



¿Qué nos impide ser felices?

Vivir con plenitud y serenidad está al alcance de cualquier ser humano, no depende de los demás ni de lo que nos ocurre. Se trata de una decisión personal que abre, de par en par, las puertas de nuestro interior y nos permite florecer y brillar con armonía.

Cuando somos conscientes de que la felicidad no es una cuestión de suerte, sino que guarda relación con la actitud que adoptamos ante la vida, se abren a nuestro alrededor infinitas posibilidades que llenan de sentido la existencia.

El despertar interior nos convierte en personas nuevas. Nos damos cuenta de que quejarse o culpar de nuestro malestar a los otros (familiares, amigos, ex-parejas, jefes, compañeros de trabajo, políticos) no conduce a ninguna parte; al contrario, nos quita fuerza y nos mantiene en un círculo de confusión e impotencia parecido al que vivía el actor Bill Murray en la película *El día de la marmota*. Aunque la vida a veces nos golpee con dureza, tampoco ganamos nada al escudarnos en las circunstancias, los sinsabores o las desgracias en vez de intentar trascenderlas.

Todos conocemos a personas que han pasado por verdaderos dramas y, en lugar de amargarse, transmiten una dulzura y una paz contagiosas. Suelen afirmar, en general, que lograron sobreponerse porque en los peores momentos se agarraron a un sentimiento interno, poderoso, de amor incondicional. Eso las mantuvo a flote y les

permitió trascender el dolor y la ira, como narra en su libro *El hombre en busca de sentido* el psiquiatra vienés Viktor Frankl, quien sobrevivió a varios campos de concentración nazis con dignidad y el corazón abierto a pesar de perder en ellos a sus padres y a su esposa.

Pase lo que pase, existen esperanzadores ejemplos de que es posible volver a ser feliz, siempre que estemos dispuestos a soltar la resistencia a serlo.

La escritora Alice Munro, premio Nobel de Literatura, en su libro de relatos *Mi vida querida* afirma: «La cuestión es ser feliz. A toda costa. Inténtalo. Se puede. Y luego cada vez resulta más fácil. No tiene nada que ver con las circunstancias. No te imaginas hasta qué punto funciona. Se aceptan las cosas y la tragedia desaparece. O pesa menos, en cualquier caso, y de pronto, descubres que estás en paz con el mundo».

EMOCIONES NO ASUMIDAS

El Dr. David Hawkins afirma que la ira crónica no reconocida puede causar depresión, que en ocasiones viene a ser ira revestida de tristeza y dirigida contra uno mismo. «A veces –añade– las migrañas, las artritis y la hipertensión tienen relación con la ira crónica. Estos problemas suelen mejorar cuando la persona aprende a asumir sus emociones en vez de negarlas o rechazarlas».

ATRAEMOS LO QUE SENTIMOS

El psiquiatra e investigador David Hawkins, autor de numerosas obras sobre la conciencia, considera que «el sentimiento que más poder transformador tiene es el amor incondicional; por debajo hay distintas gamas de emociones más o menos intensas».

Cuanto más amor sentimos en nuestro interior más fácil nos resulta captar la belleza de lo que nos rodea. Y como lo semejante atrae a lo semejante, empezar a ser feliz va unido a soltar lastre, a desprenderse de emociones densas (culpa, rabia, vergüenza, envidia, celos...) que, por el simple hecho de vivir, podemos cargar en la espalda.

A medida que andamos más ligeros nos relacionamos con la gente de for-



ma más amable y empezamos a disfrutar del día a día. O incluso de cosas sencillas, que quizás antes ni veíamos o no apreciábamos tanto, como el vigor del aire fresco de la mañana, la calidez de la sonrisa espontánea que nos brinda un niño o la reconfortante sensación de sentirse parte de algo más grande que, a veces, experimentamos al detenernos a mirar la puesta de sol, el amanecer o el cielo en una hermosa noche estrellada.

TRAMPAS FRECUENTES

No es difícil comprobar que la acumulación de poder, dinero, estatus, fama o *glamour* no hace, por sí misma, más felices a las personas. Las ansias de tener más, aunque estemos hablando de conocimiento, pueden estar relacionadas con una sensación de vacío interior que solo se llena con autoestima. Cuando alguien no aprende a quererse a sí mismo, cualquier otra cosa, sea la que sea, es fácil que le sepa a poco.

Pero hay otras formas de actuar menos evidentes, más sutiles, incluso quizá más familiares y bien consideradas, que también impiden conectar con el sentimiento de alegría serena, innata, que brota de nuestro interior y crea confianza:

- **El exceso de preocupación por los demás.** Tradicionalmente se ha relacionado la preocupación por los hijos, la pareja o los amigos con el amor. Pero la preocupación constante suele

FLUYENDO CON LA VIDA

Todos, en alguna ocasión, hemos tenido la experiencia de estar tan motivados con lo que estamos haciendo que apenas nos damos cuenta del paso del tiempo. En estos casos podemos estar haciendo cualquier labor (coser, escribir, arreglar una bicicleta, cuidar una planta...) sin ningún tipo de estrés, resistencia ni prisa por terminar. Nos sentimos felices, la mente permanece concentrada y posiblemente, sin ser conscientes, estemos silbando o tarareando.

Ese estado de inmersión plena en una tarea íntimamente ligada a las habilidades y gustos de cada uno es lo que Mihaly Csikszentmihalyi, uno de los cofundadores de la psicología positiva, denomina *fluir*. Está considerado como uno de los estados más próximos a la felicidad.



PHOTONONSTOP

Tratarse a uno mismo con amor y amabilidad es uno de los principios básicos de la felicidad.

traer infelicidad, en primer lugar porque estar pendiente de los otros impide ocuparse de uno mismo y, en segundo lugar, porque debilita a quien se quiere ayudar. Los problemas, grandes o pequeños, son posibilidades de crecimiento que brinda la vida. Intentar solucionar los asuntos de otra persona, por buena intención que se tenga, suele generar inseguridad, porque refuerza la duda de que sea capaz de resolverlos ella misma. Y además la priva de la inmensa satisfacción que supone lograr salir adelante por sus propios medios.

• **Abrigar demasiadas expectativas.** Presionar a otros para conseguir algo suele producir el efecto contrario y, aunque nos salgamos con la nuestra, el resultado no suele conllevar felicidad. Cuanto más forzamos, más resistencia encontramos. Pretender que las cosas salgan siempre como a uno le gustaría a menudo acarrea disgustos y frustración. En cambio, estar dispuesto a dejar de controlarlo todo, a entregar nuestros deseos sin expectativas ni esperar determinados resultados suele ser, paradójicamente, más efectivo y placentero. Renunciar a un deseo no significa que no se vaya a conseguir, más bien despeja el camino para que suceda lo que tenga que suceder. Dar un espacio interior a la vida para que actúe, sin anticiparse al momento siguiente o aferrarse al que acaba de pasar, nos conecta con el *fluir* de la existencia, mucho más sabia que nuestra pequeña voluntad.

15 ESTRATEGIAS SABIAS

Para hallar la propia manera de ser feliz no existe una receta única, pero sí ciertas herramientas útiles:

• **Apostar por uno mismo.** Si en vez de darnos apoyo nos criticamos o reñimos constantemente no conseguiremos avanzar.

Tratarse a uno mismo con amor y amabilidad es uno de los principios básicos de la felicidad.

• **Dar y recibir amor.** El equilibrio entre dar y recibir amor alegra el corazón y hace más fácil el camino.

• **Regalarse tiempo.** Poder estar cada día un rato con uno mismo, en silencio, en un espacio tranquilo, permite conectar con la propia esencia y, con el tiempo, poder cambiar lo que a uno no le gusta de su vida.

• **Agradecer lo que se tiene.** El sentimiento de gratitud eleva automáticamente el estado de ánimo. Iniciar el día y acabarlo dando las gracias tiene un efecto transformador. La queja constante fortalece la oscuridad y la sensación de vacío. El aprecio y el agradecimiento crean unidad y plenitud.

• **Observar la mente.** Quizá estamos por ejemplo recogiendo la cocina o conduciendo y notamos un leve malestar en el cuerpo o el ánimo. Casi siempre va asociado a un pensamiento desagradable. Si tomamos conciencia de nuestros sentimientos y creencias podremos empezar a cambiarlos.

• **Crear el hábito de perdonar.** Por desgraciada que haya sido nuestra infancia, por mucho daño que nos hayan hecho, siempre podemos elegir perdonar. El perdón no solo nos libera: también tiene el don de ensanchar nuestra perspectiva de la existencia. Con el perdón, cada momento es un nuevo comienzo.

• **Escoger bien las palabras.** Cuando decimos una cosa y en realidad pensamos otra no creamos bienestar ni en nosotros ni a nuestro alrededor. Las palabras solo tienen el poder de curar cuando salen del corazón.

• **Elegir el lado bueno de las personas.** No se trata de no ver lo que no nos



MASTERFILE

gusta, pero sí de poner el énfasis en lo mejor de cada uno. Eso rebaja mucho la tensión en las relaciones.

- **Tratar bien al cuerpo.** Alimentarlo de forma sana y equilibrada es la opción más inteligente. Pero también es preciso dejar de menospreciarlo, de buscarle «peros», en vez de agradecerle que nos permita transitar por la vida. Ante el espejo, el cuerpo necesita palabras dulces, caricias y agradecimiento en lugar de críticas.

- **Evitar juicios y reproches.** Aunque no los emitamos en voz alta, como todos estamos unidos a nivel inconsciente, los demás perciben de alguna manera lo que sentimos u opinamos de ellos. Los perros captan de forma instintiva nuestro estado interior. Algo parecido les sucede a quienes nos rodean.

- **Desactivar «malos» sentimientos.** Dejamos ir o entregamos un senti-

miento incómodo al permitir que esté presente sin condenarlo, juzgarlo, resistirse a él o tratar de modificarlo. De esta forma se acaba agotando. Cuando conseguimos dejar ir un sentimiento reprimido, como por ejemplo la envidia, se desvanecen miles de pensamientos asociados a él.

- **Decir sí a lo nuevo.** En lugar de decantarse, a veces casi sin pensar, por el «no, noo, nooo» cuando nos proponen participar en algo fuera de lo habitual, puede ser mucho más estimulante inclinarse por el «sí». Abrirse a la vida siempre trae recompensas.

- **Pedir ayuda.** Participar en cursos y talleres, leer revistas y libros de crecimiento personal o iniciar alguna terapia alienta, sin duda, nuestro bienestar.

- **Compartir lo que se aprende.** Resulta gratificante reunirse con personas afines que tengan la intención de

expandir su conciencia y mejorar, para comentar los hallazgos respectivos.

- **Centrarse en los «para qué» en vez de los «porqués».** Dar vueltas a *por qué* nos ha sucedido determinada cosa suele llevar a la ira, el victimismo o la culpa. El *para qué*, en cambio, abre horizontes ilimitados y esperanzadores.

Si estamos dispuestos a explorar la vida, sin miedo a equivocarnos y a expresar nuestros sueños, vivir se convierte en una agradable aventura. Buscar la felicidad no tiene sentido cuando somos felices recorriendo el camino.

AINA PONTS



DEJAR IR
Dr. David R. Hawkins
El Grano de Mostaza

LA FELICIDAD TE ESTÁ ESPERANDO
A. Weil. Ed. Urano