

TODOS QUEREMOS EVITAR EL SUFRIMIENTO Y SER FELICES.
SIN EMBARGO, DEBIDO A CÓMO HEMOS SIDO CONDICIONADOS
POR LA SOCIEDAD, SOLEMOS VIVIR DE TAL FORMA QUE CONSEGUIRLO
SE VUELVE IMPOSIBLE. SABER QUÉ ES ESENCIAL ES EL PRIMER PASO.

Por **BORJA VILASECA**. Fotografía de **LEILA MÉNDEZ**

¿En qué situaciones suelo adoptar el rol de víctima?
¿Qué personas hacen que yo me perturbe a mí?
¿Para qué me sirve sufrir?
¿Qué consigo cuando lucho y entro en conflicto con
**¿POR QUÉ NO
SOY FELIZ?**
¿Qué necesito para ser feliz?
¿Qué he hecho últimamente para amarme?
¿Qué me impide en estos momentos ser feliz?
¿Cuándo fue la última vez que experimenté

Pilarín Romero de Tejada *“Si tu objetivo es el amor, tu resultado será la felicidad”*

89 años. Viuda. Jubilada. Gracias a su marido, con quien estuvo casada 60 años, aprendió a “amar incondicionalmente”.

“Recuerdo haber sufrido mucho en mi infancia. Mi madre murió cuando yo tenía dos años. Ya en el colegio, les preguntaba a mis amigas qué sentían al abrazar a sus mamás. Y a los 10 años perdí a mi padre, que era mi referente. Además, por aquel entonces estaba llena de carencias y complejos. Me veía muy fea. En comparación con mis

hermanas, que eran todas rubias y guapas, me sentía un bicho raro. Y así, huérfana y sin autoestima, me sentía tan triste que lo veía todo negro. Pero esta visión distorsionada cambió a los 17 años, cuando conocí a Alberto, el hombre de mi vida. A su lado comprendí que yo no era feliz porque no me quería a mí misma. Por eso era tan dependiente del amor y la aprobación ajena. Empecé a mimarme y a verme con otros ojos. Dejé de decirme cosas feas y comencé a sentirme más bonita. Y en la medida que me fui sintiendo mejor conmigo misma, me di cuenta de que este bienestar se multiplicaba cuando amaba a las personas que me rodeaban. Así fue como poco a poco mi egoísmo murió de inanición. Alberto falleció en mis brazos hace casi dos años. Enton- >



mismo?

los demás?

a mí mismo?

paz interior?

“LAS COSAS ESENCIALES DE LA VIDA SON LAS QUE NO SE VEN. LA FELICIDAD NO TIENE QUE VER CON LO QUE TENEMOS”



> ces pensé que no sería capaz de soportarlo. Que me marchitaría como una flor a la que le han quitado su agua y su luz. Pero no. Viví el duelo con agradecimiento por la maravillosa vida que pasamos juntos. Él ha sido mi gran maestro y mi gran amor. Junto a él aprendí que nadie ni nada puede hacernos tanto daño como nuestros pensamientos. Y que lo importante no es qué pueden hacer los demás por nosotros, sino qué podemos hacer nosotros por los demás. La vida es tan sabia y generosa que no nos da lo que queremos, sino lo que necesitamos para aprender a ser felices por nosotros mismos. Además, si encuentras el bienestar dentro de ti, todo lo demás viene por añadidura. Y esto que es muy fácil de decir, da para unos cuantos años de aprendizaje. Y por favor, no me creas... Experimentalo por ti mismo”.

* * *

Reflexionar acerca del sufrimiento y la felicidad es un asunto tan delicado como sobreexplotado. A ninguno de nosotros nos gusta reconocer que no sabemos cómo liderar nuestra vida emocio-

nal de una forma más sana y constructiva. Y nos cuesta todavía más que otras personas señalen nuestros defectos y carencias, tratando de guiarnos para aprender a gestionarla mejor. De ahí que el desarrollo personal suela ser ridiculizado y actualmente tenga tantos detractores.

Sin embargo, la arrogancia de creer que lo sabemos todo y de demonizar cualquier información que nos sea molesta o desconocida tan solo limita nuestra capacidad de ver y comprender las cosas desde una nueva perspectiva. En vez de ponernos a la defensiva, podemos adoptar una actitud más humilde y madura, basada en el reconocimiento de que no sabemos y de que estamos abiertos a aprender. Asumir la propia ignorancia es un trago amargo, pero necesario para poder crecer y evolucionar como seres humanos.

Eso sí, lejos de caer en el dogma y la imposición, es importante que no nos creamos nada de lo que nos digan ni de lo que leamos, incluyendo, por supuesto, la información detallada en este reportaje. Tal y como nos anima Pilarín Romero de Tejada, hemos de verificarla a través de nuestra experiencia. Solo entonces podremos ir más allá de nuestros prejuicios, determinando si dichas reflexiones son útiles o inútiles para mejorar nuestra competencia en el arte de vivir.

Marc Dufraisse “Tenemos de todo, pero ¿nos tenemos a nosotros mismos?”

50 años. Casado, con dos hijos. Consultor. Padece y superar un cáncer le ha conducido a replantearse su manera de vivir.

“Tras licenciarme en Empresariales, comencé una prometedora carrera profesional como ejecutivo. Durante mucho tiempo, lo que yo creía que era la felicidad estaba vinculado a lo que tenía y a lo que deseaba tener. Y lo cierto es que fui consiguiendo aquello que me proponía. Tenía una familia. Tenía éxito profesional. Tenía estatus social. Y tenía dinero, mucho dinero. Sin darme cuenta, había entrado en una rueda materialista que me proporcionaba seguridad, confort y reconocimiento. Pero tan solo era un espejismo. Vivía dormido, sin darme cuenta de por qué hacía las cosas que hacía. A raíz de un cáncer que casi termina con mi vida, desperté del profundo sueño en el que me encontraba. El proceso médico, las operaciones y los tratamientos me hicieron sentir la fragilidad y la precariedad de la vida en mi propia carne. El sufrimiento destapó mis necesidades, angustias y miedos escondidos. Me conectó con mis emociones y sentimientos reprimidos. Por primera vez desde que era niño fui capaz de llorar. Sobrevivir a esta grave enfermedad me transformó. Me hizo ver la vida como un regalo. Cambié mi escala de valores y prioridades. Abandoné el control y me permití ser diferente. Ya no llevo una existencia puramente materialista. Me he dado cuenta de que las cosas esenciales de la vida son las que no se ven, pues tan solo pueden sentirse cuando vivimos conectados con nuestro corazón. La felicidad no tiene nada que ver con lo que tenemos ni conseguimos. De ahí que jamás la encontraremos en la posesión de bienes mate-

riales ni en la consecución de logros profesionales. La auténtica felicidad está dentro de nosotros mismos. El reto es aprender a conectar con ella. Por eso ya no me distraigo con prioridades erróneas. Sé que suena a tópico, pero he vuelto a nacer. A mis 50 años he redescubierto la vida”.

* * *

Al igual que le sucedía a Marc Dufraisse, a día de hoy seguimos creyendo que la felicidad está vinculada con lo que tenemos y hacemos, marginando por completo lo que somos. Por eso formamos parte de una sociedad materialista, construida sobre tres pilares: el trabajo, el consumo y el entretenimiento. Sin embargo, esta manera de pensar y de actuar está resultando del todo ineficiente e insostenible. La paradoja es que *tenemos* más riquezas que nunca, pero *somos* mucho más pobres. Prueba de ello es que el vacío existencial se ha convertido en la enfermedad contemporánea más extendida, y el Prozac y el Tranquimacín, en dos *compañeros de viaje* de muchos españoles.

Al guiarnos por una serie de creencias erróneas –como que nuestra felicidad depende de algo externo–, dedicamos casi todo nuestro tiempo, dinero y energía a conseguir todo tipo de metas y objetivos, desatendiendo nuestro mundo interior. Y con el tiempo, esta huida de nosotros mismos suele pasarnos factura. Aunque no se suela hablar de ello en las noticias, al menos seis millones de personas sufren depresión en España, según un reciente estudio del hospital Puerta de Hierro de Madrid.

En paralelo, se han disparado las ventas de antidepresivos en este país. En 1994 se despacharon 7,2 millones de unidades. A finales de 2003, esta cifra creció hasta los 21,2 millones. Y en 2009 superó los 33 millones. La ingesta de tranquilizantes, por otra parte, ha seguido la misma línea ascendente. El año pasado alcanzó los 52 millones de unidades vendidas, según el Ministerio de Sanidad.

Lo alarmante de estos datos es que tan solo se corresponden a las compras realizadas por pacientes del sistema público. No contabilizan las prescripciones efectuadas por las consultas privadas. Eso sí, cabe decir que este espectacular uso de ansiolíticos no siempre guarda relación con los estados depresivos de los pacientes. Estos medicamentos también se emplean para abordar la ansiedad, las fobias, los trastornos alimentarios, el dolor y las adicciones.

Otra estadística tabú en nuestra sociedad es la referente al número de suicidios, una cifra que crece anualmente. Así, la prestigiosa revista de medicina británica *The Lancet* publicó en 2009 un estudio realizado por los Centros de Investigación sobre el Suicidio de las universidades de Oxford, en el Reino Unido, y de Gand, en Bélgica, que estimaba que un millón de seres humanos se quitan la vida cada año. Y según la Organización Mundial de la Salud, al menos otros 15 millones lo intentan sin conseguirlo.

En España, el suicidio ya es la primera causa externa de muerte (con 3.421 casos en 2008), desbancando a las defunciones por accidentes de tráfico, cuya cifra se situó en 3.021 víctimas mortales, se-



gún el Instituto Nacional de Estadística. Algunos sociólogos afirman que estos datos son solo la punta de un gigantesco y oscuro iceberg. A pesar de haberse convertido en un fenómeno normalizado, nuestra sociedad padece una grave enfermedad llamada “infelicidad”.

Marta Mariñas López

“Aquello que no somos capaces de aceptar es la única causa de nuestro sufrimiento”

31 años. Soltera. Psicóloga social. Trabajar en países en vías de desarrollo le llevó a cuestionar sus creencias acerca de la felicidad.

“Mi forma de comprender la vida y de concebir la felicidad cambió a raíz de salir de mi burbuja social. La experiencia de trabajar en países en vías de desarrollo, así como en barrios en riesgo de exclusión, me ha permitido ver y conocer gente en contextos violentos, teniendo >



> *que afrontar situaciones vitales complicadas. Pero más allá de sus circunstancias, muchos de ellos mantienen un brillo de vitalidad en sus miradas y una gran sonrisa en sus rostros. Estas personas me han enseñado que la felicidad está relacionada con la aceptación de la realidad; con confiar en la vida, sacándole siempre la lección de aprendizaje y de superación personal que se esconde detrás de cualquier situación que nos toca afrontar. Eso sí, para alcanzar este nivel de comprensión tuve que pasar por un periodo de profundo sufrimiento. Tras una ruptura sentimental, experimenté mucho dolor, rabia y tristeza. Pero no me permitía sentir esas emociones. Después de presenciar situaciones vitales tan difíciles en otras personas, no me parecía legítimo sufrir por amor, con lo que rechazaba y reprimía lo que sentía. Me llevó varios meses comprender que el dolor forma parte de la experiencia de estar vivo. Así fue como dejé de luchar contra mí misma. Y al aceptarme, dándome el espacio que necesitaba, trascendí el sufrimiento. De pronto sentí una tranquilidad y una serenidad muy especiales. Ahora sé que el secreto de la felicidad*

reside en la conquista de nuestra responsabilidad y libertad personales, pues podemos ser dueños de la actitud que tomamos frente a nuestras circunstancias”.

* * *

El cambio realizado por Marta Mariñas López no es un caso aislado. Esta transformación también se está llevando a cabo a nivel colectivo. Existen varios movimientos en todo el mundo –todavía de carácter minoritario– que pretenden situar la búsqueda de la felicidad en el corazón del ámbito político y económico. Esta es una de las áreas de investigación del doctor en Filosofía Jordi Pigem, autor de *Buena crisis. Hacia un mundo posmaterialista*.

“Si bien para la mentalidad materialista el producto interior bruto (PIB) es la medida más fiable del progreso de un país, tan solo mide transacciones económicas y poco o nada sabe del verdadero bienestar de las personas”, sostiene Pigem. Desde hace unas décadas existen indicadores de progreso menos reduccionistas, que miden el bienestar no solo a través del flujo de dinero. Curiosamente, la alternativa más interesante al PIB no ha surgido de los ordenadores de una institución académica, sino de los tranquilos valles de Bután, un enclave budista en el corazón del Himalaya.

En este reino se creó la felicidad interior bruta (FIB), que combina siete ámbitos de bienestar: físico, mental, ambiental, laboral, económico, político y social. Su promotor fue el monarca Jigme Singye Wangchuck, que desde el día de su coronación, en 1974, está apostando por el desarrollo socioeconómico sostenible y equitativo, la preservación y promoción de la cultura, la conservación del medio ambiente y el buen gobierno como pilares de la felicidad nacional.

Es evidente que no es fácil trasladar la experiencia de Bután al resto de economías industrializadas. Sin embargo, Pigem sostiene que este ejemplo nos lleva a reflexionar que “lo que medimos afecta a lo que hacemos”. De ahí que “mientras nuestros indicadores solamente midan y valoren lo material y tangible, seguiremos marginando lo verdaderamente esencial de la vida, relacionado con lo que somos y lo que sentimos en nuestro interior”.

Alberto Pérez Buj *“La vida recompensa a quienes hacen las paces con su pasado”*

54 años. Casado, con tres hijos y dos nietas. Posibilitador de aprendizajes en la naturaleza. La quiebra de su empresa le hizo replantearse su vida.

“Tuve una infancia llena de amor. Pero un día, cuando tenía siete años, al volver de la escuela me sentí enfermo. Y aquella enfermedad me hizo pasar tres años en la cama, padeciendo dolor, miedo y soledad. En mi recuperación fue decisiva la ayuda de mi familia, que me transmitió la pasión por la vida y la naturaleza. Más adelante, durante mi juventud, imaginé la felicidad como un estado permanente y la busqué en todas partes. Pero no la encontré. A raíz de la

“MI CLIC LLEGÓ CUANDO DEJÉ DE QUEJARME Y REINTERPRETÉ LOS MISMOS HECHOS DESDE OTRA PERSPECTIVA”

ruptura de mi primer matrimonio, me adentré en la terapia psicoanalítica, lo que me llevó a conocerme más a fondo. Sin embargo, mi auténtico punto de inflexión se produjo al quebrar mi anterior empresa. Tras aquel batacazo me sentía tan desorientado que asumí que no podía seguir viviendo de la manera en la que lo venía haciendo. Fue entonces cuando comencé a comprender el lenguaje de la vida. Me di cuenta de que seguía en guerra con mi pasado. Seguía adoptando el papel de víctima, y esta actitud me llenaba el corazón de rencor. Mi clic llegó cuando dejé de quejarme y de luchar contra lo que me había sucedido y comencé a reinterpretar esos mismos hechos desde una nueva perspectiva. Al asumir esta responsabilidad sentí una gran liberación. Entonces tomé consciencia de que nuestro mayor enemigo para ser felices es nuestro egocentrismo. Es decir, querer que la realidad se adapte constantemente a nuestros deseos y expectativas. En aquel contexto, una persona que considero mi maestra me hizo tres preguntas: ¿cuál es tu pasión?, ¿en qué eres bueno? y ¿qué estás dispuesto a hacer con ello? Esta búsqueda me llevó a encontrar mi vocación de servicio hacia los demás. Así es como he descubierto la felicidad. Después de haber estado perdido y sin rumbo, a día de hoy me siento muy agradecido por todo lo que me ha sucedido. Ahora sé que ha sido lo que he necesitado para encontrar mi lugar en el mundo”.

* * *

No puedo seguir viviendo conmigo”. A sus 29 años, este pensamiento se repetía una y otra vez en la mente enferma de Eckhart Tolle. Por aquel entonces “vivía en un estado de ansiedad casi constante, salpicado por periodos de depresión suicida”. Desquiciado por una “desgarradora angustia existencial”, finalmente tocó fondo. Aquella saturación de malestar fue lo que le hizo comprometerse con su “trabajo interior”.

Tres décadas más tarde, Tolle se ha convertido en un referente del desarrollo personal. Sus libros *El poder del ahora* y *Un nuevo mundo ahora* recogen sus experiencias de aprendizaje y transformación, mostrando a los lectores el camino para conocer el funcionamiento de la mente y el manejo constructivo de los pensamientos. A pesar de ser considerado un gran experto, Tolle afirma con humildad: “Soy un ser humano que a raíz de una insostenible insatisfacción emprendí una búsqueda para comprender la causa última de mi sufrimiento”.

Pero ¿qué es el sufrimiento? “Es tensión, vacío, ansiedad, estrés, negatividad, miedo, ira, tristeza y, en definitiva, cualquier emoción y sensación que nos deja un poso de malestar e insatisfacción”, explica Tolle. Y según sus investigaciones, el origen de todas estas

desagradables experiencias no se encuentra en nuestras circunstancias, sino en nuestros pensamientos.

A juicio de Tolle, “nuestras emociones, sentimientos y estados de ánimo no tienen tanto que ver con lo que nos pasa, sino con la interpretación que hacemos de lo que nos pasa”.

La mala noticia es que “no es fácil abandonar el hábito mecánico de ver e interpretar lo que nos sucede de forma egocéntrica y reactiva”. La buena es que “cuando aceptamos que somos los únicos responsables de nuestro sufrimiento, nos damos cuenta de que podemos dejar de herirnos, cambiando nuestra manera de pensar y de relacionarnos con nuestras circunstancias”.

Eso sí, cabe diferenciar entre el dolor y el sufrimiento. Por ejemplo, si de pronto nos empieza a doler la cabeza, podemos quejarnos o incluso luchar contra él, lo que nos acarrearía una dosis de sufrimiento. Por el contrario, podemos aceptar que nos duele la cabeza tumbándonos un rato o tomarnos una aspirina. Así, el dolor es físico, y el sufrimiento, emocional: lo creamos en nuestra mente en función de lo que pensamos acerca de lo que nos pasa. De ahí que el dolor sea inevitable, y el sufrimiento, opcional.

El quid de la cuestión radica en que “no somos dueños de nuestra mente, sino que esta suele operar automáticamente”. Y aquí es donde se revela la función biológica y psicológica del sufrimiento: “Hacernos tomar consciencia de que nuestra manera de autogestionarnos es ineficiente y disfuncional”. De ahí que, tal y como le sucedió a Alberto Pérez Buj, el malestar nos motive a cambiar. Y “esta necesidad de cambio es lo

que generalmente nos lleva a crecer, evolucionar y madurar como seres humanos, alcanzando niveles de mayor bienestar y satisfacción”, concluye Tolle.

Albert Figueras “El secreto de la felicidad consiste en valorar tu vida tal como es”

48 años. Vive en pareja y tiene dos hijos. Médico y divulgador. Durante años ha estudiado qué dice la ciencia sobre los pilares del auténtico bienestar.

“Antes solía creer que la felicidad era un estado de gracia que muy pocos podían alcanzar. Y que para ser uno de esos privilegiados tenía que seguir el modelo determinado por la sociedad: estudiar una carrera universitaria, conseguir un buen trabajo, comprar una vivienda, casarme, tener hijos... No es que me sintiera especialmente infeliz, pero mientras iba recorriendo ese camino tenía la sensación de no ocupar todavía ‘el podio de los felices’. Mis días estaban mar- ➤



> *cados por el hastío que te invade mientras esperas, sin saber demasiado bien el qué. Tal vez fue por eso por lo que empecé a interesarme por las bases neuronales de la felicidad. La ciencia dice que percibimos cómo nos sentimos gracias al contraste. Así, cuando alcanzamos cierta riqueza externa es más fácil darnos cuenta de nuestra pobreza interior. He aprendido que la felicidad –quizá provocada por una sustancia llamada oxitocina– consiste en apreciar las pequeñas grandes cosas que nos pasan cada día. Y que esos breves instantes se escapan fácilmente cuando aparece el deseo de querer que suceda algo que no está sucediendo. El deseo pone nuestro centro de atención en lo que no tenemos, en lo que nos falta, en lo que podría ser mejor, causándonos grandes dosis de sufrimiento. El deseo nos lleva a regodearnos en recuerdos pasados y a fantasear con ensoñaciones futuras, perdiéndonos por completo el momento presente, que es el único donde sí podemos conectar con la felicidad. El reto consiste en no dar nada por sentado, valorando todo lo que forma parte de nuestra vida. Más que nada, porque lo que se valora se disfruta mucho más, mientras que lo que no se valora se termina perdiendo”.*

* * *

En la última década se han hecho incontables estudios sobre la felicidad. Y entre otros, Albert Figueras destaca el realizado en 2007 por la Universidad de Wisconsin. Un grupo de neurocientíficos se dedicó a hacer resonancias magnéticas a cientos de voluntarios, conectando sus cerebros a 256 sensores para detectar su nivel de bienestar. La puntuación más alta, y con una abultada diferencia, la obtuvo el francés Matthieu Ricard, a quien se le declaró “el hombre más feliz del mundo”.

Lo cierto es que esta simpática etiqueta no tiene nada que ver con la casualidad. Este biólogo molecular dejó su carrera profesional hace 30 años para convertirse en un monje budista. Actualmente, a sus 64 años, Ricard es uno de los asesores personales del Dalai Lama y lleva una vida contemplativa en el monasterio nepalí de Shechen.

En su opinión, “solemos confundir la felicidad con el placer y la satisfacción que nos proporciona el consumo de bienes materiales”. Y también con “la euforia de conseguir lo que deseamos”. De hecho, “la felicidad no está relacionada con lo que hacemos ni con lo que poseemos”. Sobre todo porque “no tiene ninguna causa externa: es nuestra verdadera naturaleza”, afirma Ricard, autor de *En defensa de la felicidad* y *El arte de la meditación*.

Si bien no es fácil definirla con palabras, Ricard sostiene que “la felicidad es la ausencia de lucha, conflicto y sufrimiento”. Se dice que somos felices cuando “nos aceptamos tal como somos y sentimos que no nos falta de nada, una percepción subjetiva que está muy vinculada con nuestro estado de ánimo”. Por su experiencia, “el bienestar profundo y duradero que todos anhelamos surge como consecuencia de relajar la mente y conectar con el corazón”. De ahí que Ricard nos invite a adentrarnos en la meditación. “Nos pasamos la vida haciendo planes y poseyendo cosas, pero ¿cuánto tiempo dedicamos al día a estar solos, en silencio y sin distracciones?”.

La frenética actividad a la que muchos de nosotros estamos



sometidos suele desgastar por completo nuestra energía vital. Y, a menos que aprendamos a recuperarla, “solemos vivir de forma inconsciente, cayendo en las garras de un peligroso círculo vicioso”. No en vano, “en este estado funcionamos con el piloto automático y somos guiados por nuestro instinto de supervivencia, cuyos rasgos más distintivos son el egocentrismo, el miedo, el victimismo y la reactividad emocional”. Es entonces cuando, saturados por el malestar, muchos concluyen que el negro es el color de la existencia o que hemos venido a este mundo a sufrir.

Pero nada más lejos de la realidad. Al igual que cargamos el móvil cuando se le agota la batería, los seres humanos podemos cargarnos de energía, y no solo por medio de la meditación. Si bien cada ser humano es único, a todos puede beneficiarnos el ejercicio físico, la naturaleza y el baile, así como quedar con personas alegres y positivas e incorporar en nuestra dieta alimentos más sanos y naturales. El reto es encontrar el equilibrio entre la actividad, el cansancio y la relajación.

“HE APRENDIDO A DESARROLLAR EL AMOR Y LA CONFIANZA EN UNO MISMO PARA LUEGO PODER COMPARTIRLOS CON LOS DEMÁS”

Anna Sánchez Turné “Cuando eres feliz surge la vocación de hacer felices a los demás”

52 años. Vive con su hijo y tiene pareja. ‘Coach’ ejecutiva. Su ‘despertar’ comenzó a raíz de la crisis en su matrimonio.

“Hace 12 años, a raíz de la crisis y posterior ruptura de mi matrimonio, sentí que tocaba fondo y que debía reinventarme. Moviada por esta inquietud empecé a hacerme las típicas preguntas existenciales: ¿quién soy?, ¿cómo quiero vivir la vida?, ¿cuál es mi misión?... Por el camino he conectado con mi autenticidad y con mis valores esenciales, lo que me ha llevado a cambiar la manera de relacionarme con mi entorno. Este proceso de autoconocimiento me ha regalado la oportunidad de desarrollar una actitud más positiva y optimista frente a la vida. Y lo mejor de todo es que también me ha revelado mi propósito vital. Así fue como decidí cerrar la empresa que había creado años atrás y que me permitía vivir cómodamente. Moviada por algo que nutriera mi verdadera esencia, empecé a formarme para ejercer una profesión que me hace vibrar y que me apasiona. A día de hoy me siento en paz conmigo misma y con la existencia. He aprendido la importancia de desarrollar el amor y la confianza hacia uno mismo, para luego poder compartirlos con los demás. Y que la mayor causa de mi sufrimiento se encuentra en mis pensamientos negativos y limitantes. He integrado en mi rutina la meditación, que me ayuda a vivir más conscientemente. He comprobado que cuando cambias tú, cambia todo lo demás. Y que cuando uno aprende a ser feliz por sí mismo ya no se mueve solamente por el interés personal, sino que se embarca en proyectos que persiguen el bien común”.

* * *

Si la felicidad es nuestra verdadera naturaleza y ya está en nuestro interior, ¿por qué nos cuesta tanto ser felices? ¿Por qué nos empeñamos una y otra vez en seguir los dictados de nuestros deseos? ¿Por qué nos aferramos a hacer realidad nuestras expectativas? “Si no somos felices es porque ahora mismo, debido a cómo hemos sido condicionados por la sociedad, este verdadero bienestar no es nuestra principal prioridad”. Son palabras del reconocido doctor en psico-

logía Martin Seligman, uno de los impulsores del movimiento conocido como *psicología positiva*.

Avalado por estudios científicos, Seligman ha descubierto que “el primer paso para conectar más a menudo con la felicidad es asumir la responsabilidad y cultivar la sabiduría”. Y esta pasa por comprender que “nuestra felicidad solo depende de nosotros mismos”. Dado que es un aspecto tan intangible, este experto nos invita a concebirla como un “músculo” que podemos ejercitar cada día. Y no hay mejor gimnasio que nuestra propia vida.

“Las personas que se responsabilizan de lo que piensan y de la actitud que toman frente a sus circunstancias suelen desarrollar

una mayor comprensión de quiénes son y de cómo pueden relacionarse más constructivamente con lo que les pasa”, sostiene Seligman, autor de *La auténtica felicidad*. Y como en cualquier otra área de conocimiento, existen técnicas, métodos y herramientas que favorecen y aceleran este proceso de aprendizaje. Por eso cada vez más personas, como Anna Sánchez Turné, están interesándose por el desarrollo personal.

“Tras la asunción de la responsabilidad personal, empezamos a ejercitar el músculo de la aceptación, que, a diferencia de la resignación, está basada en una profunda comprensión de las leyes que rigen la existencia”, señala Seligman. “Así es como gradualmente dejamos de luchar y de entrar en conflicto con lo que nos sucede, preservando un estado de paz en nuestro interior”.

Según sus investigaciones, “no hay mayor experiencia de felicidad que la que podemos sentir cada uno cuando fluimos con el momento tal y como es”. Este aprendizaje nos lleva a ejercitar otro músculo, seguramente el más importante de todos: “la consciencia”. Al darnos cuenta de que todo lo que necesitamos para ser felices ya está dentro de nosotros, empezamos un nuevo y apasionante entrenamiento, que Seligman define como “dar lo mejor de nosotros mismos frente a cualquier situación”.

En caso de no saber todavía cómo hacerlo, por lo menos ya sabemos lo que nos falta por aprender. “La felicidad no es una meta a conseguir, sino un camino a recorrer”, afirma este científico de la psique humana. Y concluye: “Y por más que nos lo sigan haciendo creer, se trata de un viaje de aprendizaje donde no caben las trampas ni los atajos”. ●

IMPRESCINDIBLES

1. LIBRO. ‘Fluir’. Una psicología del felicidad’, de Mihaly Csikszentmihalyi (Kairós). Un ensayo escrito para un público exigente, crítico y escéptico, en el que se describe, desde un punto de vista científico, de qué manera podemos desarrollar nuestra capacidad de fluir con nuestras circunstancias. Según las investigaciones y los estudios presentados en este libro, todos podemos crear esta experiencia óptima en nuestro interior. Para lograrlo es imprescindible asumir la responsabilidad personal y entrenar el músculo de la consciencia.

2. PELÍCULA. ¡Qué bello es vivir!, de Frank Capra. Este clásico del cine narra la historia de George Bailey, un joven cuyo mayor sueño es abandonar el pequeño pueblo en donde nació para viajar por todo el mundo y estudiar una carrera universitaria. Sin embargo, por su camino se cruzan una serie de circunstancias que le llevarán a trascender su propio interés personal en favor del bien común de su familia y de los habitantes de su pueblo. Después de vivir para y por los demás, George terminará recogiendo los frutos de su altruismo, siendo recompensado con la mayor riqueza de todas: su propia felicidad.