cosas a la vez, consigue liberarse de pen-samientos y emociones negativas.

- El sabio centra su vida en lo interno y no deja que lo externo le perturbe. Las emociones negativas surgen casi siempre de un pensamiento. Los pensamientos que provocan esas reacciones emocionales negativas son prácticamente en su totalidad provocados por factores externos.

Si los comportamientos de los demás dejan de influirte, si el buen tiempo

o el mal tiempo no cambian tu determinación de hacer de cada día un gran día, si las circunstancias no confluyen a tu favor y lo aceptas serenamente, si tu equipo, tu partido político o tu hijo no consigue los resultados que deseas y aceptas que para que alguien gane otro tiene que perder, si sabes que alguna vez la persona de quien menos te lo esperarías te va a decepcionar y eso no perturba tu calma, estás en el camino de la perfección.

El sabio dice que si tu felicidad depende de otros nunca serás inmensamente feliz.

Aquello que nos hace sentir mal proviene del exterior, y en la medida que es ajeno a nosotros está fuera de nuestro círculo de influencia y control.

Siendo esto así, no parece demasiado inteligente dejar que el malestar se apodere de nosotros cuando sabemos que no podemos hacer nada por cambiar las circunstancias externas.

El sabio sabe que si lo externo deja de influirte, automáticamente consigues que desaparezcan de tu vida emociones tan negativas como el odio, la aversión, el disgusto, los celos, la envidia o el enojo.

Y es que las emociones negativas siempre vienen provocadas por elementos externos. ¿O es que acaso es nuestro comportamiento o lo que somos lo que nos suele provoca esas emociones?

- El sabio vive en el presente. Las tribulaciones acerca de decisiones o desgracias pasadas, las ansiedades y preocupaciones acerca del futuro impiden con frecuencia que disfrutemos cada momento.

Para muchos las mayores desgracias de su vida y, con ellos el sufrimiento anticipado por que puedan llegar a suceder, nunca le llegaron a ocurrir en la vida real. La angustia provocada por la preocupación de lo que les pudiera suceder en el futuro fue vana.

Igualmente el sabio es consciente de que el pasado ya no existe y que si lo elimináramos de nuestra mente dejaría de influir en nuestras emociones presentes.

Con respecto al futuro, sabe que aquello que puede controlar del mismo depende de lo que él haga, por lo que no tiene sentido preocuparse.

Igualmente sabe que no tiene sentido que le preocupe lo que no puede controlar pues su preocupación no puede hacer nada por cambiarlo.

De esa forma desarrolla la atención consciente sobre cada instante de su existencia, liberándose así de tribulaciones que le impiden saborear la be-

lleza que reside en cada uno de los momentos de su vida.

El *presente* al que se refiere el sabio no es el presente del que muchas personas hablan cuando dicen “que disfrutaban el presente”. El presente del sabio no se refiere a disfrutar del año, del buen momento de una relación o del progreso profesional presente.

El presente del sabio es el aquí y el ahora de cada momento dado, de cada circunstancia que acontece, el presente al que se refiere el sabio se da cuando la persona presta atención plena a cada instante impidiendo la aparición de pensamientos discursivos.

- *El sabio renuncia al yo y a las posesiones.* Las personas damos un valor a lo nuestro muy superior a lo que sería su verdadero valor para un tercero. Lo que es nuestro nos parece más valioso de lo que realmente es.

Si un niño tropieza con un jarrón en una tienda y este se rompe no le damos ninguna trascendencia, pero, si se rompe cuando llegamos a casa después de haberlo comprado, parece la mayor de las desgracias.

Si a un conocido le deja su pareja no consideramos que sea algo tan tremendo como para destruir su vida, puesto que millones de personas cada año pasan por ese trance. Sin embargo, si nos sucede a nosotros puede parecernos una auténtica tragedia y como tal lo vivimos.

Así, el sabio es consciente, por ejemplo, de que sentir celos lejos de suponer amor por el otro, es apego al bienestar de uno mismo. Para el celoso, el otro es simplemente un instrumento que le ayuda a ser feliz y el temor a perderlo inquieta continuamente su corazón.

Aceptar al otro como es, aprender a ser feliz independientemente de que alguien quiera o no estar contigo, te libera de la angustia permanente del temor a la pérdida.

El sabio sabe que aferrarse al bienestar personal o a las posesiones no resulta la estrategia más inteligente para conseguir la felicidad. Para el sabio apegarse al yo, sabiendo que no existe, supone plantar las semillas de la insatisfacción permanente.

De hecho como fruto de la transformación interior que disfruta el sabio, normalmente tras cientos o miles de horas de práctica meditativa, le hace ver a los demás, al resto de criaturas del universo, como no diferentes de sí mismo. Esta transformación de su percepción hace desvanecer su sentido de yoidad.

- El sabio no actúa. Los sabios taoístas hablan del wu wei, traducido habitualmente como no-acción o acción sin esfuerzo, para referirse al comportamiento del sabio.

Cuando dicen que el sabio no actúa no se refieren a la inacción o la pasividad, sino a esa acción que se produce de forma natural, efectiva y sin esfuerzo alguno.

Cuando el sabio actúa es como aquella bailarina o maestro de artes marciales en los que los movimientos fluidos o el golpe apropiado se producen por sí mismos, sin que la voluntad consciente intervenga. El camino del sabio se recorre por sí mismo, sin esfuerzo, sin ansiedad, sin dudas.

El *hacer* del sabio, su camino de renuncia y desapego y de amor a los demás, es fruto de su transformación espiritual. Su forma de hacer no es fruto de una decisión consciente, sino que es el único camino posible del que ha alcanzado la perfección y el verdadero conocimiento de la realidad. Diríamos que lo que hace el sabio no es hecho por él, sino que se hace por sí mismo.

- La felicidad del sabio proviene de la paz interior. Resulta extraño escuchar la palabra felicidad de un sabio.

El estado de plenitud que experimenta, su sensación de conexión con el Todo y la certeza de que su forma de ver el mundo es lo Real, transforma su interior de tal manera que suelen describir su estado como de paz interior, libertad absoluta, conexión con Dios, amor incondicional o bienaventuranza.

El sabio vive cada momento, cada acto como si fuera la primera vez que lo ejecuta, el sabio está siempre despierto, atento, sin dudas, sin pensamientos, como estando sin estar,...

El sabio vive ligero, como en una nube, sin ataduras, sin ansiedades acerca del futuro y sin lamentaciones sobre el pasado. El sabio es feliz sin ningún motivo.

El sabio como modelo

El sabio sabe que la felicidad no se encuentra en la riqueza, la adulación, el reconocimiento, las posesiones o el poder. Sabe que si su felicidad dependiera de posesiones nunca estaría feliz consigo mismo.

El sabio sabe que al liberarse de todo deseo, al renunciar a lo material, al renunciar a la idea del yo, está liberando su mente de toda atadura y conectando con lo más profundo de su ser.

Sabe que vivir en la renuncia, lejos de significar vivir en el mundo oscuro de la privación, la disciplina y el ascetismo, equivale a vivir como un pájaro que vuela en libertad cuando se ha liberado de los barrotes de la jaula.

Conoce que la naturaleza no tiene conciencia de sí misma y por eso es eterna. Así el sabio se sirve a sí mismo en último lugar, y se encuentra atenido, observa a su cuerpo como accidental, y encuentra que resiste. Debido a que no atiende a su Ego, éste se encuentra satisfecho.

El sabio sabe que el placer y la felicidad son emociones de distinta naturaleza, y aunque disfruta como el que más del sabor de un exquisito manjar sabe que cualquier apego al mismo destruiría su paz interior.

Es capaz de encontrar lo esencial y deja de preocuparse por todo lo accesorio, así se libera de las aflicciones que perturban a la mente y entristecen el corazón.

Puesto que sabe que no puede controlarlo todo, permite que todo vaya y venga sin esfuerzo, sin deseo. Nunca espera un resultado, así jamás se decepciona. Y como no se decepciona, su espíritu no envejece jamás.

El sabio sabe que alabanzas y culpas causan ansiedad, puesto que esperas o temes recibirlas o perderlas. Sabiendo que el objeto de la esperanza y el miedo está en su interior se libra de su ego. Así, sin Ego no pueden afectarte la fortuna o el desastre.

El sabio sabe que el vagar de la mente puede alterar su corazón, por lo que, mediante la meditación es capaz de permanecer en un estado de presencia mental despierta, de limpidez, que hace que los pensamientos discursivos se calmen.

Puesto que confía en sí mismo, el sabio ni discute ni compite, de esa forma, nadie puede discutir ni competir con él.

El sabio sabe que controlar su cuerpo ayuda a controlar su mente. De esa forma, se sienta erguido y camina erguido, su espalda permanece recta como una tabla tanto cuando camina como cuando se sienta. El sabio sonríe porque sabe que el corazón sigue a los labios, y al sonreír aquel sonríe también.

El sabio posee el coraje para cambiar lo que depende de él, serenidad para

aceptar lo que no puede cambiar y un claro discernimiento para distinguir entre lo primero y lo segundo.

Lao Tze, el más famoso de los sabios taoístas describe así al sabio: “inteligente es el que conoce a los demás, sabio el que se conoce a sí mismo, fuerte es que domina a otros, verdaderamente poderoso es que logra dominarse a sí mismo” .

El sabio alcanza la más absoluta de las libertades, puesto que se ha liberado de las preocupaciones y temores que conlleva satisfacer o proteger a un Yo.

Pero, ¿es el sabio feliz o es todo una pura pose?

Resulta legítimo dudar acerca de la veracidad del testimonio de alguien acerca de su propio nivel de felicidad. Mentir resulta fácil y todos podríamos decir que somos inmensamente felices (imagínate que comienzas el camino de la renuncia y resulta que te desprendes de muchas cosas para ¡nada!, ¿qué mala pasada sería no?).

No obstante, disponemos de instrumentos que nos permiten saber con un elevado nivel de certeza si las emociones que manifiesta tener alguien resultan o no veraces.

El primero de ellos es la observación de la expresión facial de una persona. Todos sabemos que la cara es el espejo del alma.

Así, y de forma instintiva, todos hemos desarrollado con acierto la habilidad de descubrir mediante la observación de la expresión facial, la escucha del tono de voz y la modulación del habla y el examen de los movimientos y gestos de una persona cómo se siente ésta.

Pero no nos podemos imaginar hasta qué medida un experto en comunicación no verbal puede intuir con acierto cómo se siente una persona y qué expresiones faciales son características de cada una de las diferentes emociones.

Los psicólogos y otros estudiosos de la naturaleza y la comunicación humanas han descubierto que la expresión facial es un fiel reflejo de lo que sucede en el interior de la persona.

Es más, los expertos también están de acuerdo en que podemos simular

estar en un determinado estado de ánimo pero que esta figuración no puede realizarse con espontaneidad, intensidad y oportunidad en el tiempo.

Un ejemplo que probablemente habrás vivido es acudir, en un día en que te encontrabas preocupado por un asunto que te tenía completamente, a una animada reunión con amigos.

¿No te ha pasado que cuando ellos se reían por alguna frase graciosa, chiste o anécdota, te reíste también por acompañar pero esa risa no llegó en el mismo momento que la de los demás ni sonó natural?

Por todo ello, el testimonio directo de las personas que durante siglos han tenido la ocasión de encontrarse, hablar y compartir tiempo con los sabios, debería ser suficientemente convincente para demostrar que el sabio es feliz.

Los testimonios de miles de personas que a lo largo de los siglos describen a los sabios como personas que desbordan felicidad, que dicen que su mirada es radiante, que su sonrisa es contagiosa, que son personas calmadas y serenas a las que no han visto nunca alteradas y que sus voces están tan bien moduladas que el mero hecho de escucharlas te relaja, deberían ser prueba suficiente y fidedigna del hecho de que los sabios son personas auténticamente felices.

No obstante, comprendo que existan personas que no tengan suficiente con el testimonio de terceros acerca de los sabios y que ni siquiera se conformen con el encuentro con uno de ellos.

La vía de la renuncia suena demasiado dura como para que alguien decida privarse de un montón de placeres, comodidades y aspiraciones sin tener la absoluta certeza de que si persiste en este camino su vida florecerá.

Afortunadamente, la neurociencia ha podido demostrar que efectivamente el sabio, el renunciante, es inmensamente feliz.

Como comentamos en la introducción de este libro la neurociencia ha descubierto en qué partes del cerebro se concentran las emociones positivas, localizando éstas en la corteza prefrontal izquierda.

De esta forma, podríamos medir, valiéndonos de electroencefalogramas, si la actividad cerebral de una persona se concentra principalmente en el córtex izquierdo, y por lo tanto, está disfrutando de emociones positivas o no.

Así podríamos comparar los niveles de actividad de cada área del cerebro de diferentes personas y deducir cómo se sienten.

Igualmente, podríamos comprobar si existe una correlación entre los diferentes grados de felicidad manifestada, desde personas que manifiestan ser tremendamente felices hasta aquellas que dicen ser muy desgraciadas pasando por todos los niveles intermedios, y la actividad observada en cada área del cerebro mediante los electroencefalogramas.

Los resultados más conocidos al respecto son los realizados por Richard J. Davidson, científico de la Universidad de Wisconsin. Éste midió mediante escáneres cerebrales la actividad en el córtex prefrontal izquierdo como contraste con la actividad en la corteza derecha de diferentes grupos de control.

Descubrió que los monjes budistas y otros meditadores expertos, con más de 10.000 horas de práctica meditativa, experimentaban un extraordinario nivel de actividad en la parte izquierda del cerebro, sede de las emociones positivas.

Incluso se ha descubierto que meditadores noveles han incrementado su nivel de felicidad tras solamente unas pocas sesiones de meditación.

Parece demostrado, pues, que la plasticidad del cerebro posibilita que la meditación, junto con la disciplina mental y una transformación de nuestra forma de interpretar el mundo, pueda transformar extraordinariamente nuestro nivel de felicidad.

La vía del genio, del crack, la de la vida comprometida.

La persecución apasionada de un sueño te hará feliz.

Es muy poco probable que en tu entorno actual se encuentre algún sabio, en el sentido en que lo hemos descrito en el capítulo anterior, pero eso no quita a que es seguro que conoces personas felices y hasta muy felices.

Seguro que algunas de ellas son personas dedicadas en cuerpo y alma a su profesión, o personas que están comprometidas con construir una familia feliz o que luchan por una causa compartida, o personas que aspiran a hacer realidad su sueño o personas que tienen tan claro qué les divierte que consagran mucho tiempo a sus aficiones.

El mero hecho de disponer de una meta que alcanzar, de tener unos objetivos que conseguir, te ayuda a que disfrutes de una vida más feliz.

Cuando alguien dirige su vida hacia un destino que él ha elegido, su naturaleza le proporciona el estímulo y la energía para levantarse cada día con ilusión y la motivación para persistir a pesar de las dificultades.

Cuando alguien tiene algo por lo que luchar deja de centrar su atención en sí mismo y en sus problemas y centra su atención en lo que desea alcanzar, liberando su mente de pensamientos tóxicos. La búsqueda de la meta centra tu atención en el objetivo y despeja la mente de preocupaciones y ansiedades vanas.

Cuando alguien persigue algo intensamente, su organismo entero se pone a su servicio y parece querer ayudarle mediante la descarga de dopamina, sustancia que, por una parte, le da fuerzas para acometer la causa y, por otra parte, le regala la sensación del placer de la expectativa.

Cuando alguien tiene claro hacia donde se dirige, se siente en control de su vida y sabe que es dueño de su destino. Cuando alguien sabe que su futuro no depende del viento y la marea sino que es él quien controla su vida, ésta se convierte en una vida más feliz.

Con mucha frecuencia una vida de éxito, una vida feliz, comienza en un sueño, comienza con el compromiso con una causa.

Una meta, una pasión, es un motivo en sí mismo por el que vivir. Una fuen-

te inagotable de entusiasmo y energía que rodea tu existencia.

Tener un propósito en la vida puede ser un instrumento generador de felicidad tan poderoso que podríamos afirmar que **el propósito de una vida es una vida con propósito.**

La motivación del logro, el mero hecho de conseguir cosas, de alcanzar el éxito, funciona como motor para algunas personas y tonifica su estado emocional habitual.

Las investigaciones de Martín Seligman, uno de los padres de la psicología positiva, parecen concluir que entre las personas que disfrutan de vidas más felices encontramos a aquellos que se comprometen profundamente con aquello que hacen, sea esto su familia, su relación de pareja, su trabajo, sus aficiones, su asociación de voluntariado o la banda de música a la que pertenecen. Las personas apasionadas con lo que hacen son personas más felices.

Lo fascinante del asunto, y lo que debe animarnos a vivir una vida más comprometida, es que lo que nos hace felices no es la consecución del objetivo sino la expectativa de la consecución del objetivo. Saber que te estás acercando al objetivo te hace tan feliz como la propia consecución del objetivo.

Lo grandioso de esto es que el camino a la felicidad se confunde con el destino, pues parece que camino y destino, ruta y meta, se funden en una sola entidad a la que puedes acceder por el mero hecho de ponerte en marcha.

La pasión que ponemos en lo que hacemos cuando aspiramos alcanzar algo que ansiamos es lo que nos hace dichosos. La pasión mueve la emoción y, como ya sabemos, la felicidad no entiende de razones sino de emociones.

Y es que, como dice nuestro amigo Eduard Punset, la felicidad se encuentra con frecuencia en la antesala de la felicidad, ¿no resulta en ocasiones más gratificante la expectativa de una cita con una persona que nos interesa que la misma cita? (la expectativa generada por una cita siempre es ilusionante, lamentablemente, el resultado a veces es decepcionante).

Cuando sentimos ilusión por alcanzar una meta somos como el perro que mueve la cola y salta de alegría al escuchar y ver a su dueño preparar la comida. Esa excitación cesa en el momento en que el perro da el primer mordisco.

¿Cómo has vivido los días previos a una final en que participaba tu equipo?
¿No disfrutaste los preparativos de una fiesta muy especial o de un viaje?
¿No fue apasionante ir superando etapas hasta que alcanzaste un alto nivel de maestría o de resultados en el deporte o en la música?

Con frecuencia, el camino es más gratificante que la consecución del resultado. Porque cuando ya has ganado la final, te has comprado el coche que querías o has podido dominar el inglés, lo que más te gratificará será lo que hiciste para conseguirlo y no el hecho de tenerlo.

¿Los genios nacen o se hacen? ¿Tenemos todos la capacidad de ser genios?

La mayoría de los adjetivos que califican a una actuación, o a una persona, soberbia son en su etimología comparativos. Excelente, sobresaliente, brillante, destacado, fuera de serie, optimo, número uno, extraordinario, especial, excelso, superior, etc. son adjetivos que parten de la comparación con algo.

Cuando calificamos algo de extraordinario o de brillante lo hacemos porque estamos, consciente o inconscientemente, comparándolo con lo ordinario.

Excepto para metas atléticas, en las que la genética puede jugar un rol determinante, para el resto de facetas de la vida profesional prácticamente todos nacemos igual de bien dotados.

Los genios están hechos de la misma madera que nosotros y lo que les convirtió en genios fue la pasión por aquello a lo que dedicaron sus vidas y el compromiso con conseguir sus metas.

Existe toda una avalancha de estudios que parecen concluir que durante siglos hemos dado demasiada importancia a lo que considerábamos talento natural. Los estudiosos de las estrategias de los fueros de serie, de los rasgos que comparten los genios, se han dado cuenta que lo que subyace a sus resultados extraordinarios, con mucha frecuencia, no es más que trabajo duro y buenos maestros.

Detrás de los resultados de Mozart, Tiger Woods, Jorge Lorenzo, Rafa Nadal, las hermanas ajedrecistas Polgar o las tenistas Williams hay un padre, o un tío en el caso de Rafa, que hizo de la carrera de sus hijos su *leitmotiv*;

detrás del éxito de los Beatles hay horas y horas de conciertos semigratuitos en su período en la ciudad de Hamburgo; detrás de la precisión en el golpeo de la pelota de David Beckham o de Andre Agassi hay cientos de miles, millones, de golpes de práctica; detrás de la carrera de Miquel Àngel hay 4 años de trabajo como picapedrero, de los 6 a los 10, y de años como aprendiz, con cientos de encargos, para sus maestros Ghirlandaio y Bertoldo; detrás de los legendarios Michael Jordan (no fue admitido en el equipo del Instituto) o Drazen Petrovic, tercer europeo en jugar en la NBA, está la filosofía de llegar el primero y marchar el último de los entrenamientos; detrás de la carrera de Steven Spielberg están una afición precoz que le llevo ya en la niñez a realizar cortos y trabajo gratuito durante siete días a la semana como becario en estudios de cine.

Investigaciones realizadas entre violinistas parecen concluir que lo único significativo que diferencia a los extraordinarios, de los excelentes, de los buenos es la edad en la que comenzaron y las horas semanales que dedicaron a practicar. Igualmente, se estima que Mozart había ensayado durante más de 3.500 horas antes de cumplir los 6 años.

Algunos expertos han cuantificado la cantidad de entrenamiento que se debe realizar para alcanzar un nivel de talla mundial en diversas disciplinas y parecen concluir que 10.000 horas es la cifra mágica de dedicación que uno debe consagrar a una práctica para ser un fuera de serie.

Muchos son los que piensan que para ser un genio de talla mundial tienen que haber nacido para ello. Sin embargo, algunos datos pueden hacernos dudar de ello:

Durante una buena parte de los años ochenta en una única calle de Gran Bretaña, Silverdale Road, y sus alrededores habían nacido más talentos destacados para el ping-pong que en todo el resto de Gran Bretaña, un país con dos millones y medio de practicantes de este deporte. (¿Cuál es la probabilidad de que esto ocurra de forma espontánea?) La explicación reside en que en el colegio de esa zona daba clase Mr. Charters, el mejor entrenador de ping-pong del país, y que en esa calle había un club de tenis de mesa, el Omega, donde los chicos podían practicar durante horas y horas.

Las hermanas Polgar, hijas de Laszlo y Klara, se convirtieron en la evidencia de que las ideas de su padre, que todos los niños tienen un extraordinario potencial listo para ser desatado, eran ciertas. La hija mayor Susan fue la primera mujer con el estatus de maestro internacional y ha sido campeona del mundo cuatro veces. La mediana Sofia protagonizó lo que

se denominó “el milagro de Roma” ganando 8 partidas seguidas a grandes maestros internacionales. La pequeña Judit alcanzó a los 15 años y 4 meses el estatus de gran maestro internacional, record entonces para hombres y mujeres y está considerada la mejor jugadora de ajedrez de todos los tiempos (¿cuál es la probabilidad de que todas las chicas de una misma familia hayan sido bendecidas con un talento extraordinario para el ajedrez por el mero hecho de que su padre lo haya decidido así?).

Josh Waitzkin fue un niño prodigio del ajedrez que llegó a ganar 8 campeonatos nacionales de los Estados Unidos. A los 23 años, hastiado de la popularidad que había alcanzado debido a la película “En busca de Bobby Fisher” decidió abandonar la práctica del ajedrez y dedicarse a la práctica del Tai Chi Push Hands. Sólo seis años más tarde se convirtió en el primer campeón del mundo de esta disciplina no nacido en China, venciendo a rivales que habían sido entrenados desde niños por leyendas de este deporte (¿cuál es la probabilidad de que los hados de la genética dotaran a una misma persona tanto de las habilidades intelectuales como de las habilidades físicas para ser una estrella mundial del ajedrez y luego las artes marciales?).

Casi detrás de cada historia de éxito que se da en contra de la lógica de las probabilidades, detrás de cada niño prodigio, se encuentra el beneficiario de unas circunstancias extraordinarias.

Los ajedrecistas han desarrollado una extraordinaria memoria fotográfica que les permite memorizar en pocos segundos las posiciones que provienen de los movimientos *legales* de las piezas sobre el tablero, pero si les colocamos las piezas al azar sobre un tablero no tienen mucha mayor capacidad memorística que el resto de personas. Esto parece demostrar que no nacieron con esa habilidad sino que la desarrollaron.

Un famoso estudio del University College de Londres realizado por Maguire con los taxistas de Londres demostró que estos tenían una parte del hipocampo, la parte del cerebro responsable de la orientación, más voluminosa que el resto de personas.

Parece lógico pensar que esto es fruto de que el continuo trabajo de orientación y búsqueda de atajos y rutas acaba modificando la estructura de su cerebro, y no de que todos los que tienen esa parte más voluminosa del hipocampo deciden convertirse en taxistas.

En los cerebros de los violinistas profesionales encontramos que las zonas neuronales que controlan su mano izquierda, a la que se exige mucha pre-

cisión, velocidad y fiabilidad en los movimientos de sus dedos, se encuentran ampliadas, hinchadas y con un sinfín de conexiones complejas.

El *talento* para las artes -la música, la literatura, la pintura,...-, para la dirección de personas o de empresas, para el deporte, para la investigación científica o para construir una red social se aprende.

De hecho, si los más inteligentes – aquellos con un cociente intelectual extraordinario – tuvieran mucha ventaja *coparían*, todos los premios Nobel, los campeonatos de ajedrez y los mejores puestos profesionales. Sin embargo, se ha demostrado que disponer de un cociente intelectual superior a 130-150 no representa demasiadas ventajas para realizar actividades prácticas.

Detrás de cualquier historia de un campeón de leyenda, de un artista genial o de un científico brillante encontrarás las huellas de un padre o de un maestro que supo inspirar y disciplinar a un niño, o encontrarás a un joven que descubrió tempranamente una vocación tan apasionada que decidió dedicar su vida a la misma.

Aprender y dar lo mejor de ti mismo también te hará feliz (y seguramente exitoso)

La mayoría de los grandes avances de la humanidad no son más que los sueños de una persona, o de un grupo, hechos realidad. El avión, el descubrimiento de América, la democracia, la electricidad, los buscadores de Internet son la consecución, los resultados, del trabajo de alguien con un plan.

Una gran obra humanitaria, como la de Teresa de Calcuta o la de Vicente Ferrer, la leyenda de un gran campeón, como Michael Jordan o Nadal, una carrera profesional de éxito, como la de Jack Welch o Svetlana Zakharova, un imperio empresarial, como Ikea o Inditex o una familia feliz son los sueños de alguien hechos realidad.

Cuando alguien da lo mejor de sí mismo puede hacer que pequeños (y grandes) milagros se produzcan.

El nivel de desarrollo que ha alcanzado la humanidad es fruto de la fusión entre talento y pasión, de la comunión entre potencial y ambición, de la combustión del fuego ardiente que nació en el interior de cada uno de los

Genios que descubrieron una cima que alcanzar.

Cuando alguien se compromete apasionadamente con la consecución de un objetivo, la magia del genio florece y los frutos pueden ser increíbles.

Pero para convertirte en un genio, para ser brillante en tu profesión o en tus aficiones tienes que hacer un esfuerzo de aprendizaje. Lo mejor de ello es que cuando aprendemos nos sentimos felices.

¿Cómo te sentiste después de asistir a una clase en que aprendiste algo que te gustó?, ¿cuán feliz fuiste cuando, por fin, adquiriste la destreza en el desarrollo de una habilidad que estuviste trabajándote?

Aprender produce toda una miríada de emociones placenteras, la satisfacción de saber más o de poder hacer algo que antes no podías hacer, la alegría que provoca el logro de alcanzar una pequeña meta, la motivación que para el futuro se genera en ti al sentirte capaz de llegar a donde te propusiste, la sensación gozosa que te cuerpo te regala cuando algo capta todo tu interés y prestas atención plena a lo que te ocupa.

Aprender es vida, puesto que el aprendizaje reconfigura nuestro cerebro. Cada vez que aprendemos conocimientos o habilidades nuestro cerebro crea y consolida las conexiones neuronales que nos permite saber o hacer aquello para lo que nos estamos instruyendo. Una mente activa retrasa el envejecimiento tanto mental como físico.

Aprender nos hace crecer mentalmente, nos hace sentirnos personas más valiosas. Aprender hace crecer nuestra autoestima, nos sentimos orgullosos de lo que hemos alcanzado.

Cuando aprendemos, en nuestro cerebro se genera dopamina, una de las hormonas asociadas a la felicidad. Así, parece que el organismo quiera premiar nuestras ganas de crecer irrigando nuestro cuerpo de esta sustancia que nos proporciona a la vez sentimientos de gozo y de refuerzo, parece que nuestro cuerpo se alíe con nosotros para dotarnos de la motivación para aprender más.

Al aprender se genera en nuestro cuerpo excitación y deseo. Cuando aprendemos nuestro organismo segrega adrenalina y noradrenalina, las hormonas que nos lanzan a la acción y nos hacen estar alerta. Aprender nos hace estar más vivos.

La relación entre felicidad y aprendizaje, entre emociones placenteras y crecimiento personal, parece bidireccional. Acabamos de señalar que aprender nos genera emociones gratas y gozosas, y por otra parte, la in-

investigación científica ha descubierto que el placer y la diversión nos hacen más ingeniosos, más creativos y más productivos, que en un estado de ánimo positivo facilita nuestra capacidad de concentración y de pensar de forma holística, que aprendemos mejor cuando nos reímos.

De nuevo, observamos que camino y destino confluyen, que la ruta y la meta, van unidas. Pero analicemos un poco más los momentos en que las personas somos más creativos, aquéllos en los que sacamos lo mejor de nosotros mismos, aquellos en los que el máximo rendimiento aparece.

En psicología positiva se conoce como fluidez al estado en que todo nuestro potencial interno explota y somos capaces de dar lo mejor de nosotros mismos.

En fluidez nuestras capacidades se movilizan en un estado de concentración plena hacia la consecución del objetivo. En fluidez la conciencia del mundo externo se desvanece y nuestra atención se focaliza por completo a la tarea.

Así, absortos en lo que hacemos, libres del diálogo con nosotros mismos, las consciencias del yo y del tiempo desaparecen, la ansiedad, el conflicto o las expectativas se evaporan y la mente mágica despierta con todo su potencial.

En fluidez dejamos de prestar atención a las señales del paso del tiempo. Concentrados en lo que nos ocupa, la dimensión tiempo pierde su sentido y nos perdemos en la tarea.

En fluidez el potencial explota y la creatividad para encontrar soluciones, la inspiración para descubrir nuevos caminos, la destreza para la ejecución maestra o el talento para liderar un proceso emergen sin esfuerzo.

En fluidez el tarro de nuestras mejores esencias se destapa y parece bañar de talento y brillantez aquello que nos ocupa.

Estuviste en fluidez cuando una noche estudiando, en la que se te hicieron las 5 de la mañana sin darte cuenta, aprendiste más que en toda la semana anterior, cuando diseñaste una compleja hoja de calculo para controlar las variables comerciales.

Estuviste en fluidez cuando jugaste el partido de tu vida, cuando actuando en el teatro te metiste tanto en el personaje que creías que eras él, cuando en la barra del bar estuviste tan gracioso que acabaste conquistando a uno de tus amores (hasta para ligar hay que estar creativo).

Estuviste en fluidez cuando planificaste de forma brillante esa reunión tan complicada, cuando hiciste todos los preparativos para esa fiesta tan especial, cuando competiste con un amigo en una pista de esquí en la que necesitabas estar concentrado, cuando te desataste por completo en una pista de baile o cuando te salió un examen redondo.

La magia de la fluidez, los resultados extraordinarios, sólo aparecen cuando confluyen los factores que la hacen posible:

- Me encanta hacer eso que estoy haciendo, realizar la tarea es un disfrute en sí mismo, siento pasión por lo que me ocupa,
- Dispongo de suficiente flexibilidad para hacerlo a mi manera, sin sujeción a normas ajenas o procedimientos muy estrictos,
- He alcanzado un nivel de destreza en aquello que hago lo suficientemente alto como para no estar pendiente de cómo lo hago, es decir, mi atención está en lo qué hago y me olvido del cómo,
- Lo que pretendo conseguir supone un reto y tiene un nivel de dificultad elevado, aunque alcanzable, que hace necesario concentrarme y dar lo mejor de mí mismo,
- Existen unos objetivos claros que alcanzar y recibo feedback, de mí mismo como ejecutor y observador a la vez, de cómo estoy realizando la tarea.

Cuando estás en fluidez estás flirteando entre dos mundos: el del reto y el aprendizaje, y el del dominio de lo que haces. Cuando haces algo que te resulta fácil te aburres, si es demasiado difícil entras en pánico.

La zona de máximo rendimiento, la zona de fluidez, está en esa franja que limita tu maestría en algún área y el planteamiento de un reto que tiene que ver con ella y que exige que des lo mejor de ti mismo.

Y la fluidez, esta placentera actividad, se convierte en adictiva para los genios. ¿Por qué la fluidez nos engancha?

Porque cuando estamos en fluidez nos sentimos llenos de energía, libres y auténticos.

Porque es como entrar en un meta-estado donde las ideas y los recursos fluyen rápida y creativamente, donde nuestra mente y nuestro cuerpo se fusionan y donde nos sentimos en armonía con el tiempo.

Porque cuando fluimos sentimos que estamos dando lo mejor de nosotros

mismos, que estamos conectando con nuestro ser y que estamos desatando nuestro potencial.

Porque cuando descubrimos y potenciamos nuestros talentos, toda nuestra persona se beneficia, la vida adquiere una nueva dimensión y esta magia impregna el resto de aspectos de nuestra existencia dando un nuevo brillo a la misma.

Ya hemos visto que existen abrumadoras evidencias de que todos disponemos del potencial para ser extraordinarios en casi todo aquello que nos propongamos y que la única condición para alcanzar un nivel de categoría mundial es estar dispuesto a consagrar un esfuerzo inteligente y continuado para alcanzarlo.

Diez años de dedicado esfuerzo o 10.000 horas de entrenamiento sistematizado e inteligente parecen ser las cifras mágicas que delimitan el umbral que separa a los brillantes de los buenos.

Ahora bien, ¿por qué unos desatan su potencial y se convierten en genios y otros parecen carecer de la motivación para destacar en nada? Si este libro habla de la felicidad, ¿por qué estamos hablando aquí de los genios?

Sólo si existe el fuego interior de la pasión por una profesión, por una afición, por una causa, alguien es capaz de comprometer la dedicación necesaria para convertirse en un genio.

Para un genio, trabajar y divertirse es la misma cosa. Por eso el genio es feliz, porque pasa horas y horas haciendo aquello que le apasiona.

Cuando uno trabaja en lo que le gusta, estudia lo que le apasiona, entrena sobre aquello que ama, está feliz. Si hace mucho de esto entonces está muy feliz.

Llevo más de 11 años leyendo cualquier entrevista que se hace a personas destacadas de todos los ámbitos -empresa, ciencia, deporte, arte- y siempre encuentro el mismo tipo de respuestas.

Los empresarios de éxito trabajan de 60 a 80 horas a la semana, los científicos tienen un laboratorio en su casa y el fin de semana también investigan, los artistas no pueden dejar de componer, escribir o pintar, los campeones entrenan más duro que sus compañeros.

Ser el mejor en algo te puede hacer rico, o muy rico según a lo que te dediques, pero lo curioso es que los mejores no se convirtieron en los mejores para hacer fortuna sino que la fortuna les vino porque eran los mejores.

El dinero es una consecuencia de la excelencia en la realización de algo, pero no es el motor que mueve a los genios.

¿Por qué iban a trabajar 12 o 14 horas al día Bill Gates o Warren Buffet haciendo algo que no le gustaba cuando ya eran las dos personas más ricas del mundo? ¿Por dinero? Ambos van a donar toda su fortuna.

¿Por qué Ken Follet iba a dedicar tres años de su vida a escribir “Un mundo sin fin”, la segunda parte de su best-seller Los Pilares de la Tierra, si ya tenía una fortuna de centenares de millones de dólares?

¿Por qué iba a componer 40 canciones Enrique Iglesias si sólo necesitaba 10 canciones para su disco Insomniac? ¿Sabes que ese disco se llama así porque dice que pasó tres años entrando en el estudio a las 8 de la noche y saliendo a las 5 la mañana? Enrique trabajó tanto a pesar de que en esa época ya había vendido más de 40 millones de discos y llenado escenarios de más de 10.000 personas.

(¿Si tú tuvieras más de 100 millones de dólares trabajarías en algo que no te gustara?, ¿trabajan los multimillonarios por dinero?)

Pero lo mejor de desatar tu potencial, de dar lo mejor de ti mismo, de alcanzar un logro que requiere de un esfuerzo, de fluir con frecuencia no es sólo que te hace feliz en el momento en que estás en la tarea sino que deja en ti para el futuro los rescoldos gozosos de la satisfacción del logro.

La psicología positiva cree tener evidencias de que al igual que el placer satisface necesidades biológicas, el crecimiento intelectual y el desarrollo profesional satisface necesidades psicológicas y emocionales. Parece como si para vivir una existencia completa, hubiéramos tenido que haber desatado una buena parte de nuestro potencial.

Así, cuando damos lo mejor de nosotros, cuando conseguimos algo por lo que hemos luchado, estamos creciendo como personas y nos sentimos orgullosos de lo que hemos sido capaces de alcanzar.

Desatar nuestro potencial vendría a satisfacer las necesidades consideradas superiores de la conocida pirámide de Abraham Maslow.

Desatar nuestro potencial también se ha demostrado como una herramienta que contribuye al equilibrio psicológico de pacientes con síntomas depresivos.

Así, la mera realización de un test para descubrir las fortalezas y virtudes personales y la realización de ejercicios basados en las mismas durante un

par de horas por semana redujo significativamente los niveles de depresión tres y seis meses más tarde. También incrementó significativamente los niveles de felicidad.

La consecución de logros satisfaría las necesidades de reconocimiento: auto-reconocimiento, confianza, respeto y éxito. Alcanzar tus objetivos mejora el concepto que tienes de ti mismo y dispara tu autoestima.

El tiempo que pasamos en fluidez satisfaría las necesidades de auto-realización: creatividad, resolución de problemas y motivación de crecimiento.

En contraste con el gozo de una actividad placentera -disfrutar de un masaje, degustar un manjar, admirar un paisaje- que finaliza en el momento en que la fuente del placer termina, la gratificación que proporcionan los momentos de fluidez permanece con nosotros en el tiempo.

Además, el hecho de crear, de contribuir a hacer un mundo mejor, sea mediante un buen trabajo, un avance científico o tecnológico o una empresa que crea riqueza te genera la satisfacción de que estás contribuyendo a algo más grande que tú mismo.

Pero aún hay otra manera en que lo genios contribuyen a hacer un mundo mejor. Una actuación brillante de un genio –deportiva, artística o científica- eleva a quien es testigo de la misma y los genios también inspiran a otros a plantearse retos más altos y a perseguir sus propios sueños.

El camino del genio -trabajar en lo que te gusta, comprometerte con una causa, luchar por un sueño o elegir algo en lo que ser extraordinario y consagrar tu vida a ello- es un camino gozoso que te acerca a donde quieres llegar.

El camino del genio te hace feliz de cinco maneras diferentes:

- Hacer lo que hay que hacer te hace feliz puesto que la actividad que realizas te resulta placentera en sí misma.
- Centrar tu atención en la tarea o en la causa por la que luchas te hace feliz porque aleja el foco de tu atención de ti mismo y de tus preocupaciones y problemas.
- Tener una meta te hace feliz puesto te hace sentirte en control de tu vida y te regala la motivación para persistir.
- Dar lo mejor de ti para alcanzar la meta te hace feliz puesto que aprender constantemente y crecer te mantiene vivo, alerta, gozoso.

- Alcanzar cada meta te hace feliz puesto que te hace sentirte orgulloso de lo que hiciste y mejora la percepción que tienes de ti mismo.

La vía del santo, del amor incondicional, de las relaciones.

Necesitamos a los demás y estamos conectados a ellos.

Resulta paradójico que el rey de las especies, el dueño del planeta Tierra, nazca totalmente indefenso y no sólo durante días, sino que durante meses y años necesite la ayuda de otras personas para sobrevivir.

El ser humano no se encontraría donde está si no fuera una especie colaborativa. La ayuda de los demás ha sido vital para sobrevivir y para avanzar. Lo que hemos alcanzado como especie, nuestro nivel de progreso material, ha sido fruto de la colaboración entre nosotros.

Al igual que la fuerza del lobo reside en la manada, nuestra capacidad de transformar la sociedad, de construir imperios empresariales, de crear naciones más justas, de efectuar sorprendentes descubrimientos y de realizar avances tecnológicos y científicos que nos hacen la vida más fácil, reside en nuestra habilidad para colaborar con otros.

Nuestra naturaleza social es nuestra herramienta evolutiva más eficaz y avanzada. Al igual que las hormigas, las abejas o las termitas son capaces de trabajar conjuntamente, comunicarse y crear fortalezas, nuestra capacidad de colaborar con otros, comunicarnos o distribuirnos tareas parece hacer del grupo nuestra unidad primaria de selección natural.

La inteligencia social es la que ha permitido que mientras las madres cuidaban de los niños los padres fueran a procurarse alimentos, la que ha posibilitado que se produjera la especialización en el trabajo y el intercambio comercial, la que ha facilitado la organización de las sociedades modernas.

Quizás por ello, quizás porque nuestra evolución nos ha preparado para que tengamos que vivir en grupo parece que las personas necesitamos sentirnos conectados a otros para estar felices. Estar bien con los que nos rodean nos reporta evidentes ventajas no sólo emocionales sino también materiales.

En nuestra propia naturaleza parece existir la necesidad de sentir que pertenecemos a un grupo, de que estamos unidos a otros, para poder disfrutar de una vida plena. El sentimiento de pertenencia a un grupo nos ofrece una gran seguridad psicológica.

A nivel emocional somos miembros de una tribu, criaturas que buscamos tener relaciones positivas con nuestra gente porque la base de nuestro bienestar emocional es principalmente social y orientada a las relaciones interpersonales.

De hecho, en nuestra configuración biológica está reflejada nuestra naturaleza social. El descubrimiento realizado por Giacomo Rizzolatti de la existencia de las neuronas espejo supuso una revolución en cuanto a la concepción de nuestra naturaleza.

Las neuronas espejo hacen que el mero hecho de observar a alguien hacer algo active en nosotros las mismas áreas del cerebro que se activarían si fuéramos nosotros mismos los que realizáramos esa acción.

Estas neuronas detectan las emociones, el movimiento e incluso las intenciones de la persona con quien hablamos, y reeditan en nuestro propio cerebro el estado detectado y las pautas de movimiento, creando un “contagio emocional”, es decir, el que una persona adopte los sentimientos de otra.

Eso explica que lleguemos a llorar porque el protagonista de una película lo pasa mal o que tengamos ganas de golpear a alguien cuando salimos de una película de arte marciales (o que nos pongamos *cachondos* en una película porno).

El gran tamaño de nuestro cerebro, el cual se ha duplicado desde nuestros ancestros, también es para algunos científicos una prueba de nuestra naturaleza social. Para algunos el gran tamaño de nuestro córtex cerebral no sólo se explicaría por la necesidad de crear herramientas o manejarse en el mundo físico sino por la necesidad de manejarse con infinidad de problemas sociales cada día: cómo es más conveniente reaccionar ante las palabras de alguien, qué es más conveniente decir en este momento, porqué tendrá esa cara de tristeza esa persona, les parecerá interesante mi propuesta si la presento en tono gracioso, qué hace que esos dos se lleven mal, etc.

Es por todo ello, quizás, que la calidad de nuestras relaciones sea un elemento tan relevante para nuestra felicidad.

Nuestra propia experiencia está repleta de señales que nos indican que existe una profunda relación entre nuestra felicidad y la calidad de nuestra conexión con los otros:

- Nuestros momentos más felices son en compañía de otros. Llevo once

años preguntando en mis seminarios preguntando a los asistentes acerca de cuál fue el día más feliz de sus vidas. En casi la totalidad de los casos aparecen en su memoria momentos en que ellos están con otros, como compartiendo su dicha con su familia, su pareja o sus amigos.

- Necesitamos compartir. Cuando algo extraordinariamente bueno nos sucede parece que sentimos la necesidad inmediata de llamar a las personas que más conocemos para que éstas también puedan compartir nuestro gozo (ligarte a alguien increíble y no contarlo es casi como no habértelo ligado).

- La soledad nos entristece. No nos suele agradar la soledad no elegida. La semana más larga de mi vida fue cuando en una estancia de estudios en Francia nos dieron vacaciones, todos mis compañeros marcharon a sus casas y yo me quedé solo en el campus. No tener nadie con quien hablar (no había móviles ni Internet) me hizo aquella experiencia prácticamente insoportable.

- Celebramos las uniones y lamentamos las separaciones. Las personas valoramos como buenas las uniones y como malas las separaciones. Cuando una pareja se casa, cuando varios socios crean una empresa, cuando se funda un club, cuando iniciamos un viaje en compañía de otros solemos realizar una gran o pequeña celebración.

Sin embargo, cuando una pareja se divorcia, una amistad se resquebraja, un sociedad se rompe o alguien se marcha solemos entenderlo como una mala noticia (aunque hay gente que lo celebra).

- El roce hace el cariño. Todos sabemos que las posibilidades de querer a alguien aumentan con la cantidad de tiempo que compartes con una persona (también aumenta la posibilidad de odiarlo).

- Hasta los niños saben lo que les hace felices. He observado en mis hijos, y en otros niños, que siempre prefieren jugar con un amiguito a quedarse jugando con los videojuegos.

Igualmente, no debería sorprenderme que mi hijo cuando tenía 11 años me decía con envidia que nosotros sí que habíamos disfrutado de una infancia feliz refiriéndose a que en mi época los niños pasábamos mucho más tiempo que ellos jugando en la calle con otros críos

- Los conflictos interpersonales nos hacen sentir mal. Discutir, pelear, disputar con otros, altera nuestro estado de ánimo y nos pone de mal humor. El conflicto altera nuestra paz interior, el conflicto nos hace desgraciados.

Así, los abogados, los profesionales que más frecuentemente están rodeados de conflictos, constituyen la profesión con un índice más alto de depresión, suicidios y divorcios.

No sólo nuestra experiencia en la vida nos da claves de lo importante que puede resultar una vida social satisfactoria para alcanzar nuestro nivel de felicidad, también la investigación está demostrando que existe una íntima conexión entre nuestra felicidad y nuestra relación con los demás. ¿Qué ha descubierto la psicología positiva?

- Cuanto más amigos más felices. La relación entre la felicidad y la calidad de las relaciones con los demás es bidireccional, así, se ha demostrado que la gente más feliz pasa más tiempo en compañía de otros y disfruta de más y mejores amistades. A las personas felices les gusta estar con los demás.

Igualmente sabemos, que la calidad y cantidad de las amistades que tenemos influye de forma significativa en nuestro nivel de satisfacción con la vida.

¿Hay alguien en tu vida al que te sentirías cómodo llamándole a las 4 de la mañana para contarle tus problemas? Si la respuesta es sí, es probable que vivas más tiempo que si la respuesta es no.

- Las personas extrovertidas son más felices. Sabemos que las personas con más habilidad social, es decir, aquellos más empáticos, extrovertidos, transparentes y espontáneos suelen ser más felices que las personas más introvertidas y ásperas.

- El contacto físico y tener personas a las que quieres beneficia a tu salud, la soledad mata. A los niños prematuros, aunque tengan que estar en una incubadora, se les acaricia con frecuencia para que el calor humano les ayude en su desarrollo.

Se ha demostrado que las personas con un círculo social de calidad se recuperan mejor de ciertas enfermedades graves, es como si los demás fueran un motivo por el que luchar. Por el contrario, las personas solitarias, en caso de determinadas enfermedades, suelen fallecer antes.

- Compartir tus dificultades te ayuda a recuperarte de las mismas. Con frecuencia constituye una magnífica terapia ser capaz de abrirte a los demás y compartir con ellos tus inquietudes, desgracias o penas.

- Las emociones se contagian. Nuestras emociones y las emociones de las personas que nos rodean se influyen constantemente. Estar bien hace que

los que tenemos cerca se sientan mejor y lo contrario.

Amar es un auténtico regalo

De igual manera que la calidad de las relaciones que disfrutamos influye de forma significativa en nuestro nivel de felicidad, parece evidente que sentir amor por los demás nos ayuda a ser felices.

El amor es una emoción necesaria para la supervivencia y vital para sentirnos felices. Sin amor no parece que estaríamos dispuestos a hacer lo hacemos por nuestros hijos.

Igualmente al acto necesario para la procreación se le dio el nombre de hacer el amor probablemente porque sea una de las expresiones máximas de amor entre un hombre y una mujer. Amar, sin duda, es vida.

Seguro que todos podemos encontrar en nuestra experiencia propia síntomas que indican una clara conexión entre el hecho de amar y el hecho de sentirnos felices:

- Cuando hacemos algo a cambio de nada nos sentimos bien. Cada vez que ayudamos a otros de forma desinteresada parece que nos expandimos como personas y queda en nuestro interior una agradable sensación de bienestar, satisfacción y paz interior.

Cuidar a otros nos reconforta, cuando cuidamos niños, aunque no sean nuestros, mascotas, animales o incluso plantas nos sentimos bien

- Cuando estamos enamorados, y nos sentimos correspondidos, estamos felices. Cualquier lector que haya disfrutado del estado del enamoramiento estará de acuerdo en que esos días, meses o años en los que uno está enamorado parece vivir como si flotara de felicidad.

Igualmente, cuando un amor se rompe muchos sienten un dolor desgarrador que les hace sentirse tan desgraciados que parecen querer morir de amor.

- Hacer el amor es maravilloso. La entrega total al otro lleva a momentos de éxtasis.

- La presencia de un ser querido es suficiente para estar feliz. Mi madre repite con frecuencia que sus momentos más felices son las reuniones

familiares con los hijos y, ahora, también con los nietos. El mero hecho de compartir tiempo con las personas que quieres es causante de la dicha.

Incluso, si después de algún tiempo, nos encontramos con una persona que apreciamos, el mero hecho de verla nos alegra.

- Daríamos la vida por amor. La experiencia de ser padre es una bendición, cuando llegan los hijos con ellos llega a nuestra vida el sentimiento del amor desinteresado, la capacidad de dar sin límites a cambio de nada.

No existe nada tan extraordinario como el amor desinteresado. Su fuerza es tal que si fuera necesario te empujaría a dar tu vida para poder salvar la de otro.

Además de nuestras propias experiencia vitales existen numerosas evidencias científicas que señalan al amor como un poderoso motor de bienestar, toda una avalancha de datos contrastados demuestran la fuerte conexión entre amor y felicidad

Los investigadores han descubierto que el desarrollo intelectual o profesional está menos ligado a la felicidad que el desarrollo de virtudes que tienen que ver con nuestras relaciones como la lealtad, la gentileza o el amor.

Parece como si el ser humano, para ser feliz, sintiera la necesidad de estar conectado a otros, de compartir su gozo, de ayudar a los demás a crecer como personas.

De esa manera, entregarte a los demás, a tu familia, a tus amigos, a tu pareja, a tu comunidad, a personas desconocidas se convierte en una manera efectiva de incrementar la satisfacción con tu propia vida.

Entregarte desinteresadamente a los demás resulta doblemente satisfactorio, y es que además de ayudar a otros, te ayuda a encontrarte bien contigo mismo.

¿Qué ha descubierto la ciencia con respecto a la conexión entre amor y felicidad?:

- El beneficiado de dar eres tú. Dar a los demás a cambio de nada no sólo te hace sentirte bien contigo mismo, sino que se ha demostrado que mejora tu propia percepción de ti mismo y con ello, tu autoestima.

Realizar actos de altruismo, generosidad o amabilidad se ha demostrado como el ejercicio propulsor que lleva más directamente a un incremento instantáneo de nuestro bienestar.

Cuando nos ofrecemos a otros nos sentimos más útiles y mejores personas y, además, es una forma de enfatizar tus habilidades.

- Dar a los demás mejora tus relaciones. Resulta evidente que cuando te das a otros consigues gustar más a los demás, las personas agradecen lo que haces por ellos y, consecuentemente, cuando les necesites es mucho más probable que los tengas.

- Ayudar a otros te aleja de tus problemas. Trabajos con personas con tendencias depresivas han demostrado que aquellos que se inician en la realización labores de voluntariado o comienzan a ayudar a otros mejoran sus estados de ánimo. Prestar atención a otros aleja tu atención de ti mismo y de tus ansiedades e inquietudes.

Las personas depresivas sienten con frecuencia una incapacidad patológica para amar.

- El amor desinteresado hace la vida más bella. Aquellos que se entregan a los demás consideran que la vida es bella y valiosa en sí misma, piensan que vivir es una experiencia gozosa y hermosa.

- Cuando amamos a otros les valoramos más. El mero hecho de respetar, de ser generoso, de mostrarte amable con otros hace que tu idea de los demás mejore, el concepto que tenemos de los demás es más valioso y, por ello, nos sentimos más unidos a ellos y más predispuestos a colaborar con ellos.

- Hacer el amor, además de mejorar nuestra salud, aumenta el cariño que tienes por la persona con la que compartes momentos íntimos. Las mujeres desprenden feromonas, el elixir del amor, que despiertan los sentimientos de cariño y valoración positiva de la pareja.

- Al meditar acerca del amor, la parte del cerebro donde residen las emociones positivas, el precórtex izquierdo, se activa significativamente.

- El altruismo y la compasión disponen de circuitos neuronales subyacentes que han sido favorecidos por la selección natural.

- Cuando estamos felices nos cuesta menos ayudar a los demás, cuando algo bueno nos acontece nos mostramos espléndidos y desprendidos.

- La simple observación de que otros ayudan a otros nos conmueve. Ver que otros ayudan nos predispone a ayudar, escuchar historias de altruismo nos eleva.

- Las personas que realizan actividades de voluntariado, que ayudan a los

demás sistemáticamente, son más longevas y disfrutan de mejor salud. Además, los voluntarios se sienten más en control de su vida, un factor crítico para sentirnos felices.

- Ayudar te hace feliz también en el futuro. Los recuerdos agradables que deja en nosotros la realización de un acto altruista permanecen en nosotros más intensamente que los de una actividad placentera.

Cuando hemos ayudado a otros, no sólo esa misma noche al recordarlo nos sentimos bien por haberlo hecho, sino que los recuerdos de una experiencia intensa de ayuda a los demás pueden durar meses y años.

Cada actividad altruista deja poso en nosotros y nos va convirtiendo en una persona más feliz.

Odiar significa dolor, celos significa egoísmo, envidia significa rencor.

Cuando alguien te trata con desprecio o falta de educación, cuando una persona en la que confiabas te traiciona, cuando observamos un acto de clamorosa injusticia, cuando alguien se aprovecha de una situación de ventaja para aprovecharse en su beneficio y perjudica conscientemente a otros, cuando alguien maltrata a otro, no es extraño que sintamos rabia, desdén u odio por la persona que causa un daño a nosotros o a otros.

Ese odio o aversión es una reacción natural que nos predispondría, en una sociedad más primaria, a actuar de forma violenta contra la persona que provoca en nosotros esa emoción.

Cuando odiamos a otro es como si quisiéramos infringirle un daño por lo que él ha hecho, pero lo único que conseguimos es que el dolor que sentimos internamente aumente.

Odiando a otros únicamente nos dañamos a nosotros mismos.

Las emociones asociadas al odio, el disgusto, la aversión, la envidia, el rencor, el resentimiento o la hostilidad no hacen otra cosa que dañar nuestro equilibrio emocional y psicológico y quebrantar nuestra paz interior.

La naturaleza humana es sabia y nos señala mediante el termostato emocional que los pensamientos de resentimiento u hostilidad hacia otros no hacen otra cosa que dañar nuestro bienestar y felicidad.

Amar a otros me hace bien a mí, y análogamente, odiar a otros no hace más que dañarme a mí.

Las personas buenas, las personas santas, no alojan sentimientos como la ira, la envidia o el resentimiento.

Los buenos no permiten que la animadversión a otros encuentre cobijo en su corazón porque saben que lo único que conseguirían con ello es sabotear su propia felicidad. De esa manera el santo es bueno con quien es bueno, y también lo es con quien no es bueno.

El perdón se ha demostrado como una virtud tremendamente poderosa para restablecer el equilibrio emocional de personas que se sienten dolidas por los comportamientos de otros. Perdonar es una estupenda terapia psicológica, y eliminar cualquier resentimiento es necesario para disfrutar de una profunda paz interior.

Cuando el ex – presidente de los Estados Unidos Bill Clinton le preguntó a Nelson Mandela “¿cómo podía no odiar a su carceleros?” este le contestó que “Cuando crucé la valla de la prisión sabía que si seguía odiando a esa gente sería como seguir aún en prisión”.

En el capítulo segundo de este libro, ¿por qué no somos felices?, destacábamos seis condiciones propias de la naturaleza humana que nos hacían desdichados. Uno de ellos era el apego a nuestro bienestar.

En este capítulo que habla del amor, conviene señalar que los celos de pareja son una forma de apego a nuestro bienestar que resulta dañina para nuestro equilibrio.

Sentir celos es un sentimiento natural. Una de las ventajas que puede reportarnos es que puede llevarnos a actuar de manera que incrementemos el control sobre nuestra pareja y con ello disminuimos la posibilidad de que ésta escoja caminos que no creemos convenientes.

Sin embargo, los celos son una emoción tóxica que no conviene confundir con el amor al ser querido. Los celos, más que amor por el otro, son una expresión de amor por uno mismo y lo que pretende su existencia es salvaguardar la seguridad emocional de quien los siente.

Amar al otro sin condiciones supone aceptarlo tal y como es y querer que éste sea feliz, tanto conmigo como sin mí.

La persona celosa, sufre un tormento puesto que se siente insegura y atacada. Con frecuencia el resultado de una actitud celosa es el contrario

de lo que pretende conseguir, puesto que además de constituir un pequeño suplicio interno suele conllevar un deterioro de la calidad de la relación amorosa que pretende preservar.

Si somos inseguros, sentimos celos cuando un amigo, o nuestra pareja, están con alguien más. Esto se da por nuestra baja autoestima y la inseguridad que tenemos en el amor que nos tienen, por eso no confiamos en nuestro amigo o pareja, tememos ser abandonados.

La envidia es igualmente otro camino del desdichado. La persona que es incapaz de dejar de compararse con otros es una persona atormentada, la persona que mide su éxito en función de los demás es una persona que esta abonando su camino a la tristeza.

La envidia y la falta de amor por uno mismo se dan de la mano. La envidia y la falta de agradecimiento por lo que tienes suelen caminar unidas. La envidia y el amargor por lo que otros tienen y tú no tienes sólo hará de tu vida un camino más desdichado.

La envidia es la marca de los pobres de espíritu, la losa pesada de los amargados, la pena de los que son incapaces de alegrarse de la felicidad ajena.

La envidia es una emoción perturbada que se enfoca en las virtudes, posesiones o éxito de los demás y la incapacidad de tolerar dichas dotes por un excesivo apego a nuestros propios logros o aprobación por parte de los demás.

Además de la imposibilidad de tolerar los logros de los demás en un área de la vida cuya importancia exageramos, la envidia es el deseo de contar con esos beneficios nosotros mismos. Así, envidia es en parte codicia.

Por esto el budismo representa a la envidia con un caballo, ya que este corre, compitiendo contra otros debido a su envidia; no puede tolerar que otro caballo corra más rápido, aunque vaya en dirección a ninguna parte.

La envidia es doblemente torpe porque con frecuencia tenemos envidia a otros por virtudes o logros que normalmente no dan la felicidad, el dinero, la belleza, las posesiones, el éxito,...

La aversión, la antipatía, la animadversión, la tirria es, con frecuencia, la no aceptación de la diferencia y la falta de destreza mental de no aceptar que este mundo es un mundo de contrastes.

Aunque sentimos tirria por las personas injustas o malas, una aversión

compresible, en la mayoría de las ocasiones nuestra antipatía y aversión se desencadena hacia personas o cosas que son diferentes a nosotros, o que no nos resultan familiares, nos suelen disgustar las personas que piensan o se comportan de forma diferente a nosotros.

La aceptación con ecuanimidad de la diferencia, del contraste, la interiorización de que aquello que no controlas no debe perturbar tu paz interior, te puede liberar de emociones tóxicas.

La bondad y la maldad, son polos opuestos de la misma cualidad y lo uno no podría identificarse sin la existencia de lo otro, como lo bello y lo feo, lo grande y lo pequeño, el amor y el odio, lo fácil y lo difícil, lo sencillo y lo complejo, alegría y pesar,... Valoramos lo bueno como contraposición a *lo malo*.

La aceptación serena de que hay cosas que no puedes cambiar es la marca de la persona feliz, el coraje para cambiar lo que puedes cambiar la marca del activista de la felicidad inteligente.

El camino del Santo

Afortunadamente siempre ha habido y siempre habrá personas buenas.

Las personas sabias siempre han animado a los demás a ser buenos; todas las religiones, tanto las que pretenden alcanzar el cielo en la tierra como las que intentan lograrlo tras la muerte, nos alientan a la compasión y al amor al prójimo; cada vez más existen organizaciones de voluntariado que hacen del altruismo su *leitmotiv*.

¿Cuál es el camino del Santo? ¿Cómo dirige su vida para convertirla en una experiencia tan dichosa?

- El santo es el que se olvida de sí mismo y trabaja y pide por los demás y actúa en beneficio de los demás. El santo vive para los demás, para reconfortarlos, para ayudarlos, para mejorar su bienestar.

El santo pide por los demás, ora por ellos, alejando el centro de atención de su persona y posándolo sobre los otros.

Cuando alguien ama de forma desinteresada, de forma altruista, se desapega del yo, se olvida de sí mismo. La paradoja es que el principal beneficiario de esa despreocupación por uno mismo es uno mismo.

- El santo ama a todos. Dicen que el santo es bueno con quienes son buenos, y dicen que también es bueno con quienes no lo son.

Consciente de que albergar odio, animadversión, envidia o resentimiento hacia otros le hace daño a sí mismo, la persona buena no se permite auto-perjudicarse.

El santo desprecia la maldad, la avaricia, la venganza y la crueldad pero no identifica a las personas con sus actitudes y comportamientos. De esa forma, su espíritu está limpio.

- El santo sabe que el amor transforma a las personas, las inspira. Gandhi decía que si practicas el ojo por ojo, todos quedaremos ciegos. De la misma manera que el odio genera odio y la venganza genera venganza. El santo sabe que el amor forja amor.

Las personas tendemos a comportarnos con los otros de la misma forma que los otros se comportan con nosotros. Las emociones se contagian y la mejor forma de ayudar a los demás es irradiándolas de bondad, amor y afecto.

Los actos de altruismo consiguen que cada día se produzcan pequeños milagros. Los misioneros y voluntarios saben que un simple acto de amor, una sencilla acción altruista, con frecuencia es suficiente para dar un tremendo impulso a una vida.

- El santo suele poner su destino en manos de Dios. La querencia por sentir un control total sobre nuestras vidas nos genera desdicha. Las personas que desean controlar todo lo que les sucede sufren cuando la vida no les ofrece lo que ellos esperan.

Por el contrario, el santo sabe que su destino, y el de los suyos, está en manos de Dios y que incluso cuando la vida les golpea muy duro asume que “los designios del Señor son inescrutables” y que tiene que aceptar las cosas tal y como suceden.

Esta *rendición* y entrega total al Señor, el hecho de aceptar los hechos que le acontecen con ecuanimidad y aceptación absoluta permite que su paz interior no sea perturbada.

- Amar hace sonreír tu corazón. Durante años pensé que el cristianismo se preocupaba casi exclusivamente de la realización de méritos para alcanzar la felicidad después de la muerte y que no ofrecía suficiente ayuda a las personas para que éstas fueran felices en la vida terrenal y se pudieran liberar del sufrimiento.

Luego comprendí cuán sabio era Jesucristo cuando decía “amaos los unos a los otros como yo os he amado”. El que ama sin condiciones descubre una dicha que transforma por completo su existencia presente.

- El santo está agradecido por lo que tiene. Con frecuencia tendemos a dar por sentado que es normal disfrutar de comodidades, estar en perfecto estado de salud y poder estar con las personas que queremos.

Las personas santas suelen dedicar un tiempo diario a dar gracias por todo aquello de lo que disfrutan, por poco que esto sea.

La investigación ha demostrado que el hecho de dar gracias, de reconocer las bendiciones que recibimos, produce un efecto impulsor, con frecuencia de forma inmediata, del nivel de felicidad en las personas.

- El santo suele sentir que pertenece y está al servicio de algo más trascendental y grande que su propia persona. Suele impregnar su vida de espiritualidad.

La psicología positiva destaca que una vida con significado, es una vida más feliz. Las personas que dan un sentido de trascendencia a sus vidas suelen disfrutar de mejores vidas.

El santo es feliz, disfruta de una serena plenitud.

El que ama sin condiciones recibe, sin buscarlo, el mejor regalo posible: la felicidad. Los que han conocido a personas santas los describen como radiantes y serenas, con una presencia deslumbrante y excepcional.

Todos nos hemos encontrado alguna vez a personas tan buenas que somos capaces de ver en ellas que el resentimiento o la envidia no ocupan ni un milímetro de su corazón y que, como consecuencia de ello, nada altera su paz.

La cara, como espejo del alma, no engaña. Si las personas buenas parecen disfrutar de paz interior es que es ese estado en el que viven, si las personas buenas parecen vivir una felicidad serena, es porque viven una felicidad serena.

De igual manera, Martín Seligman, a través de su profundo trabajo científico con test, cuestionarios validados, ejercicios de investigación y grandes muestras representativas ha confirmado que el amor compasivo, que la

ayuda altruista y que la calidad del entorno social son elementos fundamentales para la construcción de una vida feliz.

El santo ha de ser necesariamente feliz. Se me hace muy difícil imaginarme que alguien disponga de la fuerza interior para sacrificar toda su vida en beneficio de otros si no fuera precisamente porque ese altruismo y ese desprendimiento no constituyeran una poderosa fuente de bienestar y paz interior.

¿Por qué si no hay tan pocos misioneros que abandonan ese tipo de vida?

¿Quién abandona el camino cuando conoce la dicha verdadera?

Cuando alguien es un faro para los demás, ilumina su propio camino.

¿Cuál es tu camino?

¿Por qué no te comprometes a recorrer el camino?

Como decía en la introducción, el objetivo último de este libro es, además de proporcionar una guía práctica sobre los caminos que nos ayudarán a mejorar la calidad de nuestras vidas, despertar un impulso irrefrenable por emprender y recorrer la senda de la felicidad.

Confío en haber aportado suficientes ideas, reflexiones, historias y datos como para inspirarte y animarte a emprender cambios que mejoren la calidad de tu vida.

Lamentablemente, tengo que decirte que las personas con frecuencia nos comportamos de forma extraña.

Así, en muchas ocasiones, y a pesar de disponer de todas las evidencias que nos indican que si hacemos algo obtendremos un determinado resultado, con frecuencia la gente o no emprende el camino o lo abandona ante la primera dificultad.

Todo el mundo sabe lo que hay que hacer para disfrutar de buena salud y prolongar su vida -no fumar, no beber, comer menos y más saludable, practicar ejercicio, aprender a relajarse- sin embargo, muy pocos hacen lo que saben que tienen que hacer.

Con frecuencia suelo decir irónicamente en los cursos y seminarios que imparto, que mi clase va dirigida únicamente a un 10% de los asistentes, es decir, al porcentaje de alumnos de entre todos los que están presentes que acabaran implementando las técnicas que analizamos y trabajamos durante el curso.

Siempre se da la circunstancia de que, por ejemplo, explico una técnica sencilla, aplicable de forma inmediata y fulminante para transformar y controlar las emociones y realizamos demostraciones in situ para comprobar que esa técnica efectivamente funciona para cada uno de los asistentes.

En la siguiente clase, pregunto quién de todos la ha puesto en práctica y me suelo encontrar con que no más de un 10% se pusieron manos a la obra.

A veces resulta increíble observar cómo funciona la mente de las personas y cómo nos comportamos. Y es que no es infrecuente que minusvaloremos la poderosa fuerza gravitatoria que poseen nuestros hábitos.

Al igual que para la mayoría de nosotros uno de nuestros objetivos es disfrutar de buena salud y envejecer sano y fuerte, y todos sabemos lo que tenemos que hacer para conseguirlo y pocos lo hacemos. Todos nosotros tenemos como objetivo ser felices.

Sin embargo, a la mayoría de lectores de este libro, la lectura del mismo no les servirá para mucho porque el 90% de los mismos o no va a hacer nada por cambiar sus hábitos mentales ni sus comportamientos o si emprende el camino va a rendirse demasiado pronto.

Conocer los caminos que pueden llevarte a una vida más satisfactoria no te hará más feliz, el saber en sí mismo no nos hace más felices, sólo la puesta en práctica de manera sistemática de los comportamientos y estilos de pensamiento característicos de las personas más felices nos llevará adonde queremos llegar.

Parece que existe algo en la mente de las personas que nos dificulta encontrar la motivación para realizar los esfuerzos que hay que hacer para alcanzar determinados objetivos, aunque esas metas a conseguir sean las más maravillosas que puedan existir.

En cambio, imagínate la siguiente situación, tu jefe te dice que en una caja fuerte que está detrás del retrato del fundador de la empresa, situado al fondo del pasillo, hay tres millones de euros esperando al primero que llegue y pulse la combinación correcta que es *1589*, y que, además de a ti, ha trasladado esta información a otros dos compañeros más. ¿Cuántas milésimas de segundo tardarías en levantarte de tu silla y salir disparado hacía allí?

¿Por qué extraña razón al finalizar este libro, que contiene las claves para alcanzar la felicidad, no haces un juramento de sangre en público de que vas a recorrer los caminos que con toda seguridad te llevarían a alcanzar tu felicidad, algo mucho máspreciado que 3 millones de euros?

Evidentemente, alcanzar la felicidad no resulta tan sencillo como pulsar la combinación de una caja fuerte. Exige una férrea disciplina mental, exige deshacerte de algunos de tus hábitos y exige transformar tus estilos de pensamiento, y todo ello exige una tremenda perseverancia.

No obstante, la recompensa es tan grande que estoy convencido de que

si reflexionas, cualquier esfuerzo que realizas es nimio comparado con el premio final.

Creo haber aportado argumentos lo suficientemente sólidos como para que sientas la certeza de que, al igual que si fueras al gimnasio y trabajaras duro con las pesas durante 10 horas a la semana resultaría imposible que en tres años no te pusieras tan fuerte como un toro, sería igual de imposible que emprendieras cualquiera de las vías a la felicidad, perseveraras en ella y no alcanzaras una gran dicha.

Cuando la felicidad es el camino

Además, si tu máximo objetivo en la vida es alcanzar la felicidad, es probable que la meta se encuentre aún más cercana que si tu máximo objetivo vital fuera construirte un cuerpo de atleta. Con frecuencia la felicidad no se encuentra en el destino sino en el camino.

Si recuerdas lo que dijimos acerca de la vía del genio, para éste el placer y la gratificación estaba en hacer lo que te dictaba el corazón, en vivir con pasión, en entregarte a aquellas aficiones, responsabilidades y trabajos que te hacen entrar en fluidez

El genio es feliz porque cada día está extrayendo parte del infinito potencial que lleva dentro, para el crack la recompensa es hacer lo que hace, independientemente del resultado obtenido.

Para el que lucha por alcanzar una meta, la mera expectativa de hacerlo, el saber que está más cerca de estar donde quiere estar, le hace más feliz.

De esa manera, **si la felicidad es el camino** ¿a cuánta distancia te encuentras de la felicidad?

Y no sólo iniciando el camino del genio podemos mejorar inmediatamente la calidad de nuestras emociones. Sabemos que el meditador principiante mejora inmediatamente su estado de ánimo y que no es necesario alcanzar estados meditativos sublimes para comenzar a beneficiarte de los efectos benignos de la práctica meditativa y la atención plena.

Igualmente también sabemos que no es necesario llegar a ser un santo para beneficiarnos de la fuerza del amor, realizar un simple acto altruista nos eleva.

Así, una simple decisión puede transformar por completo tu vida, decidir emprender el camino sintiendo la absoluta certeza de que si no lo abandonas alcanzarás tu objetivo te coloca directamente en la senda de la felicidad.

¿Se puede ser un poco, o un mucho, sabio, genio y santo a la vez?

Osho, uno de los místicos más respetados y seguidos del siglo pasado, promulgaba la creación de un hombre nuevo al que denominó Zorba el Buda, una persona capaz de disfrutar de los placeres de la vida como Zorba el Griego y vivir en la paz interior y serenidad del Buda.

El hombre y la mujer occidentales viven en un entorno en que el progreso material y el crecimiento profesional son considerados elementos claves del éxito personal. Además de que resulta complicado que, a diferencia de en Oriente, la vía de la renuncia completa nos resulte muy atractiva, tenemos interiorizado que el progreso social, los avances tecnológicos, médicos o de organización empresarial contribuyen a crear una vida mejor para todos.

Muchos tenemos la ética del trabajo muy interiorizada, no consideramos que nuestra vida sea completa si no contribuimos a la creación de riqueza para nosotros, los nuestros y la sociedad que nos rodea. El desarrollo profesional es parte fundamental de nuestras vidas.

Con toda la modestia posible promulgo la creación de un hombre y mujer nuevos, activistas de la felicidad y, a la vez, comprometidos con su entorno y la consecución de un mundo mejor.

Esos nuevos activistas de la felicidad podrían llamarse pequeños saltamontes (como se denominaba en la serie televisiva Kun-Fu a los discípulos del monasterio budista de Shaolin) que esperan llegar a un día en que puedan volar como águilas.

Estos nuevos pequeños saltamontes son personas que saben que quizás nunca lleguen a ser del todo sabios, genios o santos, o quizás sí, pero saben que sí pueden acercarse a serlo, y que acercándose a serlo mejoran sus vidas y las de los que les rodean.

Estos pequeños saltamontes son **pequeños genios**, brillantes en lo profe-

sional y conscientes de que contribuyendo a crear riqueza hacen una vida más fácil para otros, buscan la seguridad económica pero a la vez, saben que son ricos porque reconocen que tienen suficiente.

Estos pequeños saltamontes son personas apasionadas, capaces de comprometerse con un sueño, con una causa, con un proyecto, sea éste su familia, su empresa o su pueblo.

Estos pequeños saltamontes son **pequeños sabios**, personas que luchan por conseguir ser dueños de su mente y, con ello, de su estado de ánimo, personas serenas pero apasionadas, tranquilas pero alegres.

Estos pequeños saltamontes cuidan su cuerpo, hacen ejercicio, se nutren bien y no maltratan su organismo. Saben que al ser celosos de su cuerpo están cuidando su alma.

Estos pequeños saltamontes son **pequeños santos**, ángeles de la guardia para su familia, alegría para los suyos, alma de las fiestas de sus amigos, portadores permanentes de buen rollo y armonía.

Estos pequeños saltamontes son altruistas y solidarios, personas que buscan activamente cómo poder ayudar a los demás, personas que saben que ayudar a otros hace feliz a su corazón.

Y estos pequeños saltamontes son también **hedonistas inteligentes**, puesto que saben paladear los pequeños momentos y placeres de la vida, aún sabiendo que pueden vivir perfectamente sin ellos.

¿Puede una persona ser un sabio, un genio y un santo a la vez? ¿Puede uno al menos tener un poco de todos ellos? Si una persona fuera capaz de ser sabia, brillante y buena, ¿tendría que ser extraordinariamente feliz, no?

En la introducción comentaba con satisfacción que la ciencia está pudiendo demostrar los caminos que llevan a alcanzar la felicidad.

Ya comenté con anterioridad el trabajo del doctor Richard J. Davidson, dedicado a analizar mediante la utilización de electroencefalogramas la actividad cerebral de todo tipo de personas, desde las que se manifestaban ser tremendamente felices a las que se manifestaban tremendamente desgraciadas. La escala iba de -0.3 para las primeras y +0.3 para las segundas.

Los investigadores quedaron atónitos cuando comprobaron el nivel de actividad que existía en la corteza cerebral izquierda de Matthieu Ricard. Era tan elevado que no tenía parangón y superó todos los límites previstos por los científicos al obtener un -0,45, es decir, un 50% más de actividad que

los que se declaraban extraordinariamente felices. Estos resultados llevaron a que fuera declarado como la persona más feliz del mundo.

De Matthieu se esperaba, como del resto de monjes budistas tibetanos con más de 15.000 horas de meditación, que se encontrara entre los que mejores puntuaciones obtuvieran. Pero Matthieu fue un caso excepcional.

Matthieu lleva la vida de un sabio, de un renunciante, pero además Matthieu es un genio. Doctor en biología molecular ha dedicado su espíritu científico a estudiar el budismo y desarrolla una gran actividad intelectual, es el único francés capaz de traducir el tibetano clásico y además es un escritor talentoso de mucho éxito.

Matthieu es también un santo, dona todos los millonarios royalties que consigue con la venta de sus libros y está fuertemente comprometido con causas humanitarias en el Tíbet.

¿Es para ti el caso de Matthieu suficiente prueba de que estos tres caminos llevan a la felicidad?

La buena noticia acerca de las investigaciones de Davidson, Seligman y compañía es que podemos refrendar que la plenitud existe y, también, que sabemos qué caminos llevan a ella.

Hasta ahora, cuando te encontrabas con un sabio o con un santo podíamos intuir que vivía en plenitud pero no lo podíamos certificar.

A los que no creían que alguien podía ser extraordinariamente feliz porque la felicidad de otro no puede verse o tocarse, a los escépticos, a los que creían pero no sabían el camino o pensaban que uno nacía así, se les han acabado las excusas para no intentar ser felices.

¿Qué tienen en común las tres vías? El cerebro feliz se olvida de sí mismo.

Cuando analizábamos los motivos por lo que las personas no éramos felices destacábamos, en primer lugar, el apego a nuestro bienestar. La búsqueda de nuestro placer, de nuestra seguridad, de nuestro bienestar, de un futuro brillante, no sólo nos genera ansiedad sino que nos lleva a vivir un tipo de vida que no siempre es la más adecuada para estar feliz.

Contrariamente a lo que parece lógico, y aunque pueda resultar paradójico,

parece ser que alejar el foco de atención de nosotros mismos es la clave para una vida dichosa.

Los tres caminos a la felicidad coinciden en que para recorrerlos uno ha de olvidarse de uno mismo y centrar su atención hacia fuera de sí.

EL camino del sabio es el camino de la renuncia, el sabio renuncia a las posesiones, a las expectativas, a lo accesorio, incluso al propio yo y su historia personal. El camino del genio es olvidarse de uno y centrarse en la tarea que te apasiona y en la causa por la que luchas. En el camino del santo dejas de preocuparte por ti y pasas a ocuparte de los demás.

El sabio se desapega del ego, de hecho su percepción de la realidad le hace verse y sentirse no-diferente del resto de seres del mundo; la iluminación, la sabiduría, samadhi, satori, la libertad total y la bienaventuranza absoluta—nombres que según la cultura definen a la experiencia de alcanzar la perfección espiritual— suponen romper con tu historia personal y dejar que la inteligencia universal, el Tao o Dios, tomen las riendas de tu vida.

El genio centra su atención en la tarea, la consecución de un logro que le atrae le atrapa por completo; cuando el genio da lo mejor de sí mismo es cuando la noción del tiempo desaparece y se diluye la consciencia del yo.

Para el santo la propia persona no importa y lo único verdaderamente importante es cómo puede ayudar a los demás.

La renuncia al yo, a lo mío, al ego, parece ser la clave de la felicidad.

Hay quien define a la felicidad como la ausencia de miedo. En el momento en que desaparece la preocupación por mí mismo, por mi futuro, por mi bienestar, por mis posesiones, por mi seguridad, aparece la magia en forma de felicidad.

Sin yo, sin orgullo, sin posesiones, sin nada que temer desaparece cualquier tensión o ansiedad y surge nuestro Yo natural, nuestro Yo feliz, lo que muchos denominan el Ser.

Cuentan que Alejandro Magno pedía a sus generales que le trajeran lo más curioso de cada uno de los territorios que conquistaban sus tropas.

Uno de los suyos descubrió a un sanyasin que le dejó impactado, aquel ser era tan extraordinario que podía permanecer semanas completas imperturbable sin comer ni beber, podía controlar su temperatura corporal, podía pincharse y no sangrar, podía permanecer desnudo en el invierno y no tener frío.

Alejandro convino que lo trajeran a palacio, tenía que conocer a aquel hombre tan singular. El *sanyasin* se negó, lo apalizaron varias veces y le amenazaron con la muerte si no accedía a acompañarles, como les demostró que no temía a la muerte acabaron dejando libre. Claro está, ¿para qué le serviría a Alejandro un *sanyasin* muerto?

¿Y tú quién eres?

¿Te has preguntado alguna vez con quién es con quien hablas cuando hablas contigo mismo? ¿Es posible que en ti haya dos personas? ¿Cómo las llamas yo y yo mismo, yo y el ego, yo y mi mente? ¿De dónde sale la voz que te habla? ¿Quién eres tú, el que habla o el que escucha? ¿O a veces eres el que habla y a veces el que escucha? ¿O eres los dos? Pero, ¿si eres dos, no eres uno? ¿Puedes funcionar sin tu mente egotista? (qué lío, ¿no?).

Este tipo de preguntas me fascina.

He descubierto, como muchos antes que yo, que cuando estás feliz es cuando no existen pensamientos discursivos, es decir, cuando no hay diálogo interno.

Cuando estás feliz es cuando estás aquí y ahora. Si no piensas acerca del pasado, no pueden existir pensamientos como el arrepentimiento y el rencor. Cuando no piensas acerca del futuro no puede haber temor, ansiedad o preocupación.

El sabio no tiene pensamientos discursivos, está siempre atento, siempre presente, siempre aquí y ahora, su Ser no tiene con quién hablar (su ego salio de su mente). La mente meditativa del sabio consiguió dejar de pensar.

El genio no tiene pensamientos discursivos, su atención está en la tarea que le ocupa. La mente creativa, la que crea, no está centrada en el pasado o en el futuro de quien piensa, sino que está ocupada en la creación, en la solución, en la consecución del reto. Si mira atrás es para aprender, si mira adelante es para crear o planificar.

El santo no tiene pensamientos discursivos, siempre esta atento a las necesidades de los demás, a encontrar soluciones a los problemas de otros.

Para utilizar un convencionalismo práctico distinguiré entre Yo y ego.

El Yo mágico, el Yo libre, el Yo niño, el Yo creativo es el que aparece cuando ríes, cuando te diviertes, cuando te sorprendes, cuando te sientes vivo, cuando creas, cuando compartes, cuando dejas que la vida se apodere de ti.

El Yo mágico aparece cuando estás bailando, cuando haces el amor de forma desatada, cuando lees algo que te apasiona, cuando conoces a una persona que te hechiza, cuando sueltas una carcajada, cuando das lo mejor de ti mismo, cuando te sumerges en la belleza de lo que te rodea.

El Yo mágico es cuando vuelves a ser niño y simplemente estás en lo que estás.

Desgraciadamente, algunos solamente rescatan ese Yo cuando se drogan o cuando se emborrachan, entrando en pequeños oasis de paz que, además de dañar a su cuerpo, aún hacen más visible el contraste con el pequeño infierno que constituye para ellos su vida habitual cuando están sobrios.

El ego, la mente egotista, lucha por hacerse presente y hacerte creer que te ayuda.

La mente egotista es la que te hace mirar atrás, y desgraciadamente no sólo para aprender, sino para que te arrepientas tanto de cosas que hiciste como de cosas que dejaste de hacer, es la que te hace sentir rencor por afrentas que recibiste hace tiempo, la que siente melancolía por cosas que tuviste y dejaste de tener.

La mente egotista te hace mirar hacia delante, y haciéndote creer que es tu amiga previsor, se encarga de que tengas temor por lo que pueda suceder, ansiedad por si no alcanzas lo que deseas alcanzar, dudas o desconfianza acerca de tu capacidad para hacer lo que quieres hacer.

La mente egotista es la que te hace sentir identificado con tu pasado, con tu nacionalidad, con tu género, con tu ideología o con tu imagen, y es la que salta y te hace sentir mal cuando se siente atacada, cuando escucha algo que no le agrada o cuando sus expectativas no se ven satisfechas.

La mente egotista te hace querer demostrar cosas a otros, te hace confundir protagonismo con importancia, te hace librar batallas que no son tuyas sino tuyas.

¿Pero se puede vivir sin mente egotista, sin ego?

Los sabios dicen que cuando la mente no actúa todo está en armonía.

Respiramos, digerimos, secretamos o percibimos sin intervención de la mente en un proceso que funciona como una máquina de precisión suiza.

Los sabios dicen que en ausencia de la mente toda acción es perfecta y natural, es en la ausencia de ansiedad y de expectativas cuando la magia emerge.

Los sabios dicen que has de utilizar la mente sólo para crear, para planificar o para aprender, el genio creativo aparece cuando fluyes y cuando fluyes no piensas sino que actúas sin noción ni del tiempo ni del yo. Lo mejor de nosotros aflora cuando no pensamos.

El ego se te presenta como un amigo que te puede hacer ser más previsor, el ego puede hacerte sentir esperanzado, el ego puede parecerte un ángel protector. Pero ésa sólo es una cara de la moneda, la otra la hemos descrito más arriba.

Utiliza la capacidad de proyección de la mente hacia el futuro y hacia el pasado únicamente como lo hace el sabio para diseñar las acciones que construirán tu futuro y el de los tuyos, para que aparezca el genio creativo, para pensar cómo puedes ayudar mejor a otros o para aprender de experiencias vividas. El resto del tiempo libera a tu Yo de tu ego y te sentirás ligero de equipaje, libre como un águila, liviano como una nube.

Recorre los caminos, conviértete en una persona que está siempre feliz sin necesitar un motivo para ello

¿Significa todo lo visto en el libro que para alcanzar la vida plena me he de convertir en un monje zen, en un eremita o en un misionero?

Naturalmente que no, pero sí que todos debemos aprender a desarrollar las estrategias mentales, los estilos de pensamiento y las acciones propias de las personas que disfrutan de vidas auténticamente satisfactorias.

¿Cuál de las tres vías crees que va más con tu personalidad, la del sabio, la del crack o la del santo? ¿Crees que puedes aprender de las tres? ¿Hasta qué punto tienes que elegir entre una y otra?

Cada uno de nosotros tenemos un conocimiento lo suficientemente profundo de nosotros mismos como para saber si nos resultará muy sencillo aprender a disciplinar nuestra mente o no, de si tenemos la capacidad de

apasionarnos con lo que hacemos de forma que esto se convierta en el centro de nuestras vidas o de si por contra nos cuesta comprometernos y encontrar la motivación constante para alcanzar nuestras metas, de si tenemos mucha propensión para hacer cosas por los demás o de si estamos más bien centrados en nosotros mismos.

Lo interesante del análisis realizado en este libro acerca de las tres vías a la felicidad es que de todas ellas podemos aprender algo e intentar integrar en nuestro ser rasgos de carácter, hábitos y estilos de pensamiento tanto del sabio como del genio o del santo.

El ejemplo de todos ellos puede inspirar nuestras vidas, sus enseñanzas pueden ilustrarnos el camino, sus actos pueden certificar que conseguirlo es posible.

Comprender que tienes más que suficiente para vivir puede ser el primer paso. Consagrar más tiempo a sentirte conectado con la gente que quieres el segundo. Sentir gratitud por todas las bendiciones de las que disfrutas el tercero.

A continuación voy a enumerar una serie de hábitos de conducta y de pensamiento que pueden obrar maravillas en tu vida. Sería bueno que antes de comenzar a cambiar cosas en tu vida realizaras una reflexión acerca de aquellas maneras de actuar que van más con tu forma de ser.

Así, me gustaría que pienses si la acción que te propongo es algo que harías:

- De forma natural, porque va con tu manera de ser y no te supondría ningún esfuerzo realizarlo.
- Porque te resultaría divertido o apasionante o te supondría un reto que desees alcanzar.
- Porque es algo a lo que darías mucha importancia, porque te sientes identificado con ese comportamiento o porque tiene un valor muy especial para ti.
- Porque si no lo hicieras te sentirías culpable o preocupado y aunque fuera de manera forzada, lo acabarías realizando.
- Sólo si te vieras obligado por alguien o por una situación.

Una vez realizado el análisis te recomiendo que te lances por el camino de aquellas cosas que te resultan naturales, apasionantes o valiosas y no intentes forzarte a realizar cosas por el mero hecho de que te sean impues-

tas o porque no realizarlas te haría sentir culpable.

Ya sabes que la motivación permanente sólo tiende a mantenerse cuando va dirigida por el corazón y no por la razón, y que para ser feliz hay que ser tan perseverante que nunca la razón te daría tantas fuerzas para mantenerte en el camino.

¿Qué te pondrá en la senda de la felicidad?

El camino del sabio.

Controlar el foco de atención y tus estados emocionales. Convertirte en un renunciante no resulta sencillo, pero sí puedes disciplinar tu mente al igual que un sabio. Puedes aprender a no preocuparte por cosas que no puedes controlar, puedes aprender a liberarte de pensamientos negativos y la comparación continua, puedes desarrollar el hábito de centrar tu atención en las partes positivas de tu vida, puedes contemplar el futuro con optimismo y evitar pensar en el pasado y con ello librarse de sentimientos de culpa.

Vivir constantemente en estado de presencia. Puedes adiestrar tu mente mediante la práctica de la meditación y vivir más momentos de paz e inspiración, puedes aprender a permanecer más tiempo en el Aquí y en el Ahora y con ello liberarte de pensamientos discursivos y sentimientos tóxicos.

Cuidar tu cuerpo. Puedes crear el hábito de practicar ejercicio aeróbico varias veces por semana y así liberarte del estrés y disfrutar de un mayor nivel de energía, aprender a caminar erguido, sentarte con la espalda recta y sonreír para transformar tu estado de ánimo. Puedes llevar una dieta sana, evitar los abusos y construir otros hábitos saludables.

El camino del genio

Fluir frecuentemente. Has de plantearte si dedicas el suficiente tiempo a realizar el tipo de actividades que te hacen sentir bien. Si tienes la suerte de que tu pasión coincide con una profesión puedes consagrarte a ella, si tu trabajo no te hace feliz quizás plantearte un cambio, aprender algo que te guste o encontrar la diversión en tus aficiones y las actividades que realizas en tu tiempo libre. Además, también has de tomarte en serio lo de

divertirte, diviértete más a menudo y más a lo grande.

Comprometerte con los objetivos. Puedes darle un sentido de compromiso a lo que haces cada día, sea tu trabajo, tu vida familiar, tu relación de pareja, tu comunidad religiosa o tu participación en un grupo. Puedes marcarte de forma sistemática objetivos y esforzarte por alcanzarlos.

Desatar tu potencial. Puedes descubrir lo que te pone, ser capaz de encontrar retos que te apasionen o posibilidades de crecimiento personal, aprender nuevos conocimientos, elegir “algo” en lo que desees ser extraordinario y comprometerte en alcanzar la excelencia mediante el aprendizaje y la práctica continuada convertirte en un experto en tu área profesional, ser el mejor en algo o alcanzar un nivel de maestría extraordinaria en alguno de tus hobbies.

El camino del santo

Realizar actos altruistas y amar al prójimo. Puedes participar en alguna organización benéfica, encontrar la manera de explotar tus fortalezas ayudando a los demás o realizar actos de altruismo. Puedes aprender a perdonar, a no juzgar a los demás o a no pretender que se comporten como tú desees y aprender a sentir un profundo respeto por los que te rodean.

Construir relaciones y amistades de calidad. Puedes dedicar más tiempo y compromiso en hacer crecer las relaciones que mantienes con las personas que te importan, puedes ampliar tu círculo social y disfrutar de la compañía de otros, puedes cultivar el cariño y disfrutar de los seres queridos,...

Expresar gratitud y practicar la religión. Puedes dedicar media hora a la semana a dar gracias por todo lo bueno que hay en tu vida, grabar en tu memoria cada uno de esos momentos especiales que vives y sentir gratitud y dicha por tener la suerte de que alguien sea parte de tu vida, por poder realizar las cosas que te agradan o por poder disfrutar de todo lo que tienes a tu alcance. Puedes implicarte en tu parroquia o comunidad espiritual o dedicar tiempo a la oración,...

El camino del bon vivant

Saborear los placeres de la vida. Puedes aprender a estar mentalmente presente cuando comes, cuando paseas, cuando te relajas, cuando conversas, cuando haces el amor,...; puedes aprender a observar la belleza del mundo que te rodea; pensar, recrearse, conversar, escribir acerca lo maravilloso de algunos aspectos de la vida,...

Todos esos hábitos, actitudes y formas de pensar pueden incrementar la calidad de tu vida hasta niveles insospechados.

De hecho, el simple hecho de tomar la decisión de emprender el camino puede transformar por completo, y en este mismo momento, el resto de tu existencia.

Sentir la certeza de que alcanzaras la meta te dotará de una sensación de satisfacción serena que te permitirá persistir en la práctica disciplinada del camino.

Despréndete de tu egoísmo y descubre al sabio, al genio y al santo que llevas dentro. La recompensa para los tuyos y para ti es tan enorme que no podrás dejar de dar gracias por vivir.

Sé y estate feliz.

Juan Planes Mestre

CAMINOS A LA FELICIDAD
Los secretos del sabio, el genio y el santo.