

# ¿SURFEAS O TE AHOGAS?

## Tú puedes ser feliz

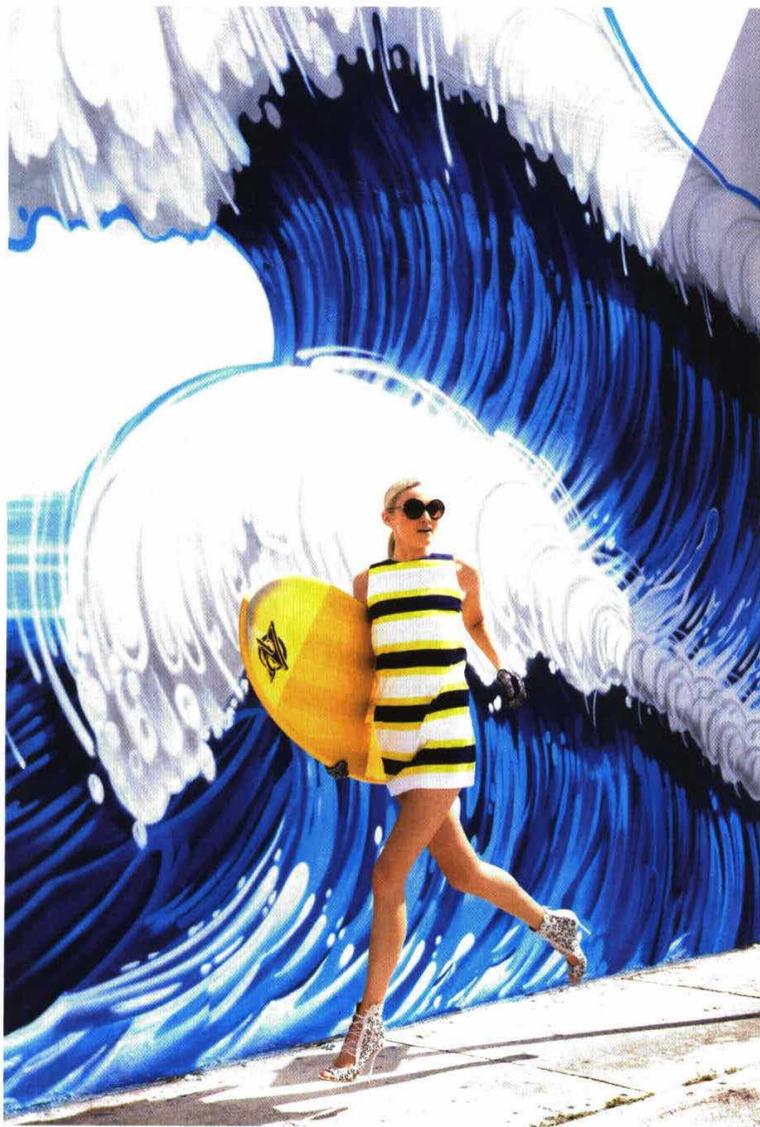
*Ante la vida tienes dos opciones: intentar salir a flote, asomar la cabeza y nadar o dominar las olas, disfrutar del viaje y sentirte bien siempre. Un secreto: con la segunda alcanzarás la felicidad. Sube con nosotros a la tabla del bienestar?*

**a**braham Lincoln decía que “casi todas las personas son tan felices como deciden serlo”. Con esta declaración, manifestaba que alcanzar, disfrutar y gozar de la felicidad depende de cada uno de nosotros, del modo en que decidamos vivir la vida y la manera en la que logremos superar los problemas. Porque aunque parezca un ideal o un estado inalcanzable, la felicidad es algo más sencillo, está ahí a nuestro lado y tenemos la capacidad de disfrutarla. ¿El único requisito? Aprender a transformar nuestra vida.

**DESCUBRE** la clave de la felicidad,  
**SUPERA** tus complejos  
**Y TRANSFORMA** tu visión de la vida

### **FELICIDAD, ¿QUÉ ES ESO?**

Párate un segundo e intenta buscar una definición para el término "felicidad". ¿Una sensación momentánea? ¿Un sueño a largo plazo? ¿Un mito? ¿Un objetivo inalcanzable? Ninguna de estas descripciones se acercan a su verdadero significado. ¡Ahí va! "La felicidad es el estado natural de las personas", explica el psicólogo Rafael Santandreu, autor del libro *Las gafas de la felicidad* (Grijalbo). Ya lo decía Charles Darwin: "después de todos los viajes que he hecho y todas las especies que he estudiado, he llegado a la conclusión de que el destino del ser humano es ser feliz porque todas las especies lo son". El problema está en que confundimos la felicidad, ese estado natural del que todos deberíamos disfrutar, con necesidades, deseos, autoexigencias, posesiones e, incluso, relaciones. "Es precisamente esta forma de vivir, la causa de la infelicidad; nos creamos necesidades absurdas y después sufrimos para satisfacerlas en una carrera interminable", cuenta el psicólogo. Olvídate de todo esto. ¿Sabías que existe una manera de vivir en la que puedes ser feliz casi todo el tiempo? ¡Vamos a por ella! ▶



## **PUEDES ALCANZARLA**

“En la actualidad para ser una persona decente debes tener estudios, un buen trabajo, una casa bonita... Nunca antes el ser humano se había exigido tanto”, cuenta Santandreu. Tendemos a creer que seremos felices si conseguimos todo aquello que ansiamos, pero no somos capaces de darnos cuenta de que siempre desearíamos más y continuamente nos repetiremos ‘seré feliz cuando...’. Es lo

que la investigadora y psicóloga, Sonja Lyubomirsky, desgrana en su último libro *Los mitos de la felicidad* (Urano). La mayoría de nosotros creemos en esos ideales, es decir, pensamos que si alcanzamos ciertos logros seremos felices para siempre, pero que si solo obtendremos fracasos y nos topamos continuamente con adversidades seremos infelices. Aunque lo único cierto es que no podemos predecir qué acontecimientos (buenos o malos) nos van a ir deparando la vida,

## **TENEMOS que aprender a DESAPRENDER: manías, vicios, neuras... Y lograrlo está en tu mente**

lo que sí está en nuestra mano es desarrollar una actitud positiva, hacer desaparecer los miedos y dejar a un lado las “neuras” personales que, según el experto, “solo nos traen problemas”. En definitiva cambiar y transformar nuestra manera de vivir y de pensar. Para ello Santandreu establece como punto de partida la necesidad “de una guía fiable y un trabajo mental intenso”. Vayamos por partes, la guía puede ser un libro, un especialista o incluso este reportaje, y el resto, lo que él califica como trabajo mental intenso, debes ponerlo tú: tus ganas de cambiar y tu iniciativa de llevarlo a la práctica a diario. “Si lo haces bien, al cabo de pocas semanas notarás el cambio y, en pocos meses, te habrás transformado en gran medida”, añade el psicólogo. Miles de personas ya lo han hecho, ¡tú también puedes!

## **APRENDE A DESAPRENDER**

Lo más difícil de este proceso es el inicio. ¿Por qué? Somos animales de costumbres y cambiarlas cuesta tiempo y esfuerzo. Tenemos que aprender a desaprender: manías, vicios, neuras, temores, actitudes malas... Aquellas pequeñas parcelas de nosotros que están influyendo negativamente en nuestra visión de la vida y que nos imposibilitan alcanzar la felicidad. Para Sonja la clave de este nuevo aprendizaje reside en desarrollar una mente predispuesta a ese cambio y que se fundamente en la “flexibilidad, creatividad, perseverancia y originalidad tales como para descubrir toda clase de caminos alternativos hacia una vida enriquecedora, placentera ►

► y significativa”. El segundo paso es, según Santandreu, curarnos ante una enfermedad común y que el designa como “necesititis”, de la que hemos hablado anteriormente. “Es la creencia de que necesitamos muchas cosas (materiales y/o sentimentales) para ser felices. Va más allá de ser positivos, se trata de cambiar la filosofía personal a nivel radical y profundo para necesitar poco o nada”, detalla el experto. Darnos cuenta de que para ser felices no tenemos la necesidad de necesitar nada, solo así evitaremos que si nuestro entorno se desmorona, no lo hagamos nosotros

## DESARROLLA una mente predispuesta al cambio, CÚRATE de sufrir ‘necesititis’ y DA UN GIRO a tu diálogo interno

también. “Las personas fuertes y que son felices de verdad, por sí mismos, sin artificios ni complementos, no necesitan absolutamente nada”, señala. La tercera fase de esta transformación tiene que ver con nuestro “yo” interior y con la manera de hablarnos, es una reforma que se inicia desde dentro y que se refleja hacia fuera. Da una vuelta radical a tu diálogo interno, “esas cosas que te dices cuando te suceden adversidades”. Elimina de tu cabeza frases como ‘esto es un asco’, ‘nunca tengo suerte’, o ‘me pasa porque me lo merezco’, hay que dirigirse a uno mismo de otra forma. Sin recriminaciones ni reproches. ¿El último paso indispensable de la transformación? Despedirte y liberarte de tus complejos.



### BIBLIOTECA HAPPY

Estos libros serán tu guía y te acompañarán en tu camino a la felicidad.

#### ● DESCUBRE LA FUERZA QUE HAY EN TI.

Nuestro experto, Rafael Santandreu, nos demuestra en su libro *Las gafas de la felicidad* (Grijalbo) como puedes cambiar tu vida gracias a tu fortaleza emocional. Para ello nos invita a ponernos esas gafas y conseguir ver la vida desde un prisma positivo y real. ¿Cómo? Aplicando su método para transformarnos y conseguir no amargarnos la vida.

#### ● COMO LA VIDA MISMA.

En *Los mitos de la felicidad* (Urano) la psicóloga e investigadora Sonja Lyubomirsky, a través de ejemplos concretos, desgana el verdadero significado de la felicidad y revela su teoría para alcanzarla.

#### ● FELICIDAD A DÚO.

Esta novela, *La felicidad conyugal* (Alianza Literaria) de Tahar Ben Jelloun, cuenta la historia de una pareja sorprendida por un revés del destino y cómo gracias a los diferentes puntos de vista de ambos consiguen reflotar su relación, darse una nueva oportunidad y ser felices juntos. Un ejemplo que puedes aplicarte.

## SUPERA TUS COMPLEJOS

Pensar que el de al lado es más guapo, más inteligente, más carismático, más exitoso o más seguro que tú solo nos lleva a una misma respuesta: complejos. ¿Olvidarte de ellos? ¿Superarlos? Es posible, pero una vez más tenemos que recurrir al poder de nuestra mente. “Busca la energía positiva y déjala fluir. Una vez que lo consigas verás que lo más importante es amar (a la vida y a los demás) y que los atributos físicos o intelectuales son solo anécdotas y no tienen importancia”, cuenta el psicólogo. No solo se trata de conocerte y quererte mucho tal y como eres, es ir un paso más allá y conseguir apreciar la vida en su máximo esplendor, sin complejos. “Una vez que superes el miedo a perder todo aquello que en realidad no necesitas podrás rebasar cualquier obstáculo. Los miedos se vencen razonando, cambiando la mirada que tienes acerca de eso que temes, dándote cuenta que solo son fantasmas y que en realidad no existían”, detalla Santandreu. Aquí el amor, la pareja y las relaciones personales juegan un papel protagonista. “Lo más bonito es amar en libertad: querer mucho a tu pareja sin sentir necesidad de ella”, es la única manera de disfrutar del amor y no tener miedo a perderlo. Depender de otra persona para ser feliz nunca es bueno, “tu misión es buscar la felicidad en ti mismo, pensar que alguien esté a tu lado significa una pequeña aportación positiva a tu vida y también que tienes la oportunidad de compartir tu propia felicidad con los demás, y no supeditarte de forma neurótica a otro para serlo”, apunta el especialista. La vida es más fácil de lo que parece y si de verdad queremos podemos alcanzar nuestro único cometido: ser felices. Recuerda: está en tu mente conseguirlo. ■