

Bernabé Tierno

HOY, AQUÍ Y AHORA

Estás a tiempo de ser feliz

Temas'de hoy.

*Dedico este libro a mi nieto Omar,
que el 11 de abril de 2006 cumplirá su
primer año de vida. Espero que algún día
lea estas páginas con aprovechamiento
y agrado para vivir de forma más plena
y positiva el Hoy, Aquí y Ahora del día a día.
Es lo mismo que te deseo a ti, amable lector.*

Llenar la hora, esto es la felicidad.

R. W. EMERSON, escritor y político estadounidense (1803-1882)

Bernabé Tierno es psicólogo, pedagogo y escritor. Ha recibido la Medalla de Honor del 50 Aniversario de Unicef (1996), el Premio Paz del Mundo como impulsor de los valores humanos (1997), el Premio Aula de Paz otorgado por la escuela asociada a la Unesco Aula de Paz Camín de Mieres, del Principado de Asturias (2000), y el Premio de la Asociación española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ) por su apoyo y defensa del juguete (2005).

Colaborador habitual en distintos medios de comunicación y conferenciante infatigable, es autor de numerosas obras, entre las que cabe destacar las publicadas en esta editorial: Tu hijo: problemas y conflictos, Educar a un adolescente Saber educar, El psicólogo en casa, Aprendo a vivir, Abiertos a la esperanza, las mejores técnicas de estudio, La fuerza del amor, Psicología práctica de la vida cotidiana, Conseguir el éxito. Aprobar el curso, la educación inteligente y Cartas a un psicólogo. Respuestas prácticas para los nuevos problemas de los españoles. Su última obra es Aprendiz de sabio.

HOY, AQUÍ Y AHORA

Bernabé Tierno

¿Es aceptable dejarnos llevar por los acontecimientos? ¿Debemos sufrir los golpes de la vida o, por el contrario, podemos hacerles frente y superarlos gracias a nuestro esfuerzo y nuestra propia fuerza interior? El psicólogo Bernabé Tierno, autor de más de cuarenta títulos fundamentales, nos ofrece en su nueva obra Hoy, aquí y ahora un original catálogo de herramientas, estrategias y habilidades psicológicas para ponérselo más fácil a la propia felicidad y disfrutar de lo cotidiano en el «hoy» de cada una de las horas del día, en el «aquí» o lugar donde nos encontremos y en el «ahora» o momento presente. La esperanza, el esfuerzo personal y, sobre todo, la fe en el presente, en vivir el momento, se convierten en poderosas armas para luchar contra la depresión y la angustia que siempre parecen acecharnos. Y es que, por paradójico que pueda parecer, la verdadera felicidad apenas depende de las circunstancias externas más favorables, sino que, como Bernabé Tierno demuestra en este libro, nuestras actitudes y emociones positivas son también absolutamente determinantes.

Además, Bernabé Tierno nos facilita diversas técnicas de relajación y de superación del estrés y los problemas personales, así como su novedosa aportación del «reloj personal», una manera de convertir el tiempo en un aliado, y no en un enemigo. En definitiva, Hoy, aquí y ahora es una obra imprescindible para todos aquellos que quieran ser felices. 9788484605041

ÍNDICE

Prólogo	15
Capítulo 1: ¿Felicidad a la carta?.....	21
Tipos de personas felices.....	24
Felicidad o estado natural de quien sabe vivir.....	26
El termostato de la felicidad.....	33
Capítulo 2: ¿Quién eres? ¿Cómo eres? ¿Hacia dónde caminas? ..	37
Capítulo 3: Hoy, aquí y ahora.....	43
Hoy es mi día.....	45
Reflexiones.....	47
El Aquí que llamamos Mundo.....	51
¡Ahora!.....	57
Capítulo 4: Felicidad sí, pero ¿qué es felicidad?	63
La fórmula de la felicidad de Seligman	66
Emociones positivas.....	72
¿Qué hacer con la actitud pesimista respecto al futuro?.....*	73
Capítulo 5: ¿Qué hacer cuando llega la desgracia?	75
¿Se puede capitalizar un hecho doloroso?	82
¿Qué es la actitud conscientemente positiva? ¿Cómo se logra?	84
Capítulo 6: Tipos felices y tipos desdichados.....	87
Personalidad tipo «A».....	90
Personalidad tipo «B».....	91
¿Cómo es la personalidad tipo «A»?	92
¿Cómo es la personalidad tipo «B»?.....	95
Tipos de personalidad y felicidad	97
¿Cómo adquirir y potenciar la personalidad tipo «B», claramente positiva?.....	96
Otros tipos característicos por la forma de enfrentarse a las situaciones estresantes, conflictivas y dolorosas.....	98
Capítulo 7: Ser en el ser: eres tú, pero mucho más que tú	101
Capítulo 8: Pensamientos y emociones	107
Las emociones son siempre causadas por los pensamientos y no al revés.....	109
Emociones negativas y creencias irrationales.....	110
¿Qué hacer cuando nos invaden las emociones negativas y los pensamientos distorsionados?...	113
¿Padece trastornos de ansiedad? Aprenda a curarse.....	116
Emociones relacionadas con el pasado.....	118
¿Es bueno expresar las emociones negativas, vomitar toda la rabia y el odio?.....	121
¿Cómo transformar en positivas las emociones negativas?.....	123
Capítulo 9: Optimistas y pesimistas	131
¿Cómo reaccionan ante un mismo hecho positivo el optimista y el pesimista?.....	138
Aclarándonos las ideas.....	142

Capítulo 10: Felicidad en el presente	145
La experiencia de flujo.....	150
El placer del espíritu	152
Para sentirse a gusto.....	155
Para superar las adversidades, reveses y desgracias que llegan a nuestras vidas.....	161
Los tres hábitos que más malogran tu vida.....	167
Capítulo 11: La sabiduría del saber escuchar y el poder de la palabra 169	
Las palabras.....	174
Formas, actitudes y palabras positivas.....»	180
Capítulo 12: La esperanza como actitud positiva	183
Capítulo 13: Tiempo de vivir (autoterapia unificadora)	189
El reloj de las veinticuatro horas	195
¿Cómo llevar a cabo el proceso de asociación de cada una de las veinticuatro horas con un episodio agradable y reconfortante de tu vida?.....	250
Conclusión.....	254
Epílogo.....	255
Bibliografía.....	259
Índice temático.....	263

PRÓLOGO

El amable lector que acaba de comprar este libro, o todavía no lo ha hecho y simplemente lo está hojeando, sin duda se está preguntando por el contenido de estas páginas sintetizadas en un título tan directo y lacónico: ¡Hoy, aquí y ahora! Pues bien, la idea central es la eterna búsqueda de la felicidad, una felicidad que cada cual debe fabricarse en el día a día; una felicidad a medida, «a la carta», a gusto del consumidor. Después de tratar en profundidad todos los obstáculos, pensamientos distorsionados y actitudes negativas que de forma directa conducen al ser humano a crearse graves problemas y a malograrse su existencia, sugiero estrategias y ofrezco habilidades psicológicas para ponérselo más fácil a la propia felicidad y disfrutar de lo cotidiano en el «hoy» de las 24 horas de cada día que amanece, sea cual fuese el «aquí» (lugar) donde nos encontramos y el «ahora» o momento presente en que llevamos a cabo la acción concreta en que nos ocupamos.

En realidad, toda una vida de ochenta años, por ejemplo, se reduce en la práctica a 29.200 días y cada día, cada «hoy» es una página en blanco, una oportunidad única que se nos brinda a todos para vivir esas veinticuatro horas de la manera más gozosa y gratificante posible. Cómo hacerlo realidad es el objetivo que me propongo en este libro, en el que encontrarás las claves para fabricarte tu propia felicidad.

Por paradójico que pueda parecer, la verdadera felicidad apenas depende en un 10% de las circunstancias externas más favorables como salud, amor, dinero, etc. Peor suerte, contamos con unas circunstancias internas, controlables de manera voluntaria, como son nuestras actitudes y las emociones positivas, que son variables voluntarias: tranquilidad, sosiego, euforia, satisfacción, optimismo, confianza, etc.

Como adelanto, a continuación resumo las claves para disfrutar del Hoy, Aquí y Ahora:

- Siento la alegría de existir: no hay mayor motivo para la alegría que la propia existencia gozosa.
 - Soy yo mismo, pero no lo mismo. A cada instante me quiero, me acojo y me perdonó.
 - Vivo plenamente en mi propia esencia, en el *ser* individual, sencillo y limitado de mi persona, pero de posibilidades sin límite al sentirse fundido con el *SER* Universal, con la Energía que todo lo inunda.
 - Estoy plenamente en paz, serenidad y dicha con todos los seres de la creación, sin excepción, con los que me siento hermanado.
 - No presto atención ni al pasado ni al futuro en sus aspectos negativos cargados de miedos, inseguridad y preocupación y que constituyen el tiempo psicológico, ese gran embaucador.
 - Focalizo mi atención, sin tensión, en el tiempo del reloj, ese artilugio que produce de forma permanente nuevos instantes, con nuevas oportunidades cada día (Hoy) y que me regala la vida en cualquier lugar (Aquí) donde me encuentre y en el momento (Ahora) en que pienso, siento y actúo.
 - Conecto con mi afectividad, rasgo innato de mi personalidad que me hace sentirme bien de manera natural, sin saber por qué.
-
- Potencio y activo mi talante optimista, que es el que marca la diferencia. Sé que vivir más, mejor y mucho más feliz depende en gran medida de mis actitudes, de mis palabras y hasta de la calidad y cantidad de mis risas, sonrisas y carcajadas.
 - Me engancho de buen grado a la vida que me toca vivir en cada instante, aceptando con serenidad y sin resistencias sus luces y sombras, sus buenos y malos momentos, sus dichas y pesares.
 - Aprenderé a dejar de crear más dolor en mi presente y a disolver o atenuar el que me llegue al pensamiento desde el pasado, simplemente aceptándolo y observándolo como un sentimiento negativo, pero que no forma parte de mí, no pertenece a mi esencia.
 - A fuerza de aceptar y observar sin emitir juicios la preocupación, el dolor, el miedo y la angustia que me invaden, y sentirlos como entidades que no forman parte de mi esencia, irán perdiendo fuerza hasta desaparecer o al menos no convertirse en un grave obstáculo para vivir y ser moderadamente dichoso.
 - Haré una valoración positiva, también de cualquier hecho adverso (desgracia o pérdida), para reinterpretarlo como experiencia y lección de vida aprovechable y enriquecedora.
 - Tengo un proyecto de vida, un porqué alentador que me motiva y da sentido a mi existencia.
 - Recurro a diario al sentido del humor, especialmente cuando alguien o algo está a punto de hacerme estallar y perder el control de mí mismo.
 - Sé que con mis palabras puedo construir o destruir; euforizar o desalentar y deprimir a los demás. Por eso hablaré siempre con palabras de aliento, positivas y de esperanza.
 - Acepto sin preocupación ni desasosiego mis limitaciones, carencias y defectos. También acepto las de mis semejantes y al hacerlo, me doy paz y siento que transmito paz a los demás.
 - Tengo bien presente que la felicidad, el bienestar y el gozo me los proporciona más el propio trayecto, el camino, que la meta y el fin del proyecto. Los peregrinos que cada año van a visitar la tumba del apóstol Santiago, de lo que más hablan es del camino. Hay gozo en la llegada, pero la felicidad se ha ido desgranando día a día en el camino.

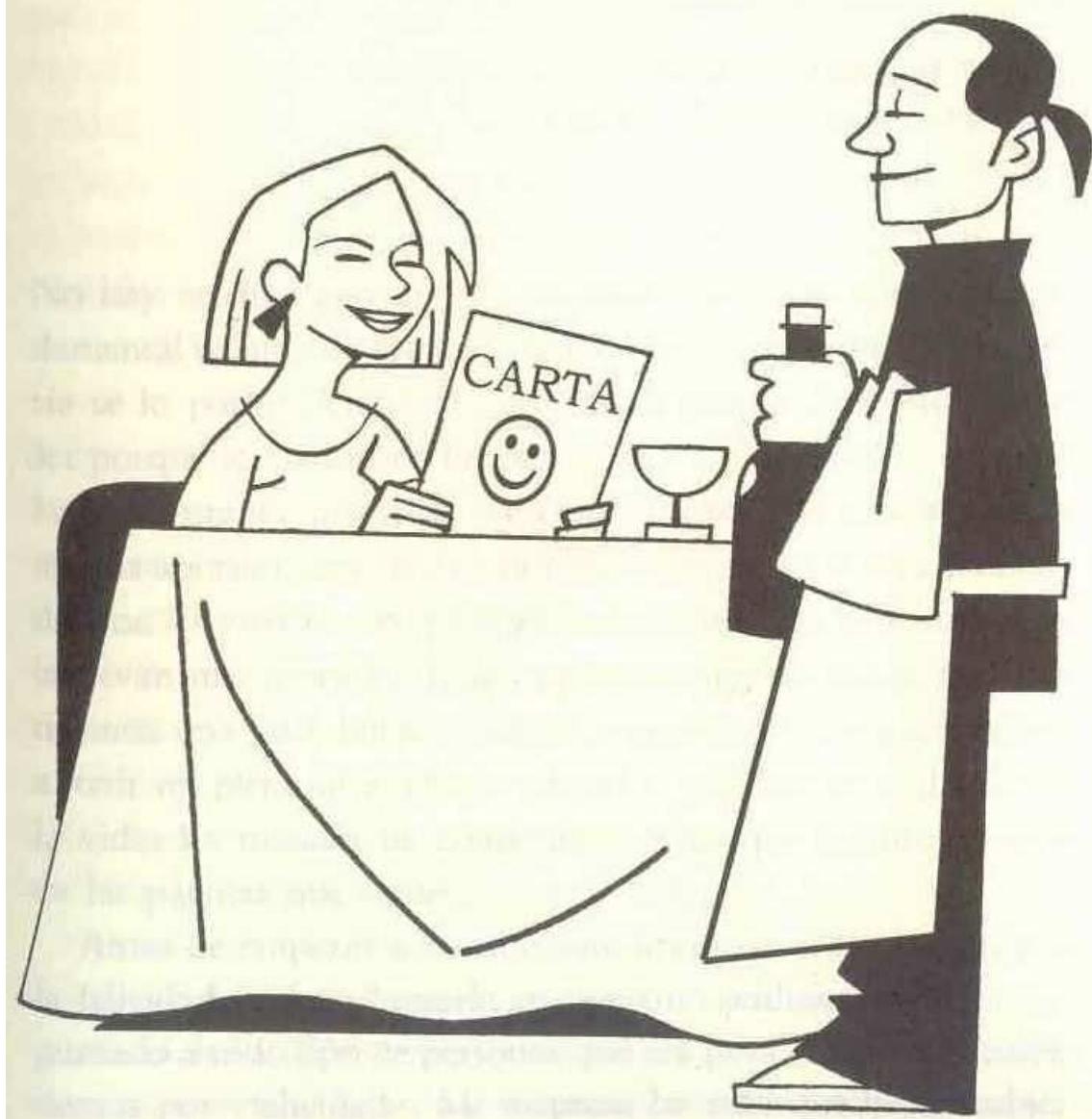
- Practico la actitud conscientemente positiva, la firme convicción de que no existe problema, dificultad o desgracia que no encierre en sí el regalo de algo verdaderamente valioso y necesario para aprender a vivir mejor, también en los momentos de crisis.
- Sé perdonar y hasta olvidar y si no consigo hacerlo por bondad y por virtud, lo haré al menos por inteligencia y sabiduría porque si mantengo dentro de mí resquemor, pensamientos y emociones negativas del pasado, bloqueo o destruyo las emociones y sentimientos de gozo y felicidad del presente.
- Siempre recordaré que la felicidad y la verdadera riqueza ya forman parte de mí, están en mi interior y quiero sentirme libre para dirigir mi propia vida y disfrutar de lo cotidiano y sencillo. Para lograrlo hacen falta muy pocas cosas. El alemán Hans-Jürgen Weber, mendigo y viajero que vive en la calle por decisión propia, dice de sí mismo:

«Viajo desde que tenía 20 años. Nací con deformidades en los pies y me operaron 12 veces durante la infancia. Por eso me eché a rodar por el mundo. Quería saber hasta dónde era capaz de caminar y viajé por España, Marruecos, Argelia, Sicilia, Nápoles... y en 1973 llegué a Florencia, mi ciudad, en cuyas calles vivo permanentemente. Desde 1987 vivo sin documentación, sin nada más que una maleta vieja. Pero soy rico porque soy libre y feliz porque me basta con lo que tengo. Mi patria es el día a día y ocuparme en vivirlo.»

Aquí tienes, amable lector, un ejemplo vivo de «felicidad a la carta», de un simple mendigo que se siente libre y feliz, cuya patria es el día a día y su objetivo, ocuparse en vivirlo y disfrutarlo. Si él se lo pone tan fácil a la felicidad sin tener nada, tú y yo no tenemos perdón ni disculpa posible para negarnos a ser y sentirnos, cuando menos, tan felices como él. Las páginas que siguen te desvelan el secreto.

* Declaraciones de Hans-Jürgen Weber al periodista David Barba (periódico *la Razón*. 24-XII-2005).

¿Felicidad a la carta?



¿Por qué buscar la felicidad, oh, mortales, fuera de vosotros, cuando la tenéis dentro de vosotros mismos?

SEVERINO ANICIO M. BOECIO, filósofo y político romano (480-524)

No hay ser humano que no se proponga como objetivo fundamental en su vida ser feliz. El problema está en que la mayoría se lo ponen demasiado difícil a la propia felicidad. Puede ser porque la buscan en las personas y situaciones, es decir, en las circunstancias, y como veremos, las mejores circunstancias apenas aportan algo verdaderamente relevante a la felicidad verdadera. O bien ocurre porque desconocen que la felicidad ya la llevan incorporada. Todos podemos depararnos a nosotros mismos una vida buena, gozosa y gratificante, si aprendemos a vivir en plenitud el *¡Hoy! ¡Aquí! y ¡Ahora!* de cada día de la vida. La manera de conseguirlo es lo que intento enseñar en las páginas que siguen.

Antes de empezar a escribir este libro, cuyo tema central es la felicidad y cómo lograrla en nuestro cotidiano vivir, he preguntado a todo tipo de personas qué era para ellas lo que entendemos por «felicidad». Mi sorpresa ha sido que he descubierto que hay casi tantos tipos de felicidad como formas de comportarse y de sentirse ante la vida como personas. Por lo tanto, y antes de seguir adelante, he agrupado el concepto según los diversos tipos, dando a cada uno el nombre de aquello que hace feliz a cada modelo de persona.

Solo puede ser feliz siempre el que sepa ser feliz con todo. Confucio

Tipos de personas felices

Los intrascendentes. Para el ingente número de personas que integran el grupo de la intrascendencia como motor de su felicidad, pasarlo bien, sentirse guay, disfrutar de lo que sea, cantando, bailando, tomando unas copas o charlando con los amigos, es lo que más importa.

Los consumidores de placer afirman que no hay felicidad para ellos sin un buen *colocan*: sexo, placeres fuertes, placeres refinados y rozar el límite e incluso pasarse de vez en cuando. Esto les produce un gran placer que identifican con la felicidad.

Los materialistas y pragmáticos defienden que la clave de la felicidad no es otra que tocar poder y tener muchísimos millones, un patrimonio mareante que todo te lo permita. Quien tiene dinero lo tiene todo, digan lo que digan, afirman sin rubor.

Los esclavos de la fama: ser alguien famoso, importante y conocido, salir en la tele. La mayor parte de los adolescentes y jóvenes de hasta treinta y cinco años consideran que ser famoso, salir en la tele y que te conozcan por donde vayas proporciona felicidad, porque el hecho de ser conocido atrae el dinero, el amor, los amigos... Si no eres conocido, no eres nadie, por más que hayas estudiado, afirman.

De vocación «Su Excelsa Majestad». Para éstos la clave es ser envidiado y admirado, que te hagan la pelota. Dicen los que cifran su felicidad en tener gente a su servicio que lo mejor es sentirse un señor, y que aunque no te quieran, te pongan buena cara porque eres el jefe, el que manda, aquel del que dependen los demás. A los reyes, al presidente del gobierno, a los que manejan el cotarro, todos les admiran, y califican como cosa extraordinaria cualquier bobada que hagan. Estas personas piensan que debe de proporcionar mucha felicidad tener alrededor a gente que te rinde pleitesía y que te dice que todo lo haces bien. Esto me aseguraba un caballero de cincuenta y cinco años, plenamente convencido de que nadie puede ser verdaderamente feliz si no es admirado y envidiado. Esta persona admitía que hasta ser odiado también le produciría felicidad.

Los indolentes, los que huyen de la quema. No tener responsabilidades, ni compromisos que cumplir, ni obligaciones importantes les hace felices. Que sean los demás los que se metan en líos y se compliquen la vida. Algunas de estas personas me argumentaban que hay quienes se labran constantemente su desgracia porque, si no tienen problemas, se los buscan. Las personas más felices que conozco, me decían muchos, son las que viven y dejan vivir, las que no se meten en problemas.

Los solidarios, comprometidos, voluntariosos y generosos, los que sí se complican la vida para hacer el bien, para servir de ayuda a sus semejantes más necesitados, a los abandonados, desheredados y pobres de este mundo. Es motivo de especial alegría hablar con estas personas, excepcionales pero que abundan mucho más de lo que podríamos pensar. El gozo y la dicha que proporcionan a los demás les reporta a sí mismos mayor gozo y Felicidad que la que causan a los otros. Su felicidad es desde dentro hacia fuera, de gran plenitud interior. Estamos ante personas llenas de sensibilidad y de bondad, plenamente comprometidas y felices.

Los que pretenden dejar huella o se sienten elegidos para hacer grandes cosas por los demás, por la Humanidad, en cualquier campo: la ciencia, la investigación, el arte, el saber, etc. Se trata de personas muy especiales, con ideales, gran inteligencia y alma grande, que vienen a este mundo para luchar contra la esclavitud, la explotación del humilde, la hambruna y la miseria, etc.

Felicidad es no necesitarla. SÉNECA

Felicidad o estado natural de quien sabe vivir

Si el amable lector me lo permite, le diré que para mí la felicidad más que una meta que nos proponemos, un estado gozoso que se logra o un fin, es una manera de andar por la vida.

Como afirmo en mi libro *Aprendiz de sabio*, a las personas verdaderamente felices porque viven el Hoy, Aquí y Ahora intensamente, la felicidad no les inquieta ni les preocupa lo más mínimo, porque la llevan incorporada. Son y se sienten felices de forma natural. Su dicha consiste, simplemente, en vivir disfrutando de la propia existencia.

La felicidad es algo que no depende de la posición (riqueza), sino de la disposición (actitud) JOHN G. POLLARD

El estado natural y habitual de quien sabe vivir es la felicidad, por lo que no necesita hablar de ella ni proponérsela como objetivo. Por eso tienen perfecta explicación las palabras de Confucio al afirmar que cualquiera puede ser feliz siempre si sabe ser feliz con todo.

Si el lector me permite simplificar lo expuesto hasta ahora, podríamos agrupar los diversos tipos de personas y sus actitudes ante la felicidad en tres grandes bloques: El primero incluye a quienes consideran la felicidad como un objeto externo al individuo: las cosas que posee, los beneficios que obtiene y que proceden del exterior «le hacen feliz». Para el enamorado, la mirada tierna y cariñosa del amante; para el empresario, unos extraordinarios resultados económicos; o para el niño, un pastel o su juguete preferido. En este primer gran bloque incluiríamos también a quienes viven casi en exclusiva por y para el placer: sexo, vida refinada, comida exquisita, lujos... Quienes consideran que la felicidad es antes que nada la ausencia de desgracias (no estar enfermo, no padecer el desamor, no tener una grave quiebra económica, etc.) también forman parte de este primer bloque.

El segundo bloque incluye a quienes cifran su felicidad en la práctica y cultivo de las virtudes y valores del espíritu. Lo que les da felicidad son las acciones virtuosas, esforzadas, solidarias y amables, en pro de causas nobles como luchar contra el hambre o la esclavitud, cubrir las carencias de los más necesitados y desprotegidos, o defender a los perseguidos. En definitiva, hacer el bien a sus semejantes constituye el principal motivo de felicidad para estas personas tan especiales, espirituales y entregadas. A los que forman parte de este grupo no les dicen demasiado los placeres del cuerpo y de los sentidos, la fama ni los bienes materiales, porque la felicidad les brota de lo más profundo del alma.

En el tercer bloque se agruparían los tipos *armónicos*, los que saben mezclar en su cóctel de felicidad personal los placeres del cuerpo y los del espíritu en dosis adecuadas. Saben apreciar un buen masaje, una noche de intenso amor, el placer de una comida exquisita, la belleza de un paisaje o de un bello cuerpo y el éxtasis de amanecer en los brazos de la persona amada... Sin embargo, los tipos armónicos necesitan también sentirse útiles, saber que con su trabajo y su vida están contribuyendo al bien de sus semejantes y jalonar su existencia con acciones nobles, esforzadas y solidarias.

Acuérdate también de esto siempre: para vivir felizmente basta con muy poco.
MARCO AURELIO

El 70 por ciento de la felicidad depende del propio individuo, no de sus circunstancias. Depende, sobre todo, de la actitud y del tiempo que te dedicas a ti mismo y a los demás.

A estas alturas de mi vida, por la edad y por las experiencias personales y ajenas que me han tocado vivir, me atrevo a decir que la felicidad, básicamente, es de confección propia. Las circunstancias suman o restan felicidad, pero no tanto como podría pensarse.

Sin duda, el amable lector recuerda ese librito genial y universal publicado en 1554 y que lleva por título *El Lazarillo de Tormes*. Su protagonista, Lázaro, hijo de irnios padres más pobres que las ratas y que además habían sido ajusticiados, quedó huérfano, por lo que tuvo que servir de guía (lazarillo) a un ciego que le maltrataba y apaleaba cada día. Escapó del ciego y no le fue mejor con un clérigo que le mataba de hambre.

Así fue pasando su perra vida de mal en peor con las demás personas a quienes sirvió: un escudero, un fraile, un buldero... Sin embargo, el espabilado Lazarillo no se arredró ni se puso a llorar o lamentar su suerte. Era consciente de que las humillaciones, palizas y vejaciones, el hambre y miseria, eran simples episodios, pero no su vida entera. Así encontró al fin un oficio, el de aguador. Fíjense en la verbalización positiva y altamente constructiva del Lazarillo. Estas son sus palabras: «Éste fue el primer escalón que subí para venir a alcanzar la buena vida». Posteriormente alcanzó el título de pregonero de vinos y se casó con una criada. Lázaro, en la cima de su gloria personal, se reconoce completamente feliz: «En este tiempo estaba en mi prosperidad y en la cumbre de rodar buena fortuna».

El secreto de mi felicidad es tratar las catástrofes como molestias, y no las molestias como catástrofes. **ANDRÉ MAUROIS**

No obstante, ¿los mendigos y vagabundos sí que serán desgraciados? Pues no tanto como parece, y si no me cree, gánese su confianza, hable con ellos y pídale que se valoren de uno a diez en satisfacción por la vida. La puntuación media estará entre el 6 y el 7.

Como siempre, mis vacaciones suelen ser productivas, pues me dedico también al disfrute de escribir, y este libro, como tantos otros que están en manos del lector, tiene mucho de mar, de estío vacacional, de amaneceres y de atardeceres frente al mar en Fuengirola (Málaga), que es donde veraneo cada año. Allí tengo más tranquilidad y tiempo para la lectura y, sobre todo, para escribir los borradores de mis libros.

Desde hace años suelo acercarme a los vagabundos y mendigos que deambulan por estas playas y se colocan a las puertas de los supermercados rodeados del cariño y veneración de perros propios y abandonados con los que comparten pan, vino, risas, grescas, ladridos, miserias y alegrías. Si dejas un par de euros en su sombrero o en el botecillo que colocan a su vera, sus ojos adquieren un brillo especial y hasta te dicen con profunda gratitud: «Muchas gracias señor, que Dios le bendiga». Con esto les haces «felices» para todo el día, sobre todo si te muestras más humano y cercano y les preguntas su nombre, de dónde proceden, qué tal les va el verano... o si te interesas por sus perros.

Los más desgraciados se quejan menos que los otros.
JEAN RACINE

Todos los mendigos y vagabundos de todos los lugares de España por donde me he movido dando conferencias y que me han contado sus vidas, son conscientes de su propia realidad. Te dicen que está claro que no tienen nada, pero son aceptablemente felices porque «viven al día».

Manuel, uno de los que mendiga en Fuengirola, me decía el verano pasado:

—Hasta los más pobres tenemos una alegría por día, y eso no es poco. Ayer, una señora mayor me llamó por mi nombre y me trajo comida para mí y para mis perros. Hace una semana, un chico joven me compró uno de mis dibujos, que ya ve que no valen nada, y me soltó diez euros. Pero lo mejor fue que me dio la mano para despedirse. Hoy está usted aquí y también me ayuda y me trata bien. ¿No será usted sacerdote?

—Pues no, soy psicólogo y escritor y me intereso por los problemas de las personas y escribo sobre ello —le contesté.

—También entre nosotros hay muy buena gente —siguió diciéndome Manuel—. Por ejemplo, el Richard, que es inglés, nos parecía muy raro al principio porque ni siquiera te miraba, pero un día nos defendió él solo de cuatro gamberros que vinieron a pegarnos y a quemarnos los hatillos. El tío repartía patadas y galletas mejor que un karateka. Ahora hace retratos en la calle y con lo que saca podría a veces dormir en una pensión, pero se queda con nosotros y aporta todo lo que gana al grupo. Es el más colega de todos.

Ya sé que muchos lectores pensarán que pretendo justificar que todos podemos ser felices enmascarando la desgracia y la pobreza extrema de los vagabundos y mendigos a que hago alusión, pero se equivocan, porque salvo que todos sean unos mentirosos, de los más de un centenar con los que he hablado en los últimos diez años, ninguno se consideraba a sí mismo desgraciado por completo, y al pedirles que se puntuaran a sí mismos en felicidad, muy pocos se valoraron por debajo de siete.

Tampoco faltarán lectores que se digan, al leer lo anterior, que en lugar de pedir y mendigar podrían ganarse la vida encima de un andamio. Respeto la opinión de todos, que sin duda es muy digna de consideración, pero mi papel no es cebarme en críticas a estas personas. Por los motivos que sean, su situación es deplorable, pero su actitud, la forma con la que afrontan la vida, merece respeto, y por mi parte, debo decir que me han enseñado algunas cosas muy importantes:

- A. Que no les interesa lo más mínimo su pasado, y cuando les viene a la mente lo pulverizan con lo bueno o malo que les depare su paupérrimo presente.
- B. Que viven como nadie el «Hoy, Aquí y Ahora», hasta el punto de que las limosnas sólo les interesan para cubrir sus necesidades mínimas. Sólo necesitan para hoy alimento y bebida suficientes, un Aquí que les cobije (un portal, un edificio abandonado) y, sin la menor duda, viven el Ahora con máxima intensidad, porque es ahora cuando alguien les socorre o les da de lado, cuando comen o no comen, cuando cuentan con un sitio protegido o deben permanecer a la intemperie.

La puntuación que se han dado los mendigos y vagabundos a los que yo he entrevistado coincide por completo con experiencias similares hechas con los pobres de Calcuta. Por paradójico que pueda parecer a algún incrédulo lector, en una escala de 1 a 3, su nivel de satisfacción (felicidad) es de 1,93, algo más baja que los estudiantes de Universidad de Calcuta (2,43), pero aun así muy por encima del aprobado. Y en otros ámbitos de la vida su satisfacción es más alta: moralidad (2,56), familia (2,50), amigos (2,40) y comida (2,55). Su satisfacción más baja se encuentra en el nivel de ingresos (2,12). ¿Cuál es la clave de que hasta los mendigos y vagabundos y los pobres de Calcuta puedan ser aceptablemente felices? Sin duda, en que saben hacer realidad cada día aquello de que no es más feliz el que más tiene, sino el que menos necesita. Estas personas aceptan la realidad que están viviendo, y lo hacen de la manera más soportable y gozosa posible en el Hoy, Aquí y Ahora de su cotidiano vivir.

Es posible que los pobres, mendigos y vagabundos de este mundo, aunque no posean nada material, ni siquiera unas condiciones mínimamente aceptables para vivir, hayan desarrollado en su lucha por subsistir el secreto de la felicidad a que alude André Maurois: «Tratar las catástrofes como molestias y no convertir jamás las molestias en catástrofes».

El termostato de la felicidad

Con esto de las nuevas tecnologías hasta para referirnos a los niveles de felicidad recurrimos metafóricamente a artilugios, en este caso el termostato.

En la fórmula de la felicidad que analizaremos en breve, «R» (rango fijo) representa un rasgo concreto de felicidad que ejerce de «termostato». Según este valor, algo tan euforizante y positivo como que nos toquen muchos millones de euros a la lotería incrementa sobremanera nuestra riqueza material, pero apenas influye en los niveles de felicidad pasados unos meses tras el subidón que supone sentirse millonario.

En las desgracias y malos momentos, cuando la vida nos da la espalda, por suerte el termostato personal de felicidad nos saca de esos bajos niveles de pesar y dolor, y en unos cuantos meses también volvemos a nuestro nivel de felicidad básico, como cuando no padecíamos ningún infortunio y adversidad.

Veamos algunos ejemplos reales. Si el amable lector conoce a algún vecino, amigo o compañero de trabajo a quien la suerte, la lotería o una herencia le han convertido en multimillonario, durante semanas e incluso meses, sus niveles de alegría y ganas de vivir habrán sido más altos que de costumbre. Pero si usted vuelve a ver a esa persona uno, dos o tres años después, le aseguro que la riqueza y el patrimonio multimillonario no le habrán hecho sensiblemente más feliz a largo plazo.

Otro ejemplo de hoy. Abundan los casos de mujeres todavía jóvenes (treinta a cuarenta años) guapas, inteligentes y suficientemente preparadas, que se preocupan porque de los hombres con los que han salido y de los que se enamoraron, ninguno estuvo dispuesto a llevarlas al altar. Este hecho las conduce a obsesionarse con el matrimonio y a cifrar su felicidad en casarse, en formar un hogar y ver crecer a los hijos, despertar cada mañana al lado del «hombre de su vida». ¿Qué nos dice la psicología al respecto? Que cuando cualquiera de estas mujeres se case y vea cumplidos sus deseos, sólo en el caso de que el matrimonio funcionara maravillosamente bien, su nivel de felicidad se incrementaría de manera perceptible. Sin embargo, si el matrimonio se valorara como «no muy feliz», el nivel de felicidad del casado sería bastante más bajo que el de solteros y divorciados. En resumen, la felicidad no depende básicamente de estar casado, soltero o divorciado, sino de lo que marque su propio termostato de felicidad personal, que viene condicionado por la actitud positiva o negativa de cada cual.

¿Qué sucede con las desgracias y con las enfermedades? Pues que después de algún tiempo, y por término medio, las personas a quienes les ha zurrado bien la vida son tan sólo ligeramente más infelices que los demás. Por ejemplo, quienes padecen una tetraplejia extrema, pasado un cierto tiempo, y si llegan a aceptar la realidad de su enfermedad irreversible, al menos en un 84 por ciento consideran que su vida es normal o por encima de la normalidad. Seguimos en la línea de la felicidad a la carta.

¿Qué pasa con la riqueza y con la pobreza? Pues que aunque es verdad que el poder adquisitivo nacional general y la satisfacción media con la vida van en la misma dirección, no es menos verdad que en cuanto el producto natural bruto pasa de los 8.000 dólares por persona, desaparece la mencionada correlación y una mayor riqueza no aporta una mayor satisfacción en la vida. En los países más ricos del mundo, como Estados Unidos, en que la gran mayoría tienen cubiertas las necesidades básicas, el aumento de la riqueza ejerce una incidencia insignificante sobre la felicidad personal. En cuanto a los multimillonarios con patrimonios por encima de los 125.000.000 de dólares, con grandes mansiones, yates y aviones privados, tan sólo se sienten ligeramente más felices que el ciudadano medio.

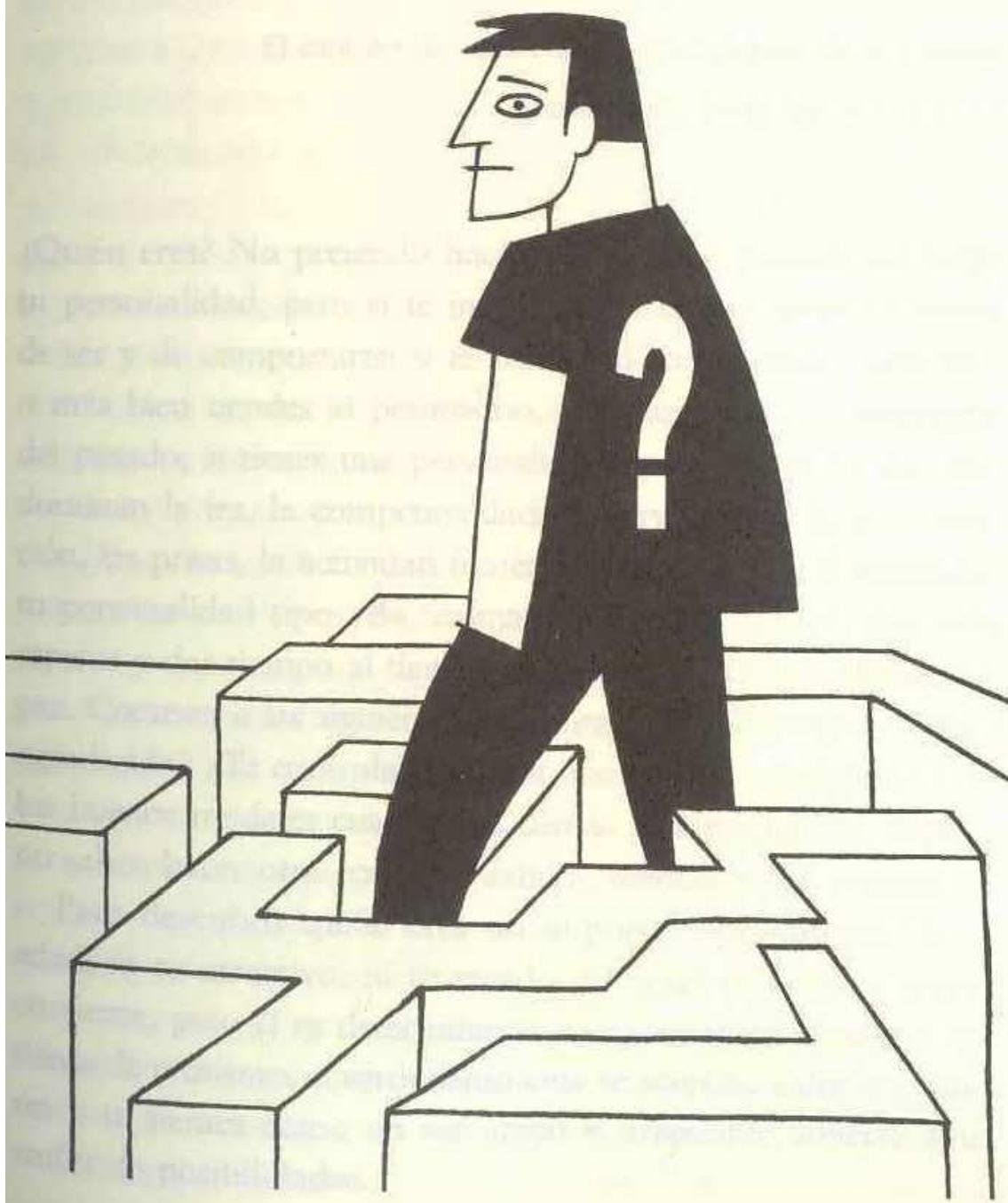
Del mismo modo que no tenemos derecho a consumir riqueza sin producirla, tampoco lo tenemos a consumir felicidad sin producirla. **GEORGE BERNARD SHAW**

Tu felicidad tienes que producirla tú mismo. Como acabamos de ver, la felicidad es un guiso que cada cual condimenta de acuerdo con su propio carácter, con sus objetivos e ilusiones y con las circunstancias en que se encuentra, que también influyen. No es lo mismo la felicidad que busca y se confecciona a sí mismo el consumidor de placeres que la que pretende el indolente, y mucho menos que la felicidad de las personas comprometidas y solidarias. Los mendigos y vagabundos, los pobres de este mundo, los enfermos y desahuciados, todos sin excepción, pueden ser aceptablemente felices, porque existe ese rango fijo, ese termostato de felicidad personal que a todos nos lleva a recuperar el estado básico de felicidad que nos caracteriza. No obstante, hay un elevado porcentaje de felicidad que depende de nuestra actitud en las circunstancias que nos afecten en el Hoy, Aquí y Ahora de nuestra vida cotidiana. Ésa es la felicidad que está en nuestras manos depararnos en cada instante de nuestra existencia y de la que se ocupa este libro.

Antes de entrar más a fondo en lo que es la felicidad y cómo lograr ese porcentaje que depende de la forma en que vivamos las circunstancias positivas o negativas que nos depare cada momento de nuestra vida, el lector debería reflexionar sobre quién es, cómo es su carácter y qué rumbo pretende dar a su vida a partir de la lectura de este libro.

Recuerda: tu actitud debe ser de aceptación de la realidad que te ha tocado vivir. Has de capitalizar el tiempo, que sea tu tiempo, pues es el que determina tu felicidad real.

¿Quién eres? ¿Cómo eres? ¿Hacia dónde caminas?



El carácter de cada hombre es el árbitro de su fortuna. Publio SIRIO, poeta latino (s. I a. C)

¿Quién eres? No pretendo hacer un chequeo psicológico sobre tu personalidad, pero sí te invito a reflexionar sobre tu forma de ser y de comportarte: si te consideras básicamente optimista o más bien tiendes al pesimismo, a la depresión, a lamentarte del pasado; si tienes una personalidad tipo «A», en la que predominan la ira, la competitividad, el nerviosismo, la preocupación, las prisas, la actividad frenética, etc., o si, por el contrario, tu personalidad tipo «B», calmada, reflexiva, serena, que sabe esperar y dar tiempo al tiempo te reporta un mayor bienestar y paz. Contesta a las siguientes preguntas: ¿sabes perdonar? ¿Eres agradecido? ¿Te controlas? ¿Echas mano de la amabilidad y de los buenos modales cuando los demás han perdido la calma y no saben hacer otra cosa que zaherir, menoscabar y atacar?

Para descubrir quién eres no importa especialmente ni tu edad, ni tu atractivo, ni tu estado de salud o el de tu cuenta corriente, pero sí es determinante tu carácter, el concepto que tienes de ti mismo, si verdaderamente te aceptas, valoras y quieres y te sientes como un ser único e irrepetible, abierto a un sinfín de posibilidades.

¿Quieres tener una evidencia clara de que sabes quién eres? Sin duda sabrás perfectamente quién eres y tendrás una identidad bien marcada, si de verdad te tienes a ti mismo, si eres tu propio mejor amigo y, sea cual fuere tu edad, el lugar donde vivas y la situación que estés viviendo, aceptas de buen grado y hasta con gozo la vida que te haya tocado vivir.

¿*Cómo eres?* Alegre, divertido, entusiasta, abierto a la esperanza, positivo, generoso, inteligente, de mentalidad abierta, amante de la sabiduría, valeroso, constante, perspicaz, humano y bondadoso, amas y eres amado, equitativo, prudente, humilde, con autocontrol, optimista, proclive a disculpar y perdonar, espiritual (¿también religioso?), con sentido del humor, etc.

Son más de veinte actitudes, cualidades, virtudes y sentimientos constructivos en los que puedes calificarte de uno a diez. Hazlo tú mismo, sé tu propio juez, autoevalúate. Otro ejercicio de autoconocimiento consiste en buscar los contrarios, por ejemplo: triste, aburrido, desesperanzado, negativo, tacaño (egoísta), etc., y ver si habitualmente las personas que te quieren y conocen te tachan de algunas de estas cualidades y sentimientos que condicionan la existencia de manera peyorativa. Conocerte a uno mismo ayuda a encontrar los caminos y atajos que conducen a la dicha por vivir, a la felicidad, a descubrir en qué medida nosotros propiciamos o impedimos muchos momentos felices a lo largo de nuestra existencia.

¿*Hacia dónde caminas?* Insisto en la idea de que todos somos arquitectos de nuestro propio destino y nuestra valía, del mismo modo que nuestras posibilidades de proporcionarnos mayores y más intensos momentos de felicidad dependen del rumbo que estemos dando a nuestra existencia en estos momentos.

¿Cuáles son hoy, aquí y ahora tus prioridades, tus proyectos por realizar y el porqué y el para qué de todo cuanto te inquieta y preocupa?

Un hombre vale por lo que construye. **ALEJANDRO CASONA**

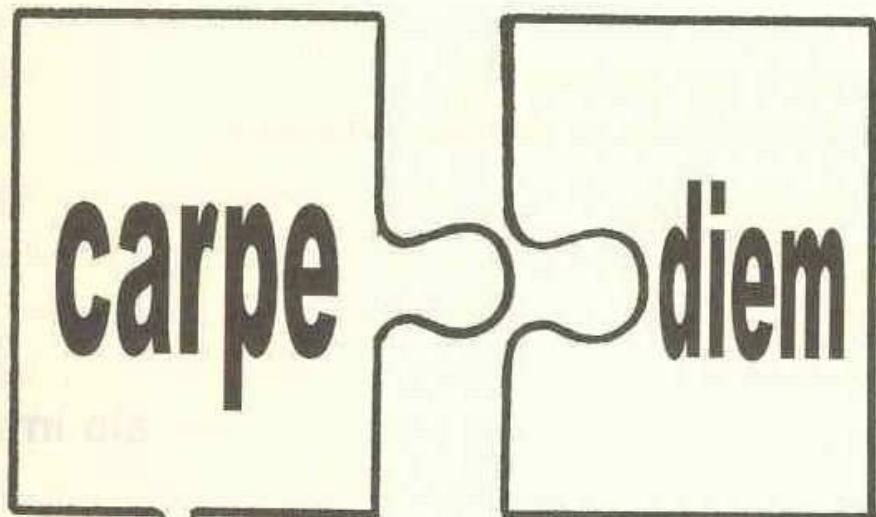
Ahora mismo tu principal ocupación y preocupación puede ser encontrar a esa «alma gemela» que llene tus vacíos y tu vida, terminar tus estudios, casarte, tener un trabajo estable, lograr un nivel socioeconómico más alto, rehacer tu vida, superar un desamor, incrementar considerablemente tu patrimonio, convertirte profesionalmente en la persona de prestigio que siempre soñaste, ser solidario y hacer el bien a los demás, darle un buen empujón a la ciencia con tus investigaciones, etc. No te equivoques: el rumbo que des a tu vida, tus proyectos y objetivos contribuirán a proporcionarte felicidad solamente si están pensados y orientados a vivirlos y disfrutarlos de forma gozosa en el Hoy de cada día que la vida te vaya desgranando, en el Aquí concreto del lugar en que vivas o te encuentres y en el Ahora de ese instante que se hace realidad en el presente continuo en que hablas, actúas, piensas, sientes... En definitiva, todos tus proyectos, como todos los rumbos posibles, no tienen más razón de ser ni contribuir a otra cosa que no sea el que sientas vivamente la dicha de ¡existir!, de sentirte presente con todo lo que disfrutas en el Ahora del instante, integrado en el Hoy de todos y cada uno de los días que jalonan tu vida.

Como veremos a lo largo del libro, los problemas no provienen de las cosas, personas y circunstancias, sino más bien del juicio que emitimos sobre todo lo que nos sucede, sucedió o Pensamos que puede sucedemos.

Los hombres no tienen dificultades por las cosas mismas, sino por la opinión que tienen de ellas.

EPICETO DE FRIGIA

El título de este libro es lacónico y rotundo. Todo su contenido lo sintetizan tres palabras: Hoy, Aquí y Ahora. Dos adverbios de tiempo y un adverbio de lugar. En el siguiente capítulo explicaremos el significado de «Hoy, Aquí y Ahora» en la realidad del cotidiano vivir y como estrategia para ser felices.



Lo que haga hoy es importante, porque estoy utilizando un día de mi vida en ello. **ANÓNIMO**

Hoy es mi día

Desde mi más tierna infancia, en el humilde hogar en que me crié (Alberca de Záncara, un pequeño pueblo manchego de la provincia de Cuenca) siempre tuvieron mis padres unos reales para comprar cada nuevo año el grueso taco de 365 hojitas desplegables del Almanaque del Corazón de Jesús (el taco calendario de Ediciones Mensajero, Bilbao). Cada día, nada más levantarnos, lo primero que hacían mis padres era arrancar la pequeña hojita del almanaque y leernos su contenidos: si era lunes o viernes, 12 o 15 de mayo, el santo o santos del día, la hora exacta de salida y puesta del sol, alguna breve anécdota de la que extraer lecciones para la vida, un pensamiento filosófico y algún chiste o anécdota divertida. No era mucho, pero ofrecía un mensaje claro, variado y de profundo contenido educativo y moral en tan sólo una octavilla.

La lectura obligada y casi ritual del calendario que hacían mis padres —o cualquiera de los hijos que ya supiera leer— suponía siempre una especial inyección de vida, de ilusión, de empuje para vivir ese día en concreto de forma plena y gozosa, haciendo realidad el Hoy que siempre es todavía y se encuentra abierto a todas las posibilidades. *Carpe diem*. Llevo más de medio siglo viviendo el hoy, ese *carpe diem* que me enseñaron mis padres, y tengo grabado en el disco duro de mi alma esta inexorable verdad: toda la vida se condensa, se concentra y se realiza en el hoy de cada día que amanece limpio como un folio en blanco. Es responsabilidad de cada cual escribir una bella historia personal vivida durante esas veinticuatro horas que nunca jamás volverán y disfrutarlas segundo a segundo, en el ¡Ahora! del instante.

Pienso con Borges que «el tiempo es la sustancia de la que estamos hechos». Nuestra vida está jalonada de momentos felices y de otros que nosotros mismos hemos hecho desgraciados con nuestra actitud, con nuestros miedos, con nuestras preocupaciones, con nuestro derrotismo.

Coge el día presente y fíate lo menos posible del mañana. **HORACIO**

El espacio de tiempo con mayor entidad y realismo vital de que todos disponemos es el hoy. Cuando decimos «hoy» nos estamos refiriendo a un programa ya en acción, que se está llevando a cabo, a unas vivencias que no son del pasado (ayer), ni del futuro (mañana). Es ¡hoy mismo!, realidad ineludible que estoy viviendo desde mi despertar, desde el amanecer, desde cada mañana de un nuevo día. Por eso, decir «¡Hoy!» es decir lo que deja de ser inminente y ya es realidad, una realidad extensa expresada en una trenza de veinticuatro horas. Oportunidad única que jamás volverá y no puedo ni debo perder. Con exacta precisión nos describe el escritor español Francisco Villaespesa (1877-1936) que el hoy es ese espacio de tiempo real y vital que rige nuestros destinos. La clave está en saber vivirlo de la forma adecuada.

*¡Y entre el ayer y el mañana
el hombre va de camino,
como un ciego tanteando
al borde de los abismos!.*

FRANCISCO VILLAESPESA

Alumbra el día de mañana con el de hoy. **Elizabeth BARRET BROWNING**

Todos los días encuentran su fin. **JAMES JOYCE**

Reflexiones

—Lo que hagas hoy es de importancia capital, sobre todo si tienes presente que estás gastando en ello nada menos que un día de nuestra limitada vida. Tener ante tus ojos el siguiente cuadro que te recuerda los contados «hoy» de que dispones seguramente te ayudará a disfrutarlos con mayor plenitud y aprovechamiento:

5 años	1.825 días
10 años	3.650 días
20 años	7.300 días
40 años	14.600 días
60 años	21.900 días
80 años	29.200 días

—Como bien decía Machado, «hoy es siempre todavía», lo cual significa que estás a tiempo de lograr lo que te propongas, pero con una condición: que seas absolutamente implacable y no te permitas rumiar el pasado negativo, aquello que ya fue y no puede dejar de ser. Tampoco debes inquietarte ni montar películas agobiantes sobre el futuro. Toda la energía de tu ser debe estar concentrada y centrada en lo que tienes programado para el Hoy y disfrutarlo plenamente.

Recuerda: el día que estás viviendo está abierto a todas las posibilidades y en cualquier segundo de cualquier hora de ese día puede ocurrir el milagro y tú eres el único «santo» capacitado para hacerlo realidad.

—Recuerda también que cualquier día en que te encuentres viviendo tiene su fin y esta realidad es muy positiva para ti porque por muy beneficiosa y gozosa que sea la experiencia que vives y disfrutas, perdería su fuerza motivadora, su atractivo y encanto, si no la cambiaras por otra que activara en ti nuevos deseos, una mayor dificultad y te provocara mayor curiosidad y deseos de logro. Además, si la experiencia que vives, la realidad que te ha tocado afrontar y los hechos tozudos te fueran adversos y no te fuera posible encontrar la solución adecuada, sabes que el tiempo que debes soportar esta situación crítica no pasa de veinticuatro horas, y esto es un gran alivio. A veces, saber que llegará un nuevo día con otras opciones y circunstancias nos fortalece para aceptar de buen grado lo que es desagradable y problemático. De este modo no permitimos que toda una cadena de pensamientos y sentimientos derrotistas nos impida sacar el mayor provecho posible al hoy que tenemos en nuestras manos.

Dios os guarde de sacrificar el presente al porvenir. **ANTÓN PAULOVICH CHEJOV**

—Este «nuevo día que alborea desea la novedad», dice E M. von Bondenstedt, y esto es otra maravilla, la de la renovación que debes hacer de ti mismo en cada nuevo hoy de tu existencia. La maravilla de ser el mismo pero no lo mismo, es decir, como si nada cambiara en ti. Ser tú mismo en tu esencia, pero introduciendo en tu cotidiano vivir nuevas alegrías, más sentido del humor, ternura, más o menos pasión, que unas veces es fuego y otras prefiere quedarse en resollo, te renovará y rejuvenecerá, pero también rejuvenecerá y renovará a todas las personas a quienes de manera más o menos directa y cercana hoy «toques» con tus palabras, con tu presencia o simplemente con tu mirada.

—En ningún caso debes sacrificar nada del hoy, del presente, al porvenir. Ése es el gran error que cometan no pocos que llenan de problemas sus vidas malogrando muchos días de su existencia con la esperanza de una supuesta felicidad futura. Un hoy vale siempre más que muchos mañanas. Ya disfrutarás el mañana del futuro cuando se convierta en hoy en su momento. No te precipites: *carpe diem*, exprime las veinticuatro horas del día que te acaba de regalar la vida y se encuentra entre el ayer y el mañana preparado para tu completo disfrute.

—Como bien dice Elizabeth R. Browning, tenemos que Alumbrar el día del mañana con el de hoy, lo cual no quiere decir de ninguna manera que no tenga que preocuparte el mañana ni que tengas que dejar de disfrutar nada del presente para preparar tu futuro; simplemente, se trata de que la forma positiva, ilusionada, plena y disfrutadora con que vives el presente se convierta en referente, en guía, en anticipo y en luz del nuevo hoy que será mañana. Por eso digo metafóricamente que «la hebra de dicha y felicidad que pasa por el ojo de la aguja que confecciona el hoy sea la misma hebra que reciba el ojo de la aguja con que pespuntearás el mañana».

Obrando así tejeremos un lazo de días, presentes continuos de nuestra existencia, logrando la magia posible de una felicidad en cadena (con sus luces y sombras, sin duda) a lo largo de toda nuestra vida, recordando que el hoy que amanece cada día es siempre un todavía de posibilidades sin límite.

Antes de rehacer el mundo, prueba a rehacerte tú mismo. ANÓNIMO

Cada día está lleno de posibilidades para ti si sabes leerlo adecuadamente. También puedes convertirlo en un valle de lágrimas si te aficiones a la queja y al lamento. El mismo mundo, unos lo perciben casi como un paraíso y otros como un destierro; está claro que la culpa no es del Aquí en que Dios nos ha puesto, sino del prisma desde el cual percibimos las cosas que nos suceden. Si nada tiene que ver la vida de un optimista con la vida de un catastrofista, ¡cámbiate de gafas, chico!

¿Te has parado a pensar alguna vez que tú eres tal y como ves el mundo? Pues hay mucho de verdad en este hecho que nos aboca a dar una respuesta afirmativa. Si realmente eres un pesimista, un derrotista, te lo repito de nuevo, más fuerte: ¡¡cámbiate de gafas, tío!!

El Aquí que llamamos Mundo

Ese Aquí que llamamos Mundo, y en el que habitamos los humanos, ha sido creado para que todos sin excepción lo recreemos y lo embellezcamos. Es una responsabilidad ineludible de cualquier mortal contribuir con su vida a hacer un mundo mejor, y curiosamente la clave de la felicidad con mayúsculas, ese chirimiri de dicha que cala de gozo hasta el alma, tiene que ver con las acciones desinteresadas, solidarias y generosas de quienes tienen como proyecto de sus vidas ser titiles a los demás y dejar el mundo con menos violencia, menos pobreza y dolor y más riqueza, bienestar y paz para todos.

El mundo ha sido creado para ser creado. Georges Dhamel

El «todos para todos» forma parte integrante e integradora del TODO que a todos nos acoge y al que pertenecemos, pero teniendo bien presente que el Mundo es obra nuestra: si llenamos los océanos y mares de inmundicia, si continuamos sin respetar las sabias leyes de la Naturaleza y entre los individuos que poblamos la Tierra apenas quedan buen entendimiento, amor y acogida, y son el odio, la violencia y el terrorismo los que todo lo inundan, este mundo, que fue creado para que lo fuéramos recreando y enriqueciendo con nuestro buen hacer de cada día, será pasto de las llamas de la destrucción a la que lo tenemos sometido.

De ahí la importancia de aprender a leer convenientemente este libro del Mundo, tan hermoso y lleno de sabiduría como afirma Goldoni. Debemos aprender a *leer* el Mundo con pensamientos y sentimientos positivos. Si volvemos al pasado, que sea siempre para recargar las pilas del presente sintiendo satisfacción y complacencia por todo cuanto de valioso y meritorio ha contribuido a nuestra realización personal.

El mundo es un libro hermoso, que muy poco vale para quien no sabe leerlo.

CARLO GOLDONI

Vivimos en el presente, llenándolo hasta la inundación de emociones como el entusiasmo, la alegría y la euforia, la tranquilidad y el sosiego. En el caso de que sea necesario hacer una incursión en el futuro, que sepamos situarnos en él desde el presente, pero bien pertrechados de emociones tan positivas y de esperanza como la fe, la confianza y el optimismo.

Es verdad que este Aquí o Mundo que a todos nos acoge en su regazo es el libro más gigantesco, la enciclopedia más completa, llena de sabiduría sin límites, a la que todos podemos acceder. El problema no es del Mundo, sino de quienes ni saben ni quieren aprender a leerlo y tampoco tienen el menor interés en acceder a su insondable e inagotable sabiduría.

Debemos recordar con Shakespeare que «el mundo entero es un teatro» y, en consecuencia, todos somos actores que representamos, pero no siempre llevamos puesta la máscara, no siempre estamos en escena representando el papel, el personaje que nosotros queremos que vean y admiren nuestros semejantes. Hay que estar muy atentos y ser avezados psicólogos para descubrir la parte de verdad y de autenticidad que nos queda de nosotros mismos y la parte de verdad que guardan en su interior las personas con las que convivimos y nos relacionamos habitualmente. Son los claroscuros de todo ser humano.

Lo importante es no olvidar jamás que todo el mundo lleva su máscara. Todos nos presentamos en escena como deseamos ser vistos y, además, cualquier tonto fabrica aviones y el más listo hace el ridículo. En definitiva, que nada debe cogernos por sorpresa y debemos andar con tiento y sabiduría, blindándonos bien a nosotros mismos, porque el terreno que pisamos está sembrado de minas.

Somos nosotros los que debemos adaptarnos al Mundo, al aquí en que nos ha tocado vivir. Me refiero especialmente al «aquí» con minúscula, al lugar donde vivimos, la familia a la que pertenecemos, el lugar y momento en que existimos y actuamos. La aceptación gozosa de la realidad que nos ha tocado vivir y la adaptación de buen grado a lo que nos depara el lugar en que nos encontramos, las personas con las que convivimos y el momento que estamos viviendo, son aspectos esenciales para esa buena vida que viven las personas más sabias y felices.

En el lado opuesto se encuentran demasiados necios que andan perdidos por la vida y sin remedio, rabiando y pataleando, protestando por todo y creando graves problemas por donde pisan. Ellos y nada más que ellos son el problema. Pretenden la estupidez y la locura de que sea el mundo quien se adapte a ellos, y ahí les tenemos esperando desesperados un imposible y sintiéndose rabiosos y cabreados por todo, no importa el lugar en que se encuentran, cualquier día de su vida y sea cual fuere su compañía.

Adáptate tú al mundo, porque tu cabeza es demasiado pequeña para que el mundo entero se adapte a ella. **GEORGE CHRISTOPH LICHENBERG**

El mundo personal siempre es de quien decide conquistarlo y se entrega a ellos con tenacidad e inteligencia. Debes saber muy bien que sólo es tarea tuya y en el día a día, estés donde estés y sean cuales fueren los compañeros de viaje impuestos, tolerados o elegidos.

Desde luego, el Mundo nunca será de quien espera que otros vengan a librarte la necesaria lucha diaria que conlleva el vivir con felicidad y eficacia. A veces, para lograr un mayor éxito y satisfacción, sólo tienes que madrugar un poco más e ir con la ventaja de un día por delante de la masa (piénsatelo bien).

Recuerda siempre que El Mundo y sobre todo, tu mundo particular, el aquí personal y familiar que estés viviendo, reflejará siempre la imagen que proyectes con tu forma de pensar, sentir, hablar, comportarte, relacionarte, reaccionar... Tu alegría y optimismo, y tus ideas positivas y de esperanza generarán y activarán los mecanismos de confianza y seguridad en los demás.

Cuántas personas se quejan de que les van mal las cosas en la vida, de que nadie les escucha, que hay mucho egoísmo, que nada les sale a derechas... Y es verdad que, sin saber por qué, hasta a las personas más optimistas y alegres la vida les zurra muy duro y les da la espalda, no voy a negarlo. Sin embargo, no es menos cierto que muchas personas son tan derrotistas y pájaros de mal agüero con sus actitudes negativas, su lenguaje derrotista y sus permanentes quejas que ahuyentan a la suerte y a las personas. Como ya veremos en su momento, estas personas no sienten gratificación por nada y parece que tienen desactivado el sistema de gratificación de su cuerpo y de su mente. Pocas veces sus células nerviosas liberan dopamina, la hormona de la felicidad que produce una sensación de placer que deseamos volver a experimentar. El cerebro, al sentir ese placer, toma nota de que es bueno. Por eso digo que quienes siembran hiel y dolor no pueden recoger miel y placer. Qué verdad tan universal es ésta, en palabras de Wilcox: «Ríe, y el mundo entero reirá contigo; llora, y llorarás solo».

Tengo en mis manos la carta de un hombre desesperado y afligido porque la guapa y joven mujer a quien amaba, después de insistir en que era el amor de su vida y el hombre de su vida, pasados UNOS meses de intensa relación le ha dejado por otro. Eso sí, le recuerda: «Tú eres maravilloso», pero le ha dejado... Ha cometido el grave error de llorarle, de recordarle lo mucho que le quiere, los versos que le ha escrito, etc. Cansada de tanto verso, tanto lloriqueo y tanto amor, ella ya no le quiere ni le necesita. La joven le ha dicho amenazadora: «No me obligues a hacerte más daño». Está claro: cuando a la enamorada en cuestión le interesaban la pasión, la entrega, el amor y las poesías, todo eran parabienes, alabanzas y sonrisas. Sin embargo, se cruzó en el camino quien al parecer sí era el hombre y el amor de su vida, y mi patético y pobre amigo enamorado, como llora en lugar de reír, está llorando solo y no le ve sentido a su vida.

Tengo la certeza de que si empieza de nuevo a reír, el mundo entero reirá con él, y un nuevo amor sin condiciones y verdadero, no de circunstancias, llenará su vida. No sabe mi querido amigo, como dice un proverbio ruso, que «el que ofende escribe en la arena, y el que es ofendido escribe en mármol». A la guapa y joven dama ya se le habrá olvidado todo porque quien hace daño a una buena persona pronto olvida el mal que ha hecho. Sin embargo, el que ha sufrido el desamor, la soledad y el abandono escribe en mármol su dolor y su pena. Espero que estas reflexiones ayuden algo a aquellos de mis lectores que, por desgracia, estén pasando por un fatídico proceso de desamor.

Aviso a navegantes: si alguien a quien quisiste con toda el alma te abandona, por más que te duela, lo más inteligente es algo tan sencillo como dejarle que se vaya. El amor es así y en cuestión de horas puedes pasar de príncipe a mendigo.

Finalmente, busca tu armonía entre tanta discordancia e inunda de amor el Mundo y tu mundo personal. Si es verdad que «la armonía total de este mundo está formada por una natural aglomeración de discordancias», como dijo Séneca, procura que, estés donde estés, todas las discordancias de tu vida y todo lo que toques se transformen en armonía en el Aquí y en el Ahora de cada día.

Mi compungido enamorado, que ha sido abandonado por quien tanto amor y admiración le había manifestado, tiene que buscar su armonía entre esa discordancia de amor y desamor para que se haga de una vez por todas la paz en su alma. Tiene que reencontrarse consigo mismo y entender que lo que le ha sucedido, siendo terrible, es sólo circunstancial. El problema está en que él se ha identificado con su dolor y su pena hasta hacerlos una misma cosa consigo mismo. Como veremos en breve, la clave está en saber contemplarnos sufriendo para caer en la cuenta de que nosotros somos una cosa y el sufrimiento y dolor, otra. Así logramos arrancar el dolor y olvidar y hasta perdonar e inundar de amor la dolorosa situación que se haya vivido... Así llegamos a sentirnos libres. El desamor padecido por mi amigo será historia, a no tardar mucho, cuando vea que hasta del mal y del profundo dolor del desamor ha obtenido algún bien: saber distinguir un amor pleno, verdadero e incondicional que busca por encima de todo verte feliz. Podrá disfrutarlo plenamente y sin temor porque la experiencia pasada le ha preparado mejor para vivir un presente de felicidad. Los amores de conveniencia y de circunstancias no le cogerán otra vez desprevenido. Hemos visto que ese Aquí gigante, o Mundo en que nacemos, crecemos y morimos está lleno de posibilidades, pero también de peligros y de esas «minas antipersona» que pueden mutilar hasta tu alma y tus sentimientos más profundos, como en el caso que acabamos de relatar.

Por eso le recuerdo al lector que esté atento, porque más adelante, cuando desarrollemos la fórmula de la felicidad, en la variable «C» (circunstancias) nos referiremos a ese «aquí» del entorno, del mundo personal concreto de cada individuo, para saber qué hacer cuando tus circunstancias, tu pequeño mundo, entre en crisis y ponga en peligro tu estabilidad emocional y tu vida. Como en el caso de nuestro enamorado, que de la noche a la mañana pasó de creerse el rey y señor de un corazón que le había jurado amor, a sentirse ninguneado y menospreciado con esas palabras de hielo y de amenaza: «No me obligues a hacerte más daño».

Una hora no es una hora: es un vaso lleno de perfumes, de sonidos, de proyectos, de climas. **MARCEL PROUST**

¡Ahora!

Junto al saludo de «buenos días» (o tardes o noches), preguntar o que te pregunten: «¿Qué hora es?» constituyen algunas de las primeras frases que aprendemos todos al estudiar cualquier idioma. La hora, el momento en que vivimos es algo fundamental: quedamos a una hora para comer, para coger el tren, para una cita de negocios, para ir de compras....

Las cosas buenas, regulares y malas nos suceden a una hora concreta. Por eso, el Ahora, que es el presente más rabioso, condiciona y determina nuestros pensamientos, sentimientos y conducta. No podemos vivir sin el reloj, que es quien hace las veces de notario y levanta acta de cada momento eterno de felicidad o de desdicha.

¿Quién no ha soñado alguna vez en su vida con eternizar un día de felicidad, veinticuatro horas de dicha apenas ininterrumpida, segundo a segundo? Sin duda, el amable lector recordará a Winnie, personaje de *Los días felices*, de Beckett. Soñaba con que «la hora exquisita que nos embriaga» se trastoca en «burbuja imperecedera» (es lo que soñaba nuestro romántico enamorado, a quien su amada desdeñosa, implacable, le había dejado solo tragándose sus lágrimas y su dolor).

Por muy lentamente que os parezcan que pasan las horas, las encontrareis cortas si reflexionáis en que nunca han de volver a pasar. **LEONARD ALDOUS HUXLEY**

No es posible la dicha ininterrumpida en el tiempo. La felicidad no es una línea recta ascendente, sin cortes ni inflexiones, tal y como desearíamos y soñamos, aunque sí es posible la felicidad «a sorbos», la felicidad y el gozo que atrapamos dejando el tiempo en suspenso, mientras para nosotros, en esos instantes, no existe nada más que el intenso placer que nos invade. Se trata de la presencia total de nuestro ser en su propia esencia, con una dicha en parte física y en parte espiritual, pero de incalculable intensidad gozosa, mantenida en nuestras vidas como una constante, aunque sólo se manifieste vibrante y esplendorosa en determinados momentos y situaciones.

Cuida los minutos, que las horas se cuidarán a sí mismas. **LORD CHESTERFIELD**

Un beso largo, profundo e interminable, mezcla de pasión y de ternura entre el amado y la amada, conlleva tal intensidad emocional, tal profundidad de dos seres fundidos en uno por el amor pasión, que durante esa sucesión de segundos, de minutos (a veces de horas) de intensísima e incandescente presencia de un cuerpo en otro cuerpo, de un alma en otra alma, el tiempo se para y los dos amantes sólo perciben la dulce quietud de la felicidad sin límites que les invade.

Pierde una hora por la mañana y la estarás buscando todo el día. RICHARD WHATELY

Es en el Ahora de las veinticuatro horas de cada día cuando suceden todos los problemas y cuando se dan todas las posibilidades, cuando vivimos el presente del Hoy. O también permitimos que lo más penoso, desagradable o lacerante del pasado malogre el momento que estamos viviendo. De la misma forma, la preocupación, la inquietud o el temor porque anticipamos y barruntamos un futuro adverso e inquietante puede helarnos la sonrisa del presente que estamos viviendo.

Acertada y bellamente, dice Marcel Proust que una hora es mucho más que una hora, «es un vaso lleno de perfumes, de proyectos, de sonidos, de climas». En cada hora se nos ofrece un sinfín de posibilidades. El Ahora de cada hora del día es un todo completo, con entidad propia dentro del Hoy de cada día, que es el máximo de posibilidades del ciclo completo de las veinticuatro horas en un eterno retorno de cada noche que con la aurora nos trae el día, el cual, atardeciendo con la despedida del sol, se torna de nuevo en noche...

Cualquier hora vivida en plenitud se nos antojará corta si caemos en la cuenta de que una vez padecida o disfrutada jamás volverá a pasar. Es evidente que cada hora de nuestra existencia puede ser un tiempo neutro que pase sin pena ni gloria. Podemos disfrutarla (es lo que pretende enseñar este libro) o padecerla y sufrirla porque no hemos sabido vivirla.

El reloj no existe en las horas felices. MAHABARATA

¿Cómo «padecemos» una hora? ¿Qué nos sucede cuando el ¡Ahora! se trasforma en dolor, preocupación y sufrimiento? Pues ocurre que no somos capaces de parar la cadena de pensamientos negativos que nos hace sentirnos fatal y forma un todo con las emociones negativas que nos embargan.

Existen técnicas psicológicas de ayuda capaces de cortar esa cadena de pensamientos negativos que malogran el ¡Ahora! La psicología cognitiva recurre a procedimientos como: detención de pensamiento, tiempo basura, terapia racional emotiva, etc. Algunas de estas técnicas aparecen en mi libro *Psicología práctica de la vida cotidiana*.

Desde hace algún tiempo utilizo con mis pacientes y con quienes pretenden vivir el día a día de una manera más plena la técnica del Hoy, Aquí y Ahora, dando un valor simbólico y un contenido altamente positivo a cada una de las veinticuatro horas del día.

Ahora: una palabra curiosa para expresar todo un mundo y toda una vida.
ERNEST HEMINGWAY

Se trata de entrenar la mente de forma que, ante cualquier situación conflictiva, crítica o problemática que nos domine, en ese momento miremos la hora exacta que marca nuestro reloj y descubramos el pensamiento o reflexión positiva y constructiva que tiene asignada la hora (Ahora) en que nos encontramos. De la reflexión inminente del Ahora pasaremos a pensar positivamente sobre el Hoy y el Aquí. Podremos ver algunos ejemplos más adelante, al explicar el significado de nuestro «reloj personal».

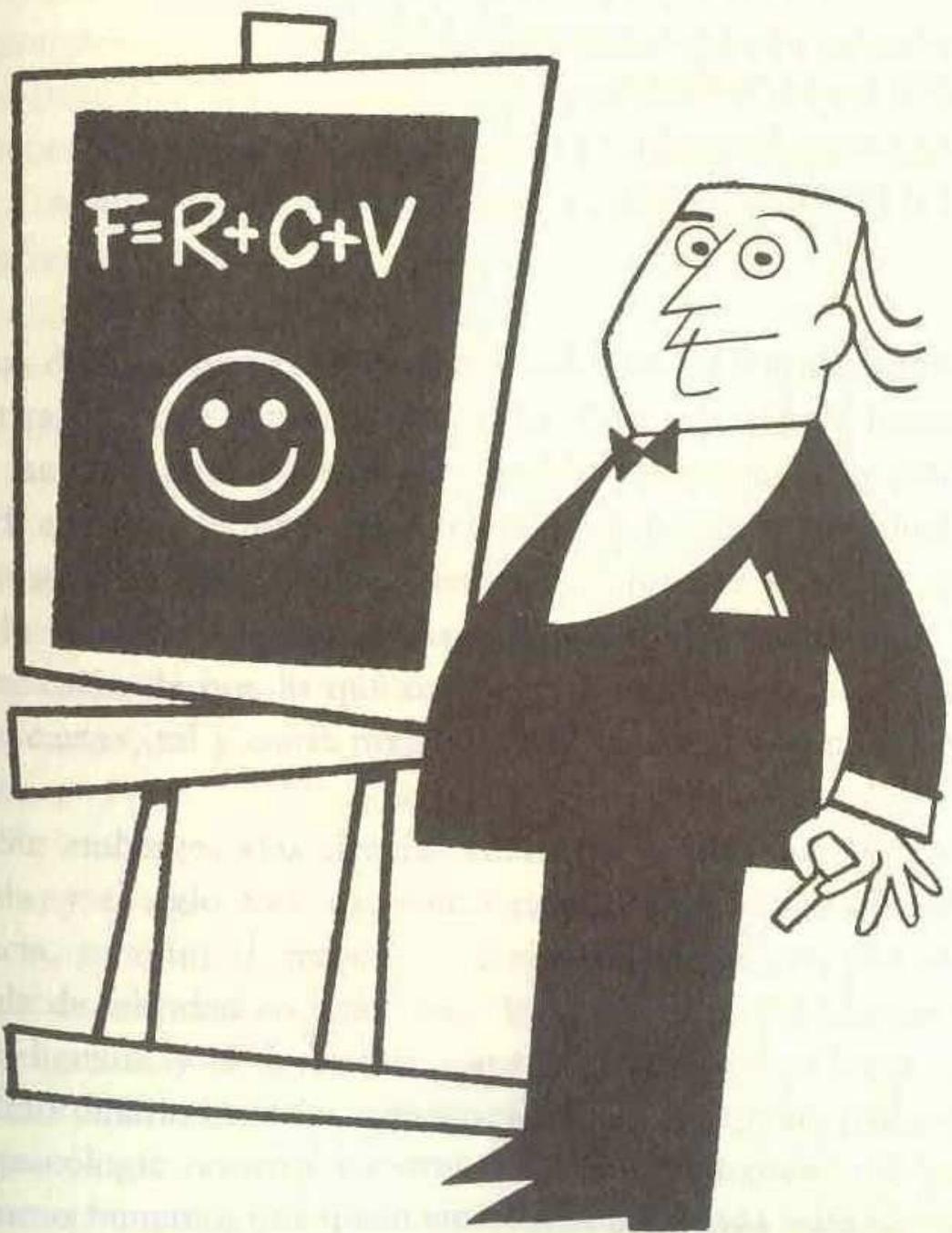
No existe el reloj en las horas felices, podemos leer en el *Mahabarata*. En consecuencia, el tiempo se para, como ya hemos comentado, porque para nosotros sólo existe el inmenso placer que nos invade mientras todo nuestro ser conecta con el SER. Sin embargo, esa felicidad intemporal, aunque es atrapada mientras dejamos el tiempo en suspenso, termina, y la realidad de nuestra vida también son los contratiempos, las dificultades, las crisis, las desgracias, la vida que nos da la espalda, la soledad de la vejez o del desamor. ¿Qué podemos hacer entonces? Mirar a nuestro reloj para preguntarle la hora.

Supongamos que el problema o la situación crítica, sea conmigo mismo o con otra persona, surge a las seis de la tarde. Mi mente entrenada recuerda la frase de La Bruyère que encabeza la reflexión para las 18.00, que dice así: «Frecuentemente es más breve y más sutil adaptarse a otros que hacer que los demás se ajusten a nosotros». Centro mi pensamiento en la fortaleza de una gran verdad que tengo bien meditada y que forma parte de esas veinticuatro gotas de sabiduría y de energía del alma, y en ese momento se corta de un tajo la cadena de pensamientos preocupantes y destructivos y comienza a entrar en mi mente la seguridad y la firmeza de la reflexión tranquilizadora y constructiva de las 18.00 horas, que me recuerda: «Todo es posible con flexibilidad, inteligencia y sabiduría, poniendo los medios adecuados. ¿Qué medios pueden ser los que más te ayuden? No busques más, no busques la perfección, haz lo que puedas hoy». Por cierto, es hoy cuando debes encontrar la solución, no lo dejes para mañana. Aquí recuerda todas las sabias enseñanzas como ciudadano de un mundo en conflicto, pero es en el que vives. Toma lo mejor de todo lo que has aprendido. Adáptalo a tu pequeño mundo, a tu circunstancia concreta. Ahora haz lo que temes, dale solución real, afronta el problema con valentía.

capítulo

cuatro

Felicidad sí, pero ¿qué es felicidad?



Qué felices serían los campesinos, si supieran que son felices.

PUBLIO VIRGILIO MARÓN, poeta latino (70-19 a. C.)

Ríos de tinta han corrido para hablar de la felicidad, tema central del que venimos hablando. Con una simple lectura de las citas que aparecen en este libro referidas a la felicidad, el atento lector se hará una idea de por qué, por mucho que se investigue, razoné, piense y profundice sobre lo que es la felicidad y cómo conseguirla, al final llegaríamos a la conclusión de que lo que realmente existe es una «felicidad a la carta», tal y como pretendí demostrar en el primer capítulo.

Sin embargo, «las ciencias adelantan que es una barbaridad», y el siglo XXI, nada más cumplir dos añitos de existencia, ya trajo al mundo de la ciencia psicológica una fórmula de felicidad en toda regla. Su autor es el Dr. Martin E. P. Seligman, y la desarrolla con todo tipo de detalles en su extraordinario libro *La auténtica felicidad*. Seligman, padre de la psicología positiva y extraordinario investigador del psiquismo humano, por quien siento una profunda admiración, nos ofrece su fórmula de felicidad, que desarrolla en la siguiente ecuación:

$$F=R+C+V$$

En la que F (felicidad), R (rango) y C (circunstancias). En cuanto a V, equivale a las variables voluntarias, fijas o externas que dependen del control de la voluntad.

En diversas publicaciones y en algunos libros ha tenido gran eco la fórmula de la felicidad del Dr. Seligman, cuyos componentes sintetizo a continuación para el curioso lector, al que aconsejo encarecidamente la lectura de su libro ya mencionado para un conocimiento más detallado y profundo de su interesantísima investigación.

Ningún hombre es feliz a menos que crea serlo. **PUBLIO SIRIO**

«F» equivale al nivel de felicidad duradera. Este rasgo se denomina también afectividad positiva y es propio de personas que casi siempre se sienten bien. «¿Cómo estás?», le preguntas, y su respuesta es «¡de maravilla!». ¿Qué pasa si les llega la adversidad, tienen un desamor y la vida les da la espalda? Pues que saben adaptarse. Hacen lo que hacía André Maurois, tratar las catástrofes como molestias y jamás convertir las molestias en catástrofes.

La mente y la actitud de estas personas son tan positivas que les llevan a pensar que lo malo no lo es tanto ni tan grave, y además saben que muy pronto las cosas irán mejor: «Tras la tempestad llega la calma». Pero sobre todo he observado que las personas dotadas del rasgo de afectividad positiva, que es el que determina el nivel de felicidad verdadera, viven el Hoy, Aquí y Ahora con verdadera intensidad y disfrute. Sencillamente, se ocupan en vivir y no consienten que lo negativo de su pasado les malogre el presente, ni que el futuro se aventure como desastroso, ni que el estrés anticipatorio (ponerse en lo peor) les impida disfrutar gozosamente de lo que piensan, sienten y hacen en cada instante.

Aparte de la felicidad duradera, se da también la felicidad momentánea, puntual, de breve duración y que todos podemos aumentar de diversas formas y a gusto de cada cual: ver una película divertida, compartir un regalo, hacerse a uno mismo un pequeño homenaje, comprarte ese capricho que llevas deseando tanto tiempo y ahora está rebajado, recibir un buen masaje, hacer el amor, etc.

La felicidad ininterrumpida aburre: debe tener alternativas.

J. B. POQUELIN MOLIERE

La «R» o rango fijo es, dice Seligman, un «timonel» heredado, es decir, un nivel específico de felicidad o de tristeza que tiene que ver con el grado de afectividad positiva de cada cual.

En el caso de las personas felices que suelen ser muy sociables, se ha comprobado que su rango fijo de positividad no baja de manera considerable ni en las situaciones más críticas y problemáticas. Si caen en depresión se recuperan pronto, e incluso si quedan, por ejemplo, parapléjicas por lesión de la médula espinal, se adaptan rápidamente a la limitación de sus capacidades y en un par de meses muchos ya presentan más emoción positiva que negativa. Pasados los años, apenas son algo menos felices en general que quienes no padecen ninguna parálisis.

¿Qué les sucede a las personas con un rango fijo de afectividad negativa? Las conclusiones también son determinantes: por más millones que le toquen a la lotería a una persona que suele refugiarse en el lamento, se siente desgraciada con frecuencia y se abate pensando que es el pararrayos de todas las desgracias. No será más feliz ni cambiará a mejor el rumbo de su vida.

Seligman cuenta el caso de Ruth, madre soltera de Chicago que necesitaba más esperanzas en su vida y no dudaba en gastarse cinco dólares semanales en billetes de lotería. Parece ser que desde jovencita sufría de abatimiento y depresión, pero su estado se agravó cuando su esposo la dejó por otra mujer. Estando así las cosas, le tocaron 22.000.000 de dólares en la lotería y su gozo y felicidad al principio no tenían límites. Dejó su trabajo tedioso, compró una mansión de dieciocho habitaciones en un lujoso barrio, un Jaguar azul, etc. Sin embargo, el dinero y lujo no consiguieron cambiar su actitud derrotista y a medida que fueron pasando los meses, su estado de ánimo empezó a decaer.

El dinero, el lujo, las riquezas, la falta de problemas reales y las continuas visitas a un afamado terapeuta no le devolvieron la alegría ni el gozo por el disfrute de lo cotidiano. Fue diagnosticada de trastorno distímico o depresión crónica.

Pasa con la felicidad como con los relojes: que los menos complicados son los que menos se estropean. **NICOLAS CHAMFORT**

Por paradójico que parezca, afirma Seligman que «las personas que logran más cosas buenas en la vida no son, en general, más felices que las menos afortunadas. Hay varios estudios que demuestran que las cosas buenas y los grandes logros ejercen una influencia sorprendentemente baja en el incremento de la felicidad».

El secreto de la dicha reside más bien en darla que en esperarla. **L. M. NORMAND**

La riqueza sólo logra un leve incremento de la felicidad, ya que varios estudios demuestran que, en general, los ricos sólo son ligeramente más felices que los pobres. Una mayor prosperidad en las naciones más ricas del mundo no ha incrementado el nivel de satisfacción por la vida de sus habitantes.

Hechos tan fundamentales, para bien o para mal, como ser ascendido a un puesto importante y muy bien remunerado o ser despedido del trabajo, en el breve espacio de tres meses, pierden su efecto sobre el nivel de felicidad de las personas.

El atractivo físico, que, junto con la riqueza, parece que reporta grandes ventajas, no es determinante para ser felices, y hasta la salud física, que siempre se ha considerado el recurso más importante, parece que no tiene una relación excesiva con la felicidad.

Las almas grandes siempre están dispuestas a hacer una virtud de una desgracia.
HONORÉ DE BALZAC

De todas formas, y en palabras de Seligman, la adaptación tiene límites y hay hechos muy graves en las vidas de las personas a los que sólo es posible adaptarse de manera muy lenta, e incluso a veces nunca llegamos a acostumbrarnos a ellos: la muerte de un hijo o cónyuge en accidente automovilístico, por ejemplo. Pasados varios años de tan grave suceso, las personas afligidas todavía se sienten deprimidas e infelices. Por otra parte, las personas de naciones tan pobres como la India o Nigeria manifiestan ser mucho menos felices que las de naciones más ricas. También los familiares que cuidan a sus seres queridos enfermos de Alzheimer ven cómo su bienestar subjetivo se va deteriorando con el tiempo.

La pregunta que se está haciendo el lector ahora mismo es: si todos tenemos nuestro rango fijo de felicidad o de desgracia, poco se puede hacer para ser más feliz o menos desgraciado. No es así: se puede hacer algo, y es engancharse de forma plena y consciente a vivir el Hoy, Aquí y Ahora, utilizando las técnicas y estrategias psicológicas que el lector irá descubriendo y aplicando de manera directa a su vida diaria.

Tener todo para ser feliz no es, en manera alguna, razón para serlo.
JACQUES NORMAND

La «C» son las circunstancias. Hasta hace muy poco se consideraba que el retrato robot de una persona feliz de acuerdo con las circunstancias externas sería el siguiente: bien pagada, casada, joven, sana, con un buen nivel de estudios y religiosa. En la actualidad y según investigaciones recientes, las cosas están así:

La circunstancia externa que produce más efecto positivo en la felicidad es «vivir en una democracia sana, en lugar de en una dictadura empobrecida».

Casarse puede tener un efecto de intensa felicidad, pero no de felicidad duradera.

Evitar hechos y emociones negativos ejerce un efecto moderado sobre la felicidad.

Granjearse un entorno social rico tiene un efecto intenso, pero seguramente de relación no causal.

Acercarse a la religión también produce un efecto moderado sobre la felicidad.

¿Qué pasa con el dinero, la salud, un mayor nivel de estudios o cambiar de clima? Pues que no generan ningún efecto sobre la felicidad, salvo en el caso de la salud desde el punto de vista subjetivo, al estar relacionada con el bienestar.

En realidad, aunque estuviera en nuestras manos rodearnos de todas las circunstancias externas más favorables, éstas no supondrían más allá de un 10 por ciento de cambio en nuestros niveles de felicidad.

En realidad, lo bueno es que sí contamos con unas circunstancias internas que determinan la diferencia y que son más fácilmente controlables de manera voluntaria. Es la «V» de la fórmula.

No hay más que una manera de felicidad: vivir para los demás. **LEÓN TOLSTOI**

La «V» o variables voluntarias dependen del control de la voluntad y sí pueden producir cambios importantes, como es el caso de las emociones positivas. Las emociones positivas pueden centrarse en el pasado, el presente o el futuro, y constituyen el secreto de la felicidad en el sentido de que está en nuestras manos incrementar sus niveles básicos. Las variables voluntarias tienen mucho que ver con la forma en que cada cual se entrena y aprende a vivir desde el Hoy, Aquí y Ahora de su existencia. *En el presente*, inundándolo de las emociones positivas (alegría, tranquilidad, sosiego, euforia) que caracterizan este momento del tiempo; *en el pasado*, desde un presente, un Ahora siempre constructivo, recordando hechos que le han reportado emociones tan positivas como la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el sano orgullo y la serenidad; y *en el futuro*, también desde la base de un presente positivo y alegre, capaz de hacer incursiones en lo posible desde emociones como la esperanza, el optimismo, la fe y la confianza. Todas ellas dependen del control de la voluntad.

La felicidad no consiste, como cree la gente, en ser dichoso, ni tampoco en no ser desgraciado, sino en procurar lo primero y en no resignarse a ser lo segundo.

GEORGE BERNARD SHAW



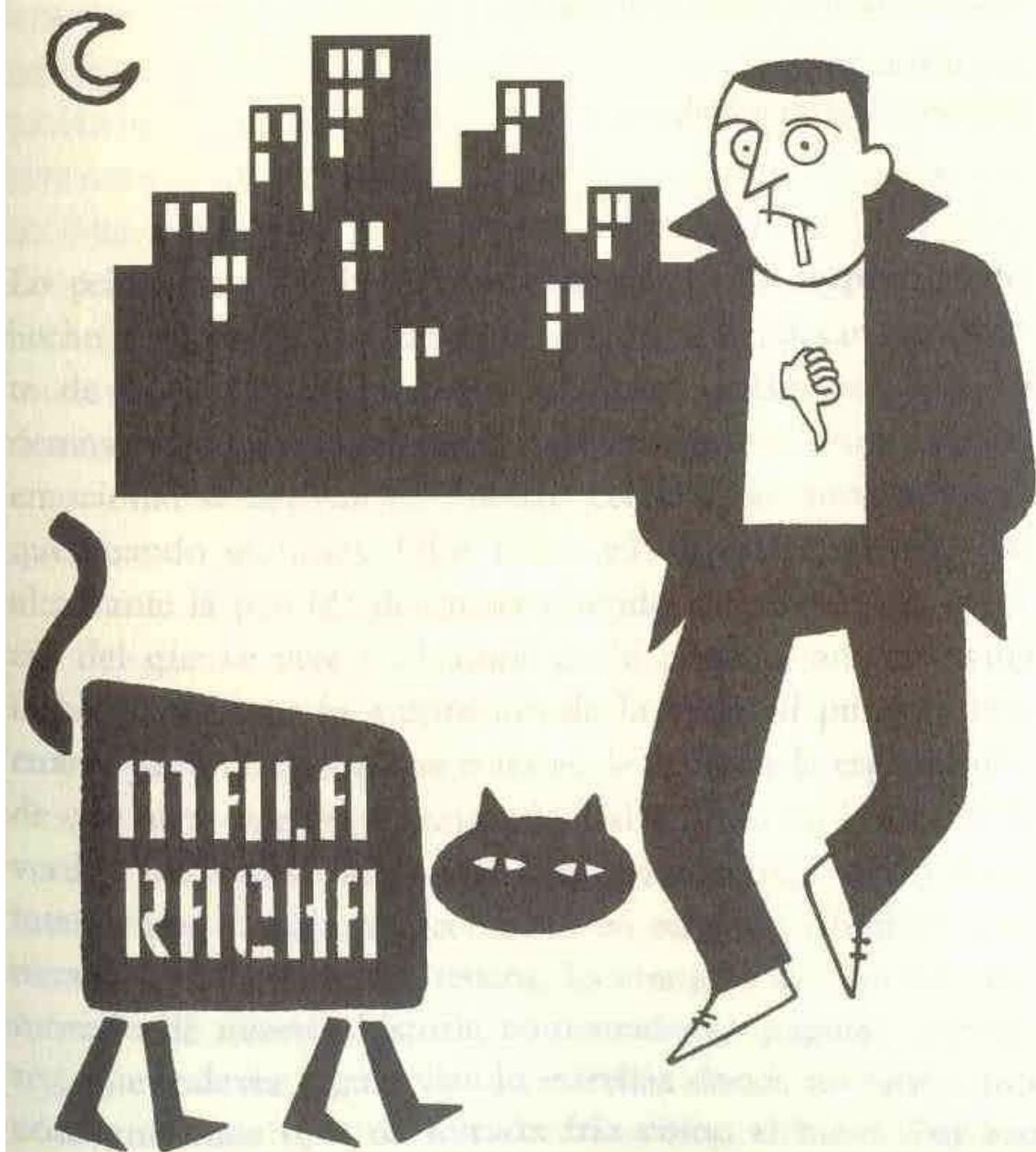
Es importante tener siempre bien presente que los tres aspectos emocionales que aparecen en el esquema son distintos entre sí y no están ligados necesariamente. Aunque es muy deseable que experimentemos felicidad en los tres sentidos (pasado, presente y futuro), no siempre sucede así, y puede darse el caso de que alguien se sienta bastante frustrado y decaído con lo que le está sucediendo en el presente, en su Ahora, y, sin embargo, se sienta muy satisfecho y orgulloso de su pasado, pero pesimista respecto al futuro. ¿Qué debe hacer? Cortar la cadena de pensamientos y sentimientos derrotistas de su presente negativo con cualquiera de las técnicas que proporciona la psicología cognitiva (detención de pensamiento, terapia racional emotiva, etc.) y al instante, y con la ayuda de la memoria, revivir las emociones positivas del pasado que más y mejor puedan contribuir a restablecer la tranquilidad, el equilibrio emocional y la alegría de vivir, como pueden ser: la satisfacción personal y el sano orgullo, despertando por simpatía las propias emociones del presente, como el entusiasmo o el sosiego.

El programa de la vida feliz apenas ha variado a lo largo de la vida humana.
JOSÉ ORTEGA Y GASSET

¿Qué hacer con la actitud pesimista respecto al futuro? Una vez restablecido el equilibrio y activadas las emociones positivas del presente, como la alegría y el entusiasmo, hay que encender la mecha de las emociones positivas del futuro, como la fe y la confianza, pero siempre desde la realidad vital del Hoy, Aquí y Ahora que necesariamente debe vivirse y disfrutarse en plenitud.

El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace. **LEÓN TOLSTOI**

Como es natural, no pocas veces ocurrirá que nos encontremos disfrutando y viviendo el presente, pero el descontento respecto al pasado y el temor y la falta de confianza respecto al futuro resten y malogren en parte una felicidad no completa. ¿Qué hacer? Desde los sentimientos y emociones más positivas que estén alejando nuestro presente, como pueden ser el entusiasmo y la tranquilidad, debemos pulverizar lo negativo del pasado, que ya no puede hacernos daño porque «no es», no tiene vigencia alguna. Al mismo tiempo, nos traemos al Ahora que estamos viviendo las emociones positivas del pasado que más y mejor puedan ayudarnos: la realización personal, la complacencia o la satisfacción. Una vez controlado el pasado e incrementadas las dosis de felicidad en el presente revistiéndonos de entusiasmo, de euforia y de alegría, es fácil desmontar todo el andamiaje de desconfianza que nos hayamos construido respecto al futuro. La complacencia y satisfacción del pasado, unidas a la alegría, el entusiasmo y la tranquilidad del presente, darán como resultado seguro la activación y puesta en marcha de las emociones positivas del futuro, como el optimismo, la confianza y la esperanza.



Las almas grandes siempre están dispuestas a hacer una virtud de una desgracia.
HONORÉ DE BALZAC , novelista francés (1799-1850)

Lo primero, y sin dudarlo un instante, es la aceptación del hecho doloroso, ya sea desgracia, mala racha, desamor, muerte de un ser querido.... La moderna psiconeurología ha demostrado que ante cualquier pérdida que nos produce daño emocional se activan en nuestro cerebro las mismas zonas que cuando sentimos dolor físico. El insoportable dolor del alma ante la pérdida de un ser querido, la pérdida del negocio del que se vive o el amor de la persona amada, nada importa más que la aceptación de la realidad pura y dura, cuanto antes. De lo que se trata es de cambiar la espera inútil de que algo deje de ser una realidad cuando ya lo es por la verdad inexorable de la realidad que nos toca sufrir. Todo intento por negarla nos convierte en seres más frágiles, vulnerables, indefensos y patéticos. Es como en el caso del enamorado de nuestra historia comentado en páginas anteriores, que todavía seguía viendo estrellas donde no había otra cosa que unos ojos de mirada fría como el hielo. Por eso acabó enfermando al negarse a aceptar la realidad del desamor. Debería haber recordado a Ortega y Gasset cuando avisa de que «todo esfuerzo inútil conduce a la melancolía», es decir, a enfermar.

Hablando de nuestras desgracias, las aliviamos. **PIERRE CORNEILLE**

Cualquier suceso de nuestra vida, por desgraciado que sea, no nos hace daño eternamente si sabemos aceptarlo y contemplarlo como algo externo a nosotros mismos. Al ser simples espectadores de lo que nos hace sufrir, del hecho desgraciado, desactivamos su poder destructivo y maléfico sobre nosotros, como una abeja a la que se hubiera desprovisto de su aguijón. Finalmente, cuando se supera el hecho doloroso, lo capitalizamos por completo porque salimos fortalecidos, entrenados y experimentados, y lo más probable es que ante nuevas desgracias en el futuro apenas apreciemos un leve contratiempo superable.

La felicidad es fundamentalmente un sentimiento negativo: la ausencia de dolor. Usar la palabra «bienestar» en vez de «felicidad» sería más exacto. **GREGORIO MARAÑÓN**

En lugar de pensar en nuestras dolencias y dejarnos invadir y amedrentar por ellas y rumiarlas, lo que debemos hacer es darles la espalda después de aceptarlas y no concederles mayor entidad e importancia... y que la vida siga su curso.

El día que las desgracias hayan aprendido el camino de tu casa, módate.
M. DEL PALACIO

Quien es capaz de hospedar bien a la desgracia puede hospedar serenamente a la felicidad. **Luis L. FRANCO**

¿Por qué aceptar una realidad desagradable, un infortunio o cualquier hecho doloroso nos calma, nos da serenidad y nos fortalece? Los infortunios, las desgracias, los hechos dolorosos nos hieren y nos causan dolor en la medida en que intentamos arrancarlos de nosotros o negarlos. La simple aceptación de algo que ya es y no puede dejar de ser en el Hoy, Aquí y Ahora del día a día, por grave que sea, nos da paz, nos equilibra y deja de herirnos y de causarnos dolor.

Un hombre superior acepta siempre los acontecimientos para conducirlos.
HONORÉ DE BALZAC

No perdamos las energías en maldecir nuestra suerte: reduzcamos considerablemente los niveles de ansiedad, de miedo y de frustración y ahuyentemos los sentimientos negativos que se alimentan de fantasmas del pasado y de un futuro que se presume adverso. La aceptación de la realidad nos calma y equilibra porque somos conscientes de que esos mismos hechos dolorosos y otros mucho más graves los viven también millones de personas en el mundo al mismo tiempo y los vivieron en su presente todos nuestros antepasados. ¿De qué sirve rabiar? ¿Luchar y patalear contra hechos insoslayables? De nada positivo, sólo para malograr nuestra existencia.

Si perdemos los nervios y el control de nosotros mismos y no cesamos de lamentar nuestra desgracia y de maldecir nuestra suerte, lo que conseguiremos es fijar el dolor en el disco duro de nuestra sensibilidad, distorsionar nuestra mente y convertirnos en el mismo sufrimiento que pretendemos evitar, hasta el punto de llegar a formar una sola cosa con la pena, la adversidad o la desgracia. Dondequiera que estemos, el mal no se despegará de nosotros y contaminará y mediatizará todos nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

La felicidad es ese placer que se deriva del sentido de la virtud y de la conciencia de los hechos justos. **HENRY MOORE**

Otro buen remedio para aliviar el dolor es convertirte en mero espectador del hecho desgraciado. ¿Qué significa esto? Precisamente, llegar al estado de paz y de quietud que los orientales llaman «no pensamiento». No has de hacer otra cosa que observar y contemplar tus propios pensamientos y sentimientos, y nada más.

Al principio sentirás una fortísima inclinación a hacer juicios de valor sobre la gravedad del hecho que padeces y desearás juzgar tú Hoy, Aquí, Ahora por la realidad negativa que afecta a tu presente, por lo que te ocurrió en el pasado y cómo lo viviste y por lo que pudiera sucederte en el futuro. Sin embargo, a medida que vayan pasando los minutos y te mantengas como simple espectador de lo que te pasa, observándote a ti mismo en actitud fría y de escucha atenta, sin emitir juicios de valor, percibirás esa dulce quietud y serenidad que se traducen en plenitud. Ese estado casi beatífico, libre de tensiones, de pensamientos y de preocupaciones que te lleva a sentirte plenamente tú mismo, no es otra cosa que la «conciencia pura» de los orientales. No haces nada más que percibirte existiendo.

He cometido el peor de los pecados que un hombre puede cometer. No he sido feliz.
JORGE LUIS BORGES

Lo externo a ti, incluido el hecho desgraciado que tanto daño te causaba, deja de tener poder sobre ti porque andas ocupado únicamente en ser, en existir. ¡Ahora mismo!, como un ser pleno. Cualquier mal, desgracia o infortunio no puede afectarte porque no pertenece a tu esencia, queda fuera de ti, es algo accidental. Es entonces cuando te percibes a ti mismo en paz y sosiego, llenando y viviendo tu Hoy, Aquí y Ahora, y sólo atiendes a ser en plenitud con el SER, con la Energía Universal que todo lo envuelve, comprende e inunda.

Lo que no me mata me fortalece. **FRIEDRICH NIETZSCHE**

Sé, querido lector, que en estos momentos te parece casi imposible convertirte en espectador de ti mismo, en notario que simplemente levanta acta de lo que te sucede hoy, aquí y ahora, pero es lógico y te comprendo muy bien, porque a lo largo de tu vida y hasta hoy no has hecho otra cosa que identificarte con tus pensamientos, sentimientos, emociones y reacciones de dolor, de rabia o de frustración, hasta el punto de dejar de ser tú y convertirte de forma automática e inconsciente en las mismas reacciones y emociones que te afligen; con lo cual te metes en un callejón sin salida y labras tu propia desgracia.

*La fortuna, el triunfo, la gloria, el poder, pueden aumentar la felicidad, pero no pueden crearla. Sólo los afectos la dan. **ANDRÉ MAUROIS***

¿Lo correcto? Aceptar la realidad, limitarte a observarla sin juzgarla. Al contemplar serenamente tus propios pensamientos, emociones y reacciones, llegarás a sentirlos y percibirlos como algo que no te pertenece, que no forma parte de tu ser ni de tu esencia, y te alcanzarán paulatinamente la plenitud y la paz.

¿Se puede capitalizar un hecho doloroso?

Me apetece recordar las palabras de André Maurois cuando nos descubre su secreto de felicidad, que, como ya vimos, consiste en tratar las catástrofes como molestias y jamás convertir las molestias en catástrofes. Es la actitud positiva de quien practica el optimismo inteligente. Me atrevo a afirmar que todo hecho doloroso puede ser en sí mismo un valor y podemos convertirlo en medicina, en verdadero reconstituyente para el alma de quien lo padece, si sabe aceptarlo como realidad positiva de la que es posible extraer una provechosa lección para el cotidiano vivir.

Me viene a la memoria la caita que recibí, después de las vacaciones estivales, de ese hombre enamorado, pero desesperado y afligido al ser abandonado por la mujer a quien amaba. Yo le animaba a dejar de llorar y a aceptar que, en amor, las cosas son así. Le sugerí que admitiera el hecho de que, de la noche a la mañana, si no hay verdadero amor, puedes pasar de príncipe a mendigo. Pues bien, unas semanas más tarde aquel ser destruido, con el corazón hecho pedazos, me escribió para darme las gracias y decirme que dejó de llorar cuando leyó mis palabras rotundas: «Si alguien a quien quisiste de manera plena y con toda el alma te abandona, no se te ocurra pedirle unas migajas de amor. Por más que te duela, lo más inteligente es algo tan sencillo como dejar que se vaya». A veces los refranes tienen la solución y ese que dice: «Agua que no has de beber, déjala correr», en este y en tantos otros casos tiene perfecta aplicación.

Quede el amable lector tranquilo si está preocupado por el romántico enamorado anónimo cuya historia me ha servido para referirme a los hechos dolorosos y cómo afrontarlos. Me decía en su carta que había vuelto a sonreír, que había recuperado la ilusión y las ganas de vivir y había aprendido una cosa: a no presuponer en los demás cualidades, actitudes y sentimientos que sólo están en uno. Así no te llevarás chascos tan graves y decepcionantes. Él era el romántico enamorado de verdad, y como el amor es ciego, no dudó en pensar que la joven que tanto le halagaba también estaba ciertamente enamorada. La dura realidad dolorosa le despertó de su sueño y te bajó de la nube en que se encontraba. Aceptar los hechos y seguir su camino sin mirar atrás le ha servido para recuperarse y aprender.

Le felicité por haber sabido transformar el dolor en gozo de vivir, recordándole las palabras de Aldo Pellegrini:

<Sólo aquel que transforma el dolor en canto ama la vida>.

Sin duda, es posible capitalizar cualquier pérdida, desgracia o adversidad, como ya se ha dicho: primero, aceptando el hecho desgraciado; después, convirtiéndonos en raeros espectadores de aquello que nos aflige; y en tercer lugar, manteniendo una actitud conscientemente positiva, ya que, se miren como se miren los hechos, tu vida es sólo responsabilidad tuya y es la firme actitud de salir adelante la que te salva.

¿Qué es la actitud conscientemente positiva? ¿Cómo se logra?

La actitud conscientemente positiva es la firme convicción de que no existe problema, dificultad o desgracia que no encierre en sí misma el don, el regalo de algo verdaderamente valioso y necesario para enseñarnos a vivir mejor y de manera más gozosa y feliz. Se parece a la rosa porque crece entre espinas, pero la actitud conscientemente positiva apenas concede importancia a los pinchazos, porque la belleza, el olor y la frescura de las rosas bien valen cualquier contratiempo o molestia. Frente a la actitud conscientemente positiva se sitúa la *catastrofista*, que nos lleva a cometer dos gravísimos e imperdonables errores que pagamos muy caros. El primero, malograr nuestro Hoy, Aquí y Ahora, ya que el hecho doloroso nos abruma y aniquila porque no acertamos a ver en él nada positivo. Además, no lo consideramos como puntual y circunstancial en nuestra vida, como hace el optimista, sino como una desgracia permanente, como una maldición que nos persigue. Es evidente que así, con esta percepción del hecho doloroso, es imposible capitalizarlo como experiencia valiosa que nos ayude a vivir mejor. Al contrario, con nuestra actitud negativista lo convertimos en losa inamovible de nuestra propia tumba, y éste es el segundo e imperdonable error: instalarnos en el dolor, permitir que forme un todo con nosotros.

La acritud conscientemente positiva es de cosecha propia, es un logro de las personas sensatas, equilibradas y serenas que han ido adquiriendo con el ejercicio diario del sentido común y de la sabiduría que van incorporando con los años y con la superación de dificultades y problemas. No se trata de un rango fijo de felicidad personal, eso que Seligman denomina «afectividad positiva». La actitud conscientemente positiva es más una habilidad, una técnica aprendida en la lucha diaria con la vida, algo que los grandes pensadores han sabido expresar en frases lapidarias y llenas de sabiduría para vivir mejor, como Pierre Corneille cuando afirma que «hablando de nuestras desgracias, las aliviamos».

En la tormenta es cuando se conoce al buen piloto. SÉNECA

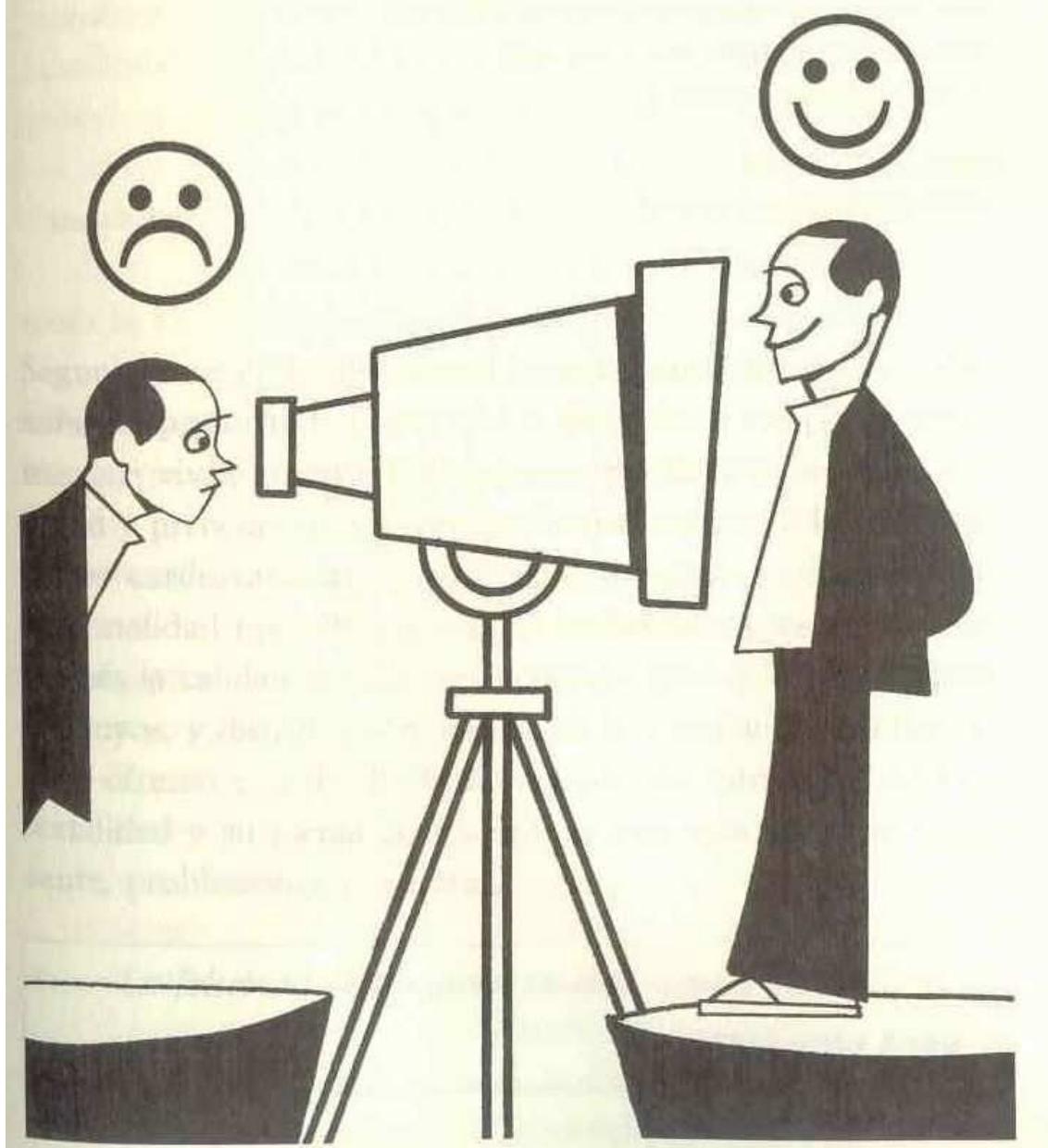
Decir lo que nos pasa, lo que tememos, lo que nos hace sufrir, nos sirve de gran alivio. Es probable que la persona a quien abrimos nuestro corazón nos confíe también sus dolores y pesares mucho más graves y nos enseñe que todo depende de la actitud, de la importancia que le demos y de la técnica psicológica que apliquemos. La mejor: ver siempre el vaso medio lleno y no medio vacío, y tratar las catástrofes como simples molestias.

Tanto la actitud conscientemente positiva como la negativa se reflejan claramente en las palabras, en las verbalizaciones y formas de expresarse unos y otros. Cuando escribo estas líneas, estamos en pleno mes de agosto de 2005, en concreto, el día 20. Estoy convencido de que las personas con una acritud conscientemente positiva, al ser interrogadas sobre el tiempo que les queda de vacaciones, dirán: «Todavía me quedan nada menos que diez días». Si les seguimos preguntando sobre cómo se sentirán una vez terminadas las vacaciones, responderán: «Perfectamente, con las energías renovadas». Y algunos añadirán: «Ya tenía ganas de volver al trabajo, a la vida diaria, que tampoco está mal. Además, no hay que olvidar las mini vacaciones de al menos dos días (fin de semana) que todos podemos disfrutar cuatro veces al mes».

¿Cuál será la respuesta de las personas con una actitud negativa, las que se lamentan por lo más insignificante y se ponen en lo peor? Dirán: «Apenas me quedan unos días de vacaciones y no hago sino pensar que las empecé hace nada y de poco me han servido. Otra vez las prisas, el trabajo, los nervios y esperar todo un año para que lleguen de nuevo estas malditas vacaciones, como si le sirvieran a uno para algo».

Me he molestado en hacer la misma pregunta a unas veinte personas de mi entorno, más o menos conocidas, y sus respuestas han sido bien claras y expresivas. Las más positivas y alegres dejan patente con sus palabras lo dichosos que se sentían porque «todavía quedan diez maravillosos días que piensan disfrutar a tope». Los más quejicas, tristes y problemáticos dicen en tono derrotista: «Las vacaciones ya se han esfumado, apenas quedan cuatro días [ni siquiera decían diez, algunos de ellos] y ni me he enterado».

En la fórmula de la felicidad de Seligman, $F = R + C + V$, recordará el lector que la variable «V» sintetiza todas las emociones positivas que dependen del control de la voluntad y pueden producir cambios importantes. Pues bien, todas esas emociones positivas y que tanto peso específico tienen sobre un presente feliz, un pasado reconfortante que ayude a vivir con más plenitud el presente y un futuro de esperanza, guardan un valor en común, y es la actitud conscientemente positiva a que venimos refiriéndonos.



La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar. **THOMAS CHALMERS**, filósofo inglés (1780-1842)

Seguramente el amable lector habrá escuchado o leído algo sobre la personalidad tipo «A» y el estrés de no pocas personas que viven en un estado permanente de tensión, hiperactividad y preocupación y son candidatos seguros a las enfermedades cardiovasculares. En el lado opuesto se encuentra la personalidad tipo «B», propia de individuos a los que importa más la calidad de vida, tener tiempo para sí mismos y para los suyos, y disfrutar con sosiego de lo cotidiano. A continuación ofrezco con detalle la descripción de estos tipos de personalidad y su forma de reaccionar ante una situación estresante, problemática o adversa.

La felicidad se compone de infortunios evitados. **ALPHONSE KARR**

Personalidad tipo «A»

Es característica de la persona que vive para trabajar y apenas vive para sí mismo. Entre sus peculiaridades se cuentan las siguientes:

- Expresión general de vigor, energía, vigilancia y confianza. —Postura firme, caminar rápido, nervioso, precipitado.
- Voz fuerte y vigorosa, a veces chillona y habla a gritos.
- Apenas tiene tiempo para dedicar a sí mismo y a los suyos.
- Casi siempre vive al límite: es en extremo competitivo.
- Vive y se autopromociona para ganar, destacar, brillar, liderar y vencer.
- Habla de forma tensa, con respuestas concisas pero exaltadas, pocas veces con calma y sosiego.
- El trabajo es su vida, la actividad, su gasolina y el éxito personal a cualquier precio, su droga.
- Cumple los plazos de entrega y suele ser eficaz casi siempre, pero a costa de su descanso, su paz, el tiempo para sí y para los suyos y su tranquilidad.
- No espera la respuesta: apenas consigue escuchar, e interrumpe constantemente a su interlocutor.
- No consigue relajarse, duerme mal y poco y está siempre al borde de un ataque de nervios.
- Es impaciente, y si no cumple algún compromiso, se siente frustrado y hasta deprimido.
- Usa frecuentemente las manos para enfatizar su conversación.
- Necesita una constante reafirmación de su valía, busca la aprobación y el halago.
- Sus proyectos, actitudes, conversaciones, relaciones y reacciones están impregnados de tensión.
- Emite frecuentes respuestas ásperas, destempladas, hirientes, tajantes y lacónicas: jamás, nunca, imposible, no.
- Es un perfeccionista que vive a presión y se organiza fatal. En su grado puro, el tipo con personalidad tipo «A» sería candidato seguro al estrés crónico.

Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad. **PEARL S. BUCK**

Acuérdate también de esto siempre: para vivir felizmente basta con muy poco.

MARCO AURELIO

Personalidad tipo «B»

Es el que trabaja sólo lo necesario para vivir. Sus características principales son:

- Expresión general de relajación, calma, serenidad y atenta quietud.
- Postura corporal y actitud relajada, apacible. Caminar pausado, casi lento.
- Voz suave, cálida, firme, de un volumen moderado.
- El tiempo para sí y para los suyos es sagrado.
- No se compromete más allá de sus posibilidades ni con lo que pueda crearle problemas.
- Le importa más la calidad de vida propia y de los suyos que la cantidad de bienes, honores, fama o riquezas.
- Respuestas extensas y razonadas que demuestran interés por el interlocutor y una escucha atenta.
- El trabajo es importante y disfruta con su profesión, pero tiene claro que la vida es mucho más que trabajar.
- Da mucha importancia a su descanso, su tiempo, su vida familiar, sus amigos, su salud y el sosiego del espíritu.
- Casi nunca recurre a gestos ampulosos para enfatizar lo que dice y raramente interrumpe a su interlocutor.
- Practica la meditación, la relajación, la lectura sosegada, el descanso físico y psíquico, y siempre que puede se inunda de naturaleza: playa, montaña.
- Carece del sentido de la urgencia, de la prisa y de la precipitación, lo cual no impide que sea eficaz y cumplidor.
- Tiene sentido del humor, se ríe con facilidad y hace bromas de sus propios fallos y errores.
- Es tolerante, sabe perdonar, no guarda rencor y practica el optimismo inteligente.
- Se siente a gusto consigo mismo y busca más vivir y ser feliz con menos cosas que aparentar, tener y no vivir.
- Ausencia de respuestas lacónicas, tajantes, enfáticas y de una sola palabra.
- Es moderadamente ambicioso, de trato amable, sereno y respetuoso; organizado sin llegar al perfeccionismo.

En su grado puro, los tipos con personalidad tipo «B» son «personas medicina, antiestrés».

¿Cómo es la personalidad tipo «A»?

Una de sus características es la hostilidad a flor de piel. Según el Dr. Meyer Friedman, las personas que se acerquen bastante al retrato robot que acabo de pintar y que tendrían una personalidad tipo «A» bastante acusada producen una descarga excesiva de neuroepinefrina, principal responsable del desarrollo de las enfermedades arteriales. Una viuda, cuyo difunto esposo tenía una clara personalidad tipo «A», le dijo al Dr. Friedman que aunque lamentaba la muerte de su esposo, se sentía aliviada al verse libre de un hombre así. Ya no tenía que pensar ni comportarse como exigía su marido, ni preocuparse por sus frecuentes e imprevisibles estallidos de ira, ni tenía que actuar como árbitro entre las disputas de los hijos y el marido.

- Incontables investigaciones realizadas en las últimas décadas del siglo XX encontraron una relación directa entre las experiencias cotidianas que provocan ansiedad y un elevado nivel de colesterol en sangre.
- También es evidente el vínculo entre desavenencias conyugales, el desarrollo de afecciones cardiacas y la muerte prematura. En la base de estos problemas se encuentran el sentirse desgraciado, la falta de amor y la soledad.
- Los médicos saben cuántos de sus pacientes por fallos cardiacos padecieron graves tensiones emocionales por haber sido abandonados, rechazados, o por haber perdido al cónyuge o a un hijo por enfermedad o accidente.
- La mayoría de las personas tipo «A» en su estado casi puro son hostiles, agresivas y enfermas de la prisa. Se ve en su forma de hablar (sin contar con el contenido emocional) chillona, rápida y explosiva. Todo ello eleva considerablemente su presión arterial y la de sus interlocutores.

Breve cuestionario para averiguar si tiene una personalidad «A» poco o muy acusada

1. ¿Todo le molesta y le irrita?
2. ¿Le domina la rabia y el mal humor?
3. ¿Se muestra impaciente?
4. ¿Necesita tener razón?
5. ¿Trata de acabar la frase de su interlocutor con tal impaciencia que le interrumpe y hasta le hace hablar más deprisa?
6. ¿Se sorprende a sí mismo tratando de encontrar algo criticable en los demás y hasta en sus seres queridos, empleando expresiones despectivas y hasta groseras?

Puntuación	
<i>A veces</i>	2,5
<i>Bastantes veces</i>	5
<i>Muchas veces</i>	7,5
<i>Siempre</i>	10

Menos de 30 puntos indica personalidad tipo «A» soportable; a partir de 30 y en la medida en que se acerque a 60 puntos, la personalidad resultará más insoportable.

Tipos de personalidad y felicidad

Es evidente que una persona cuya personalidad sea claramente de tipo «A», aunque no sea en estado puro, tendrá muchas dificultades para ser feliz en el Hoy, Aquí y Ahora. También es evidente que poseer una personalidad tipo «B» supone disponer de casi todos los ingredientes que hacen posible ser feliz y vivir con plenitud disfrutadora el presente sin permitir que lo negativo del pasado nos malogre el Hoy, Aquí y Ahora de nuestra vida, ni que el desasosiego y el estrés anticipatorio por el futuro también malogre nuestro presente de cada día.

También es importante advertir que no son tan frecuentes los tipos puros de personalidad tipo «A» o «B», sino que abundan más los tipos mixtos con características de uno y otro tipo mezcladas y en interacción. Estas personalidades mixtas pueden ser claras candidatas para saber vivir, ser felices y tener éxito en la vida.

Me estoy refiriendo a personas trabajadoras, inquietas y emprendedoras y con deseos de hacer grandes cosas y de tener éxito, que son bastante impacientes, demasiado activos y muy competitivos, pero que también saben dominarse y ser pacientes y evitan las reacciones extemporáneas e hirientes. Son alegres y divertidos, buena gente y con buenas formas; hacen deporte y llevan una vida sana. Y hacen el bien siempre que pueden.

¿Cómo adquirir y potenciar la personalidad tipo «B», claramente positiva?

Seguramente, alguien que tenga una personalidad tipo «A» muy marcada no logrará nunca una personalidad tipo «B» en estado puro, pero sí es posible convertirse en una persona con personalidad mixta mediante la actitud conscientemente positiva a que ya hicimos referencia en páginas anteriores. Con voluntad y tesón, y teniendo muy claros los extraordinarios beneficios que reporta adquirir muchas características de la personalidad tipo «B», no es tan difícil lograrlo, y los consejos que ofrezco a continuación pueden resultar de gran ayuda.

¿Cuál es el primer deber del hombre? La respuesta es muy breve: ser uno mismo.
HENRIK IBSEN

—Empiece por conocerse de verdad y ver cómo su personalidad tipo «A» le está creando muchos problemas y le impide ser feliz. Para ello, obsérvese bien a sí mismo durante al menos un par de semanas. Haga que alguien de confianza le grabe en plena furia, cuando pierde el control, insulta, vocifera y hace daño a los demás con sus palabras, gestos y obras (el vídeo es mejor, y si no, es suficiente una cinta magnetofónica).

—Lleve un diario en el que anote cuándo, por qué y con quién estalla su cólera.

—Acumule datos, momentos, situaciones y experiencias verdaderamente desafortunadas y descontroladas que puedan convencerle de que usted debe cambiar, que no puede seguir así.

— Cuando pase la tormenta de gritos y despropósitos y se encuentre calmado, vuelva a releer el relato de los hechos y pregúntese con sinceridad si estaba justificada tan patética y desproporcionada reacción.

— ¿Le reporta algún beneficio comportarse así? Al contrario, su falta de control y su desmesura crean constantemente problemas, a veces graves.

— ¡Visualícese! Quédese a solas consigo mismo y vea cuán sensato y beneficioso sería ignorar las cosas y situaciones que no son tan importantes. No muestre esa rabia y cólera que siempre empeora las cosas y ¡no entre al trapo siempre!, como un niño o una persona primaria y sin autocontrol.

— Piense en el maltrato físico y psíquico que causa, a sí mismo y a no pocas personas que soportan su mal carácter, su irascibilidad y su amargura, sus prisas, sus gritos, sus exigencias... ¡Usted se está matando con su forma de comportarse!

— Intente ver las cosas con nuevos ojos, con calma y sosiego y desde una perspectiva racional, fría, desapasionada. Eche mano del buen humor, ríase de sí mismo.

— Compórtese como si ya fuera una persona con personalidad tipo «B». Repase las características que definen a este tipo de personas y hágalas suyas en su mente y en su voluntad y deseo. Muestre calma y autocontrol, sonría, sea más dulce en el trato, utilice palabras de ánimo, alabanza y aliento con sus semejantes; y que la sonrisa y la serenidad sean su nueva tarjeta de presentación. Pero hágalo todo porque está convencido de que usted necesita incorporar esas características a su nueva personalidad.

—Finalmente, lleve cuenta de los beneficios de todo tipo que le empieza a reportar su nuevo rostro, su amabilidad y autocontrol, y prométase a sí mismo no volver a ser tan primario, necio y ciego que entre al trapo como un miura sin pensar en el destrozo y en el daño que se causa a sí mismo y a los demás. Le cuesta demasiado cara su patética actitud.

Otros tipos característicos por la forma de enfrentarse a las situaciones estresantes, conflictivas y dolorosas

Cuando la lucha del hombre empieza dentro de sí, ese hombre vale algo.
ROBERT BROWNING

Según los profesores Meichenbaum y Turk, podemos agrupar a los individuos por su manera de enfrentarse a los problemas y conflictos en tres categorías: autorreferentes, autoeficaces y negativistas. Los detallo a continuación.

Individuos autorreferentes o ineficaces

—Preocupación excesiva por la propia realización. Tienden a compararse con otros y salen malparados.

—Rumian los problemas. No hacen sino dar vueltas constantemente a pensamientos relacionados con el problema, con el conflicto que tienen que resolver, sin buscar estrategias adecuadas para afrontarlo. Se quedan en el lamento.

—Preocupación por las respuestas corporales asociadas a la activación fisiológica (sudación, taquicardia, boca seca, temblores, vacío en el estómago). Esto les bloquea y les impide pasar a la acción. Sienten miedo, incapacidad de reaccionar e indefensión.

— Consideración reiterativa de las posibles consecuencias de una conducta inadecuada en una determinada tarea o situación (pérdida de estatus, desaprobación social). Anticipan constantemente desgracias, pérdidas y males de todo tipo como consecuencia de sus posibles fallos, errores y actitudes desafortunadas, pese a que sólo están en su imaginación.

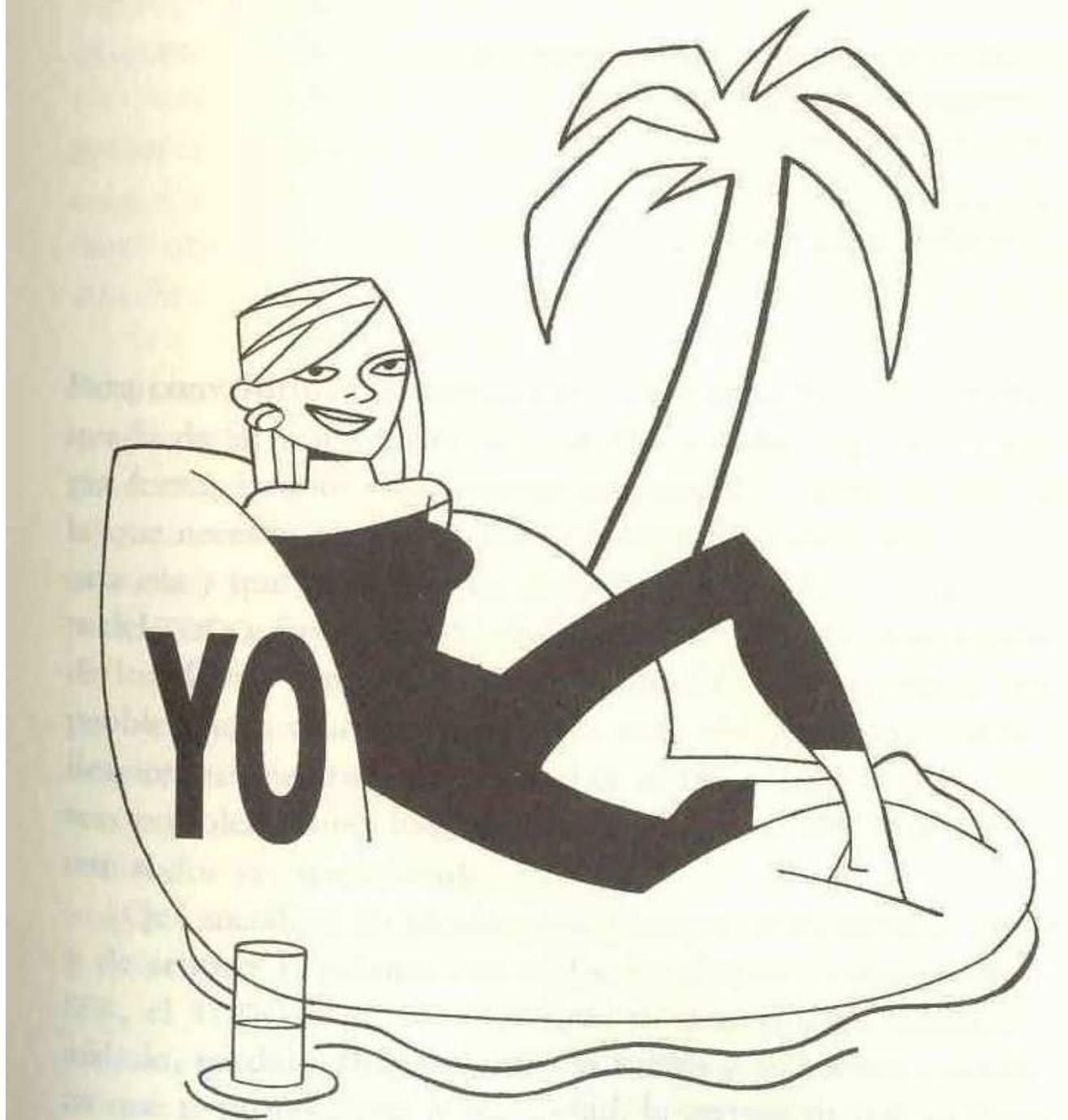
—Pensamientos, sentimientos y verbalizaciones referidas a la propia inutilidad. Se sienten incapaces o marcados por el destino. Son constantes las autocriticas, las autocondenas y el desánimo por todo.

Individuos autoeficaces o centrados en la tarea y en buscar soluciones adecuadas

- Alto concepto de la propia eficacia. Saben que con voluntad y tesón y poniendo los medios se obtienen los resultados deseados.
- Buscan las exigencias de la situación, tratando de recabar más información sobre el problema para facilitar la solución con mayor rapidez y eficacia.
- Prestan especial atención e interés para identificar los posibles obstáculos y dificultades que puedan malograr las conductas necesarias para afrontar y solucionar el problema.
- No cesan de aprender, ensayar y desarrollar conductas adecuadas para hacer frente a las situaciones con verdadera eficacia.

Individuos negativistas o que niegan los problemas

- Al negar la evidencia de que tienen problemas y encerrarse en su caparazón, ni se preocupan de las demandas del medio ni hacen el menor esfuerzo para afrontar y superar sus traumas, problemas, inquietudes y conflictos. Se les acumula el trabajo y el caos total malogra la mente y el psiquismo de estas personas abúlicas atascadas en un callejón sin salida.



Ningún hombre es una isla entera en sí mismo; cada humano es una parte del continente, una parte del todo. JOHN DONNE, poeta inglés (1572-1631)

Para convertirte en persona, para ser y sentirte tú en esa búsqueda de la propia identidad, un día descubres que es la propia fuerza interior en constante crecimiento y autorrealización la que necesita abrirse al «tú», al otro. Descubres que no eres una isla y que con todos los demás seres creados eres una parte del TODO. Eres en el SER sin tiempo, sin límites, en compañía de los demás seres. En definitiva, aunque eres tú, único, irrepetible, pieza única, también eres más que tú mismo. Tu realización, tu plenitud, tu felicidad en el Hoy, Aquí y Ahora sólo son posibles sintiéndote hermanado e integrado en el TODO, con todos los seres creados.

¿Qué sucede si no percibes esa plenitud indescriptible de ser y de sentirte tú mismo con todos los demás conformando el SER, el TODO del Universo? Que te sientes solo, desgajado, aislado, perdido, desvalido, sin la fuerza y la energía psicofísica que te proporciona la seguridad, la certeza de que tu maravilla se integra en la Maravilla. No sientes tu ser integrado con los demás seres en el SER. Es entonces cuando aparecen los temores, el miedo y los conflictos contigo mismo y con los demás.

¿Qué es el SER? Algo inexplicable, que no se puede entender y definir con precisión ni exactitud, pero que se puede ¡vivir!, ¡sentir! y ¡experimentar! En esos instantes en los que mi atención e intención se centran en el Hoy, Aquí y Ahora percibo la vida toda, eterna, omnipresente, generadora de la energía positiva que todo lo vivifica y más allá de lo que entendemos por nacer y morir.

El SER en el que nos integramos todos los seres sin excepción nadie lo posee en exclusiva, porque es de todos y para todos, inunda con su presencia el Universo. Sólo puedo experimentar que existo, que soy alguien, plenamente yo mismo, si no me siento como desgajado del TODO.

Recuerda: el «yo» se perfecciona y se construye a cada instante en la interacción positiva con el tú, con las personas con las que nos relacionamos en el Hoy, Aquí y Ahora de cada día. Sin embargo, el «yo» y el «tú» necesitan formar parte del «nosotros» de la raza humana, que no admite distinciones de ningún tipo. El nosotros se integra con todo lo creado en el SER, en el TODO.

Los necios pretenden «ser» separados de los demás, y entonces se llenan de miedos y de problemas, ya que la separación que pretenden sólo existe en su mente, que les juega malas pasadas. El final de sus problemas, de sus miedos y sufrimientos tiene lugar cuando vuelven a la cordura y a la realidad de que es imposible dejar de ser uno con el SER, con el TODO que a todos nos acoge e integra en su seno.

Por eso, siempre que nos sintamos afligidos, inseguros, en lucha interna con nosotros mismos o batallando con los demás, nos percatamos de que somos presa de emociones negativas como la ira, la tristeza, el miedo o la depresión, y tendremos la sensación de que estamos fragmentados, rotos por dentro, desconectados de la fuerza incontenible y de la Energía Universal que todo lo llena. Para volver a la cordura, a la plenitud interior y a las ganas de vivir, no hay otro camino que el de la reintegración en el TODO, en el SER que todo lo llena. Cuando los pensamientos positivos y las emociones confortantes y gratificantes llenan todos los vacíos de nuestra alma, al mismo tiempo nos percibimos en conexión y abrazo estrecho con nuestros semejantes y con el TODO.

Nuestro «ser» personal se zambulle en el SER.

capítulo

ocho

Pensamientos y emociones



Los más desgraciados se quejan menos que los otros. **JEAN RACINE**, poeta francés (1639-1699)

La teoría freudiana ha venido defendiendo que las emociones determinan los pensamientos, pero desde hace tres décadas la psicología cognitiva (científica), con Aaron T. Beck a la cabeza, demostró que nuestros pensamientos pueden ser objeto de estudio por la ciencia y no son solamente el reflejo de las emociones o del comportamiento. Por encima de todo, la psicología científica ha demostrado que las emociones son causadas siempre por los pensamientos y no al revés.

Efecto de algunos pensamientos sobre las emociones

Peligro: provoca angustia, miedo, temor. Ideas de pérdida: producen tristeza, soledad, depresión, desamparo.

Ofensas: desencadenan el enfado, la rabia, los sentimientos de venganza.

La emoción negativa es un pensamiento distorsionado que te domina hasta el punto de que te identificas con él, te suplanta, de manera que «eres la misma emoción». En esa espiral delirante de descontrol, el pensamiento carga y potencia la emoción y la hace desmedida, y la emoción alocada potencia a su vez pensamientos e ideas todavía más distorsionados.

¡Ojo!: todas las emociones con carga negativa no son otra cosa que modificaciones de una emoción fundamental básica que tiene como origen la pérdida de conciencia de la propia identidad. Es un vacío, un dolor, una sensación de soledad, de abandono, de falta de plenitud.

La mente distorsionada trata de superar ese vacío, ese dolor emocional, y cuanto más intenta librarse de él, más daño se produce. Es lo que se denomina el efecto anzuelo: si el pez, cuando muerde el anzuelo, no tirara con toda su fuerza para escaparse y nadara en la dirección del propio anzuelo, lograría escapar de él y librarse del dolor. Las personas imitamos al pez con nuestra desesperación por librarnos del dolor y del sufrimiento. Con nuestro pensamiento no hacemos sino clavarnos más ese dolor y convertirnos en el mismo dolor.

La razón de cuanto afirmo radica en que nuestra mente dominada por pensamientos distorsionados no puede encontrar la solución porque es parte intrínseca del problema. Por surrealista que parezca, sería igual que encargar al jefe de bomberos que encuentre al pirómano, cuando el pirómano no es otro que él mismo. Nos estamos refiriendo a pensamientos distorsionados o creencias irracionales, y algunos lectores no sabrán cuáles son. Remito al lector a mi libro *Aprendo a vivir*, en el que se detallan y analizan las once ideas irracionales a que se refiere Albert Ellis en su «terapia racional emotiva». Las enumero a continuación:

El tonto no ve el misino árbol que el sabio. **WILLIAM BLAKE**

- 1.^a Creencia irracional: el ser humano adulto necesita ser amado y aprobado por todos.
- 2.^a Creencia irracional: uno sólo es valioso cuando es muy competente, autosuficiente y capaz de conseguir cualquier cosa.
- 3.^a Creencia irracional: determinadas personas son ruines y malvadas y merecen ser castigadas por ello.
- 4.^a Creencia irracional: es una verdadera catástrofe que las cosas no sucedan como deseamos.

- 5.^a Creencia irracional: las desgracias nos vienen del exterior y las personas tenemos poca o ninguna capacidad para controlarlas y superarlas.
- 6.^a Creencia irracional: si algo terrible va a ocurrir o puede ocurrir, tenemos que inquietarnos por ello y no dejar de pensar que puede suceder.
- 7.^a Creencia irracional: es más fácil evitar afrontar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida que hacerles frente con la disciplina de uno mismo.
- 8.^a Creencia irracional: necesitamos depender de los demás, y en especial, de alguien más fuerte.
- 9.^a Creencia irracional: es inevitable que lo que nos sucedió en el pasado nos siga afectando y preocupando en el presente.
- 10.^a Creencia irracional: uno debe sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.
- 11.^a Creencia irracional: existe una solución perfecta para cada uno de los problemas humanos.

Recuerda que las creencias irracionales y los pensamientos distorsionados que acabamos de enumerar, juntos y por separado, generan emociones negativas que nos causan dolor, y mientras las reavivemos con los pensamientos distorsionados no haremos otra cosa que fijarlas, hasta convertirnos en el mismo dolor que pretendemos evitar.

¿Dónde está la solución? En aprender a sentirnos fuera de ese dolor y de esas emociones negativas, contemplándolas, observándolas, estudiándolas.

Cuando nos dominan las emociones negativas, nos percibimos a nosotros mismos como aislados, fragmentados y desgajados del SER, del TODO, y por eso aparece el miedo y los conflictos con nosotros mismos y con los demás. Por el contrario, cuando las emociones positivas nos producen plenitud y llenan nuestros vacíos del alma, nos percibimos en conexión con el TODO y nuestro ser se funde e integra en el SER que todo lo llena.

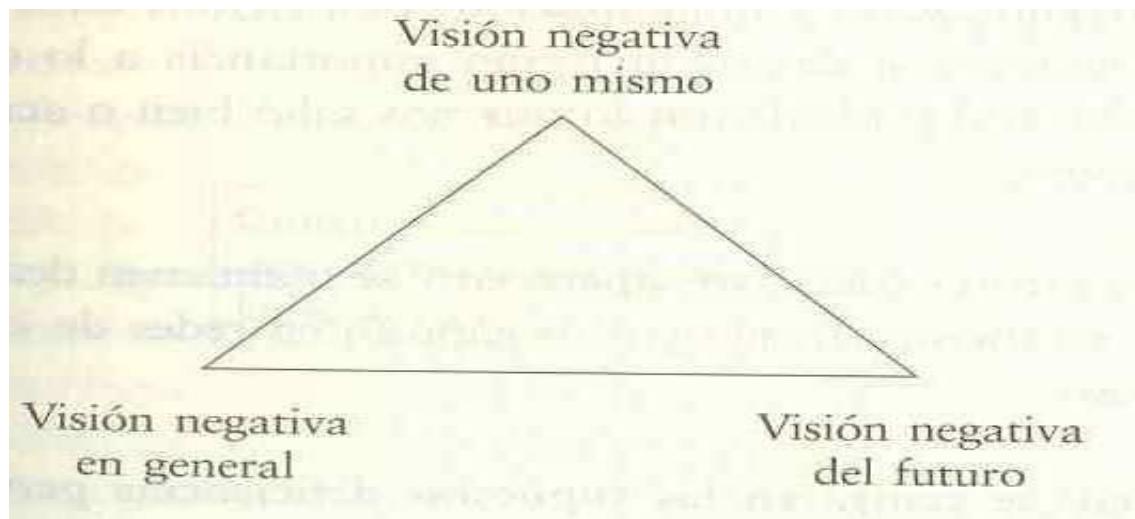
Emociones negativas

Temor y miedos: señal de que acecha el peligro. Tristeza: anuncia una pérdida inminente. Depresión: comportamiento de rendición de juicio, desconexión. Ira: alguien nos ofende, abusa de nosotros, se prepara para el ataque.

Tened cuidado con la tristeza: es un vicio. GUSTAVE FLAUBERT

¿Qué hacer cuando nos invaden estas emociones o estados de ánimo? Analizarlos detenidamente para encontrar los pensamientos distorsionados, las creencias irracionales que los causaron. Por ejemplo, los pensamientos de las personas deprimidas están contaminados por las interpretaciones negativas del pasado, del futuro, del presente y de sus propias posibilidades y aptitudes para lograr algo. La solución está en aprender a desenmascarar esos pensamientos distorsionados que interpretan y perciben de manera negativa sobre todo el pasado y el futuro. Esta estrategia puede aliviar y curar las depresiones tanto o más que los antidepresivos más eficaces.

T. Beck explica la depresión a partir de lo que él llama «la tríada cognitiva», compuesta por:

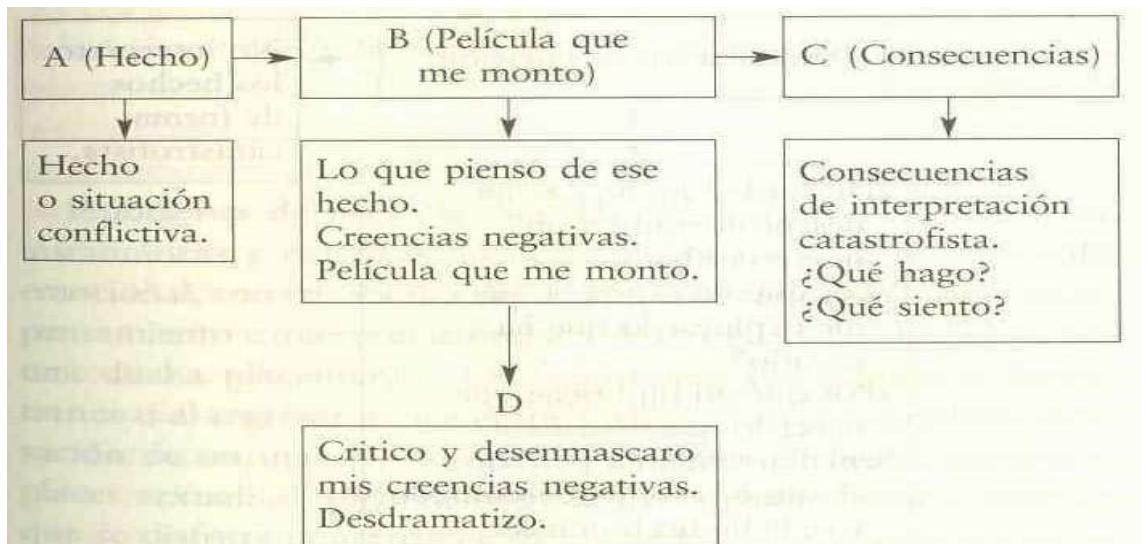


La explicación de esa forma de percibir el mundo vendría dada a partir de una serie de errores cognitivos que aprendemos a lo largo de nuestra vida y que cometemos cuando interpretamos la información. En mi citado libro *Aprendo a vivir* se detallan con más amplitud, pero se los resumo al lector:

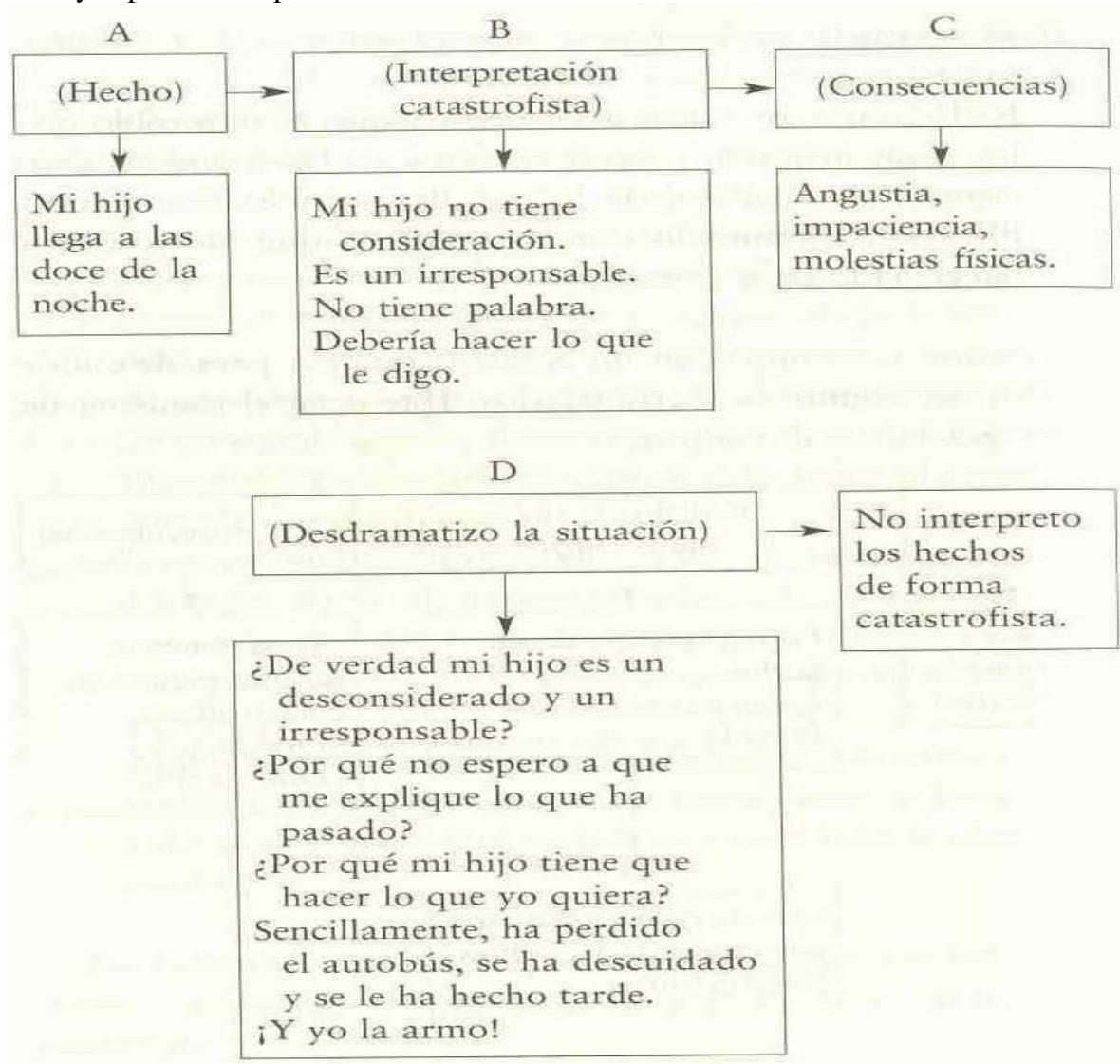
- Inferencia arbitraria. Sacar conclusiones a partir de una experiencia incompleta o poco realista. Ejemplo: «Mi vecino se alegra de que llueva porque tengo la ropa tendida».
- Abstracción selectiva. A partir de algo que no va bien, de un simple detalle, deducimos que todo nos ha ido mal. Ejemplo: «Desde que derramé el vino sobre el mantel, la comida fue un desastre».
- Generalización excesiva. Vale el mismo ejemplo anterior de la abstracción selectiva, si además pensáramos que en todas las comidas futuras vamos a hacer algo mal, como romper una copa, tirar la comida, etc.
- Magnificación y minimización. Cometemos estos errores cognitivos si damos una gran importancia a lo que nos salió mal y olvidamos lo que nos salió bien o aceptablemente.

Estos errores cognitivos aparecen y se mantienen desde muy pronto en nuestra mente y se organizan en redes de actitudes negativas:

- 1.^a Red: se centra en las supuestas deficiencias personales, como: «Es terrible ser tímido», «nunca superaré mi falta de seguridad», etc.
- 2.^a Red: giraría en torno al autorr reproche, a las actitudes que nos harían responsables de todas esas deficiencias. «No sé controlarme», «jamás lograré convencer a nadie», «meto la pata a cada momento».
- 3.^a Red: giraría en torno a la idea de que es imposible que las cosas mejoren, y así se reafirma en las supuestas deficiencias personales de la 1.^a red. Por ejemplo, que es terrible seguir dominado por la timidez y que no podemos hacer nada para evitarlo.



Apliquemos este esquema a un hecho problemático concreto: tu hijo, que normalmente regresa a casa los fines de semana hacia las doce de la noche, llega media hora más tarde y te pones en lo peor.



Cualquier hecho negativo, por grave que sea, puede desdramatizarse utilizando el esquema que acabo de ofrecer, tal y como se hace en el ejemplo expuesto. ¿Padece trastornos de ansiedad? Pues vea lo que le sucede y aprenda a curarse. Las personas aquejadas de trastornos de ansiedad interpretan de forma catastrofista las sensaciones corporales (latidos del corazón, sudación, falta de aliento) que les produce ponerse en lo peor, porque generan un estrés anticipatorio y llegan a la conclusión de que están a punto de sufrir un ataque cardiaco, de tener un cáncer, un derrame cerebral o una enfermedad grave...

Recuerde el lector que en psicología hay dos teorías básicas: la freudiana, que defiende que es la emoción la que determina el pensamiento, y la cognitiva, que dice que es el pensamiento quien determina las emociones. Estas dos teorías no se han conciliado, aunque Seligman lo intenta.*

**No hacemos mención al conductismo, una teoría muy válida que defiende que es la conducta la que determina los sentimientos: «El pájaro no canta porque está alegre, sino que está alegre porque canta».*

Un hoy vale por dos mañanas. FRANCIS QUARLES

Emociones de presente. Son las más positivas, y deben ser instantáneas y reactivas. Ocupan buena parte de nuestra vida emocional, son emociones del Aquí y el Ahora, y necesitan poco pensamiento e interpretación para desencadenarse. Por ejemplo, una ducha placentera y tonificante que nos damos al levantarnos o al regresar a casa después del trabajo; la agradable sensación de un masaje; una sesión amorosa de besos, caricias y placer sexual; el gozo en silencio de la paz exterior e interior que se disfruta al atardecer en un jardín o un parque mientras una brisa fresca acaricia los cabellos y tu piel y los pájaros revolotean sobre las ramas de un árbol. No hay que pensar en nada: La mente está en reposo y todo es emoción placentera más o menos intensa, simple gozo de existir en perfecta conexión con la naturaleza.

Recordemos que las emociones positivas asociadas al presente son: alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer, fluidez. Por desgracia, también están asociadas al presente sus contrarias: tristeza, temor, desasosiego, desánimo, etc.

Dejemos que el pasado sea el pasado. HOMERO

Emociones relacionadas con el pasado. Todas se encuentran mediatizadas por el pensamiento y por la interpretación que damos hoy, aquí y ahora a los hechos del pasado que traemos al presente. Si sentimos satisfacción por lo que vivimos en el pasado, las emociones serán de complacencia, realización personal, autoestima, competencia y valía, sano orgullo... En suma, emociones positivas. Sin embargo, la interpretación de los hechos pasados puede traernos malos recuerdos y ser muy negativa, como en el caso de Patricia, que sufrió abusos sexuales cuando tenía doce años y treinta años después se entristece y siente miedo cuando escucha que alguna mujer ha sido violada.

Otro ejemplo es el de Carlos, que dejó embarazada a Rosa. Antes él siempre le decía que era el amor de su vida, pero cuando ella le confesó que estaba embarazada, Carlos la dejó sin darle ninguna explicación. Aunque Rosa se casó después con un buen hombre que aceptó de buen grado hacer de padre del pequeño de dos años, todavía hoy, cuando alguien pronuncia el nombre de Carlos, Rosa siente rabia, odio y desesperación. Y han pasado veinte años.

Parece claro que los recuerdos, pensamientos e interpretaciones del pasado influyen en el presente y condicionan el futuro.

Para S. Freud y sus seguidores, todos los sucesos psicológicos de nuestra vida, hasta los más triviales, vienen determinados por nuestro pasado. Para esta escuela psicológica, la infancia determina la personalidad adulta, y el desarrollo psicológico se centra en asuntos que no han quedado resueltos en etapas infantiles.

Hasta que llegó la psicología conductista y cognitiva, todos los psicólogos, psiquiatras y psicoterapeutas no han hecho otra cosa que rebuscar y remover en los recuerdos de la infancia de sus pacientes, pero por más que han pretendido relacionar la salud mental adulta con las pérdidas y problemas de la infancia, no han demostrado nada al respecto. No se ha podido atribuir (con experimentos científicos) que los hechos ocurridos en la infancia tengan la culpa del fracaso matrimonial, del abuso de drogas, de la depresión, del alcoholismo, de los problemas sexuales, de la ira, etc., en la edad adulta. Sólo en los casos en los que durante la infancia se sufren traumas muy intensos, se detecta una influencia en la edad adulta pero de forma muy leve.

El último paciente al que he tenido ocasión de tratar procedía de una terapia psicoanalista. Había permanecido con el mismo terapeuta durante doce años (de los veintitrés a los treinta y cinco), se gastó 15.000.000 de pesetas (más de 90.000 euros) y a pesar de ello sigue lleno de miedos e inseguridad, incapaz de establecer una relación amorosa con una mujer y sin saber qué hacer con su vida. Imagine el lector el trabajo de limpieza y desarraigado de creencias irracionales y de actitudes negativas que hay que desmontar y desactivar en un paciente como éste, aparte de enseñarle a regir su propio destino con optimismo y eficacia, sea cual fuere su pasado.

Personalmente, no entiendo cómo no se les ocurrió pensar a tantos psicoanalistas, seguidores de Freud, en la influencia genética. Su obsesión por achacar todos los problemas del adulto a la infancia no les permitió avanzar en otro sentido. Por suerte, desde la última década del siglo XX y en la actualidad, es posible explicar por la genética que, por ejemplo, unos padres criminales pueden transmitir a sus hijos genes que les predispongan al crimen. Se ha comprobado que los gemelos univitelinos (idénticos) criados por separado —para así descartar la influencia del entorno familiar— cuando llegan a adultos presentan una mayor afinidad y parecido en rasgos como inteligencia, autoritarismo, depresión, religiosidad, neurosis, alcoholismo, satisfacción en el trabajo, etc., que los gemelos bivitelinos (no idénticos), criados y educados juntos, en la misma familia.

Por otra parte, también se ha comprobado que los hijos adoptados son más parecidos en todo a sus padres biológicos que a los adoptivos. Sin quitarle importancia a la influencia del entorno, hoy sabemos que la carga genética determina de manera fundamental nuestro futuro. Es la ciencia, por tanto, la que desautoriza y tira por tierra la tesis freudiana que afirma que los acontecimientos de nuestra infancia determinan nuestro futuro en la vida adulta.

Conclusión: la genética y la herencia influyen; el entorno y la educación recibida también suman o restan, eso es indudable, pero la verdad insoslayable es que, independientemente de nuestra herencia genética y la educación recibida, tu futuro te lo construyes tú mismo desde tu presente y desde tu libertad de acción. Nada, por tanto, de culpar a un pasado determinista para justificar así tu pasividad. No estás marcado desde la infancia. Todas tus posibilidades están disponibles e intactas Hoy, Aquí y Ahora.

¿Es bueno expresar las emociones negativas, vomitar toda la rabia y el odio? Pues parece ser que no es lo más acertado, porque al centrarnos y obsesionarnos más con la ofensa y expresar la cólera, incrementamos todavía más la rabia y el enfado hasta provocar incluso enfermedades cardiovasculares. No confundamos expresar lo que sentimos, decir la verdad, con vomitar ira. En el caso que ya usamos de ejemplo y referente (el del hombre enamorado, desesperado y afligido, abandonado por la joven mujer a quien tanto amaba y sustituido al instante por otro hombre), odiar y maldecir a la amada que le dejó tirado con su dolor y su desamor no le va a beneficiar nada, pero sí le ayudará dejarle claro a esa mujer que no enriende cómo, de la noche a la mañana, ella ha podido pasar del «inmenso amor» a la indiferencia. También debe decirle que él no merecía un tratamiento tan inhumano y falto de sensibilidad. Verbalizar lo que nos sucede, expresar lo que sentimos y dejar claras las cosas nos equilibra y proporciona paz, pero no es de esto de lo que habla la «teoría hidráulica emocional» (psicodinámica) o de la olla a presión, desarrollada también por Freud.

¿Qué dice la teoría psicodinámica? Que las emociones son fuerzas internas de un sistema cerrado por una membrana impermeable, como si de un globo se tratara, y si no sacamos fuera esas emociones, se malignizarán. Pues bien, la ira, la rabia, el desengaño y la furia son emociones a las que se ha aplicado la teoría psicodinámica y se nos ha vendido como dogma de fe que si no las expulsamos, actuarán por libre, a su manera, pero con efectos destructivos, como favorecer las enfermedades cardíacas.

¡Abra más los ojos y los oídos el amable lector! Esta teoría, que todavía se encuentra en vigor en la actualidad, no sólo no sirve de alivio y no ayuda nada, sino que agrava las cosas. Las últimas investigaciones dejan claro que obsesionarse con la ofensa y el mal que sentimos dentro y expresarlo de forma colérica y descontrolada provoca más rabia y más enfermedades cardiovasculares.

Sí, amigo mío: quédate con la copla y que no te «vendan la moto» quienes no se ponen al día en estos temas, diciéndote que tienes que cabrearte más y maldecir a quien te ha hecho daño y que eso te aliviará y curará. La verdad cruda y dura es que la hostilidad (esa furia y cabreo que sientes y alimentas) es la verdadera causa de la relación que hay entre el infarto de miocardio y la personalidad tipo «A».

Es necesario ser bueno no por amor a los otros, sino para estar en paz consigo mismo.
A. TOURNIER

En suma: amabilidad y serenidad, mejor que ira, rabia, gritos y descalificaciones descontroladas.

Hasta ahora todos dábamos por hecho que la falta de tiempo, la competitividad, la prisa con que vamos a todas partes y el reprimir emociones tan explosivas como la cólera y la rabia eran la causa del mayor número de infartos en personas con una personalidad tipo «A». Sin embargo, según un estudio realizado con 255 estudiantes de medicina a los que se evaluó su grado de hostilidad mediante un examen de personalidad, parece claro que los más explosivos, iracundos y descontrolados en sus palabras, gestos y actitudes padecían cinco veces más problemas cardíacos que los que se mostraban más calmados y con autocontrol.

Nadie duda de que una personalidad tipo «A» conlleva padecer más enfermedades cardíacas, pero lo que realmente genera un riesgo mayor de sufrir infartos de miocardio es desmadrarse en las emociones negativas y gritar, cabrearse por todo, levantar siempre la voz, no tener un mínimo de aguante ni de espera y mostrar la rabia y el enfado sin tapujos. La teoría psicodinámica de Freud parece haber quedado claramente en entredicho, porque las mismas investigaciones han demostrado que el autocontrol, el no expresar la cólera y decidirse por la calma, el perdón, la empatía y la amabilidad como respuesta a cualquier ofensa o ataque reducen la tensión sanguínea y las probabilidades de padecer problemas cardíacos.

¿Por qué las emociones positivas o negativas, por fuertes e intensas que sean, pronto se desvanecen y estabilizan? Nadie pone en duda que cuando vivimos experiencias, acontecimientos y situaciones muy positivas y euforizantes, o muy negativas, deprimentes y desalentadoras, se produce en nosotros una explosión emocional de gran intensidad. Recordemos una vez más el caso de nuestro romántico enamorado abandonado por su joven pareja: la emoción negativa del abandono, del desamor tan inesperado y de un día para otro, llegó casi a enfermarle física y psicológicamente. Pues bien, si él no hubiera alentado esa emoción negativa tan impactante y destructiva del desamor, pronto habría logrado equilibrar su estado de ánimo. Con mi consejo y ayuda ha conseguido desvanecer esa fortísima emoción, contemplándose Hoy, Aquí y Ahora, aceptando la realidad y no volviendo una y otra vez a llamar y lloriquear a la ingrata. Ha superado su problema y vuelve a ser el hombre alegre y fuerte que era antes de sufrir el desamor.

En conclusión: evitemos recordar, reavivar y traer a nuestra mente emociones negativas que nos deprimen, apenan y bajan nuestra autoestima, por más deseos que tengamos de hacerlo, porque se magnifican, multiplican y vuelven crónicas y nos acompañarán de por vida haciéndonos desgraciados. Aprovechemos esta realidad incuestionable de que cualquier emoción negativa, por intensa y destructiva que sea, se desvanece pronto si no la reavivamos, con lo que alcanzamos de nuevo la calma y el equilibrio interior.

Lo pasado ha huido; lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo.

PROVERBIO ÁRABE

¿Cómo transformar en positivas las emociones negativas del pasado y los malos momentos vividos, desde el Hoy, Aquí y Ahora (el presente)? Lo primero es desenmascarar las ideas erróneas y los pensamientos distorsionados que produjeron esas emociones negativas y aplicar el esquema o sistema de la terapia racional emotiva que hemos detallado en páginas anteriores.

Además disponemos de algunas varitas mágicas que actúan como ungüentos curativos: la gratitud, el perdón y reavivar todas las emociones positivas del pasado (satisfacción, complacencia, orgullo sano, serenidad y realización personal). Estas actitudes pueden contrarrestar los efectos de las emociones negativas.

Por la gratitud traemos a la memoria el disfrute y la valoración altamente positiva de todo lo bueno que vivimos en el pasado. Es bueno y alentador señalar fechas y acontecimientos de disfrute, como el día que conocimos a la persona amada, el nacimiento de los hijos, la buena suerte que tuvimos al emprender tal o cual actividad. Mediante la gratitud incrementamos la misma satisfacción del presente, del Hoy, Aquí y Ahora, porque reavivamos, ampliamos y actualizamos los buenos recuerdos, sentimientos, experiencias y emociones ya vividos y disfrutados y que nos vuelven a reconfortar.

Escala de gratitud de Michael McCullough y Robert Emmons

Escriba al lado de cada frase el valor que indique su grado de acuerdo o desacuerdo.

1. Estoy muy en desacuerdo.
 2. Estoy en desacuerdo.
 3. Ligeramente en desacuerdo.
 4. Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
 5. Estoy ligeramente de acuerdo.
 6. Estoy de acuerdo.
 7. Estoy muy de acuerdo.
-
1. Tengo mucho en la vida por lo que estar agradecido.
 2. Si tuviera que hacer una lista con todo lo que agradezco, sería muy larga.
 3. Cuando observo cómo está el mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido.
 4. Le estoy agradecido a una gran cantidad de personas.
 5. A medida que me hago mayor, me veo más capaz de apreciar a las personas, y los acontecimientos y situaciones que han formado parte de mi historia personal.
 6. Puede pasar mucho tiempo hasta que siento agradecimiento por alguien o por algo.

Instrucciones para corregir:

—Anote al lado de los ítems 1, 2, 4 y 5 la puntuación obtenida. —Invierta la puntuación de los ítems 3 y 6. —Sume las puntuaciones; el resultado debe estar entre 6 y 42.

La gratitud aumenta el disfrute y la valoración de los buenos momentos del pasado.

MARTIN E. P. SELIGMAN

Hagamos un ejercicio práctico: recuerda a alguien de tu pasado a quien le debas mucho, alguien que te hizo un gran favor o que estuvo a tu lado cuando todo te iba mal.

Escríbelle una carta de agradecimiento diciéndole el bien que te hizo y cómo ha influido en tu vida posterior su buen hacer y su generosidad.

Lo que está olvidado no se lamenta. JOHN HEYWOOD

¿Por qué perdonar y olvidar? Si no lo hacemos por bondad o por virtud, debemos hacerlo al menos por inteligencia y sabiduría, ya que los pensamientos y emociones negativas frecuentes e intensas sobre nuestro pasado se convierten en el peso muerto que bloquea y aniquila las emociones y pensamientos de satisfacción, gozo y felicidad del presente. Nuestra mente perturbada y alimentada por ideas erróneas permanece bloqueada y atascada en el negativismo.

La Historia, maestra de la vida, nos lo enseña: recordar y remover los odios entre los pueblos tiene como consecuencia un sinfín de atrocidades, odios y venganzas. Por poner un ejemplo de nuestros días (el lector podrá encontrar otros más), Slobodan Milosevic pensaba que hacía un favor a los serbios al insistir en activar la herida histórica y recordarles los agravios de que habían sido víctimas durante siglos. Ya conocemos todos las terribles consecuencias de la *terapia* de Milosevic: diez años de guerra, atrocidades y genocidio en la antigua Yugoslavia.

Si tan beneficioso y positivo es perdonar, ¿por qué nos cuesta tanto olvidar lo que nos han hecho? Seguramente porque en el disco duro de nuestra herencia más atávica y salvaje está inscrita la venganza como algo correcto y natural. No olvidemos la ley del talión: «Ojo por ojo y diente por diente». El perdón impide la venganza. El perdón podría conllevar falta de amor y de solidaridad con la víctima, y el cuerpo nos pide el desprecio y castigo para el culpable. Como el perdón persigue lo contrario, en nuestro fuero interno creemos ser injustos con la víctima. Además, el perdón como actitud acabaría con la ira justa que nos mueve a condenar y castigar al malvado y socorrer y ayudar a la víctima. Todas estas «razones», y algunas más que podrían ocurrírsele al amable lector, son muy lógicas, pero nos olvidamos todos de algo muy importante, y es que si no hay perdón, la primera víctima, la que paga más caro el odio y el deseo de venganza, es precisamente quien no es capaz de perdonar, ya que se hace a sí mismo desgraciado y no le es posible ser feliz en el Hoy, Aquí y Ahora del día a día. La rémora y el deseo de hacer pagar a otros sus culpas ocupa su mente, su tiempo y sus sentidos.

La última y definitiva justicia es el perdón. MIGUEL DE UNAMUNO

Las verdaderas razones de peso por las que hay que perdonar y olvidar:

- Si perdonas de verdad te liberas, te descargas del odio y te preparas para disfrutar el hoy, aquí y ahora de cada día de tu vida, ya que con el perdón transformas la amargura del pasado en recuerdos neutros o positivos y gratificantes.
- Si perdonas, es verdad que dejas de hacerle daño al culpable, pero lo importante es que dejas de hacértelo a ti mismo.
- Si perdonas, refuerzas tu sistema inmunológico y, sobre todo, beneficias a tu sistema cardiovascular. En consecuencia, te proporcionas a ti mismo una mayor salud física y psíquica.
- Si perdonas, te comportas de manera inteligente, porque te pones en lugar del ofensor y ya no piensas en él como un ser despreciable y abyecto, sino en alguien tan humano, limitado y vulnerable como tú y como yo, que comete errores, que tiene problemas personales, miedos y frustraciones, que se le calienta la boca y dice lo que no debe, etc.
- Si perdonas, te será fácil recordar algún hecho de tu pasado, como aquella ocasión en la que tú fuiste culpable de algo y el ofendido y perjudicado fue capaz de ponerse en tu lugar, disculparte y perdonarte. ¿Cómo te sentiste? ¿Admiraste la grandeza de ánimo de esa persona? ¿No te parece que tú mereces perdonar y beneficiarte de sus estupendos efectos?
- Finalmente, si perdonas, no olvides que has podido hacerlo porque, a pesar de tus debilidades y miserias, formas parte de ese selecto grupo de almas grandes y generosas, llenas de luz, de comprensión y de bondad, incapaces de almacenar por mucho tiempo en su corazón sentimientos de odio, rabia o venganza.

Fuera feliz el hombre si, como está en su mano el acordarse, estuviera también el olvidarse. DIEGO DE SAAVEDRA FAJARDO

Veamos a continuación otro ejercicio práctico: piensa en una persona que te hirió e indica cuáles son tus pensamientos y sentimientos hacia ella. El fin es averiguar cómo te sientes en ese instante. Utiliza las preguntas y respuestas del siguiente esquema:

1. Estoy muy en desacuerdo.
 2. Estoy en desacuerdo.
 3. Me da igual.
 4. Estoy de acuerdo.
 5. Estoy muy de acuerdo.
-
1. Se las haré pagar.
 2. Intento mantener el máximo de distancia posible entre nosotros.
 3. Ojalá le suceda algo malo.
 4. Vivo como si él/ella no existiera o no estuviera aquí.
 5. No confío en él/ella.
 6. Quiero que reciba su merecido.
 7. Me cuesta comportarme con afecto hacia él/ella.
 8. Evito encontrarme con él/ella.
 9. Voy a vengarme.
 10. Corto la relación con él/ella.
 11. Quiero verlo/a dolido/a y desgraciado/a.
 12. Me aparto de él/ella.

Motivación para el rechazo: sume la puntuación de los siete ítems relacionados con el rechazo. 2, 4, 5, 7, 8, 10, y 12.

Motivación para la venganza: sume la puntuación de los cinco ítems relacionados con la venganza: 1, 3, 6, 9, y 11.

A modo de conclusión: Debe quedar claro que tu pasado, por muy negativo que haya sido, no tiene por qué determinar tu presente ni tu futuro, por más que se hayan empeñado hasta ahora Freud y sus seguidores. Desde tu presente, Hoy, Aquí y Ahora, está en tus manos modificar los recuerdos y sentimientos negativos de forma voluntaria, porque así lo decides, con sabiduría e inteligencia. ¿Cómo?

- a. **Con la «reestructuración cognitiva»,** desmontando las creencias irracionales que te han dominado hasta ahora, tal y como te enseña la terapia emotiva de Albert Ellis.
- b. **Con la gratitud,** dando gracias por todo lo bueno que has vivido y sabiendo que todo ese bien se hace presente en el Hoy, Aquí y Ahora de ni cotidiano vivir.
- c. **Con el perdón y el olvido,** librándote de la rémora del odio y de los deseos de venganza que te impiden vivir y disfrutar el presente y te perjudican física, psíquica y emocionalmente.

Conviértete en espectador de tus problemas, obsérvate a ti mismo sufriendo porque permites que tu mente, con sus pensamientos distorsionados, alivie tu dolor y encuentre soluciones. Evita que sea tu propia mente la parte intrínseca de los conflictos. ¿Cómo? Sigue percibiéndote y sintiéndote fuera de los conflictos, penas y fracasos hasta que éstos dejen de utilizarte pretendiendo ser tú y alimentarse a través de ti. Tú eres mucho más que cualquier situación o circunstancia problemática, adversa o dolorosa.

capítulo

nueve

Optimistas y pesimistas



Los pesimistas no son sino espectadores. Son los optimistas los que transforman el mundo.
FRANÇOIS GUIZOT. historiador francés (1787-1874)

No hay persona en este mundo, que cuente ya algunos años, que no haya vivido momentos de éxito y de felicidad, pero que también haya pasado por situaciones verdaderamente críticas, de fracaso y hasta desolación. La cuestión está en qué medida la actitud con que afrontamos los momentos difíciles puede seguir empeorando y malograndeo nuestro presente y condicionando y tiñendo el futuro más inmediato de pesimismo y derrotismo.

Supongamos una situación grave: pérdida de un ser querido, enfermedad con mal pronóstico, quedarse sin trabajo, desamor brutal, fracaso estrepitoso en los negocios, etc. Ante casos así, las personas muy positivas, como humanas que son, se sienten indefensas, muy dolidas, contrariadas. Sin embargo, en muy poco tiempo aceptan la realidad de las cosas y apenas se dedican a «rumiar» su problema, es decir, a recrearse en el dolor y el lamento. Éste es su diálogo interno: «Lo que me ha sucedido no es nada nuevo. Desde que el mundo es mundo, millones de seres humanos han pasado por situaciones iguales y peores. De nada sirve lamentarse y pretender el imposible de que deje de ser lo que ya es. Este hecho es algo puntual y circunstancial en mi vida, no voy a cometer la estupidez de identificarme con él hasta darle carta de naturaleza. Pasará y todo irá a mejor». Con esta actitud y diálogo positivo y de esperanza, sin lamento ni catastrofismo alguno, las personas muy positivas consiguen que el malestar inicial desaparezca o se reduzca en gran medida en cosa de unos pocos días.

¿Qué les sucede a las personas no tan positivas? Pues que el periodo de contrariedad, indefensión y dolor es más prolongado (puede durar varias semanas o a veces meses). Tardan bastante tiempo en aceptar la realidad de los hechos dolorosos y su actitud de recrearse en el lamento puede ser duradera. Si no reciben ayuda psicológica y reaccionan pronto, pueden caer en el pesimismo. La solución está en lograr cuanto antes el autodiálogo reconfortante y vitalista de las personas muy positivas, semejante al que acabo de ofrecer.

Finalmente, están las personas claramente negativas y catastrofistas, que difícilmente se recuperan después de grandes fracasos y situaciones críticas y de dolor, salvo con ayuda especializada y un tratamiento largo.

Retrato robot del optimista. Cuanto más optimista sea una persona, mayor será su sentido del humor y su capacidad para desdramatizar los hechos más graves. El optimista auténtico tiene la firme convicción de que las causas de las cosas buenas y deseables que nos reconfortan y alegran la vida son constantes y permanentes. Explica todo lo bueno que le sucede y que va logrando no por la suerte o por agentes externos y circunstanciales, sino por causas permanentes y que están relacionadas con sus capacidades, habilidades y actitudes positivas (inteligencia, voluntad, simpatía, entrenamiento, experiencia acumulada, etc.). El optimista, además, se autorrefuerza constantemente y los buenos resultados (éxitos) que obtiene hoy le motivan para esforzarse y emplearse más a fondo en el futuro.

Retrato robot del pesimista (y de los menos optimistas). No les sobra el sentido del humor y difícilmente saben reírse de sí mismos y desdramatizar los hechos graves. Si les sucede algo bueno o consiguen algún objetivo importante, lo suelen atribuir casi siempre a la suerte o a causas transitorias y que tienen que ver con el estado de ánimo y el esfuerzo, no con sus capacidades y habilidades reales. Todo lo bueno y positivo que les ocurre, todos sus logros y éxitos, los atribuyen a causas temporales, a la suerte que han tenido en esa ocasión. Casi nunca recuerdan sus aptitudes o su inteligencia.

Hay pesimistas parciales, que son recuperables, y pesimistas totales, catastrofistas, difícilmente recuperables y que siempre necesitan ayuda psicológica.

Ponga atención el amable lector en la historia de los dos pesimistas siguientes. Se trata de casos reales. El año pasado tuve en mi consulta profesional a dos personas pesimistas con problemas y situaciones prácticamente idénticas: los dos tuvieron que cerrar sus respectivos negocios por falta de clientes.

Ángela cerró la peluquería que con tanta ilusión había montado en un barrio cercano a su domicilio, y a consecuencia de este fracaso cayó en un estado de tristeza y desanimo. Sin embargo, lo superó en poco tiempo porque en lugar de encerrarse en sí misma y rumiar desconsoladamente su fracaso, supo encontrar algo positivo en su vida a lo que aferrarse: ahora tenía tiempo para disfrutar de su hija de cuatro años, con la que no había pasado demasiado tiempo debido a la dedicación que prestaba a la peluquería. Comprendió que, por el momento, no era imprescindible tener un negocio y sabía que ese revés o contratiempo no iba a hundirla ni a amargarle la vida. Comprendió que se trataba de un hecho puntual y circunstancial, pero su vida estaba llena de muchas cosas positivas y las iba a disfrutar.

Andrés también había tenido que cerrar una tienda, en este caso de bicicletas, y se sentía inútil, desgraciado y sin futuro, por más que su esposa, directiva de una sucursal bancaria, con buen sueldo, le repetía: «Cariño, con lo que yo gano tenemos para vivir. Además contamos con unos ahorros y tenemos una casa alquilada que también nos reporta ingresos. Por favor, no hagas un drama de esto. Ya te saldrá trabajo, no seas tan negativo». Sin embargo, Andrés no escuchaba a nadie y no hacía sino repetir que «nada le había salido bien en la vida y que su sino era fracasar en lo que se propusiera». La esposa, con mucho aguante y sentido del humor, le respondió: «Cariño, no me hundas en la miseria. Reconoce ante nuestro psicólogo que sí hay algo que te ha salido perfecto en tu vida». Con rostro serio y con gran enfado, respondió: «A ver, ¿qué es eso que me ha salido tan bien en la vida, en qué he tenido tanta suerte?». Iba a responder la esposa, pero fui yo mismo quien le dio la respuesta: «Tu mayor suerte, amigo mío, ha sido casarte con esta mujer, tan positiva y con sentido del humor suficiente y con tanto amor como para seguir intentando sacarte de este derrotismo absurdo y estúpido en que te revuelcas constantemente».

El amable lector observará que nos encontramos ante dos personas pesimistas que se vieron dominadas por una visión negativa de su presente y de su futuro. Sin embargo, había una notable diferencia entre ellos: Ángela supo desembarazarse, despegarse y librarse de su problema o, al menos, dejarlo a un lado. No se identificó con su fracaso hasta formar con él una sola cosa. Eso le permitió encontrar algo positivo a lo que agarrarse. En consecuencia, supo seguir con su vida adelante, como madre, como esposa y como persona feliz, sin hacer del fracaso un drama ni una situación sin salida, insopportable.

¿Dónde está el porqué de la superación de Ángela? En que supo atribuir el fracaso en el negocio de la peluquería al azar, no a sus cualidades y aptitudes, y entendió que su vida era mucho más que la «puñetera peluquería». Tenía una hija preciosa, su esposo, su casa, sus amigos, su salud, su juventud... Supo dar una explicación a su fracaso como algo puntual y pasajero.

¿Qué pasó con Andrés? No supo librarse del fracaso porque se identificó con él hasta el punto de llegar a pensar que formaban un tandem. Ni siquiera una esposa tan amorosa, positiva y hasta con sentido del humor —y con un buen sueldo—, que le animaba a disfrutar de la vida y a no preocuparse, logró sacarle de su pesimismo crónico, porque como todo catastrofista, no puso nada de su parte para salir de ese estado. **¿Por qué?** Porque daba una explicación universal y permanente a sus fracasos: «Todo lo que yo emprenda en la vida me va a salir mal», repetía constantemente.

Como acabamos de ver, un pesimista total como Andrés es catastrofista y pasivo, y explica sus fracasos como si fueran algo permanente, inherente a su persona, como si los sucesos negativos fueran la tónica en su vida y no pudiera librarse de ellos (indefensión total). No tiene sentido del humor y puede enfermar con facilidad porque con su actitud derrotista debilita su sistema inmunológico.

Una pesimista parcial, como Ángela, es siempre recuperable, porque es activa y sabe dar a los fracasos y hechos dolorosos una explicación puntual, como cosa pasajera. Logró recuperarse porque no se identificó por completo con el fracaso, y aunque estuvo muy mal y se sintió fracasada durante un par de meses, su propia actitud le llevó a recuperarse. Su estado de indefensión era parcial y supo desembarazarse y desvestirse de la ropa de fracasado que vistió durante breve tiempo.

Mi risa es mi espada, y mi alegría, mi escudo. MARTÍN LUTERO

¿Cómo reaccionan ante un mismo hecho positivo el optimista y el pesimista?

Veremos a continuación que el optimista y el pesimista presentan actitudes, verbalizaciones y discursos diferentes y que les delatan claramente.

El optimista: «Ya sabía yo que, antes o después, tendrían en cuenta mis capacidades y mi currículum».

El pesimista: «Tienen que estar muy mal de gente en esta empresa para que se hayan acordado de mí».

El optimista cree en sí mismo y en sus capacidades y verbaliza positivamente. Desde su Hoy, Aquí y Ahora de esperanza, jamás piensa que el fracaso le persigue de por vida, ni que es gafe o atrae a la mala suerte. Tiene claro que no lleva el fracaso pegado a su persona.

El pesimista total o catastrofista no cree en sí mismo ni en sus capacidades, y verbaliza negativamente, sea cual sea la hora o el día que hables con él. No consigue vivir y disfrutar el Hoy, Aquí y Ahora de su existencia porque su pasado no cesa de contaminar de negativismo su presente y su futuro.

El optimismo viene de Dios; el pesimismo ha nacido con el cerebro del hombre.

PROVERBIO ÁRABE

El buen humor es el mejor colega del optimismo. El buen humor y el optimismo son «pájaros del mismo plumaje y por eso suelen volar juntos». El humor es esa estupenda condición y disposición en que nos encontramos habitualmente para hacer las cosas y que siempre nos divierte y motiva. En el estudio de las emociones se utiliza el término «hilarante», un constructo teórico que, según Fernández Abascal, significa «que inspira alegría o mueve a la risa».

En definitiva, el buen humor es aquello que tiende a provocar la risa, la sonrisa y la carcajada o la sensación subjetiva de júbilo, de solaz o de diversión.

Si uno se puede reír de aquello que le hace llorar, lo va a superar con mucha facilidad.
MAITENA

Está claro que el humor es una de las emociones más positivas, y a mi entender, las impregna y toca a todas y es sinónimo de esa sensación que nos produce la alegría más o menos exultante, pero siempre gratificante y positiva. Por sus características tonificadoras y activadoras, al par que desdramatizadoras, podemos afirmar que el buen humor, inteligente y sutil, constituye la herramienta más eficaz para afrontar con éxito cualquier tipo de situación problemática, estresante, crítica o dolorosa.

Beneficios del buen humor

- Eleva la autoestima y la confianza en las propias capacidades.
- Intensifica la confianza y buen entendimiento entre las personas.
- Contrarresta las experiencias de las emociones negativas.
- Serena, equilibra y amortigua el estrés.
- Baja la tensión emocional y potencia el sistema inmunológico.
- Prepara nuestro organismo para experimentar placer sensorial.
- Reduce el malestar y el dolor.
- Ayuda a abrirse camino en la vida y a hacer amigos y a conservarlos.

Obstáculos para el humor

No hay duda de que los beneficios del buen humor son evidentes; sin embargo, Napier nos ofrece tres categorías por las que no se suele tratar en grupo el humor:

- Porque se puede entender o asociar con inmadurez y un carácter primario.
 - Porque se piense que es malgastar el tiempo.
 - Porque no pocas veces se le asocia a falta de seriedad, formalidad y eficacia.
- Ninguno de estos obstáculos son reales, salvo que se confunda tener sentido del humor con ser un tanto estúpido, cuando es precisamente lo contrario. El sentido del humor demuestra inteligencia.

Criterios para adquirir un buen sentido del humor

Garanto señala unos cuantos criterios que, sin duda, influirán en la educación emocional:

1. Conocimiento de uno mismo.
2. Conformidad con uno mismo.
3. Control de uno mismo.
4. Realismo en el percibir y en el actuar.
5. Afirmación de la realidad (adhesión al mundo circundante aunque no sea el mejor de los mundos posibles, por considerar que en él es posible descubrir elementos que den sentido a la vida).
6. Seguridad emocional o seguridad interior.
7. Amar, sentirse amado y con posibilidad de amar.

Si exagerásemos nuestras alegrías como hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían su importancia. **ANATOLE FRANCE**

Sabemos que una de las manifestaciones del buen humor, aunque no la única, es la risa. Según afirma Bisquerra, la carcajada provoca «una activación general del organismo, se oxigena, se liberan neurotransmisores y hormonas beneficiosas y se deja el cuerpo en perfecto estado de revista. Todo esto se traduce en un fortalecimiento del sistema inmunológico). De esta forma está más preparado para las eventualidades de la vida».

Aclarándonos las ideas

El optimismo es una actitud, una manera positiva y esperanzadora de ver las cosas y situaciones por su lado más favorable. Implica además tener fe y confianza en que las cosas buenas llegarán pronto.

El pesimismo es una actitud mental negativa que nos lleva a focalizar nuestra atención en el aspecto más derrotista y negativo de las cosas, además, esperando que lo malo continuará o nos sucederán cosas peores.

Vemos que el optimismo y el pesimismo se definen por la peculiar manera de cada uno para explicar los sucesos de la vida cotidiana. El estilo optimista va asociado a altos niveles de motivación, logro, bienestar físico, ganas de vivir y bajos niveles de síntomas depresivos. El optimismo puede ayudar a prevenir importantes problemas emocionales, entendiendo por optimismo una atención selectiva hacia los aspectos positivos de la realidad, pero que no impida percibirla con precisión. El pesimismo, por el contrario, mantiene una atención selectiva hacia los aspectos negativos de la realidad y suele aumentar el riesgo de sufrir problemas emocionales, como indican Seligman y otros especialistas.

Las investigaciones actuales sobre inteligencia emocional han descubierto que las personas optimistas se adaptan mejor que las pesimistas porque las primeras se sienten más felices, superan mejor las dificultades y tensiones emocionales, son más capaces de dirigir su conducta hacia objetivos y se relacionan de forma más adecuada con los demás.

¿Cómo es una persona-esperanza? ¿Cómo se genera la esperanza? Cuando en páginas anteriores me refería a la actitud conscientemente positiva, estaba hablando del «optimismo aprendido» que hace posible la esperanza. Una persona-esperanza practica el optimismo aprendido y todo lo gestiona desde el Hoy, Aquí y Ahora.

¿Cómo lo hace? Encontrando causas y explicaciones universales y permanentes para todo lo bueno y positivo que le ha sucedido en el pasado o está viviendo en el presente. Además, explica los acontecimientos adversos del pasado o del presente por causas muy puntuales y específicas.

¿Cómo se genera y potencia la desesperanza? El «pesimismo aprendido» lleva a encontrar causas y explicaciones transitorias, específicas y puntuales para lo bueno y positivo que le sucedió en el pasado o le está sucediendo en el presente. Y los acontecimientos adversos del pasado o del presente los explica por causas permanentes y universales.

Es preciso hacer una aclaración: las personas-esperanza practican de por vida el optimismo aprendido, y lo normal es que se recuperen pronto de los problemas, las adversidades y las malas rachas, porque desde un Hoy, Aquí y Ahora optimista y de actitud conscientemente positiva capitalizan lo bueno del pasado para fortificar su presente y proyectarse con esperanza hacia el futuro. Cuando consiguen el éxito, cuando las cosas les van bien, refuerzan mucho más su esperanza porque están convencidos de que la buena racha y el éxito pueden acompañarles de por vida, aunque se produzcan intermitencias de vez en cuando.

No son menos numerosas las personas que practican el pesimismo aprendido (personas-fracaso), y lo normal es que tarden mucho en recuperarse de los problemas y adversidades, de manera que la mala racha apenas les abandona durante algún tiempo, porque se vienen abajo ante cualquier contrariedad. No son capaces de remontarse al pasado y encontrar experiencias y logros positivos que les ayuden a construir con ilusión el presente y proyectarse con ilusión y esperanza hacia el futuro.



¿Qué es la felicidad, sino el desarrollo de nuestras facultades?

MADAME STAËL. escritora francesa (1766-1817)

La felicidad y disfrute en el presente, en el Hoy, Aquí y Ahora, están integradas por componentes diferentes a los de la felicidad y las emociones respecto al pasado o al futuro: la alegría, el entusiasmo, la euforia, el placer, la tranquilidad, el éxtasis y la fluidez se activan con mayor facilidad en el momento que estamos viviendo. Con acierto afirma Emerson que llenar la hora equivale a felicidad.

Placeres corporales. Van referidos a deleites inmediatos que proceden de los sentidos. Son momentáneos y pasajeros, y por mucho que los repitamos, no nos reportarán verdadera plenitud que se mantenga en el tiempo: tocar, excitar, oler, acariciar, exacerbar los sentidos nos produce gran deleite, pero de manera fugaz. Una vida centrada exclusivamente en el sexo y en los placeres corporales estaría vacía: cada vez necesitamos una dosis mayor para conseguir los mismos niveles de placer. Saciar el hambre y la sed o el apetito sexual, al igual que un buen masaje o las caricias intensas, son fuentes de placer físico y fisiológico.

Junto a los placeres corporales, más primarios y orgánicos tenemos las emociones positivas, que aunque también son transitorias y pasan pronto, nos acostumbramos a ellas fácilmente y las denominamos placeres superiores. ¿Por qué reciben este nombre? Porque requieren más recursos cognitivos que los placeres físicos y son más variados y complejos. Por su intensidad podríamos clasificarlos de acuerdo con la siguiente tabla:

Intensidad de los placeres superiores

Máxima: estremecimiento, dicha, éxtasis, euforia, hilaridad, excitación, júbilo, disfrute.

Media: entusiasmo, alegría, atracción, buen humor, diversión, gozo.

Mínima: son los que preparan para la plenitud interior o la proporcionan en alguna medida, y se trata de bienestar psicofísico, paz, relajación, descanso y desconexión de las preocupaciones, ajetreos y ruidos, sosiego...

Estos placeres superiores que requieren más recursos cognitivos que los corporales pueden considerarse como incipientes placeres del espíritu. Aunque son momentáneos y una vez terminada la actividad acaba el placer, sin embargo, dejan en nosotros un poso de paz, de equilibrio y de casi plenitud que nos prepara el camino para la verdadera plenitud interior, la felicidad con mayúsculas.

¿Cómo optimizar los placeres efímeros, que apenas duran lo que la misma acción placentera? Siguiendo estos consejos:

- a. *Procura espaciar siempre las gratificaciones en el tiempo.* Ejemplo: la paella te encanta, pero la disfrutarás más si sólo la comes un día a la semana en lugar de tres.
- b. *Cambia de placer como cambias de comida, de reloj o de bolígrafo.* Debes llenar tu Hoy, Aquí y Ahora de placeres corporales y superiores, pero disfrutarás más si los distancias y si cambias de placer con cierta frecuencia. ¿Por qué hablo de relojes y bolígrafos en este punto? Sirve como ejemplo, ya que somos muchos los que sentimos una forma de placer utilizando un determinado reloj o pluma, o empleando cualquier otro tipo de objeto que nos resulte querido o agradable. Del mismo modo, nos produce placer estrenar cosas, sustituir esos objetos por otros nuevos. Quienes coleccionen relojes, plumas o bolígrafos me entenderán muy bien.

- c. *Ten plena conciencia del placer* que llena el Hoy, Aquí y Ahora que estás viviendo. ¡Saboréalo! Da igual que sea una respiración profunda, la dulce caricia del agua de la ducha sobre tu cuerpo o el bocado de pan tostado y de jamón de pata negra que empiezas a masticar ahora mismo. Lo que importa es que en ese momento se detenga el tiempo, se pare el mundo, y con los ojos entornados y una atención consciente y expresa, disfrutes y paladees al máximo la actividad presente, aquello que te ocupa.
- d. *¡Detente, para, tómate un respiro!* En los tiempos que corren, en que todo es prisa, rapidez, nerviosismo y estrés, aunque los avances tecnológicos vayan orientados a ahorrar tiempo y hacer más cosas en menos tiempo y a mayor velocidad, no caigas en esa trampa. ¡Tómate un respiro! ¿Cómo? Disfrutando y paladeando la sensación de quietud, de no pensamiento, de no actividad. Estés donde estés, haz un paréntesis Ahora, sea cual sea el lugar (Aquí) de cualquier Hoy de tu vida. ¡Túmbate! Sobre la alfombra del despacho, sobre el césped, sobre la cama o sobre el duro suelo y cierra los ojos durante unos minutos. Vive y disfruta en silencio, mientras respiras profunda y pausadamente, la sensación de quietud, de paz, de no tensión, de descanso y de plena tranquilidad. Busca un lugar tranquilo, en un parque o en el campo. Escucha con los ojos entornados los ruidos cercanos y lejanos como si fueran una sinfonía de fondo que acompaña el trino de los pájaros y del viento sobre las ramas de los árboles cimbrelantes. Percebe la caricia de seda del aire fresco o cálido sobre tu rostro y quédate ahí sin hacer otra cosa que sentir y saborear que estás en paz, sin prisas, sin nervios, sin problemas.

El gusto no está en el placer continuo, sino en el cambio de placeres.

LUCIANO DE SAMOSATA

El mundo, el Universo todo se ha parado contigo en esa paz y quietud indescriptible. Puedes quedarte absorto, ensimismado en el silencio que te rodea, en la brisa que acaricia tus cabellos o en los trinos del ruiseñor. No obstante, ¡disfrútalo!, ¡siéntelo!, ¡vívelo! Con los ojos entornados y tu cuerpo abandonado, relajado. Nada de pensar, sólo sentir y gozar el ensimismamiento que te embarga, y deja que ese Ahora de paz y de plenitud, ese presente celestial, se prolongue durante un buen rato. Estoy convencido de que repetirás esta gozosa experiencia a menudo.

La experiencia de flujo

Se llama fluidez o experiencia de flujo (*flow*) a ese estado de gratificación y gozo en el que entramos algunas veces cuando nos sentimos completamente concentrados e involucrados en lo que estamos haciendo. Es una experiencia muy parecida a la que acabamos de describir cuando paramos y nos tomamos un respiro. La única diferencia está en que en la experiencia de flujo gozamos plenamente con lo que hacemos, como si estuviéramos descansados, relajados y sin hacer nada tumbados sobre la hierba. Por ejemplo, un estudioso que se encuentra tan concentrado en su quehacer que se le pasan las horas muertas.

La persona que más ha investigado y trabajado este tema es su propio descubridor, Mihaly Csikszentmihalyi, profesor de psicología y educación en la Universidad de Chicago. ¿En qué consiste la experiencia de flujo? Se refiere a aquellas ocasiones en que sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría o de felicidad que habíamos estado buscando y deseando siempre y que se convierte en un referente de cómo nos gustaría que fuese la vida.

Flujo: las actividades que nos permiten fluir

- Tienen fin en sí mismas.
- Mientras duran nos olvidamos de todo lo demás.
- Requieren un cierto esfuerzo hasta que se instauran.
- Suelen ser actividades estructuradas que se van haciendo más complejas.

Las características de esta experiencia de flujo se podrían resumir en los puntos siguientes:

- La experiencia suele ocurrir cuando nos enfrentamos a tareas y objetivos que verdaderamente podemos abordar y lograr.
- Nos concentraremos en lo que estamos haciendo.
- Esta concentración sólo es posible si tenemos bien claras y definidas nuestras metas y si además se nos ofrece una retroalimentación, es decir, si obtenemos resultados.
- No precisa demasiado esfuerzo.
- Las experiencias son agradables y nos permiten ejercer un sentimiento de control sobre las acciones.
- Desaparece la preocupación por la propia personalidad, aunque curiosamente este sentimiento surge con más fuerza después de la experiencia de flujo.
- Se altera el sentido de la duración del tiempo. « ¡El tiempo se pasa! »

Para conseguir la experiencia de flujo:

- Define claramente lo que pretendes lograr.
- Sumérgete por completo en lo que estás haciendo.
- Pon toda tu atención e intención en lo que te sucede y en cómo te sucede.
- Aprende a gozar y a disfrutar de la experiencia inmediata.

El placer del espíritu

Dentro de los placeres superiores que requieren más recursos cognitivos y que acabamos de considerar, la experiencia de flujo en especial constituye la antesala de la felicidad, del placer del espíritu, ese «chirimiri» del alma que nos gratifica, nos renueva y nos construye por dentro, conformando lo que ha venido en llamarse plenitud interior y que tiene como primera causa el bien, la amabilidad, la bondad y la generosidad. El otro nos construye: su felicidad, su paz, su alegría, pena, miedo o éxito. Esa plenitud, ese gozo puramente espiritual, es la esencia de la Felicidad auténtica, con mayúsculas, porque no termina con la acción placentera, sino que permanece en nosotros, se instala en nuestra alma y la vivifica y reconforta en el tiempo.

Saber que hemos aliviado la pena de una persona desolada, sola y sin esperanza; que hemos hecho reír y disfrutar como nunca a alguien que hacía años que no sonreía; que hemos devuelto la alegría, la confianza y las ganas de vivir a un menesteroso a quien todos y hasta la misma vida habían dado la espalda, todo ello nos inunda de un placer y de un gozo indescriptible. Es sentirte tan bien en tu interior, tan confortable, que casi no necesitas nada más.

Maite, una vecina mía que regenta un quiosco de periódicos es una mujer con un carácter fuerte y a veces tan directo que puede resultar molesto, pero su rostro se le transforma cuando habla de personas que sufren, y no soporta la injusticia. Siempre se pone de parte del débil y —¡cómo no!— se le saltan las lágrimas hasta contando la historia de perros abandonados que ella misma recoge. «Saber que ese perrito malherido, casi moribundo, hambriento y abandonado por los hijos de p... de sus dueños, hoy es un perro feliz, que vive con nosotros y le damos todo nuestro cariño, que él nos devuelve con creces, me hace más feliz que nada.» Así pues, hasta recoger a un perro abandonado y malherido y llevárselo a casa o buscarle unos dueños cariñosos y sensibles, por paradójico que pueda parecer, reporta una gratificación, un gozo, una plenitud interior y una felicidad verdadera que no termina con la acción bondadosa y generosa que acabamos de hacer, sino que permanece en nuestro interior y nos reconforta.

Si volvemos atrás y recordamos cuando nos referíamos a los placeres corporales, como saciar el hambre, la sed o el apetito sexual, queda claro que terminan tan pronto como los hemos disfrutado. Apenas permanecen en el tiempo. Son tan efímeros como estupendos y necesarios, sin duda, pero no proporcionan esa plenitud interior, espiritual y de rango superior. El placer del espíritu nos proporciona un gozo permanente que deja poso en el alma porque salimos generosamente de nosotros hacia los demás para sentimos formando parte integrante y activa del TODO universal. Nos permite contemplarnos hermanados con todo lo creado, desde las personas (nuestros semejantes) hasta los animales (nuestros hermanos menores) y las plantas. Reavivar y cuidar un árbol enfermo o una planta que está a punto de secarse nos proporciona un placer distinto, una felicidad auténtica, la que procede del hecho de dar, de gozar por el bien que causamos a alguien o algo distinto a nosotros, pero a la vez muy cercano polla ayuda, acogida o alivio que le proporcionamos.

Es importante que sepamos diferenciar entre el placer (efímero) que, sin duda, conlleva una vida agradable, muy loable y digna, y la felicidad, que confiere plenitud interior de carácter más profundo y permanente. Se puede ser feliz teniendo poco o casi nada, como los pobres de Calcuta o mis amigos los vagabundos de Fuengirola, rodeados de perros abandonados, pero capaces de ayudarse entre sí y de alimentar antes a sus mascotas que a sí mismos.

Las personas felices, más allá de su estatus social, y sean ricos, pobres o mendigos, son a veces más empáticas, bondadosas y generosas que las que llevan una vida placentera. ¿Porqué? Porque el placer apenas construye, salvo que salga de uno mismo y busque tanto o más el placer del otro que el propio. Es entonces cuando deja de ser efímero y adquiere un rango superior.

La felicidad auténtica (chirimiri del alma)

Tiene su primera causa, su origen, en el bien y en la amabilidad, en la necesidad de causar felicidad de forma que la dicha del otro se convierta en nuestra propia dicha. Cuando realizamos una buena acción capaz de devolver la alegría o la tranquilidad a un semejante temeroso e inseguro, no se desata en nosotros el «chaparrón» del placer que produce un orgasmo, ni la sensación placentera de un bocado de nuestra comida preferida, pero sí nos sentimos inundados y reconfortados por una especie de premio íntimo que nos damos a nosotros mismos y nos reporta al mismo tiempo una inmensa paz, una plenitud que permanece en nosotros: eso es felicidad auténtica.

Para sentirte a gusto

Estar y sentirte a gusto y en paz contigo mismo no es una tarea fácil, pero tampoco es tan difícil si te habitúas a que las dificultades, los problemas, las prisas del día a día y la inercia de seguir un ritmo endiablado ni te agobien ni te impidan tener tiempo para ti y disfrutar el Hoy, Aquí y Ahora del cotidiano vivir. Para conseguirlo, ahí van algunas sugerencias:

1. Tómate un respiro, relájate y desconecta física y mentalmente. Independientemente de tus obligaciones, cuida tu cuerpo, cuida tu salud ¡siempre! Descansa y duerme lo necesario, aliméntate de forma racional y saludable, camina varios kilómetros cada día y practica algún deporte. Dedica un tiempo a hacer aquello que verdaderamente te gusta y te divierte y jamás te olvides de lo más importante de tu vida, ¡TÚ MISMO!
2. Visualización y mentalización positiva. Cálzate los zapatos de la acción eficaz y ponte las gafas de la actitud mental positiva. Se trata de imaginarte en plena tarea haciendo, logrando y disfrutando aquello que te has propuesto. Si no crees en ti, si no piensas que puedes y no esperas al menos unos resultados aceptables, el éxito se quedará en el camino. Sin fe, confianza y constancia toda tarea es inútil.
3. Autodiálogo constructivo desde un presente claramente positivo. En esta nueva psicofilosofía del Hoy, Aquí y Ahora que te propongo no existen ni errores ni fallos ni equivocaciones, nada de que lamentarte para malograr el presente. Todo lo que has hecho en tu vida, mejor o peor, tiene un propósito, aunque en su momento te hiciera sentirte mal o avergonzado. Gracias a esos errores aprendiste lecciones y estrategias para vivir mejor: maduraste, creciste como persona y te formaste a ti mismo. Con un autodiálogo constructivo desde el presente que vives en este momento eres capaz de ver en tus errores pasados o presentes una oportunidad para aprender y cambiar a mejor, y no un obstáculo o un freno a tus posibilidades y capacidades.
4. ¡Libérate! Y adopta con descaro actitudes optimistas y desdramatizadoras. Desde hoy tienes que echar por la borda esa estúpida y demoledora costumbre de verlo todo bajo el prisma del negativismo y el catastrofismo. Por desgraciada que pueda ser tu vida o la de los demás ahora, a nada conduce el lamento y la queja, porque desde la tristeza y la desesperación lo único que lograrás será hundirte más cada día. La risa, la sonrisa, el júbilo y los gestos alegres, divertidos y liberadores harán que tu organismo segregue la hormona llamada beta-endorfina, que facilita que tu mente codifique mensajes positivos y de esperanza. Gracias a estas actitudes optimistas adoptadas en el Hoy, Aquí y Ahora del día a día, lograrás enfrentarte a los problemas y superarlos con éxito.

Más feliz que los felices es quien puede hacer a la gente feliz.

ALEJANDRO DUMAS, padre

5. Siéntete importante, valioso, útil y necesario para alguien y para algo. Para que los placeres superiores —que requieren más recursos cognitivos— sean de intensidad máxima (como la relajación y el sosiego), no te prives del placer del espíritu que te proporcionarán la bondad, la generosidad y el bien. Ayuda a personas que te necesiten y a instituciones a quienes les vendría muy bien tu colaboración desinteresada. Al ver que tu vida está más llena de buenas obras y que otros son más felices o menos desgraciados por tu causa, elevarás tu autoestima y potenciarás tu sistema inmunológico, pero sobre todo vivirás más plena y gozosamente el Hoy, Aquí y Ahora del presente en que te encuentres.
6. «Pájaros del mismo plumaje vuelan juntos». Esto quiere decir que tienes que buscar la compañía de personas optimistas, positivas, abiertas a la vida y a la alegría, con sentido del humor, generosas y sanas mentalmente. Elige como compañeros de viaje a aquellos seres humanos tan bondadosos, sensibles e inteligentes que sean capaces de contagiarte su tranquilidad, su seguridad y autoconfianza y destaque por su humanidad y sencillez. Pero que no te apabullen con sus cualidades, méritos y excelencias, porque no tienen reparo en mostrar sus defectos, limitaciones, carencias y miserias como humanos que son. ¡Qué fácil es retroalimentarse, apoyarse y reconfortarse mutuamente cuando el otro es tan cercano, sencillo y acogedor que es casi otro yo!
7. Evita, sin menospreciarlas, a las personas problemáticas, negativas, violentas y que se meten en conflictos. Esta es una buena forma de garantizar un Hoy, Aquí y Ahora gratificante y feliz. La compañía y el trato con personas conflictivas, que todo lo critican, a todo le ven problemas o se complacen en la autocompasión y respiran negatividad, será una fuente inagotable de conflictos y desgracias, de infelicidad, de dolor y de mal humor. En la misma medida debes evitar a los engreídos, autosuficientes y pagados de sí mismos, así como a los que te hacen la pelota, te encumbran y enaltecen, porque con la misma rapidez con que hoy te erigen en rey, mañana te convertirán en mendigo. Sólo buscan satisfacer sus apetencias: no les interesas tú, sino lo que puedan obtener de ti, y cuando lo consigan, te abandonarán como a una cascara de plátano. No se trata de menospreciar a estas personas, pero puesto que puedes elegir a tus amigos, decídate por quienes destaque por aquellos valores, actitudes y cualidades que más te beneficien y que estén en consonancia con tus propios valores y forma de ver la vida.
8. Quiere a quien te quiere. Te sugiero que no pierdas demasiado tiempo esperando que el olmo dé peras o a que la calle cortada se abra para ti. Hay personas a las que no les caemos bien, para las que nunca jamás haremos algo meritorio y digno de consideración, y antes de que emitamos un juicio o pretendamos abrir la boca, ya nos han negado, juzgado y condenado. Esperar comprensión, afecto y trato considerado de estas personas es un intento inútil, estresante, desquiciante y deprimente. No caigas en la trampa y límítate a algo tan sencillo, práctico e inteligente como querer a quien te quiere, cuidar a quien te cuida y mimar a quien te mima y siempre tiene tiempo, palabras y acciones generosas para contigo. ¿Es esto egoísmo? ¿Obrar así nos resta simpatía? Egoísmo no es, sino inteligencia práctica y experiencia de vida acumulada.

Hemos dicho que hay que hacer el bien, y muchas personas necesitan que las ayudemos y cuidemos sin esperar nada a cambio, porque están enfermas, porque no tienen medios o porque no cuentan con nadie. Además nos enriquecerá y gratificará sin medida hacer el bien. Me refiero, en este punto, a otro tipo de situaciones en las que la otra persona se encuentra a nuestro mismo nivel de medios y de posibilidades pero nunca se muestra dispuesto a dar y siempre exige recibir. Él o ella parece tener todos los derechos y tú, ninguno. En estos casos, cuando el otro no está, o «no sabe, no contesta» si le necesitas, recuerda este principio que llevo aplicando desde hace años: «Querer de manera especial, constante y afectuosa a aquellas personas que me quieren lo mismo y me lo demuestran». Puede que obrar así te haga menos simpático en ocasiones, pero evita muchos disgustos y berrinches.

9. No te conviertas en el paño de lágrimas de nadie.

Manuela es la bondad personificada, entregada y generosa, pero le cuesta superar la profunda decepción que padece, ya que se considera a sí misma como un pañuelo de papel que se utiliza y se tira, tanto en el amor como en otros aspectos: «¿Por qué se aprovechan de mí y después ya no intereso y me ignoran?». La respuesta es porque hay muchas personas tan *listas* y con tanta cara que mientras te exprimen y te sacan el zumo del cariño, del dinero, de la recomendación, del apoyo moral, etc., se muestran afables, cercanas y encantadoras, pero cuando ya no interesas, ni te hablan, ni te miran, ni te envían siquiera un mensaje al móvil. Por suerte, también abundan las que dejan huella en el alma, como bien dice mi amigo Javier Rodríguez, periodista santanderino, una persona en la que compiten en excelencia su inteligencia, su bondad y su preciosa voz: «Escaldado de tanto hipócrita y listo caradura que se ha aprovechado de mi buena fe, ya sólo me interesan amigos que me enriquezcan, esos que te dejan profunda y gratificante huella en el alma».

En la vida hay dos clases de personas: las que dejan huella en el alma y las Kleenex.

JAVIER RODRÍGUEZ

10. Ya has llegado, ya tienes todo lo necesario para ser feliz; no te falta nada, salvo creértelo de verdad. Tú eres la única y verdadera razón de tu felicidad y de tu vida. Por lo que más quieras, ¡vive! ¡sé feliz! Así, sin más: ¡¡FELIZ!!

Para superar las adversidades, reveses y desgracias que llegan a nuestras vidas

Uno de los fines principales de este libro es aportar estrategias desde la psicología científica para que cualquier lector pueda superar o al menos mitigar esos palos, tanto físicos como emocionales, que a todos nos da la vida de vez en cuando. Ya sé que el objetivo fundamental de esta obra es propiciar muchos momentos felices y gozosos, pero saber cómo debemos comportarnos ante la desgracia y la adversidad también nos proporciona una cierta dicha y alegría porque aliviamos los dolores del alma.

¿Cuáles son las situaciones y golpes que más castigan, dañan y desequilibran a la mayoría de las personas?

- La muerte de un ser querido.
- Ser diagnosticado de una enfermedad grave.
- Padece el desamor de alguien que llenaba por completo nuestra vida.
- Perder algo tan importante como el trabajo del que vives.
- Ser traicionado, criticado y denostado por un buen amigo o por la persona de tu confianza.
- No conseguir algo muy importante para ti y que esperas desde hace tiempo: aprobar una oposición, que te suban de categoría en el trabajo, concederte el premio o distinción que te mereces sobradamente, etc.



Veamos los puntos cardinales en que se mueven la adversidad, la desgracia, la pérdida y la decepción.

Lo primero es el propio hecho adverso, la desgracia o pérdida en sí misma considerada como situación objetiva y concreta. Cualquier hecho que nos ocurre, cualquier situación que vivimos, es en sí algo neutro. Son las interpretaciones, esa película que nos montamos sobre lo que nos ha sucedido, lo que convierte una situación en algo bueno o malo, decepcionante o motivador, que nos hace felices o desgraciados. Es la interpretación subjetiva o la lectura, como dicen algunos. En el ejemplo de nuestro enamorado vapuleado por el desamor de esa ingrata y joven mujer que le dice que es maravilloso, pero le deja por otro, el protagonista piensa que no encontrará a otra mujer que la iguale, que ya nadie podrá enamorarle al mismo nivel. En la misma situación de desamor se encuentra Manuela, mujer atractiva y de mediana edad, muy positiva y decidida, que hace una lectura o interpretación bien distinta de la pérdida amorosa: «Estoy contentísima y feliz porque sé lo que valgo y que merezco la pena porque puedo hacer feliz a cualquier hombre que me quiera y se lo gane. Al dejarme me ha hecho un favor. Era yo mucha mujer para tan poco hombre y sobre todo, tan tonto». Vemos que en la interpretación del problema, del hecho adverso, de la pérdida o de la desgracia, está la clave de todo.

A continuación tenemos, por tanto, la valoración, que es consecuencia de la interpretación, de la lectura que hagas de la situación, del hecho objetivo. Si es positiva, desdramatizadora o de aceptación de lo irremediable, no nos dañará un suceso que para muchos puede ser doloroso y grave. El problema está en que la valoración del acontecimiento en cuestión sea muy negativa, pues entonces se desencadenarán emociones del mismo signo y claramente catastrofistas, como el miedo, la amenaza, el desamparo o la decepción, que son *emociones contractivas*. Prácticamente todas las pérdidas, ya sea del amor, de la salud, del buen nombre, del dinero, del poder, etc., nos producen emociones contractivas.

Y por último tenemos la repercusión somática. Las emociones negativas se somatizan y las percibimos como sudoración, mareos, dolor de estómago, dificultades para respirar, etc.

¿Cómo salimos del atolladero del hecho adverso que nos hace desgraciados y nos causa dolor? Todo es cuestión de ver el supuesto conflicto o drama desde puntos de vista más positivos, reinterpretar el hecho que nos causa dolor de manera que encontremos en él algo aprovechable. Como yo digo siempre, «ver todo lo bueno que siempre esconde tras aquello que a primera vista se nos presenta como algo grave y negativo».

Veamos algunas estrategias para salir del atolladero:

En primer lugar, considerar otras formas de interpretar y leer hechos problemáticos, tanto o más que el que tú padeces. Para que llegues a la convicción de que la manera en que interpretas y valoras el hecho desgraciado es lo que realmente te causa dolor, es necesario que constates cómo ante situaciones prácticamente idénticas otras personas mantienen actitudes completamente distintas y desdramatizadoras y a ellas no les causan tanto daño e incluso no les afecta en absoluto.

A continuación, frenar en seco tu mente calenturienta. Corta de un tajo la cadena de pensamientos negativos que tu mente desarrolla y rumia al dramatizar sobre la situación preocupante, identificándose cada vez más con ella. Para frenar la cascada de ideas irrationales y negativas tienes que convertirte en mero espectador de lo que sucede y no considerarte parte del problema ni identificarte con él.

Busca lo positivo de ese hecho problemático o doloroso. Es indudable que en cualquier adversidad hay una pérdida que nos produce dolor. No la niegues, no te resistas, no luches contra esa verdad insoslayable, admítela. Cuando lo hagas, te sentirás mejor y empezarás a ver la parte positiva, lo bueno dentro de lo malo, las experiencias, beneficios y enseñanzas que este hecho doloroso pueden reportarte para el futuro. En el caso de nuestro buen hombre castigado por el desamor, le será muy útil cuando llegue una nueva mujer a su vida ser más realista y no cifrar toda su esperanza y felicidad en unos hermosos ojos y en un bello rostro. Deberá esperar a que el tiempo y la convivencia le demuestren la fuerza y la sinceridad de un amor verdadero: por las obras, no pollas palabras y las promesas.

También hay que reinterpretar el pasado con actitud mental positiva y reafirmarte en la idea de que hasta las mayores desgracias y hechos más dolorosos te reportaron algún beneficio, alguna lección práctica que te ayudó a vivir mejor. Aprende cómo en buena medida te curtió y forjó la adversidad. También debes asumir que la mayoría de las cosas que padeciste en el pasado no fueron tan horribles y dramáticas como las sientes. Piensa Hoy, Aquí y Ahora en cuáles pueden ser los beneficios y lecciones que te reportará el hecho crítico o doloroso que estás viviendo.

Busca alternativas y soluciones prácticas. No es cuestión de encontrar la solución «10», sino de dar con una salida airosa que te alivie y te permita recuperarte. Amplía tu campo de visión, escucha los consejos de quienes pasaron por situaciones semejantes y, sobre todo, seréate, date paz, tranquilidad y esperanza recordando que siempre tras la tempestad viene la calma, que todas las preguntas tienen respuesta y todos los problemas encierran en sí mismos la solución, que sin duda te llegará cuando estés más relajado y con una mente más positiva. Ayúdate reflexionando sobre los puntos con que describía a las personas-esperanza.

Por último, acepta lo irreversible, lo inevitable, lo que no admite otra estrategia que la simple aceptación serena de algo que ya es y no puede dejar de ser, pero hazlo con mente positiva, recordando que hasta lo inevitable nos enriquece y nos enseña a vivir.



- Hecho adverso: película que me monto.
- Valoración positiva: desdramatizadora. Aceptación de lo inevitable.
- Valoración negativa: desencadena emociones catastrofistas y contractivas (miedo, amenazas y decepción).
- Aceptación del hecho:
 - ver el supuesto conflicto o adversidad desde un punto de vista más positivo.
 - reinterpretar el hecho adverso encontrando en él algo aprovechable.
 - pensar que, en situaciones semejantes, otras personas no se sienten tan agotadas.
 - frenar la cascada de ideas irracionales y pensamientos nefastos. Ello nos lleva a un sentimiento de paz y serenidad, al permitirnos descubrir lo positivo del hecho problemático o doloroso.
 - Repercusión somática: las emociones negativas se somatizan (sudoración, mareos, dolor de estómago, etc.)

Los tres hábitos que más malogran tu vida

Se trata de automatismos mentales o costumbres que se han hecho crónicas: el victimismo, el «Jeremías» y el «rigor de las desdichas».

El victimismo es típico de quien no deja de atormentarse, de hacerse la víctima, de flagelarse y lloriquear por las esquinas. Piensa que su vida es un desastre y está pagando y expiando sus culpas, que Dios le ha castigado, que le ha mirado un tuerto o que nació cenizo. El caso es que no cesa de quejarse y así se convierte en rumiante de ideas y sentimientos negativos. ¿Cómo va a apagar el fuego de sus ideas negativas si es un «pirómano» compulsivo que con su victimismo no cesa de atizar el fuego del desaliento?

El Jeremías es un quejica compulsivo que protesta de todo por sistema y no cae en la cuenta de que el lamento y la queja debilitan, descargan de energías e instalan al llorica en la paralización, en el miedo y la desconfianza en sí mismo, a la espera de que la persona a quien se queja y cuenta sus desgracias le salve. La queja es paralizante, deprimente, estresante y necia porque te eterniza en el problema y no te permite encontrar salidas y alternativas.

El rigor de las desdichas es el que no cesa de repetirse a sí mismo que es un desastre, un cenizo y el garbanzo negro que todos evitan. Son los que emplean frases como: «Qué mala racha llevo», «todo me sale fatal», «razón tenía mi profesor llamándome calamidad»... Ante cualquier problema o dificultad, en lugar de aceptar los hechos y hacer lo que pueda para salir del atolladero, no cesa de envenenarse constantemente con ideas y pensamientos tóxicos que destruyen su autoestima y sentimiento de competencia.

En conclusión:

Cualquiera que se reconozca labrando su propia desgracia con estos hábitos o automatismos mentales, deberá trabajar a fondo todas las técnicas psicológicas de ayuda que aquí se ofrecen, como la reestructuración cognitiva para emociones negativas como la rabia, la culpa, la ira, el enfado, la vergüenza, etc.

Cuando es el miedo la emoción que deseamos vencer, se deben utilizar intervenciones de exposición para relatar los hechos y desensibilizarse.

Y ante cualquier problema o situación crítica, lo adecuado es convertirse en mero espectador de lo que le sucede. Recuerda que tú eres una cosa y otra bien distinta el problema o drama que te preocupa.

En cuanto a la felicidad, apúntate siempre a ver el vaso medio lleno.

- La risa y el ejercicio ayudan porque generan endorfinas.
- Hacer el amor, comer de vez en cuando chocolate, bendecir a los demás y amar generan dopamina, la hormona del bienestar.
- Utilizar el sentido común, y conocerse a uno mismo, siguiendo a Sócrates.
- Aceptar lo inevitable y amoldarse a lo que hay, como aconseja Aristóteles.
- Encajar las adversidades, buscar alternativas menos problemáticas y dolorosas, activar la fuerza interior, como dirían san Agustín o Buda.

capítulo
once

La sabiduría del saber escuchar y el poder de la palabra



Todo hombre es discípulo de una palabra profunda.

VÍCTOR HUGO, novelista francés (1802-1885)

No podemos ni siquiera imaginar la cantidad de problemas, sinsabores, disgustos, contratiempos y desgracias que nos evitaríamos si supiéramos escuchar a los demás, si no prejuzgáramos, si procuráramos entender las posibles razones por las que nuestros semejantes, en su Hoy, Aquí y Ahora, piensan, hablan, sienten y actúan de esta o de aquella manera.

Saber escuchar de manera atenta, empática, con interés, demostrando afecto y buena disposición nos reportaría incontables beneficios de todo tipo, muchos momentos de felicidad y de alegría y, sobre todo, nos libraría de cometer tantos errores por la precipitación, por los pensamientos distorsionados y polla falta de paciencia para llegar a entender por qué el otro piensa, habla o se comporta de una forma determinada. Por eso me ha parecido necesario ofrecer al amable lector las reflexiones que siguen, tanto sobre la importancia de saber escuchar, como de saber hablar, de cuidar lo que decimos y cómo lo decimos.

Antes de continuar la lectura te pido que durante unos minutos traigas a tu memoria uno o dos hechos muy desagradables en los que por no haber sabido esperar y escuchar te creaste graves problemas, causaste dolor. Hechos que pudieron evitarse si hubieras tenido presente las siguientes reflexiones sobre la «escucha inteligente y práctica».

—Escucha atenta, porque nos sentimos respetados y agradecidos cuando nuestro interlocutor se interesa por lo que decimos, dándonos a entender que le importamos como personas. Así nosotros debemos mostrar que nos interesan sus argumentos. La escucha atenta predispone favorablemente al otro, nos hace caerle mejor y que se sienta movido a mostrar también respeto y atención a los argumentos que podamos aportar. La atención demuestra distinción en quien atiende y da categoría y valor a quien tenemos delante y nos habla.

—Escucha empática, lo cual significa ponernos en el lugar del otro y tratar de ver las cosas desde su punto de vista y hasta desde sus circunstancias, sus problemas y su carácter. Si pretendemos ser más justos y objetivos es imprescindible conocer en profundidad las razones que pueden mover al otro a pensar, sentir y obrar como lo hace. Sin empatía y serenidad, esto es imposible. Además, la empatía, si es sincera y clara, facilita y dulcifica las formas y la buena comunicación.

Para saber hablar es preciso saber escuchar. PLUTARCO

— Escucha demostrando interés con los gestos, las miradas, la complicidad, la sonrisa, etc. Que nuestro interlocutor sepa que nos interesan sus argumentos, la forma de exponerlos, su actitud y hasta su simpatía. Cada asentimiento con la cabeza, cada gesto de admiración, sorpresa o duda arqueando las cejas y sonriendo porque afirmamos o dudamos con nuestra mirada picara, motiva al otro y además le predispone a interesarse gratamente por lo que podamos decirle. Sabe que nuestras formas serán respetuosas y benévolas.

— Escucha de manera afectuosa, cálida, cercana, libre de tensiones, de gestos de rechazo, de miradas frías y desafiantes. Recordemos que se consigue más con una gota de miel que con un barril de hiel. Nuestro interlocutor se sentirá impulsado a ser más sincero y comprensivo si le facilitamos las cosas para que se encuentre cómodo, atendido, valorado y tratado de manera cálida y cercana.

—Escucha de manera constructiva, positiva, con esperanza, dando a entender con nuestra actitud que deseamos y esperamos lo mejor para nuestro interlocutor, que pretendemos que salga bien parado del asunto que tratamos, aunque tengamos distintos puntos de vista. Hay que dejar bien claro que una cosa es el respeto, la admiración y consideración que nos merece el oponente, y otra bien distinta, las cuestiones sobre las que todavía no hemos llegado a ponernos de acuerdo.

—Escucha generosamente, lo que significa tener presente el principio «gano-ganas», es decir, no permitir que el contrario se marche sin algo de razón, sin un trozo de la tarta. Hay que ser elegantes y delicados hasta el punto de admitir que en algo no hemos estado a la altura o que pudimos mejorar las formas, etc. Jamás dejemos tirado en tierra, frustrado y vencido al contrincante. El cuadro de *Las lanzas* de Velázquez preside mi despacho por algo: el acuerdo amistoso entre los dos contendientes me recuerda que nadie debe marcharse de mi lado sin su parte de razón, sin algo bueno que guardar para sí, incluso tras una acalorada discusión o disputa.

— Escucha de manera eficaz, es decir, siendo capaz de sugerir y hasta de ofrecer alternativas, soluciones y salidas airoosas al contrario. Aparte del bien que le hacemos al otro, es importante la tranquilidad y la paz que nos reporta saber que está bien, que no ha quedado herido por nuestras palabras, que no se ha resentido su autoestima y que en próximas ocasiones tendrá claro que los argumentos y razones serán valoradas y respetadas como él merece.

No hay espejo que mejor refleje la imagen del hombre que sus palabras. Luis VIVES

Las palabras

«Háblame como si de tus palabras dependiera mi felicidad y la tuya.» Sí la escucha, como acabamos de ver, es muy importante, ¿qué podemos decir de las palabras? Con las palabras se puede casi todo, para bien y para mal. La palabra construye o destruye, alienta o deprime, calma o exaspera, activa el amor o hunde en el desamor. Hablemos siempre como si de las palabras que vamos a pronunciar dependiera nuestra propia felicidad y la de la persona con la que estamos.

Puesto que hablamos casi tanto como respiramos, se me ha ocurrido la idea de asignar un significado, un contenido positivo, a cada uno de los doce números (horas) del reloj que llevamos en la muñeca. Debe servirnos como referente positivo para recordar a cualquier hora del día que con nuestras palabras podemos hacer mucho bien, pero también mucho mal.

Asociación de las palabras con las horas:

1 = Yo: soy único e irrepetible. «Yo soy mi propia palabra.»

2 = Tú: el otro, el prójimo que necesita de mis palabras de reconocimiento y aliento.

3 = Nosotros: las palabras trascienden al yo y al tú y son un bien universal para el nosotros. Por eso el 3 nos habla de cómo deben ser nuestras palabras para que se conviertan en un bien para todos.

4 = Lugar: momento en que pronunciamos las palabras. Lo asociamos a la cantidad y calidad de las palabras y el lugar en que nos encontramos.

5 = ¿Cómo hacerlo? Con los 5 sentidos.

6 = Ir más allá y utilizar el plus de un sexto sentido al hablar.

7 - El 7 tiene forma de bastón y de espada, por lo que lo asocio con personas que apalean o hieren con sus palabras.

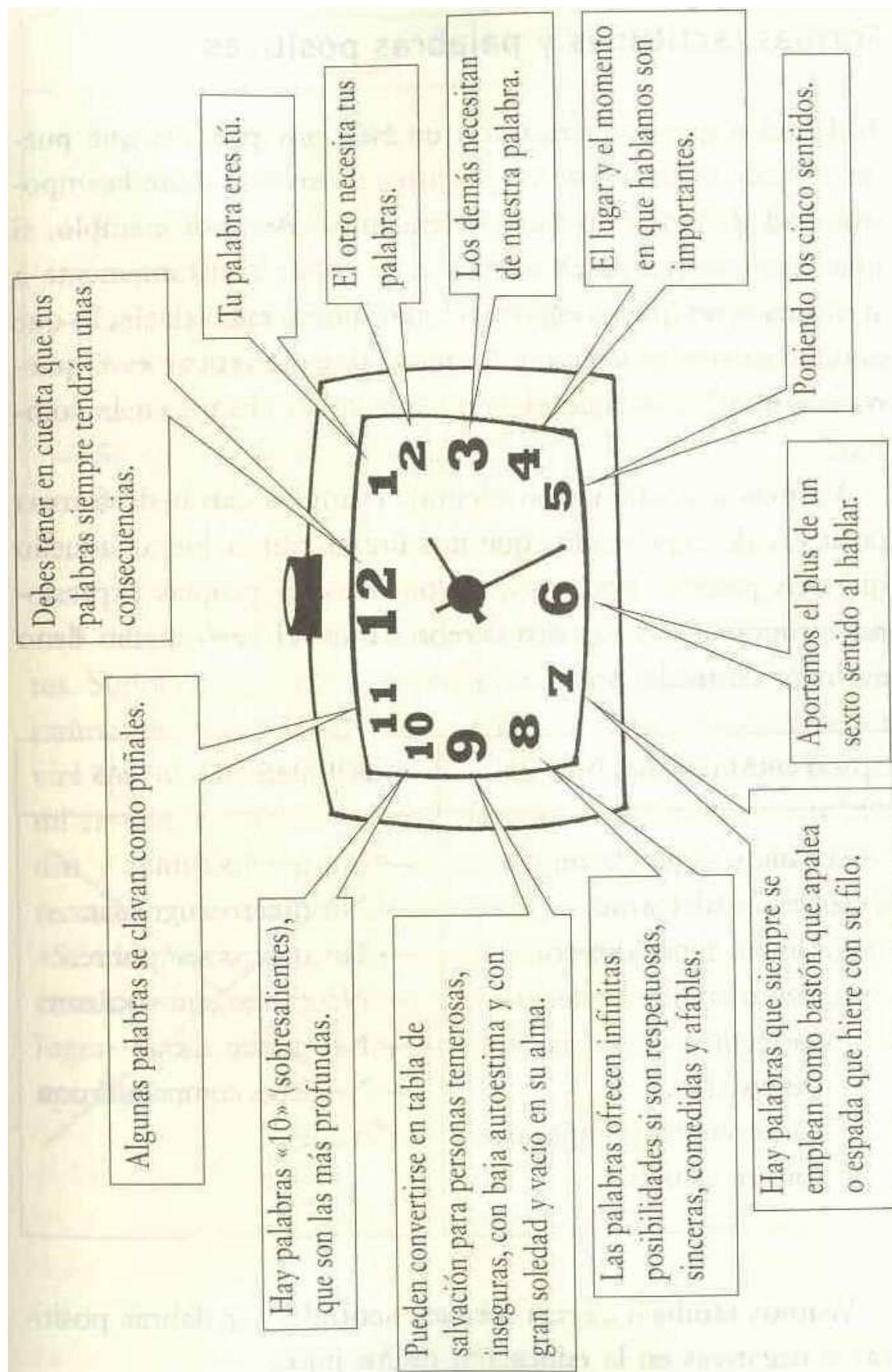
- 8 = Infinito. Es similar al símbolo matemático del infinito si lo colocamos horizontalmente (∞). Nos habla de las infinitas posibilidades de las palabras.
- 9 = Lazo o gancho de salvación que se ofrece a quien necesita de las palabras positivas.
- 10 = Palabras «10»: sobresalientes, las más profundas y constructivas.
- 11 = Dos puñales afilados: como determinadas palabras que hieren y enferman.
- 12 = El final: las consecuencias, los efectos negativos o positivos para quien pronuncia las palabras.

Espero que el amable lector haya entendido la asociación entre cada número y las palabras correspondientes. Veámoslo ahora de una manera más clara y práctica, para que a cualquier hora en que tengamos que hablar recordemos el bien o el mal que podemos causar.

1. Tu palabra eres tú. Tus palabras son la imagen de ti mismo, de lo que piensas, sientes y haces. Tus palabras hablan de ti, te delatan. Tienes que procurar dar lo mejor de ti, sobre todo en las situaciones más críticas y problemáticas. No olvides que te conviertes en alguna medida en lo que dices. Sé prudente y sopesa las consecuencias de tus afirmaciones.
2. El otro necesita tus palabras. No eres una isla, vives en sociedad y constantemente te comunicas con familiares y amigos que necesitan tus palabras de aliento. Recuerda que las palabras pueden convertirse en medicina del ánimo enfermo. Proporcionan gran paz interior si concuerdan con nuestra-vida y no debemos olvidar que el otro nos siente y nos vive por lo que decimos y cómo lo decimos.
3. Los demás, no solamente nuestros familiares y amigos, necesitan de nuestra palabra. Es estupendo que con la palabra trascienda el bien de su contenido a nuestros semejantes. Por eso en este punto lo esencial es saber cómo deben ser nuestras palabras para hacer el bien, para convertirse en LUÍ bien social. Deben ser amables y corteses, respetuosas y justas. ¡Siempre! Que sirvan para tender puentes, nunca para levantar muros. Siempre para construir, nunca para destruir nada en otro ser humano.
4. El lugar y el momento en que hablamos y la cantidad y calidad de nuestras palabras también son importantes. No puedes preocupar con tus palabras a un hombre o a una mujer en el día de su boda o cuando le acaban de diagnosticar una grave enfermedad. En consecuencia, las palabras deben ser pocas, de calidad y dichas en el momento y lugar adecuados y cuando nuestro interlocutor se muestre más receptivo. Con autocontrol, claridad y ánimo sereno.
5. Poniendo los cinco sentidos o, lo que es lo mismo, usando palabras bien pensadas y masticadas, porque así el interlocutor las digiere mejor y alimentan en la misma medida a quien las escucha y a quien las pronuncia.
6. Aportemos el plus de un sexto sentido al hablar. Mejor si nuestras palabras van cargadas de sabiduría y son tan comprensibles y sencillas que no necesitan explicaciones y todos las entienden.

El sexto sentido nos lleva a pensar que lo verdaderamente importante es llegar a la mente y al corazón del interlocutor por la claridad y extrema sencillez de nuestro discurso.

7. Hay palabras que siempre se emplean como bastón que apalea o espada que hiere con su filo. Me estoy refiriendo a las palabras llenas de odio y de rencor, que en las guerras estallan antes que las bombas y en las disputas y trifulcas entre familiares y amigos hieren con su filo más que una espada y golpean el alma con más contundencia que un bastón de hierro. Es evidente que todas estas palabras pronunciadas desde el odio matan o hieren por igual al ofensor y al ofendido y deben desaparecer de nuestro diccionario de la felicidad y del bien.
8. Las palabras ofrecen infinitas posibilidades si son respetuosas, sinceras, comedidas y afables. Si las pronunciamos después de una escucha atenta, son la mejor carta de presentación y de recomendación y el más eficaz y contundente argumento para una valoración altamente positiva de quien las pronuncia.
9. Pueden convertirse en tabla de salvación para personas temerosas, inseguras, con baja autoestima y con gran soledad y vacías en su alma, si son palabras alegres, alentadoras, positivas y llenas de esperanza, porque pueden lograr el milagro de levantar el ánimo, generar actitudes esperanzadas, potenciar el sistema inmunológico e impulsar a una acción eficaz... Hay palabras que salvan.
10. Hay palabras «10» (sobresalientes), que son las más profundas, constructivas, cargadas de contenido, titiles y provechosas y tan bellas que merecerían ser esculpidas o rotuladas en un lugar visible para ser recordadas, repetidas y meditadas con frecuencia.
11. Algunas palabras se clavan como puñales, y su filo envenenado es más letal que el cianuro. Por todo ello, cuidado con esas palabras que humillan, deprimen, enferman, cercenan la autoestima, matan el alma y se clavan como puñales envenenados por el odio y los deseos de venganza. Que jamás salgan de tus labios palabras destructivas y asesinas, ni tampoco permitas que tus oídos las escuchen de otros labios. Recurre siempre a palabras de aliento, comprensión, buen entendimiento, respeto y amor. Son las únicas que garantizan de por vida, antes o después, resultados gratificantes y satisfactorios.
12. Por último, debes tener en cuenta que tus palabras siempre tendrán unas consecuencias. La experiencia de la vida me autoriza a reafirmarme en la convicción de que los efectos positivos o negativos de nuestras palabras, más pronto o más tarde, vuelven a quien las pronunció para bien o para mal, para su felicidad o para su desgracia. Por eso se nos insiste tanto en la idea de que es muy conveniente pensarse bien las cosas antes de hablar.



Formas, actitudes y palabras positivas

Toda frase que comienza con un NO, por positiva que pueda parecer, se convierte en negativa y nos transmite la imposibilidad de lograr lo que pretendemos. Así, por ejemplo, si una persona que desea adelgazar se repite constantemente a sí misma « ¡no quiero engordar!, ¡no quiero engordar! », lo que percibe su subconsciente y lo que realmente retiene es « ¡quiero engordar! », porque el «no» queda sin efecto, en la sombra.

Veamos a continuación algunos ejemplos claros de formas positivas de expresarnos que nos impulsarán a lograr aquello que nos proponemos, porque con nuestras propias expresiones programamos nuestro cerebro a ver el vaso medio lleno en lugar de medio vacío.

FORMAS POSITIVAS	FORMAS NEGATIVAS
<ul style="list-style-type: none">— Quiero dejar de fumar.— Deseo adelgazar.— Quiero tener dinero.— Deseo tomar la decisión correcta.— Deseo vivir.— Te perjudica compararte con los demás.	<ul style="list-style-type: none">— No quiero fumar.— No quiero engordar.— No quiero ser pobre.— No quiero equivocarme.— No quiero morir.— No debes compararte con nadie. <p>(Texto negativo tachado por el autor)</p>

Veamos también ciertas formas, actitudes y palabras positivas o negativas en la educación de los hijos:

positivas	negativas
<ul style="list-style-type: none">— Debes portarte bien y quedarte en tu sitio.— Puedes atender más y mejor.— Deja la silla como está.— Podrás encontrar amigos mejores.— Sé que llegarás a la hora convenida.	<ul style="list-style-type: none">--No te muevas ni toques nada.--No te distraigas tanto.--No muevas más la silla.--No me gustan tus amigos.--No vuelvas tarde a casa. <p>(Texto negativo tachado por el autor)</p>

Y del mismo modo en la terapia y en el trato con los pacientes. Supongamos que un estudiante inseguro y con baja autoestima me dice: «Tengo miedo a no aprobar». De poco le servirá que yo le diga: «No tengas miedo a suspender», porque mi respuesta cargada de negativismo le afirmará en sus miedos y falta de confianza en sus capacidades. Lo correcto y reconfortante, además de curativo y alentador, sería decirle: «Sé que puedes superar todas las dificultades y me encantará enseñarte algunas habilidades y estrategias que te ayudarán a lograr estupendos resultados escolares. Con toda seguridad, aprobarás».



Es maravilloso el poder del que nunca desespera. **JULES PAYOT.** pedagogo francés (1859-1940)

¿Cuáles son los beneficios y las bondades de la esperanza como virtud y como valor humano?

Por sí misma, la esperanza ya es felicidad en lontananza, disfrute que se barrunta cercano y con garantías. Además, es el mejor médico del alma. Una «persona-esperanza» decide y actúa; hace lo que debe, lo que le conviene.

La esperanza es el amigo que nunca abandona, que siempre sabe estar ahí, hasta en los peores momentos, y nunca nos da la espalda. Una persona-esperanza confía en sí misma y en sus posibilidades, y en lugar de arrugarse ante los problemas, se crece, ensaya estrategias y hace lo que teme.

La esperanza es la misma vida. Bien dijo Teócrito que mientras hay vida hay esperanza. Vivir es ser y hacer, pero también esperar que mañana sea un hoy de plenitud. Por eso esperar también es vivir. Una persona-esperanza no se cierra en sí misma: sale con los brazos y el corazón abiertos hacia los demás, que le completan y realizan. Por eso es abierta, comunicativa, cercana y dialogante.

La esperanza vive plenamente el Hoy, Aquí y Ahora del día a día, pero anticipando lo mejor para el futuro. No espera esperando, sino viviendo con ilusión, no *muriendo* por aquello que tarda en llegar o no llegará nunca. Una persona-esperanza tiene las metas claras, sabe muy bien el rumbo que debe tomar su vida y no dispersa ni sus energías ni pierde su tiempo en lamentos. Sabe adónde va y qué es lo que pretende.

La esperanza es por lo que vivimos. No esperar es morir. Esperamos hacer el bien, esperamos que el futuro se enriquezca con los esfuerzos y beneficios del presente. Esperar es ser hoy, pero también disfrutar sabiendo que seremos mañana. Una persona-esperanza aprende a convertir su trabajo, profesión u oficio en una tarea agradable, reconfortante y gratificante. Convierte la vocación en vacación, en disfrute.

La esperanza es condición para la acción y para el esfuerzo. En la medida en que aumentan las posibilidades de lograr un objetivo nos sentimos impulsados y motivados a pasar a una acción más intensa y eficaz, y no escatimamos los esfuerzos y sacrificios. Una persona-esperanza ejercita cada día la sabia humildad de aprender no sólo de las propias experiencias, sino de los logros y experiencias de los demás.

La esperanza está en ti, tú eres esperanza. Los demás, las circunstancias, el entorno pueden ser más o menos propicios, pero es tu propia actitud, la forma en que vives el Hoy, Aquí y Ahora de tu presente, la que sembrará en el mañana inmediato la fértil semilla del presente continuo que transforma el hoy en mañana y el mañana en un nuevo hoy, y así... para siempre. Bien decía Terencio: «Todas mis esperanzas están en mí». Una persona-esperanza sigue un rumbo, tiene un ideal, sabe por qué y para qué se esfuerza y trabaja. Toda su vida se centra en un porqué y para qué que tiene verdadero sentido.

La esperanza es el premio que obtiene quien en ella confía y a ella se aferra. Al final, de tanto creer en lo que se espera, la propia esperanza se siente incapaz de defraudar a quien pone todos los medios a su alcance. Hay una magia, una fuerza, una energía capaz de convertir en realidad los deseos secundados con la acción inteligente y la tenacidad incansable. Y el que persiste gana. Una persona-esperanza, si por algo se caracteriza, es por su entusiasmo y por una permanente ilusión que resulta contagiosa y con un tono psicofísico muy alto.

La esperanza sabe de la vida, y debe recorrer todas las arterias y venas del espíritu. Es bueno y conveniente tener a mano distintas y variadas esperanzas: «No sujetar nuestra nave con una sola ancla, ni nuestra vida con una sola esperanza», aconseja Epicteto. Una persona-esperanza es un bien para los suyos, para sus amigos y para todos. Es un bien social.

La esperanza hace posible que el invierno se convierta en primavera, la noche en día, el llanto en risa, que tras la tormenta brille el sol, y tras la pena y la tristeza nos visiten la alegría y las ganas de vivir. Una persona-esperanza no puede defraudar, se representa a sí misma y practica la autenticidad y la honradez.

La esperanza se alía con la paciencia y sabe dar tiempo al tiempo, hasta conseguir el milagro de lograr por sí misma que el pobre se sienta rico, o que sin ella el rico se considere el más pobre de los pobres. Una persona-esperanza utiliza como recursos la paciencia, la calma y el sentido del humor.

Por paradójico que parezca, hasta la desesperanza más absoluta puede convertirse en esperanza, porque quien ya no tiene esperanza, tampoco tiene el miedo que produce la desesperanza. Se queda en lo que es, viviéndolo plenamente aquí y ahora. ¿Por qué preocuparse del futuro si no hay futuro? Una persona-esperanza es tan positiva como para ser capaz de espantar cuando le atenaza la desesperanza, porque le queda el milagro, y no pocas veces los milagros aparecen en el último instante y contra todo pronóstico.



*El tiempo es la sustancia de la que estoy hecho. **JORGE LUIS BORGES**, escritor argentino (1899-1986)*

Querido y paciente lector, todas las reflexiones y consideraciones que tú y yo nos venimos haciendo desde la primera página parecen coherentes, saludables, aconsejables, suenan bien. En alguna medida nos han despertado las ganas de vivir plenamente y de no permitir que las circunstancias adversas, Las personas que nos rodean y hasta las emociones negativas del pasado nos malogren ese Hoy, Aquí y Ahora de cada nuevo día de nuestra existencia.

La pregunta es: ¿qué podemos hacer si nuestra mente nos juega una mala pasada y no cesa de traer a nuestra memoria recuerdos, emociones y sentimientos del pasado que nos inquietan y perturban? ¿Qué hacer si sentimos preocupación y nos angustia un futuro que sospechamos puede ser crítico y poco agradable? Hay tres estrategias que ya hemos aprendido muy bien. Una es la reestructuración cognitiva, el descubrir que la película que nos habíamos montado sobre tal situación, persona 0 acontecimiento no se ajusta a la realidad, sino que la habíamos distorsionado. Otra estrategia es convertirnos en espectadores fríos de lo que sentimos y padecemos, sin emitir juicios, como notarios que levantamos acta de la situación. Pronto nos llegara la tranquilidad al comprobar que los problemas que nos acucian y los temores y emociones negativas que nos afligen son una cosa y otra bien distinta somos nosotros. En suma, despegarnos del problema, de la aflicción, de la emoción negativa y sentirnos libres, fuera de sus garras. Esto es lo fundamental y lo que permite una rápida y eficaz recuperación emocional y psicológica. La tercera estrategia consiste en, desde el presente que estamos viviendo y en el que nos sentimos afectados por las emociones negativas del pasado o del futuro, hacer un corte, una parada brusca en la cadena de pensamientos-emociones negativas, sacando todas las reservas físicas y psíquicas de que disponemos y decirnos a nosotros mismos en tono imperativo: ¡Cambio de chip! ¡Cambio de emoción! ¡AHORA! Y sin pensarla dos veces y con los ojos entornados, recordar emociones y sentimientos verdaderamente gozosos y positivos de nuestro pasado. Por ejemplo, detallar la felicidad que irradiabais tú y los tuyos el día de tu boda; cómo ibas vestido/a; cómo iban tus familiares y amigos.... Se trata de centrar la atención en describir con fidelidad todos los aspectos que rodearon aquel momento. Cuanto más detalles se den y más concentremos la mente en lo que sentimos de forma gozosa en ese pasado, más feliz haremos el Hoy, Aquí y Ahora que estamos viviendo.

El Ahora doloroso, negativo, destructivo, cargado de pensamientos derrotistas y pesimistas puede ser desplazado, empujado, retirado de nuestra mente y sustituido por pensamientos y emociones positivas durante unos instantes, incluso durante un buen rato. Pero si no tenemos algo firme, seguro y muy positivo para afianzarnos y que nos devuelva la confianza, la calma interior y la certeza de que somos mucho más que lo que podamos sentir o pensar, los pensamientos y sentimientos derrotistas volverán de nuevo.

*El tiempo es la imagen móvil de la eternidad inmóvil. **PLATÓN***

¿Cómo y en qué refugiarse para que los pensamientos distorsionados, el estrés anticipatorio, el ponernos en lo peor y las emociones negativas dejen de importunarnos y dañarnos? Hace algunos años empecé a entrenar a mis pacientes, aquejados de emociones muy negativas, dando un significado muy positivo, constructivo y gratificante a cada una de las veinticuatro horas.

Es una ampliación del reloj que hemos podido ver en capítulos precedentes. Yo les digo: a cualquier hora del día o de la noche en que te sientas angustiado, preocupado o muy asustado, mira tu reloj y te dirá la hora que es en ese momento. Tu refugio, ni medicina, tu lugar seguro va a ser simplemente ponerte a pensar sobre el significado que tiene para ti el 1 o el 5 o el 12. Centras tu pensamiento en lo que simboliza para ti cada número (hora) del 1 al 24, te entrenas un poco y en unos cuantos días, una vez hayas asociado cada hora a su simbolismo positivo y desestresante tal y como te lo ofrezco a continuación, te será muy fácil deshacerte de las emociones negativas y pensamientos destructivos agarrándote con fuerza al positivismo reconfortante que te ofrece cada una de las veinticuatro horas de cualquier Hoy y sea cual fuere el Aquí.

*Mi pasatiempo favorito es dejar pasar el tiempo,
tener tiempo, tomarme mi tiempo, perder el tiempo,
vivir a contratiempo.*

FRANÇOISE SAGAN

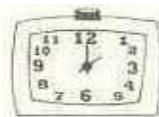
Ahora comprenderás por qué he llamado a este capítulo final «Tiempo de vivir» o autoterapia unificadora, porque eres tú sólo tu propio terapeuta, médico y psicólogo de ti mismo. Nadie mejor que tú para tratarte de tus dolencias de la manera más humana, acogedora y a la vez científica. ¡Hoy!, ¡Aquí! y ¡Ahora! te cuidas, te proteges, te quieres, te valoras, te das paz y te curas las heridas de la mente y del alma.

El tiempo es como un río que forma los acontecimientos. **MARCO AURELIO**

Si te encuentras mal, mira la hora en tu reloj. Éste es el significado reconfortante, equilibrador y positivo que yo he dado a cada una de las veinticuatro horas, pero tú puedes añadir nuevos significados que te motiven.

La unidad es la variedad, y la variedad en la unidad es la ley suprema del universo.
ISAAC NEWTON

El reloj de las veinticuatro horas

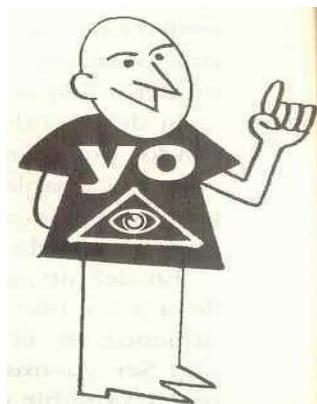


Hora 1: Yo

El 1 lo asocio conmigo mismo con la palabra «yo», que es monosílaba. También tiene que ver con otras palabras, también monosílabas, que curiosamente guardan un significado pleno y son la síntesis de todo o de muchas cosas: ser, Dios, bien, hoy, sol, luz, fe, más, fin (el porqué de la existencia).

Si reflexiono sobre la frase de Newton al referirse a esta ley suprema del Universo, «la variedad en la unidad», no tengo más remedio que caer en la cuenta de mi insignificancia, pero también de mi grandeza. Puedo empezar por relacionar y conectar mi yo pequeño e insignificante con esas otras palabras, también monosílábicas y que pueden llenarme por completo. Mi yo con el SER, mi ser personal, frágil, humano, voluble, hasta con miserias humanas, en interacción con el SER, con esa energía del Universo.

El amable e inteligente lector, agobiado por pensamientos distorsionados y emociones destructivas, no tiene que hacer otra cosa que mirar el reloj de su muñeca y empezar a hacer conexiones e interacciones, todas reconfortantes y vivificadoras, con el resto de las palabras llenas de contenido y de grandeza. Pongamos la palabra «luz». La necesidad de ser «luz» por donde vayas, de iluminar a los demás desde tu profesión, tu dedicación a los demás, de hacer el «bien», de ser «más»...



Otra reflexión de profundo contenido y que puede ayudar a sentirte en plenitud pasa por caer en la cuenta de que no hay nadie igual que tú. Eres único, irrepetible, como una pieza única. No debes compararte con nadie porque la maravilla que encierras tiene su valor en eso, en que eres distinto. Es estupendo que no haya nadie exactamente igual que tú y, al mismo tiempo, que te percates de que en ese gran tapiz que formamos todos los seres de la creación tú eres como una pequeña hebrita con tu propia belleza y colorido. ¿Por qué te deprimes e infravaloras? ¿Por qué permites que aniden en tu mente esos pensamientos destructivos si sabes que eres alguien especial y único a pesar de tus debilidades, carencias y miserias?

Otro pensamiento reconfortante es que seas consciente de la inmensa e incontenible fuerza del yo en permanente realización. Es algo que se refiere a la búsqueda de la propia identidad, por una parte, y por otra, a la permanente autorrealización que reporta el poder abrirmos al otro, salir hacia él, llegar al tú, ese semejante con el que nos topamos cada día y al que podemos enriquecer, beneficiar y hasta curar y alentar con nuestras palabras y buenas acciones. Pero dejemos esto para el número 2, que simboliza el tú.

Si deseo todavía pensar en algo no menos alentador y profundo, puedo reflexionar sobre el término «más». En el proceso inacabable de convertirnos en personas, lo fundamental para ser más está en el *fieri* (irse haciendo, construyendo y perfeccionando cada día). En definitiva, el proceso de maduración difiere poco del que lleva a ser feliz y disfrutar, centrando mis pensamientos y sentimientos en el Ahora durante las veinticuatro horas de cada día. Ser yo mismo de la hora 1 a la hora 24 es el proyecto real y tangible de todo ser humano. Ese proceso de cada Hoy termina con la hora 24 y se inicia de manera automática en el amanecer de cada nuevo día que estrenamos cuando las manecillas del reloj marcan la una.

Amar es encontrar en la felicidad del otro la propia felicidad. G. W. LEIBNIZ



Hora 2: Tú

El 2 se asocia con el otro. De manera natural, como animales sociales que somos, necesitamos sentir cercano al «tú», que puede ser el esposo, la esposa, el hermano, el amigo... Nadie puede llegar a ser plenamente uno mismo si no es a través del otro. Cuando tengas problemas, dificultades y emociones negativas y tu reloj marque las dos, refúgiate en el significado que le damos a este número y en su profundo contenido. Dos son tus hemisferios cerebrales, tus ojos, tus labios, tus manos, tus piernas, tus orejas, tus ovarios, tus testículos... Para cortar la cadena de pensamientos y sentimientos negativos, mira tu reloj y, si marca las dos, ya puedes empezar tu autoterapia reconfortante reflexionando sobre lo que simboliza y significa para ti este número. Todo el bien que haces al otro (al tú) se vuelve de inmediato hacia ti, pero multiplicado, enriquecido. También todo el mal que haces al otro te lo haces a ti mismo y te empobrece, limita y descarga de energías.



Piensa durante unos instantes en cuáles son los más importantes «tú» en tu vida, esos familiares y seres más cercanos como tu cónyuge, tus hijos o tus amigos. Valora en qué medida la relación e interacción con cada uno de ellos te está favoreciendo, beneficiando o perjudicando y en qué medida puedes mejorar esa relación y convivencia. ¿Qué puedes hacer para potenciarla?

Si deseas enriquecer más y llenar de contenido el presente, el ahora preocupante e inundarlo de pensamientos positivos y de esperanza, te sugeriría reflexionar sobre varias palabras bisílabas de significado pleno y que son la síntesis de todo o de muchas cosas: amor, bondad, verdad, valor, vida, gozo, salud, perdón, vivir, salvar, sentir, saldar, calmar.

Como ejemplo, voy a coger al azar una o dos de estas palabras. Empiezo por «salud». La salud del cuerpo, en alguna medida, condiciona la salud del alma y de la mente. El cuerpo es el espacio en el que vivimos, por lo que cuidarlo es fundamental: la alimentación, el ejercicio físico, evitar sustancias nocivas y excesos, etc. ¿Cómo cuidas tu cuerpo? ¿En qué medida la salud física te ayuda a vivir? Así puedes continuar haciéndote incontables reflexiones autorreforzantes y positivas.

Otra palabra que se me ocurre para reflexionar es «perdón». Imagínate el bien que te hará perdonarte tantas cosas a ti mismo y perdonar a los demás. El perdón siempre libera y te hace grande de espíritu. Sólo las almas grandes y generosas, que además son humildes, son capaces de perdonar y de pedir perdón.

Acuérdate de quienes te perdonaron a lo largo de tu vida y tuvieron la delicadeza de hacerte sentir mejor contigo mismo. De la misma manera, acuérdate de cuántas veces y a quién perdonaste a lo largo de tu vida y cómo te sentiste de bien y de liberado al hacerlo.

Recuerda que cuanto mayor sea el detalle y la riqueza de los datos que vayas relatando y repasando mentalmente, más liberaras tu mente de ideas irracionales y de pensamientos y emociones negativas. La hora 2 será para ti siempre un refugio seguro ante los embates de la vida. En ella tienes cuanto necesitas para elevar tu autoestima, calmarla y darte seguridad y amor a ti mismo.

Es necesario que vivas para los demás si quieras vivir para ti. **SÉNECA**



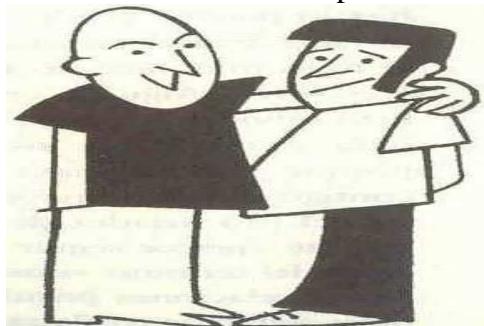
Hora 3: Nosotros

Yo (1) + tú (2). Es la fórmula de la interacción amorosa y fecunda. Al unir dos cuerpos y sus almas, al conectar sus energías y sumar sus fuerzas y orientarlas convenientemente, hacemos posible la palabra trisílaba «nosotros»: padre + madre > hijo (s) = familia.

¿Quiénes están representados en ese nosotros, fruto de la adecuada conjunción e interacción del yo con el tú? En primer lugar, como hemos visto, la familia y los seres queridos. En segundo lugar estarían los AMIGOS y personas cercanas, los compañeros de trabajo, los vecinos y demás conciudadanos con quienes mantenemos casi a diario una relación fluida y cordial. En tercer lugar, el nosotros estaría referido a la propia sociedad de nuestro tiempo en la que nos integramos. Cuando miremos a nuestro reloj y marque las tres, de inmediato recordaremos el significado que tiene esta palabra trisílaba.

Es fácil ahuyentar ideas y pensamientos derrotistas, de soledad y de pena si centramos nuestros pensamientos y sentimientos en esta palabra tan plena, acogedora, productiva y amorosa. Puedes empezar, si estás casado o en pareja, puedes recordar todos aquellos buenos momentos en que «yo + tú», en mutua interacción amorosa, dieron estupendos frutos no sólo en el amor, sino en la convivencia gratificante y mutuamente enriquecedora.

¡Qué importante es la palabra «nosotros»! Nos trae a la memoria reuniones, acuerdos, momentos gozosos en los que se comparten tantas cosas como experiencias, recuerdos y días felices. El nosotros nos recuerda aquel día en que cogimos el coche y compramos unos bocadillos, recogimos a los niños a la salida del colegio y nos fuimos al campo a disfrutar de la naturaleza en pleno bosque, respiramos a pleno pulmón y dormimos en una preciosa y acogedora casa solariega... Éramos nosotros, sencillamente viviendo, disfrutando del amor compartido entre los esposos y los hijos fruto de ese amor.

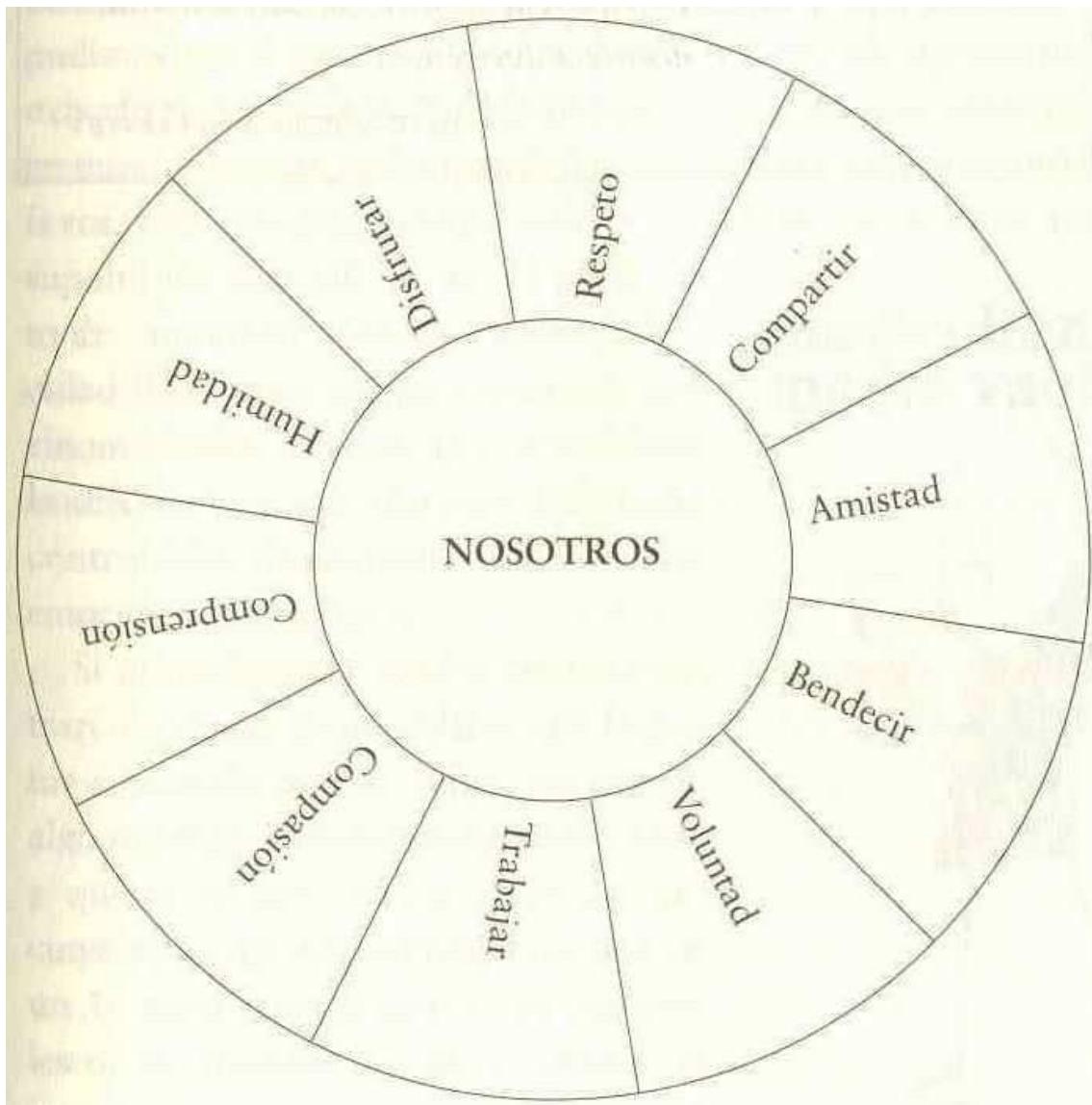


El término «nosotros» puede también traernos a la memoria ese otro día de nuestra existencia cuando alguien demasiado maltratado por la vida buscó nuestro hombro para llorar sus penas o nos pidió una ayuda económica sin la cual le habría sido prácticamente imposible salir adelante. Entonces nos percatamos de que vivir para los demás, de vez en cuando, es una forma inteligente y generosa de vivir para uno mismo. Si la cadena de pensamientos y sentimientos preocupantes y derrotistas sigue en tu mente sin romperse, no te inquietes y haz lo posible por hacer acopio de algunas experiencias de tu pasado verdaderamente gozosas y gratificantes: cuando alguien te trató muy bien, te alabó en público o reconoció tus méritos y esfuerzo. Alguien, en compañía de otras buenas personas, te hizo saborear la dulce acogida del nosotros. Ya no estabas solo para enfrentarte a los problemas o a los miedos inquietantes porque la capa suave y reconfortante del «nosotros estamos contigo» te proporcionaba una gran seguridad y te resguardaba del frío helador de la soledad.

Si te apetece seguir reflexionando sobre el profundo significado del término «nosotros», una buena idea es procurar establecer relaciones positivas, enriquecedoras y constructivas con otras palabras trisílabas que guardan una relación más o menos directa con el nosotros a que venimos refiriéndonos y también con la familia: respeto, compartir, amistad, bendecir, voluntad, trabajar, compasión, comprensión y humildad. El inteligente y amable lector puede aportar otras palabras trisílabas con las que sea posible establecer múltiples conexiones con la palabra «nosotros». Como siempre, yo voy a trabajar brevemente con un par de palabras a modo de ejemplo, como pueden ser «respeto» y «comprensión».

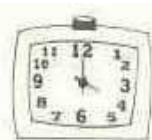
El respeto al otro es esencial. En la convivencia, sin respeto entre las varias personas que conforman el nosotros no se puede dar un paso. Todo se convierte en conflicto y problema. El respeto propicia y hace posible la comprensión, que además de empatía es respeto y consideración.

Se me ocurre que el ejercicio mental de conexiones positivas e interactivas, si al lector le apetece, podría dar para mucho formando una rueda con la palabra clave que simboliza cada hora y establecer múltiples interconexiones y relaciones con las otras palabras también trisílabas (en este caso) con las que guardan relación. Este esquema valdrá para las veinticuatro horas, cada una con la palabra clave que simboliza a las distintas horas y en interacción con las demás.



Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella, no me salvo yo. **José Ortega y Gasset**

Hora 4: Circunstancia



Por pura lógica, el ser humano (yo) necesita realizarse, perfeccionarse y fundirse con un (tú), y de esa unión surge el (nosotros). Hasta aquí todo perfecto, pero en ese *fieri*, en ese hacerse día a día, no podemos olvidarnos de las circunstancias. Comprenderá el amable lector que la hora 4 la haya asociado con esta palabra que sintetiza todo aquello que nos rodea y con lo que inter-accionamos en el Hoy, Aquí y Ahora del día a día.

Es verdad que yo no existo sin mis circunstancias, que también forman parte de mi vida y determinan mis afectos, mis pensamientos y mis emociones, pero las circunstancias, como pudimos ver al estudiar la fórmula de la felicidad, apenas tienen efecto sobre la felicidad. Decíamos que aunque estuviera en nuestras manos rodearnos de las circunstancias externas más favorables (dinero, salud, nivel de estudios, etc.), éstas no supondrían más allá de un 10 por ciento de cambio en nuestros niveles de felicidad. Lo bueno es que contamos con circunstancias internas que determinan la diferencia y que son más fácilmente controlables de manera voluntaria: las emociones positivas.

Si miro el reloj y son las cuatro, centraré mi mente en considerar que lo que me sucede, lo que me aflige, no es sino algo puntual y circunstancial en mi vida, y que en el peor de los casos las circunstancias no supondrían más allá de un 10 por ciento de cambio en los niveles de mi felicidad. En consecuencia, lo importante es no conceder la menor importancia a situaciones que no puedo controlar y saber que lo mejor que tengo para afrontar situaciones negativas es contrarrestarlas con una actitud claramente positiva. Ver el vaso medio lleno en lugar de medio vacío y hacer una limonada con los limones que la vida me vaya dando.



Es verdad que yo soy yo y mi circunstancia, como bien dijo Ortega y Gasset, pero para salvar determinadas circunstancias adversasuento con dos valiosos colaboradores que siempre están a mi servicio: el primero es el propio sentido común, que me dice que lo circunstancial no es permanente, sino que pasa, se marcha, no se queda. Además, siempre detrás de la tempestad viene la calma y a la noche sigue el día. El otro valioso colaborador es mi propia actitud de esperanza, mi pensamiento positivo que me ayudará a descubrir lo bueno y valioso en todo lo malo que pueda sucederme, porque siempre es posible sacar de los males bienes. Además, sean cuales fueren las circunstancias, dispongo de unas cuantas palabras reconfortantes y cargadas de contenido, también de cuatro sílabas y que pueden contribuir a saber manejarse bien, sean cuales fueren las circunstancias que me toquen vivir en un momento determinado. Estas palabras son: empatía, sinceridad, circunspección, disciplina, sintonía, valentía, esperanza y armonía. Se trata de poner en relación directa la circunstancia adversa por la que esté pasando con la palabra o palabras cuyo significado y contenido puedan ser más revitalizadores y constructivos. Imaginemos que la circunstancia adversa por la que estás pasando es una acalorada discusión que se te va de las manos, con un ser querido o un amigo.

La palabra sobre la que debes reflexionar y que más puede ayudarte es «empatía»: ponerte en el lugar de esa persona, tratar de sentir lo que siente y de explicar de alguna manera su conducta, sus palabras y sus desplantes.

Otra palabra que te puede ir bien es «circunspección», en el sentido de percatarte de las circunstancias que rodean o que afectan a la persona con quien discutes, teniendo en cuenta que estáis a punto de heriros, insultaros o faltaros mutuamente al respeto. De lo que se trata es de positivizar en lo posible cualquier circunstancia adversa con la que te encuentres en ese Hoy, Aquí y Ahora del cotidiano vivir mientras reflexionas y relacionas el problema que te afecta con la palabra o palabras.

Otro buen punto de reflexión consiste en traer a la memoria circunstancias, situaciones, hechos y personas positivas de un pasado reciente y recrearse en esas consideraciones y reflexiones, llegando a la conclusión de que las personas, como la vida, somos un variado y multicolor mosaico de luces y de sombras, de colorido y de opacidad, de ilusiones y decepciones. No obstante, lo que de verdad es importante es que, como diría Kipling, puedes tratar del mismo modo a esos dos impostores que son el triunfo y el desastre. Para las personas de mi generación que tantas veces leímos el famoso *SÍ* de Kipling, ahí va como recuerdo, y también como materia de reflexión para los jóvenes de nuestros días, la siguiente reflexión:

- «Si puedes mantener tu cabeza serena cuando todos, salvo tú, han perdido la suya y te culpan.
- Si puedes confiar en ti mismo cuando todos dudan, pero sin desdeñar tampoco sus dudas.
- Si puedes esperar sin que la espera te agote, o estando en apuros, no caer en la mentira, o siendo odiado, no dar curso libre al odio.
- Si puedes soñar y los sueños no te esclavizan.
- Si puedes pensar y no conviertes los pensamientos en tu única guía.
- Si te puedes encontrar con el triunfo y el desastre y tratar a ambos impostores del mismo modo.
- Si puedes hablar con las masas y guardar tu virtud, o marchar junto a reyes sin perder tu naturalidad.
- Si puedes llenar el inesquitable minuto con los sesenta segundos que lo llenen de sentido, todo en la tierra será de tu dominio y, lo que es más, serás un hombre, ¡hijo mío!».

El caudal de experiencia ajena adquirido en los libros se denomina erudición. La experiencia propia es sabiduría. El mínimo capital de esta última tiene más valor que millones de aquélla. **G. E. LESSING**



Hora 5: Comunicación

Cinco son los dedos de la mano que ofrecemos al otro para saludarle, y cinco son los sentidos por los que nos llegan todas las sensaciones que enviamos a nuestro cerebro. Además, la expresión «sentido común» también tiene cinco sílabas.

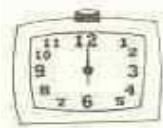
Se me ha ocurrido asociar la hora 5 a la palabra «comunicación», de cinco sílabas, igual que «socialización», para que sirvan de refugio mental, de reflexión, al amable lector que al sentirse acosado y preocupado por problemas de cualquier tipo, mire a su reloj y vea que son las cinco y piense en lo que le sugiere este número. Como personas necesitamos la comunicación con los demás igual que el oxígeno para respirar. Es la comunicación la que nos lleva a la experiencia, a la interacción con los demás, ejercitando la libertad como seres abiertos a todos los valores y, desde luego, con el auxilio de la «inteligencia» (sabiduría, filosofía). Todas estas palabras también tienen cinco sílabas, al igual que espontaneidad, naturalidad, asertividad, ecuanimidad y amabilidad. Puedes reflexionar sobre las habilidades del orador, sus recursos verbales y no verbales: la voz, la mirada, los gestos, el lenguaje, la improvisación, el silencio. La importancia del mensaje es fundamental en la comunicación: cómo se organizan las ideas y las palabras, la confección del discurso y el guión, el uso del tiempo y el espacio, el mensaje informativo y el persuasivo. También puedes reflexionar sobre la audiencia: tipos de oyentes, cómo atraer su atención, qué hacer ante las preguntas hostiles, etc. Para centrar más la atención en las bondades de la buena comunicación se puede traer a la memoria alguna experiencia personal en la que la espontaneidad, la naturalidad y la amabilidad en el trato dieron estupendos resultados. Removiendo en el baúl de los recuerdos, puedes llegar incluso a ser capaz de acordarte de en qué mes, día y hora conociste a ese amigo del alma, a tu pareja o a esa otra persona que tanto ha significado en tu vida.



Se trata de centrar y concentrar tu atención y tus cinco sentidos en experiencias pasadas que te resultaron positivas, gratificantes o beneficiosas porque la comunicación establecida con esa persona concreta fue prácticamente perfecta. Es probable que en otras interacciones y comunicaciones te hayan surgido verdaderos problemas. Elige también cualquier experiencia del pasado que consideres lamentable y intenta abordarla con otras actitudes. ¿Cuáles harían posible que una situación semejante te pudiera resultar gratificante y beneficiosa? ¿Pudo faltarte espontaneidad, amabilidad, sentido común, buenos modales? Visualízate abordando la misma situación problemática o crítica, pero con nuevas habilidades y destrezas, de una manera más ecuánime, con verdadera sabiduría. En definitiva, con sentido común.

Recuerda: si te encuentras en una situación crítica, si algo te va mal, si en tus relaciones con los demás ves que algo no va bien, mira tu reloj y si son las cinco, por encima de todo, pon los cinco sentidos y añade coherencia, sentido común, ecuanimidad y amabilidad. Obrando así recuperarás la calma, acumularás experiencias personales en el devenir diario y conseguirás ser un poco más sabio cada día.

Aunque las espinas me pinchen, quiero coger la rosa. Quien pretenda arrancar la rosa no debe preocuparse de los pinchazos. **ANÓNIMO**



Hora 6: Responsabilidad

O sexto sentido que conlleva la decisión de asumir las consecuencias de tus acciones. Responsabilidad como concepto global de los cinco puntos anteriores. La palabra «responsabilidad» tiene seis sílabas, y si el hecho problemático, doloroso o inquietante tiene lugar en la hora 6, puedes ponerlo en interacción con lo que significa ser verdaderamente responsable de tus actos y echar mano de los recursos que tiene siempre a mano quien vive la responsabilidad como actitud frente a los avatares de la vida: esfuerzo, tenacidad y firmeza. El 6, dando un giro de 180°, se convierte en 9, y por eso se me ocurre asociarlo con la persona capaz de volver sobre sí misma, de hacerse cargo, de responsabilizarse de sus propios actos. Cuando uno vuelve sobre sí mismo y se convierte en su propio mejor amigo y aliado, roza la perfección. Por eso el 6 (la persona responsable) se parece tanto al 9, que roza la perfección porque es casi 10, lo máximo. El amable lector comprenderá que al hacer estas comparaciones y asociaciones entre palabras y números lo que pretendo es establecer una serie de relaciones e interacciones capaces de proporcionar a la mente preocupada y estresada algo que sea familiar, con verdadero sentido y aplicable al instante, como reconstituyente psíquico, como lugar seguro en el que reponer las fuerzas y sentirse de nuevo dueño de la situación. Centrándote en lo que te preocupa en estos momentos, ¿eres consciente de lo que te sucede realmente? ¿Has utilizado el sexto sentido de la responsabilidad? Seguramente, lo que pretendes conseguir y que te está creando problemas supone verdaderos sacrificios y entraña no pocas dificultades, pero sabes que merece la pena y lo que te falta es un mayor esfuerzo y la tenacidad suficiente para no darte por vencido, para seguir intentándolo y no venirte abajo. Tú puedes, eres el mejor amigo de ti mismo y puedes dar ese giro de 180° que puede convertirte en un ser casi perfecto, capaz de todo.



No olvides que al coger la rosa, es decir, al emprender cualquier actividad, surgen los problemas, los inconvenientes y las dificultades de los pinchazos, pero eso es normal, tienes que contar con ello y no extrañarte. Acepta de una vez por todas que en este mundo nuestro cualquier cosa que merezca la pena por su valor, por su belleza, por lo que te reportará de beneficios, conlleva pinchazos, cosas desagradables, precios que hay que pagar. Lo mejor es aceptarlo sin más mientras centramos la atención en la rosa, en lo verdaderamente valioso, en lo que nos gratifica y reconforta tras las dificultades y sinsabores. Merece la pena sufrir esos pinchazos de la vida cuando la vida misma es esa rosa preciosa que nos inunda de su belleza y esencia cada Hoy, Aquí y Ahora de nuestra existencia.

Hay que tener disponibilidad para llegar desde nuestra vulnerabilidad y debilidades a una más plena autorrealización que, sin duda, necesita trascender los niveles de lo meramente material, físico e intelectual y acceder a la espiritualidad, parcela de lo trascendente e inmaterial. Es responsabilidad de cada uno dar la cara en todo aquello que se propone y sufrir los reveses que conlleve cualquier buena acción que se proponga. Por otra parte, es fundamental trascender lo material y atrevernos a ir más allá de lo meramente físico e intelectual y dedicar parte de nuestro tiempo a la espiritualidad, a esa especial sensibilidad que es como la esencia de la bondad, de la dignidad y de la grandeza del alma.

Cuando al mirar tu reloj, éste marque las seis, recuerda las infinitas posibilidades que encierras si sabes dar sobre ti mismo ese giro positivo de 180° y activar cuanto de bueno y maravilloso guardas en tu mente y en tu corazón. Ese 6 de tu personalidad normal se transformará en 9, rozando casi la perfección del 10. Todo ello está bajo tu control, depende de ti, es responsabilidad tuya.

*Mientras sea creador (por bajo que sea el nivel de su creación), un hombre puede considerarse verdaderamente libre. **GABRIEL MARCEL***



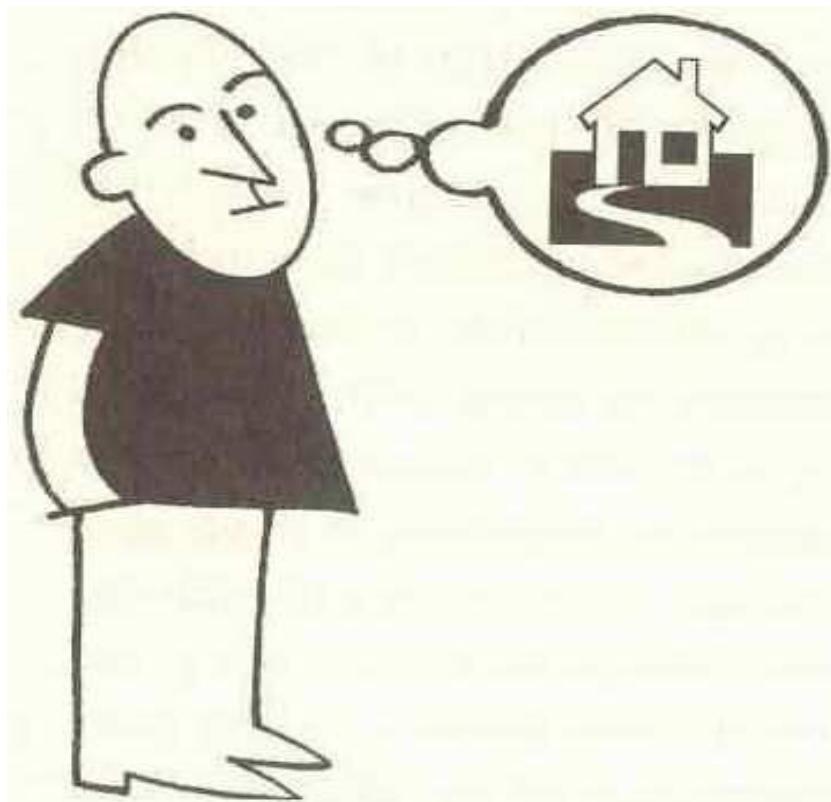
Hora 7: Creación

Es la de la expansividad, la comunicabilidad y la creatividad: Dios creó el mundo en siete días y siete noches (incluido el día final de descanso, que también debe ser tenido en cuenta). Una vez dotados de la responsabilidad a la que asociábamos el seis, el siete supone un paso más y lo asociamos con la capacidad de reproducir, de crear bien, de explotar la posibilidad de trascendernos a nosotros mismos para llegar a nuestros semejantes con la comunicabilidad que todo lo puede.

El amable lector puede hacer sus propias asociaciones e interacciones que le lleven a dar contenido y personalidad al número siete. Tengamos en cuenta la idea de asociacionismo, capaz de unir voluntades y nobleza, como en la película de *Los siete magníficos*. Belleza, unidad de acción y multiplicidad, como en el caso del candelabro de los siete brazos.

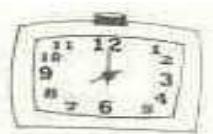
También el siete nos recuerda la necesidad de perdonar y la esperanza de ser perdonados. No en vano en el *Evangelio* podemos leer que el justo peca hasta 70 veces 7 y Dios lo perdona. Seguramente porque Dios no puede ignorar que nos las tenemos que ver cada Hoy, Aquí y Ahora con esos siete pecados capitales, monstruos del mal, como son la soberbia, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza.

Si en circunstancias adversas, en momentos difíciles y ante personas que te complican la vida, miras tu reloj y te marca la hora 7, puedes reconfortarte pensando en tu capacidad de hacer cosas, de crear. Recuérdate a ti mismo como creador de tu familia, de tu hogar, de ti mismo, de tu trabajo. A lo mejor incluso has creado tu propia empresa y otros viven con sus familias gracias a esa capacidad tuya de hacer cosas, de tu expansividad, porque sabes potenciar al máximo lo que eres, sin olvidar que eres humano y puedes fallar.



¿Qué pasa si fallas? ¡Nada! Por eso la hora 7 te recuerda que el justo peca hasta 70 veces 7. En consecuencia, nada puede desanimarte y hacer que te vengas abajo. Si te dominan la soberbia, la ira, la envidia o la pereza, o cualquiera de los siete pecados capitales, tampoco debes maldecir tu suerte como mortal que eres, pues todos pecamos más o menos. Date ánimos, perdónate y procura sembrar el bien y la bondad por donde vayas. Es la manera más directa y segura de enfrentarte y vencer en lo posible a esa hidra de siete cabezas que es el pecado en el hombre. Para no acabar esta hora con una nota pesimista, recordemos que son también siete las virtudes fundamentales que debemos cultivar: fe (en uno mismo y en los demás); esperanza; caridad (también hacia uno mismo y hacia los demás); prudencia; fortaleza; justicia y templanza.

Un hombre se basta a sí mismo; pero diez hombres, unidos por el amor, serían capaces de ser y hacer lo que diez mil no lograrían separadamente. **THOMAS CARLYLE**



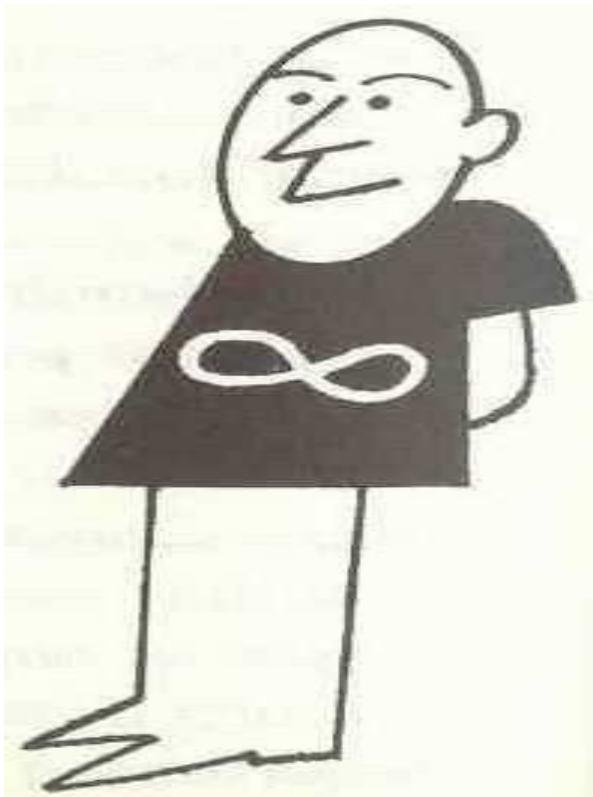
Hora 8: Complementariedad

Y también vinculación, voluntad, flexibilidad, tenacidad, persistencia, unión y concordia.

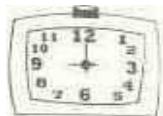
Si nos fijamos en la forma, en la grafía del 8, vemos que es la fusión de dos ceros. Por más ceros que pongamos uno al lado del otro y del otro, no tendrán ningún valor, pero si entrelazamos tan sólo dos de ellos, tendremos el 8, que se convierte en el símbolo del infinito si lo ponemos en horizontal (∞).

Si en un momento determinado llega el problema, la desconfianza, el desasosiego o el temor a no estar a la altura de las circunstancias, mira tu reloj y, si marca las ocho, recuerda que simboliza el valor de la complementariedad, de la vinculación, de la tenacidad y del esfuerzo. Nada está perdido, pero debes buscar una estrategia inteligente y práctica. Recuerda que, no pocas veces en la vida, si actuamos en solitario somos como el cero, que en sí mismo simboliza el valor de lo pequeño, pero que, como hemos visto, entrelazado con otro cero en posición vertical se convierte en el número de la posibilidad, de la esperanza y de la fuerza, y colocado en horizontal, representa la infinitud de las posibilidades. Recordemos también que si el cero se une al uno se convierte en un diez. Se trata de insistir en la idea de la fuerza que confieren la unión, la concordia, la vinculación y la complementariedad. Es ese «todos para todos» que nos haría verdaderamente omnipotentes e invencibles. Se dice que la unión hace la fuerza, y si en un momento determinado del día te sientes un simple cero, con poco valor ante la adversidad y los problemas; mira a tu reloj cuando marque las ocho: te será fácil dar un corte seco a la cadena de pensamientos derrotistas que te hunden y pulverizan tu autoestima y sentirte verdaderamente capaz, porque puedes unirte a otro como tú, aunar fuerzas, intereses y energías y convertirte en un ser nuevo, capaz y con esperanzas renovadas.

Recuerda algo verdaderamente grande e importante que hayas realizado uniendo tus esfuerzos y tu voluntad al trabajo. No estás solo, no eres una isla, no eres un solitario cero a la izquierda. Puedes multiplicar tu propio valor por lo que quieras si eres inteligente y sobre todo humilde.



Hora 9: Siembra



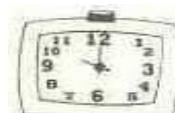
Sembrar, gestar, iniciar un proceso, poner los medios, huir de las vacilaciones, decidir y obrar, pasar a la acción! ¿Qué es el 9? La valentía e inteligente osadía del cero que, sin encomendarse a nadie, ha pasado a la acción, ha dado un gran salto desde su soledad y se ha colocado estratégicamente a la cabeza del uno, a su izquierda, y lo ha convertido en nueve. Es casi un diez, casi el fin del proyecto, lo perfecto.

Sé que dirá el lector que he puesto demasiada imaginación al dar vida al cero y hacerle dar un salto hasta encaramarse a la picota del uno convirtiéndole al instante en un nueve, pero sin duda podrá servir esta imagen a no pocas personas a quienes vence fácilmente el desaliento y deciden conformarse con su insignificancia. Si miran en ese instante al reloj de su muñeca y son las nueve, no les será difícil cargarse mentalmente del positivismo que encierra la imagen que acabo de proyectar y del significado del nueve, producto de la inteligencia y de la capacidad de acción, de la decisión y determinación del cero encaramándose sobre el uno.

En la vida hay muchos momentos en los que sobran las quejas y lamentos, las dudas y las vacilaciones, y todo depende de que activemos nuestra valentía, nos la juguemos, corramos ciertos riesgos y nos decidamos a encontrar alternativas y soluciones a nuestros problemas.



Otra idea muy clara que puede ayudar a los perfeccionistas que sólo admiten «dieces» en sus vidas (y si no, se vienen abajo o no pasan a la acción) consiste en que lo verdaderamente importante es obtener buenos resultados, aunque no siempre sean los mejores y más brillantes. El nueve no es el diez, pero roza la perfección. Así también en la vida debemos sentirnos satisfechos aunque el diez lo obtengan otros y nosotros nos conformemos con unos logros más modestos. Lo verdaderamente gratificante no es tanto ser el mejor en todo, sino ser bueno en lo que podamos y disfrutar de lo que hacemos, tanto como el que más, porque esto último sí que depende por completo de nosotros, de nuestra acritud.



Hora 10: Perfección

La perfección como proyecto, como posibilidad en algunas habilidades y materias, pero no en todas. Cuando decimos diez nos viene a la mente la nota máxima que alguna vez obtuvimos en una asignatura. Se dice de alguien que es muy completo, que es un hombre o una mujer «10». También tenemos asociado el número diez en nuestra mente con ideas como «resultado óptimo», o «término» o «fin» de una obra perfecta a la que nada le falta.

Muchas ideas se asocian con el diez. Por ejemplo, las dos manos tienen diez dedos, lo que implica ideas de acción y eficacia plena. Del mismo modo los pies tienen diez dedos, y esto nos lleva a ideas de movimiento, desplazamiento, viaje o marcha. La persona crea con sus dos manos, que en total suman diez dedos prensiles y agilísimos, dotados de una destreza motriz muy fina y de una habilidad y pericia extrema: las manos de un pianista, de un pintor, de un cirujano, de un buen masajista... La persona camina y se desplaza, como bípedo inteligente, sobre sus dos pies, que en total suman también diez dedos. Parece que el diez representa ese algo perfecto, completo, terminado y pensado para el éxito y la eficacia, como un estudiante que hubiera obtenido un diez en todas las asignaturas de la carrera sería la persona perfecta para entrar en una empresa exigente.

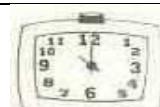
Sin embargo, la realidad de la vida es muy distinta, y por más que nos esforcemos y trabajemos, podremos ser buenos en algo, pero no en todo. Esto es lo que nos enseña con su significado el diez. En cualquier momento de horas bajas o decepción porque los demás nos superan o porque nosotros no damos más de sí, es bueno reflexionar sobre la realidad de las limitaciones que nos acompañan de por vida a todos los humanos: nadie es perfecto, nadie es diez en todo, y aunque lo fuera, tampoco por eso sería la persona más feliz, porque se vería demasiado distante y encumbrada por encima de sus semejantes.



Cuando una deficiencia o una carencia o limitación nos depriman, démosle la vuelta a la cuestión y alegrémonos de no ser perfectos, de ser tan vulnerables y capaces de cometer errores como los demás. Gracias a ser tan imperfectos en casi todo y sólo buenos en algunas cosas, podemos sentirnos felices en compañía y cercanía de los demás. Las personas demasiado inteligentes y perfectas pueden sentirse muy solas y experimentar cierto vértigo, tan distantes del resto de los mortales y a tanta «altura». Alegrémonos y felicitémonos por ser buenos en algo, que no es poco, y procuremos mejorar en lo posible, pero siempre dentro de la humildad.

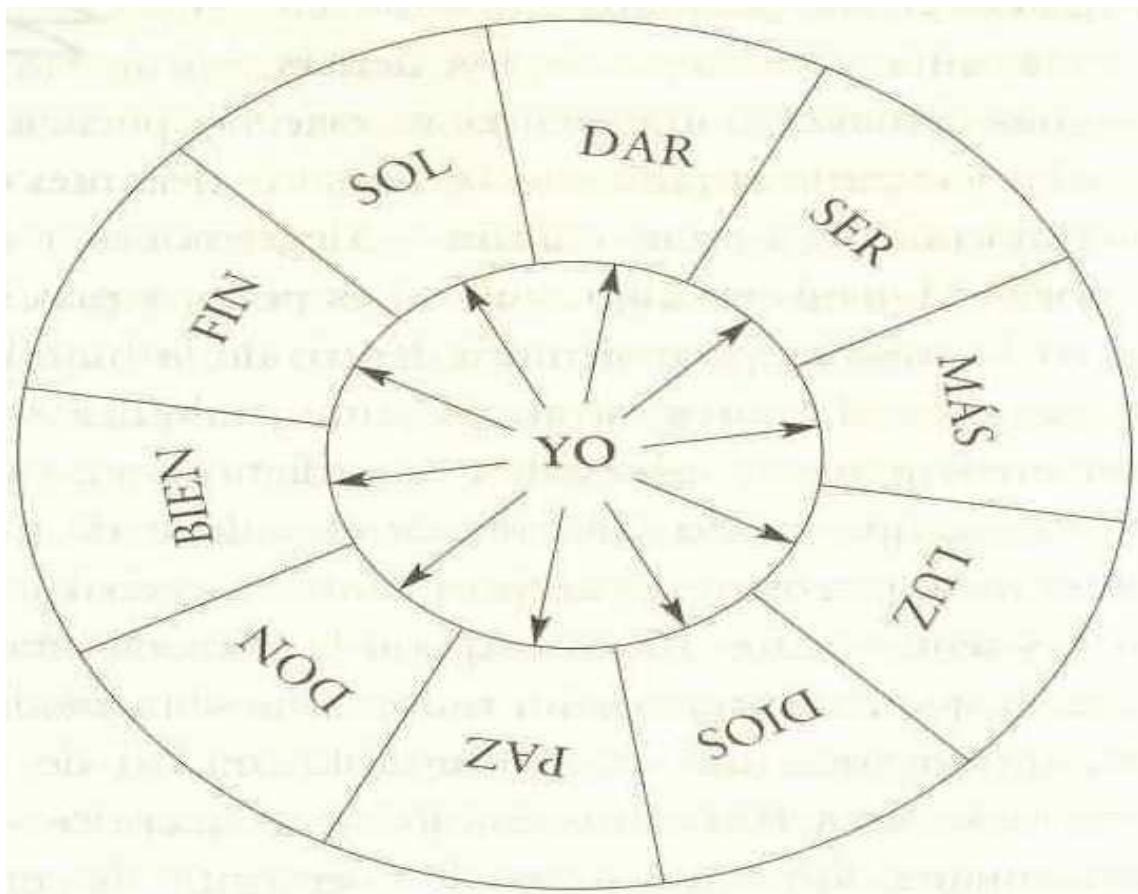
También es posible otra estrategia: ante cualquier asunto o situación preocupante y estresante, recordemos que se puede cortar en seco, que puedo librarme de él y dejar de prestarle atención si me concentro en cuerpo y alma en revivir las emociones y los sentimientos 10 vividos con la persona amada (tú y yo), con la que constituimos un todo. Somos un tandem, un baluarte, un equipo, una inquebrantable unidad de fuerza. Todos los momentos 10 vividos con los seres queridos —esposa, hijos, amigos, familiares— pueden servirnos de refugio y de reconstituyente al mismo tiempo en cualquier situación crítica y agobiante.

Decir lo que sentimos; sentir lo que decimos. **Séneca**



Hora 11: Autenticidad

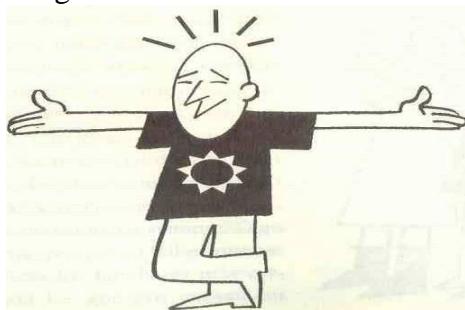
Once es 1 + 1, es decir, yo plenamente, yo mismo. Recordará el amable lector que el uno era yo, unido a las palabras monosílabas con un significado pleno y que son la síntesis de todo o de muchas cosas que me confieren plenitud: ser, luz, Dios, fin (de un proyecto), bien, hoy, sol, dar, paz. Así pues, la hora 11 la asocio con la plenitud de mí mismo, con ser más yo en interacción con el SER que todo lo llena. Da luz, paz, proyecto de vida, etc.



Hay que potenciar la autenticidad, o lo que es lo mismo, pensar y actuar en conformidad con lo que verdaderamente soy, con aquello que me hace distinto de los demás. En definitiva, destacar la originalidad, aquello que me puede hacer más yo mismo.

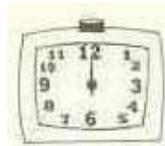
Si en cualquier circunstancia, ante determinada persona, se resiente mi autoestima y me falta confianza en mí mismo hasta el punto de sentirme muy afectado, la hora 11 me ofrece un refugio seguro en el que protegerme y además reconfortar mi yo herido o disminuido por los pensamientos y sentimientos negativos. Veamos algunos consejos: Ser consciente de mi originalidad, es decir, de mi individualidad, de aquello que me convierte en una persona distinta a los demás, pieza única, con mis virtudes y defectos, mis luces y mis sombras. Estas reflexiones me harán sentirme mejor y se potenciará mi autoestima.

Pensar que formo parte del Universo todo, que mi ser, tan pequeño y limitado, se integra en el SER en esa energía omnipresente y omnipotente que todo lo inunda y que muchos llaman Dios. Si estoy en conexión con el Universo y formo parte del TODO, no hay motivos ni para el temor ni para la desconfianza. Debo sentirme en plenitud si estoy integrado en el SER.



Una última reflexión que puede reconfortarme y cortar la cadena de pensamientos y emociones negativas pasa por pensar que la individualidad, es decir, la originalidad, siempre es buena, porque me lleva a desarrollar todo aquello que me convierte más en yo mismo como ser distinto. Sin embargo, el individualismo no es bueno, porque me aparta de los demás y me convierte en un ser prepotente y egoísta que no duda en utilizar a otros en su propio provecho, despreocupándose de sus vidas y problemas. Recordemos que está en nuestras manos Hoy, Aquí y Ahora ser plenamente uno mismo, siendo luz, paz, bien, y sol de amor que sale cada mañana para todos y en especial para nosotros mismos, con una actitud mental más positiva.

Plenitud de hoy es ramita en flor de mañana. **JUAN RAMÓN JIMÉNEZ**



Hora 12: Plenitud

Realización del yo (1) a través del tú (2). Es la hora del amor, de la pareja realizada. Asocio el 12 con la plenitud: doce meses del año, doce apóstoles que eligió Jesús de Nazaret para fundar su Iglesia, doce horas (mediodía, sol en plenitud, máximo de luz y mínimo de sombras). El doce también lo asocio con la virtud. *In medio virtus* (en el medio está la virtud, como las doce horas son el mediodía).

Si cualquier contratiempo, hecho doloroso, adversidad o mala racha te suceden y miras a tu reloj y son las doce, en ese momento debes sentir tranquilidad, seguridad y paz porque te encuentras en el número de la salvación, en el refugio más seguro y a prueba contra cualquier desgracia. Incluso cuando te vayan peor las cosas, no busques refugio en otra hora (no importa la que marque tu reloj): vete directo al doce, al número de la seguridad plena, tanto o más que el diez.

Recuerda: 1 (yo) y 2 (tú): quiere a quien te quiere. Nada puede proporcionarte más seguridad, paz y confianza que el amor de esa persona (o de esas personas): tu pareja, tu familia o tus amigos de verdad, esos que nunca te abandonan y saben estar a las duras y a las maduras. Del mismo modo los hijos y familiares auténticos son entrañables e incondicionales siempre. Digo auténticos, porque ya sabes que no pocas veces los familiares más cercanos son los que nos causan un mayor daño y por envidias, celos, reparto de una miserable herencia o cualquier otra memez se convierten en feroz enemigos.

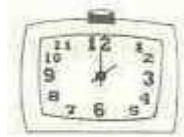


Quiere a quien te quiere. ¿Recuerdas que lo aconsejo como lema de vida? En realidad, lo único de que verdaderamente disponemos no son los bienes, la riqueza y la fama, sino el amor incondicional de esas personas a las que no necesitamos demostrar nada para que sigan ahí siempre y en cualquier circunstancia, a nuestro lado con su amor, su admiración y su cariño. Déjate querer y mimar por toda esa buena gente de bien que no se olvida de ti y te lleva en sus mentes y en sus corazones. Ése es el verdadero cielo en la tierra, que la gente te quiera, que para alguien seas un ser especial y único.

Todos aquellos a quienes a lo largo de tu vida les hiciste algún bien o favor, todos aquellos a quienes bendeciste, Hoy, Aquí y Ahora te bendicen a ti y todas sus fuerzas y energías, canalizadas por el amor y la admiración que sienten por ti, te llegan a raudales. Por eso eres plenitud en este momento tan difícil y tienes que dejarte reconfortar y llenar de esa plenitud con la que te inundan los tuyos, los que te quieren y siempre te han querido. También te dan amor, seguridad y confianza todos los hombres y mujeres, buenas personas, que todavía no conoces pero que están ahí dándote su apoyo y su fuerza, unidos a ese TODO del que forman parte, como tú.

Al verdadero amor no se le conoce por lo que exige, sino por lo que ofrece.

Jacinto Benavente



Hora 13: Realización del amor hacia los demás

Hablamos, por ejemplo, del hijo como trascendencia de los padres y producto de su amor: yo (1) + tú (2) = nosotros (3), la familia. En la hora 13 nos centramos en los hijos y en la familia, nos abrimos por completo y hacemos referencia a los demás, al nosotros universal, porque nadie debe sernos indiferente.

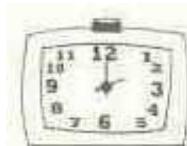
La virtud o cualidad que me sensibiliza y capacita para sentir que los demás y sus problemas no me son indiferentes es la **empatía**. Si en un momento del día surge un conflicto con cualquier persona, sea un desconocido o alguien muy cercano, serenaré mi ánimo y me sentiré en paz conmigo mismo procurando ponerme en su lugar y averiguar la causa de los sentimientos encontrados que alberga contra mí. No importa lo graves que sean sus ofensas y sus críticas, siempre tendré bien presente que detrás de ellas hay un ser humano que se siente también herido u ofendido. Podrá estar equivocado o no, guiado por ideas erróneas o por sentimientos de odio o de venganza, pero le daré la oportunidad de expresar lo que piensa y lo que siente, me pondré en su lugar y no le juzgaré ni condenaré sin antes permitirle que saque de su corazón toda su rabia y de su mente todos sus pensamientos negativos. A esto se llama empatía, la capacidad de comprender y entender lo que sienten los demás y que ello no te sea indiferente. Este ejercicio difícil, pero noble, inteligente y necesario, serenará mis ánimos y me convertirá en una persona más prudente y sosegada.



Lo más importante: dejar que el globo de los malos pensamientos y sentimientos de quienes, por las razones que sean, tienen algo contra ti se desinfla hasta que aparezca con su verdadero rostro quien se presenta como posible enemigo. Es probable que la escucha serena y atenta de sus palabras envenenadas y acusadoras le lleve a reflexionar sobre que tú no eres ese enemigo, que está equivocado o, al menos, que todo lo ha sacado de quicio y lo ha magnificado. En todo caso, tú quedarás en paz contigo mismo, sin necesidad de hacer otra cosa que escuchar con calma hasta que los ánimos estén serenos y la situación, hasta hace poco tan conflictiva, tome nuevos derroteros.

Hay que tener siempre bien presente en lo referente a los demás, familiares o extraños, si en nuestra vida, esta o aquella persona suma o resta, si nos favorece o perjudica. Da una respuesta clara y certera a estas preguntas sobre la persona en cuestión y límítate a hacer lo correcto, sin más complicaciones ni divagaciones. Lo que no interesa, por las razones que sean, hay que dejarlo marchar, y a esa persona debemos dejarle claro que su compañía o su amistad, por los conflictos que genera, no es de nuestro agrado... Todo con exquisito respeto y formas educadas.

El aire hace el águila. JOHANN W. GOETHE.



Hora 14: No soy sin mi circunstancia

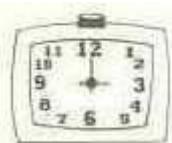
Si el 1 era el yo y el 4 las circunstancias de mi vida, es lógico que la hora 14 la asocie a mí y a las circunstancias que me condicionan a cada instante, en mayor o menor medida, sobre todo las circunstancias de los sentimientos de cada Hoy, Aquí y Ahora de mi cotidiano vivir.

El aire hace el águila, dice Goethe, y todo ser humano se comporta, siente y habla con arreglo a la educación recibida y al trabajo de construcción personal y de educación que ha llevado a cabo consigo mismo. La hora 14 debe constituir uno de los refugios psicoemocionales máspreciados y valorados por el amable lector cuando las cosas no vayan como esperaba. Aceptar lo que somos y lo que nos sucede a veces, dados nuestra situación, educación y momento en que vivimos, es la mayor garantía de paz y de seguridad. El águila necesita el aire y no debe aspirar a vivir en el agua y en el lodazal como los patos, porque no es su medio natural. El hombre, como el árbol, debe crecer y florecer allí donde ha sido plantado y ser feliz por ello.



Muchos de los males que nos aquejan tienen que ver con la tremenda resistencia que oponemos a la realidad de nuestra vida, la que en verdad es la mejor para nosotros, pero que no aceptamos, sencillamente porque establecemos comparaciones odiosas con otras personas y nos atenaza la envidia. Como consecuencia nos sentimos desgraciados. Es lo que le sucedería al águila o al halcón, cuyo medio natural es el aire, que maldijeran su suerte y pretendieran vivir en el agua como los peces. Somos seres históricos dentro de un espacio y de un tiempo (Aquí y Ahora) en un Hoy de un día cualquiera. Caminemos de la mano de la coherencia y crezcamos, vivamos y florezcamos gozosamente allí donde hemos sido plantados. No es que no nos influyan las cosas —que sí nos influyen—, sino que, por añadidura, no podemos vivir sin esas cosas que forman parte de nuestra vida. Medita sobre esto y llénate de paz, de sosiego y de ganas de vivir.

Todo hombre no vive más que por lo que espera. GIOVANNI PAPINI

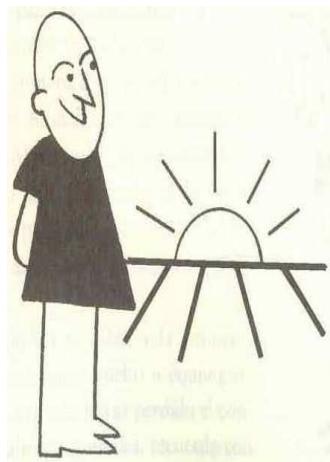


Hora 15: Proyecto y esperanza

Es verdad que no soy sin mi circunstancia (hora 14), pero como persona constituyo una estructura abierta, una permanente esperanza que no acaba, que no se cierra. La hora 15 la asocio a la posibilidad, a soluciones y alternativas que forman parte de mi esencia como ser humano, como persona que en sí misma es proyecto, realidad y capacidad de hacer y de hacerse constantemente. Todo ello se encierra en la personalidad que hace patente mi esencia como humano pleno, distinto y único.

En hora 15 me abre un mundo de infinitas posibilidades en las peores circunstancias, y me recuerda que los problemas de cualquier hombre, por grave y crítica que sea la situación, mientras siga abierto a la esperanza, mientras tenga un proyecto, un porqué para vivir, sobre todo si su gran proyecto es él mismo, tienen solución.

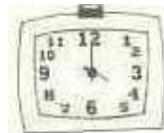
El individuo humano no cesa de realizarse en tanto interioriza una escala de valores que le sirven de referencia interna.



Sin embargo, este proceso, como estructura abierta que es, nunca termina, y por eso se mantiene siempre abierto a la esperanza. ¿Recuerda el amable lector cuando hablamos de la esperanza como actitud positiva? Ahora entenderá por qué como personas somos esperanza.

Si en un momento determinado del día me agobian los problemas, me siento preocupado y sin ánimos porque las circunstancias me son adversas, la hora 15 es el refugio más adecuado, porque me recuerda que por encima de todas las circunstancias está mi personalidad humana, mi esencia como persona que me abre a todas las posibilidades, porque soy permanentemente una estructura abierta, inteligente y capaz. Soy esperanza, y hasta en los peores momentos no dejo de hacerme y de perfeccionarme como proyecto inacabable. Esta reflexión me devolverá la confianza, me reconfortará y me motivará para seguir con ilusión y entusiasmo el proyecto de mí mismo.

La más grave falta es no tener conciencia de ninguna. **ALBERT EINSTEIN**



Hora 16: Humildad

La humildad expresada y manifestada en la aceptación de la propia verdad interior, de lo que realmente se es, de los propios errores y limitaciones, como algo necesario, como trampolín para alcanzarlo todo (ley de prueba-error).

¿Por qué asocio la hora 16 con la humildad? Por lógica en la secuencia de autorrealización que vengo haciendo. Si la hora 14 daba valor a las circunstancias y la quince a la personalidad, al ser humano como estructura abierta capaz de todo, es lógico que en la hora 16 recordemos que somos humanos, limitados y con errores, para que la humildad nos acompañe en todo ese proceso de autorrealización.

Es cierto que tenemos todas las posibilidades como personas, pero no perdamos el norte de nuestra condición humana frágil, voluble, tendente al desánimo, con escasa capacidad para el autocontrol y cometiendo errores sin cuento. De ahí la necesidad de la humildad. ¿Para desanimarnos o desmotivarnos? ¡Todo lo contrario! Para damos todavía más fuerza interior, energía y ganas de superación, partiendo de la realidad cruda y dura de lo que verdaderamente somos. Aceptar los propios errores, ser conscientes de nuestras limitaciones no constituye ningún freno. Al contrario, es un verdadero trampolín para alcanzarlo todo en la medida de nuestras posibilidades, porque sabremos aprender de nuestros errores y capitalizarlos.

Cuando algo no te salga a la primera, cuando de nuevo hayas vuelto a equivocarte, cuando una vez más hayas perdido el control de tus palabras o actitudes, recuerda con humildad que todo se debe a que eres humano. Abierto a todas las posibilidades y con sabiduría, puedes capitalizar esos errores que has cometido y llegar a una mayor perfección por las enseñanzas extraídas de esos mismos errores. Es bueno tener conciencia de nuestras faltas para así aprender de ellas y seguir haciéndonos y perfeccionándonos en el Hoy, Aquí y Ahora del día a día.

El éxito es un camino, no un destino. **BEN SWEETLAND**





Hora 17: Sentido de la utilidad

Hablamos ahora de la dimensión teleológica: no eres un ser inútil; como todo ser, llenas un vacío por pequeño que sea. Tu vida tiene un porqué y, sobre todo, un para qué, un fin. Sé consciente de la grandeza de tu valor personal. Pertrechados con la virtud de las virtudes, que es la humildad (la hora 16 que nos enseña a aceptar lo que somos, pero al mismo tiempo a capitalizar los fallos y errores y a convertirnos en personas más experimentadas y sabias), tiene cierta lógica que la hora 17 quede asociada en nuestra mente al sentido de la utilidad, a la dimensión teleológica del ser humano como alguien necesario que siempre llena un vacío, por pequeño que sea.

Cuando llegue la sensación de fracaso y de inutilidad a tu estado de ánimo y te sientas decaído, sin energías, diciéndote a ti mismo que no sirve de nada lo que haces, que todo te viene en contra o que no merecen la pena tantos esfuerzos para nada, es el momento de centrar tu mirada en las manecillas del reloj y situarte en la hora 17 y recordarte a ti mismo que no eres un ser inútil sólo porque en determinados momentos todo parezca ponerse en tu contra.

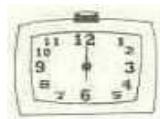
Sea cual fuere la profesión que ejerces, es muy importante lo que aportas a los demás y a la vida, tanto si eres un cirujano cardiovascular como si trabajas de barrendero. Todos nos necesitamos a todos. Tú, Pedro, Manuela, Carlos, Almudena o quienquiera que seas, no eres un número: tienes un nombre, eres una persona. Si en este momento te hacen la vida imposible unos compañeros de trabajo estúpidos o un jefe cretino, en lugar de lamentarte y hundirte en la depresión, puedes pensar en tu dimensión teleológica en que tú eres necesario. No eres ese ser inútil, por más que se empeñen en tratarte como tal los frustrados, acomplejados y envidiosos que te rodean y disfrutan viéndote preocupado y hundido.



Nadie puede hacerte daño sin tu consentimiento, recuérdalo bien. Si tienes enemigos, si tratan de darte de lado y hacerte sentir como un ser inútil, es precisamente porque eres muy útil, porque vales y te temen. El éxito está en lo que estás viviendo, en no permitir que quienes pretendan preocuparte lo consigan. Sé consciente de tu grandeza personal cuanto más pretendan humillarte y más desconsiderados sean contigo.

Tienes que ser muy inteligente y práctico y felicitarte porque haya personas que te envidien y pretendan oscurecer tu brillo personal con sus actitudes desconsideradas. La verdadera razón es que vales, tienes cualidades y les deslumbras con tus logros. ¡Felicítate! Y recuerda que eres necesario, que hay muchas buenas personas que te necesitan y no merece la pena que malgastes tu tiempo y energías con quienes pretendan causarte algún daño y te crean problemas.

Frecuentemente es más breve y más útil adaptarse a otros que hacer que los demás se ajusten a nosotros. LA BRUYÉRE



Hora 18: Flexibilidad

Todo es posible con flexibilidad, con inteligencia y sabiduría, poniendo los medios adecuados, alejándose de dicotomías (todo-nada) y de extremismos (blanco-negro). La hora 17 nos recordaba el sentido de nuestra utilidad, que somos necesarios y nuestra vida tiene un porqué y un para qué.

La hora 18 parece lógico asociarla con la posibilidad (recordar que la hora 8, un cero sobre otro cero, simbolizaba esa posibilidad), pero especialmente con la manera de lograr que todo sea posible, es decir, con la idea de flexibilidad. Por eso la hora 18 nos recuerda que todo es posible siempre que obres con inteligencia y sabiduría, es decir, con flexibilidad, dando un rodeo cuando sea necesario, utilizando el sentido común, la ironía y el sentido del humor y admitiendo los términos medios, no empeñándote en seguir instalado en la absurda dicotomía del blanco-negro y el todo-nada.

Cuando necesitas encontrar la manera de conseguir algo, primero convéncete de que puedes lograrlo y después piensa en las estrategias que debes utilizar, en el modo, en las formas. La hora 18 te da la clave para lograr cualquier meta por difícil que te parezca.



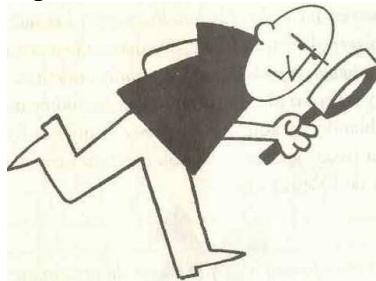
1. No pretendas jamás el imposible de la perfección. No te pongas como condición imprescindible ser el mejor, y de no serlo, abandonar. Sé inteligente y práctico y busca la excelencia (hacer lo que puedas de verdad), pero que no te paralice el estúpido perfeccionismo.
2. Ve siempre de la mano de la sensatez, del sentido común y del sentido del humor, para que jamás pierdas la calma, el autocontrol y la energía.
3. No dejes de sembrar, sigue intentándolo con inteligencia y aprende a saber esperar, no te inquietes.
4. Sé muy práctico y aprende a amasar según la harina de que dispongas y a hacer sonar lo mejor que puedas el instrumento musical que tengas a mano, en ese Hoy, Aquí y Ahora en que pretendes lograr tus metas y objetivos.

¿Qué cosa más dura que la piedra?, ¿Qué más blando que el agua? Pues el agua blanda cava la dura piedra. **OVIDIO**



Hora 19: Búsqueda

Hay que seguir intentándolo, buscar nuevas salidas y alternativas en los momentos cruciales. Recordemos que la hora 9 la asociábamos a pasar a la acción, a decidir y obrar, a huir de las vacilaciones. La hora 19 también es acción, pero como búsqueda de alternativas en los momentos especialmente cruciales, cuando ya parece todo perdido. Es la esperanza en los momentos de desesperanza. La hora 19 nos recuerda cómo debe ser esa necesaria actitud de búsqueda de alternativas cuando ya no hay, aparentemente, motivos para la esperanza.



Actitudes de búsqueda cuando todo parece perdido:

1. No perder ni un segundo ni un átomo de energía en lamentos y quejas inútiles que debilitan la personalidad y nos deprimen: acción inteligente.
2. Insistir en seguir dando cien golpes en la herradura para acertar un golpe al menos en el clavo: tenacidad.
3. Buscarte la vida, no esperar que otros hagan por ti lo que tú no puedes y vengan a sacarte las castañas del fuego: responsabilidad y eficacia.
4. Capacitarte, renovarte, aprender más, especializarte para poner todo lo necesario de tu parte: actualización.
5. Persistencia en la acción inteligente que terminará por ser eficaz a pesar de que todo parece casi perdido: constancia.
6. Tener bien presente la frase de Ovidio: «*Gutta cavat lapidem*» (la gota de agua orada la piedra): perseverancia.
7. Finalmente, no olvidemos que el mundo no es para los que no cesan de gemir y de lamentarse, pero no mueven un dedo. El mundo es para los que se arremangán, hacen todo aquello que está en sus manos y mantienen a toda costa un estado de ánimo optimista y esperanzador hasta en los peores momentos. Estoy hablando de aquellos hombres y mujeres hechos de una pasta especial y que son esperanza en los momentos de desesperanza.

En mi mundo superior puede ser de otra manera; pero aquí abajo, vivir es cambiar, y ser perfecto equivale a haber cambiado muchas veces.

JOHN HENRY NEWMAN



Hora 20: De perfección en perfección

Hay que hacer mucho y cambiar lo que sea necesario. El *homo faber* necesita dos manos ($5+5=10$ dedos) para hacer cosas, crear, construir y realizar todo cuanto ha fabricado desde la época de las cavernas. También sigue necesitando dos pies ($5+5=10$ dedos) para trasladarse de un lugar a otro y caminar por la vida. Esa perfección de manos y pies suman 20.

Este *homo faber*, además, está iluminado, regido y orientado por un cerebro de dos hemisferios. Dos manos, dos pies, dos hemisferios cerebrales... parece que la dualidad está muy presente en nuestras vidas. Esa dualidad parece que nos completa, nos perfecciona. No sé si al curioso lector le extrañará este juego de similitudes y comparaciones, pero sirve al menos para dar significado y contenido a la hora 20. Las ocho de la tarde, ese momento del día en el que normalmente regresa a casa la mayoría de las personas tras una jornada de trabajo que muchas veces resulta estresante. Vivir es cambiar, y seguramente cambiar de actividad también es descansar y lograr la «perfección». Mejorar en lo posible supone hacer no pocos cambios en nuestras vidas, en nuestra forma de pensar, en nuestras actitudes.



Con nuestras manos realizamos infinidad de cosas que muchas veces debemos cambiar por otras más adecuadas. Con nuestro cerebro y sus dos hemisferios cerebrales llevamos a cabo numerosos proyectos bien pensados, pero que muchas veces hay que corregir y renovar con nuevos conceptos y estrategias. Con los pies emprendemos caminos, hacemos itinerarios equivocados que hay que saber corregir. Para mejorar y rozar la perfección e incluso conseguirla, a veces recordemos que es necesario estar dispuestos a cambiar lo que sea oportuno. En la vida, los cambios pueden ser fundamentales para mejorar la salud, las relaciones con los demás, la seguridad personal.

Cuando algo no vaya bien en lo que proyectamos o hacemos, recordemos que la hora 20, que nos habla de fin de proyecto, de fin de jornada, de perfección, también nos recomienda que no nos duelan prendas a la hora de cambiar lo que debamos cambiar para mejorar.

*No posees lo que otros tienen, y otros carecen de tus dones: de esta imperfección brota la sociabilidad. **GELLERT***



Hora 21: Relaciones interpersonales

La hora 21 la asocio al otro, a los demás (2) y a mí mismo (1). Por eso 21, 2+1, significaría todo aquello que tiene que ver con las relaciones que los demás establecen conmigo y yo establezco con los demás. Las relaciones interpersonales pueden ser:

a. Constructivas. Con una connotación positivista, en el sentido de que el otro me ayuda a ser yo, me construye. Este tipo de relaciones interpersonales constructivas se caracterizan porque en ellas siempre están presentes el afecto y el amor expresado en forma de aceptación del otro como es. Los sentimientos son de comprensión y acogida cálida y fraternal.

b. Destructivas. Con un sentido negativista de las relaciones vividas en la línea del pensamiento de Sartre: «El infierno son los demás». Este sentido negativista de las relaciones interpersonales está presidido por tres actitudes y emociones destructivas: la indiferencia, la violencia y el odio.

Raro es el día que cualquier persona, por madura y equilibrada que sea, no se encuentre ante situaciones conflictivas que tienen contacto directo con las relaciones interpersonales constructivas o destructivas. Las constructivas no merecen mayor atención que saber disfrutarlas y potenciarlas, ya que son mutuamente enriquecedoras y gratificantes. El problema está en las relaciones interpersonales destructivas, en las que aparece la indiferencia, la violencia o el odio.



La mejor opción es vivir y dejar vivir, dejar que se marche o salga de nuestra vida quien no se encuentre cómodo y a gusto y no permitir que nadie siga haciéndonos daño en ningún sentido, como tampoco hacer daño nosotros a los demás.

Recordemos que las relaciones interpersonales más constructivas e inteligentes siempre están presididas por la acogida mutua y el buen entendimiento, además de por la complementariedad en el sentido de ofrecer a los demás aquello que tenemos de más valioso y aceptar que los demás nos den también a cambio lo mejor de sí mismos. De esa necesidad de dar de lo que más tenemos y recibir de lo que más carecemos surge la sociabilidad enriquecedora y gratificante.

*Hemos nacido para unirnos con nuestros semejantes y vivir en comunidad con la raza humana. **MARCO TULIO CICERÓN***

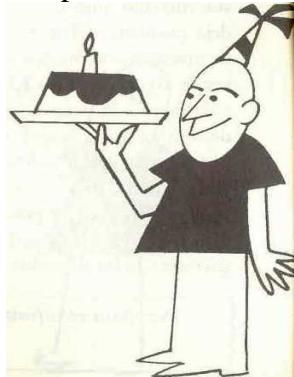


Hora 22: Sociedad

La hora 22, «tú y tú», es igual a «vosotros», por lo que esta hora se engarza a la idea del hombre como ser social. «Ellos también me necesitan.» El yo está en el tú y en el otro, en el vosotros. «No soy hombre sin la sociedad», decía Aristóteles. En cualquier circunstancia problemática o adversa, si nuestro reloj marca la hora 22, nuestra mente puede guarecerse en el significado y profundo sentido de la frase de Aristóteles y sentir cómo reconforta profundizar en estos conceptos.

Nadie sobra y todos necesitamos de todos. No hay maestro si no hay alumnos, ni abad sin frailes, ni general sin soldados. Todos somos por y para todos y nos necesitamos. El médico necesita de los enfermos y los enfermos del médico, como el escritor necesita lectores y los lectores necesitan al escritor. ¿Qué haría yo sin los lectores que leen mis libros y artículos en prensa, sin mis pacientes y sin las entidades que me solicitan dar conferencias? A ellos les debo de interesar, cuando piden mi colaboración, pero yo no sería lo que soy si todos ellos no me necesitaran.

Eso que llamamos sociedad son los otros, y todo lo que hacemos en nuestra vida repercute en esa sociedad. El odio engendra odio, y el amor, amor. Si el director de un centro educativo es una persona comprometida con la educación, es consciente de la importancia de su puesto y vive por y para sus profesores y alumnos y procura mantener una buena relación con los padres en todo lo referente a la formación del alumnado, sin la menor duda, ese centro educativo funcionará perfectamente. El bien social que genera una persona así es incalculable.

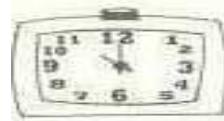


«Ellos también te necesitan.» Recuerda esta frase, cualquiera que sea la profesión que estás ejerciendo en este momento. Ser conscientes de que somos importantes y necesarios para mejorar este mundo nuestro es fundamental.

Una paciente mía que se dedica a la investigación pensaba dejar su trabajo porque sus compañeras le hacían la vida imposible con sus risitas, sus burlas y sus desprecios. Por extraño que parezca, mujeres muy inteligentes, adultas, con título de doctoras, se entretenían maltratando psicológicamente a una compañera tímida, muy sensible, y que, por cierto, ha sufrido muchísimo en su vida. ¿Sabe el amable lector qué es lo que le ha hecho a esta investigadora levantar el ánimo y continuar su labor? Llegar al convencimiento de que miles de enfermos dependen de la investigación que está haciendo, y que cuatro envidiosas sin entrañas pueden impedir este bien si ella se amilana y se deja pisotear. «Ellos te necesitan», le he dicho. «Con tu trabajo de investigación puedes aliviar mucho dolor en el mundo y devolver la esperanza y las ganas de vivir a millones de personas. Tu vida merece la pena si sabes ignorar a esas imbéciles que en vez de centrar su capacidad y sus energías por completo en la investigación que llevan a cabo, las dispersan y las emplean para amargarte la vida.

¡No lo consientas!» Tengo la seguridad de que mi paciente lo será por poco tiempo, porque la idea de ser útil, de que los demás, la sociedad entera, se beneficiará de sus investigaciones, le ha devuelto las ganas de comerse el mundo.

Ser para el infinito en lugar de ser para la nada. JEAN PAUL SARTRE

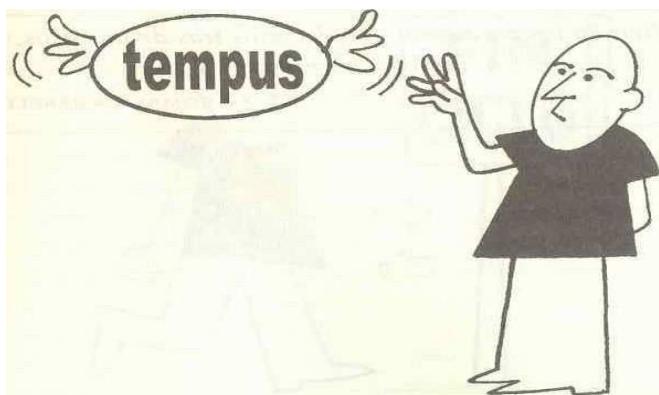


Hora 23: Caducidad positiva

Nos encontramos al final del día, apenas falta una hora para que acabe y comience otro. La hora 23 nos recuerda que todo muere pero no del todo, porque se transforma.

Tempus fugit: todo pasa y nada pasa. Esto es lo bueno de lo malo y lo malo de lo bueno que nos lleva, en consecuencia, a la aceptación de la contingencia del ser humano.

La caducidad positiva nos llena de esperanza porque nos movemos en un permanente renacer que nos inyecta optimismo. Aquello que parece que termina, en realidad, es comienzo de algo que empieza a ser. La hora 23 potencia nuestro optimismo y positivismo porque sabemos que el fin de este día que todavía estamos viviendo no es el fin definitivo y total, porque vienen otros días. La enseñanza es que tengo que disfrutar sin temor hasta el último segundo. Nada de pérdida de energías en lamentos inútiles.



Cuando llegue el final de cualquier cosa, situación o experiencia, recordemos que nada se acaba del todo. Puede «morir» ese trabajo que has perdido o del que te despidieron, pero no muere del todo porque has encontrado otro, quizás mejor y más gratificante. O «muere» ese amor que pensabas que era el de tu vida, pero al fin has descubierto que esa relación, por suerte, fue pasajera y ya no lo añoras para nada. Un nuevo amor llena tu corazón. Así podríamos seguir poniendo ejemplos del día a día.

Cuando algo se vaya de nosotros, pensemos siempre que no hay pérdida sin alguna ganancia, y que el hecho de «ser para el infinito, en lugar de ser para la nada», que diría Sartre, debe llenarnos de esperanza, de confianza y de plenitud. Toda caducidad es positiva porque pone las bases de un nuevo renacer, de un nuevo día, de la alborada, de la aurora que siempre nos deja la noche cuando se despide para dar paso a un nuevo hoy lleno de posibilidades, de nuevas horas, de nuevas esperanzas. ¡De vida!

Vivir en los corazones que dejamos tras de nosotros, eso es no morir.

THOMAS CAMPBELL



Hora 24: Fin y principio de ciclo

Abrazo fecundo y estrecho de la noche que se va, del día que se despide y pone en nuestras manos, a nuestra disposición, como un pan recién hecho, el nuevo día que comienza. Qué alentador, gratificante y tranquilizador es saber que todo fin es al mismo tiempo el comienzo de algo nuevo, que todo es un eterno retorno, un volver a empezar de incontables opciones y posibilidades.

¿Recuerda el amable lector que la hora 1 la asociaba con él yo, con lo primero que es uno mismo, pero también con el TODO, con el SER que todo lo llena? El Universo es la plenitud, y como todos formamos parte de ese SER, de ese TODO, de esa Energía y Sabiduría universales que todo lo llenan, nosotros también formamos parte de este conjunto. Todos somos Fin y Principio, es decir, plenitud, renacer, eterno retorno.



Cada día que amanece es una nueva realidad, una nueva dimensión. Surgen nuevas oportunidades que son posibles por la naturalidad y la generosidad con que el día, ya noche, termina su ciclo de veinticuatro horas y da paso a la alborada de una nueva jornada, en una espiral sin fin del tiempo que jalona segundo a segundo nuestras vidas. No existe la caducidad negativa, la nada, sino la caducidad positiva del permanente morir que siempre es renacer a una nueva realidad. Hay una eternidad posible hasta para los no creyentes. En nuestro interior todos admitimos ese SER, esa Energía, esa síntesis del TODO, del bien, de la inteligencia y de la sabiduría universal.

¿Cómo llevar a cabo el proceso de asociación de cada una de las veinticuatro horas con un episodio agradable y reconfortante de tu vida?

Recuerda que cada hora debe convertirse en un refugio seguro de paz, de tranquilidad, de alegría de vivir, para que cuando algo te perturbe, te agobie o preocupe, puedas resguardarte y cambiar tu estado de ánimo, tus emociones negativas y tus recuerdos perturbadores por emociones y recuerdos de paz, de gozo y de tranquilidad, ¡RECONFORTANTES! Sin embargo, ten bien presente que puede resultar difícil adoptar una nueva actitud, un nuevo comportamiento. Transformar un estado emocional negativo en positivo puede ser complicado si no haces con energía y decisión ese corte, esa parada brusca en la cadena de pensamientos-emociones negativas y te dices de forma decidida: ¡Cambio de chip! ¡Cambio de emoción! ¡AHORA! En ese mismo instante debes interrumpir tu comportamiento, sentimiento y actitud limitadores mediante acciones que lleven a dar respuestas por completo distintas a las que habitualmente te deprimen, agobian y preocupan.

Para poder hacer esto es imprescindible que tú mismo te fabriques el refugio psicológico, equilibrador y lleno de paz y positivismo que necesitas, gracias al contenido que aporta cada una de las veinticuatro horas, buscando un sentido y asociándolo con lo que significa cada hora.

A título de ejemplo, y partiendo de lo que aporta la hora 5, que se refiere a la comunicación, al sentido común, a la importancia del mensaje en la comunicación; yo, Bernabé Tierno, aporto de mi propia cosecha lo que para mí y mi vida significa la comunicación. Con mis palabras, mis escritos, mis conferencias y mis consultas psicológicas, muchas personas se han sentido mejor, han encontrado alternativas positivas en situaciones difíciles. Si atravieso un problema grave, si alguien me hace daño, me critica y menosprecia o simplemente las cosas me van mal en un momento determinado, y entonces miro a mi reloj y son las cinco, me refugio en ese nido de calor humano y de seguridad que he construido con los materiales de mi vida, de mi experiencia y de mis vivencias. Todo ello gracias al significado que tiene la hora 5. Este nido o refugio lo construiré con todo el material positivo de mi pasado que guarde relación con el contenido de esa hora. Así, por ejemplo, recordaré momentos y situaciones agradables y positivas, como cuando mis pacientes me manifestaron que gracias a mi ayuda habían logrado ser más felices y dar solución a sus problemas. Recordaré caras y nombres de personas en concreto, que llegaron a mí sin esperanza y atenazadas por el dolor, y ahora se sienten bien y felices porque con mi ayuda superaron su problema. Mientras evoco todas esas vivencias tan positivas y gratificantes de mi pasado, respiro profundamente y verbalizo en positivo lo bien que empiezo a encontrarme:

«Verdaderamente soy un ser privilegiado, debo dar gracias a Dios y a la vida por todo lo que he recibido y también por todo lo que puedo dar y tanto me enriquece». En adelante, todas estas reflexiones y meditaciones tan positivas, reconfortantes y alentadoras con las que he construido mi propio refugio barrerán de mi mente todo lo negativo y la inundarán de positivismo y de emociones y sentimientos gratificantes.

Elijo otra hora, por ejemplo la 9, para convertirla en mi refugio personal, acogedor, seguro y gratificante en el que me sentiré a salvo de todos los pensamientos y sentimientos negativos que puedan hacerme sentirme mal, que queden fuera de control y al arbitrio de las circunstancias. Como en los demás casos, el material con el que me fabricaré mi refugio psicoafectivo personal está compuesto por mis propias experiencias y vivencias positivas de mi pasado y que guardan relación más o menos directa con el significado y sentido que en este libro le doy a la hora número 9. Recuerdo que el nueve es fruto de la valentía y la osadía inteligente del cero que, sin encomendarse a nadie, pasa a la acción, da un gran salto y se coloca estratégicamente en la cabeza de uno, para juntos convertirse en ese nueve. El nueve es casi un diez, lo perfecto. Al recordar todas estas asociaciones, me viene también a la memoria la importancia de la acción eficaz a la hora de tomar decisiones y obrar. Voy a mi pasado y veo que todo ha sido toma de decisiones, a veces en situaciones y momentos verdaderamente críticos y de riesgo. Por ejemplo, en cierta ocasión que cambié de empleo como profesor para emprender una nueva empresa pedagógica muy arriesgada. Años después, mis inquietudes me llevaron a dedicarme exclusivamente a mi profesión de psicólogo y escritor. Abandoné la dirección del Colegio Cénit e inicié una nueva andadura, que hasta hoy me ha llenado de satisfacción y buenos momentos, aunque también hubo que superar muchos desafíos.

Me siento seguro por las experiencias acumuladas, por las dificultades que he tenido que vencer y por los objetivos logrados con mayor o menor éxito. Desde el cero logré encaramarme sobre el uno, y ese yo mío, ese uno, se convirtió en nueve.

¿Qué razones me doy a mí mismo? Pues que por mal que estén las cosas, siempre hay salidas, siempre hay alternativas. Y si en otros momentos lo tuve difícil y casi imposible y salí a flote, sin duda, una vez más debo darme a mí mismo tranquilidad, seguridad y calma. Además, lo importante no es que todo me salga perfecto (10), sino que con mi dedicación y esfuerzo, con mi imaginación, inteligencia y tenacidad, haciendo lo que esté en mis manos, roce la perfección y consiga la excelencia.

Finalmente, y también a modo de ejemplo, elijo otra hora, como puede ser la 18, que me recuerda que todo es posible con flexibilidad. Pero ahora te toca a ti, amable lector, buscar en tu pasado momentos y vivencias positivas que te reconforten y sean para ti muy gratificantes porque supiste ser flexible, guardar las formas y actuar con inteligencia para encontrar la manera adecuada, a pesar de las circunstancias adversas, de lograr tus propósitos.

Da luz a esos momentos en que estuviste verdaderamente brillante, y con todas las experiencias y recuerdos positivos que te vengan a la mente, confecciona tu propio refugio psicológico, ese nido cálido, reconfortante y a tu medida en el que puedas sentirte a gusto, en paz y en armonía contigo mismo cuando las cosas te vayan fatal, la cadena de pensamientos y de emociones negativas te causen dolor y necesites ser tu mejor terapeuta.

Esto mismo debes hacerlo con todas y cada una de las veinticuatro horas del día. Aunque hay unos materiales que te ofrece este libro, eres tú el arquitecto de tu propia vida y debes recabar en tu pasado cuanto de positivo recuerdes para relacionarlo, ensamblarlo y encazarlo perfectamente con el contenido y significado que se da a cada hora en concreto.

Es importantísimo que durante todo el tiempo que dediques a construirte tu refugio personal te mantengas en paz, estés tranquilo, sin tensión, sin odios, sin preocupaciones. No tengas prisa. Sería suficiente con que cada semana lograras terminar un nuevo refugio hasta completar los veinticuatro (uno por cada hora).

Conclusión

Recuerda que la paz interior y la eternidad son posibles para cualquiera con buen corazón, mente positiva y nobles y generosas intenciones. Así lo define maravillosamente Thomas Campbell: «Vivir en los corazones que dejamos tras de nosotros, eso es no morir». Yo añadiría algo no menos importante: en ese vivir en la mente y en el corazón de quienes amamos y a quienes hicimos el bien se encuentra la clave de la verdadera felicidad, la que impregna la esencia de la persona, que no es material, efímera, rápida e intensa como el éxtasis de un orgasmo o el placer de una buena comida o de un buen masaje. Me refiero a la FELICIDAD con mayúsculas, la que nos hace mejores y nos proporciona una indescriptible sensación de GOZO y de PLENITUD para siempre. Porque con nuestra vida, con nuestras obras, nuestros semejantes son más felices y la huella que en ellos dejamos es imborrable. Si felicidad y eternidad es vivir en los corazones que dejamos tras de nosotros, el cielo, seguramente, es y consiste en que muchas personas a las que diste lo mejor de ti, por amor, te lleven en su corazón.

EPILOGO

El secreto de «tu» felicidad, como acabas de ver, amable lector, no es otro que simplemente dedicarte a vivir, a disfrutar y a sentir con verdadero deleite aquello que te encuentras haciendo en el día a día de tu existencia. La vida tiene que encontrarte ocupado en vivir gozosamente, sea cual fuere el momento, el lugar y las circunstancias en que te encuentres. No olvides que hasta de los males puedes obtener algún bien, algún motivo de alegría, aunque sólo fuera el valor de una experiencia aleccionadora para el futuro y que, por graves que sean las circunstancias externas, de ellas ni siquiera depende un 10% de tu felicidad.

En definitiva, tu felicidad depende de ti en mayor medida y, para lograrla, te recuerdo que debes:

- Escoger como compañeras de viaje solamente a las emociones y experiencias positivas del pasado y del presente y a aquellas que puedan motivarte y prepararte para proyectar el futuro con esperanza.
- Desenmascarar y ponerles nombre a los prejuicios, pensamientos y creencias irracionales que te llevan a distorsionar con tanta facilidad la realidad y a que seas tú mismo quien te labres tu desgracia y le pongas toda clase de obstáculos a la felicidad.
- Mantener el control sobre ti mismo y sobre el hábito de adoptar una actitud mental negativa y hasta catastro fis-ta, permitiendo que los demás y las circunstancias malogren tu vida. Recuerda que la mayoría de los problemas y males que te aquejan los causas tú mismo con tus pensamientos y tu imaginación derrotista. Simplemente con que pienses o te imagines que estás mal o que te vas a sentir fatal, es suficiente para que se desencadenen en ti las mismas sensaciones que si existiera una enfermedad, amenaza grave o situación crítica real, verdadera.
- «Hacer el camino al andar» o, lo que es lo mismo, fabricar tu propia felicidad al mismo tiempo que la buscas, la sientes o la presientes cerca, la deseas, la imaginas o se la procura a tus semejantes con tus palabras y actitudes. La felicidad, como tantos otros sentimientos, más que en la culminación, en el final del trayecto o en la meta ansiada, está en los prolegómenos, en los preparativos, en el preludio, en «la forma» disfrutadora y esperanzada en que te planteas la cotidianidad. Digo «esperanzada», porque no es posible la felicidad sin la esperanza de que, a la noche de cada día de felicidad, le sigue la madrugada, la aurora de un nuevo día también de felicidad, a tu medida, confeccionada por ti mismo, «a la carta»...
- Utilizar tu pensamiento y tu imaginación para pensar de la manera más positiva posible y para imaginarte y visualizar realidades gratificantes y enriquecedoras que todavía sólo están en tu mente y en tu deseo, pero responderán a tu llamada y se convertirán en realidades tangibles... El horóscopo más certero e infalible está en tu mente.
- Finalmente, te recuerdo que el precioso girasol multicolor que ilustra la portada de este libro te simboliza a ti, que debes convertirte en girasol verde y oro de esperanza y de valor auténtico. El valor real de cada una de las 24 horas de ese hoy, aquí y ahora que estás viviendo se simboliza en los tonos amarillos del oro. La esperanza (tan necesaria para la felicidad) se simboliza en todas las tonalidades del verde hierba que te motiva y alienta en cada nuevo día que se hace realidad y se desgrana en las 24 horas de los miles de días de que se componga tu existencia en la tierra.

BIBLIOGRAFÍA

- ABOZZI, Paolo, *El arte de triunfar*, Martínez Roca, Barcelona, 1997.
- ALCÁNTARA, José Antonio, *Cómo educar las actitudes*, CEAC, Barcelona, 1988.
- ALONSO-FERNÁNDEZ, Francisco, *El talento creador*, Temas de Hoy, Madrid, 1996.
- ANDERSON, Greg, *Las veintidós leyes del bienestar*, Edaf, Madrid, 1996.
- AUGER, Lucien, *Ayudarse a sí mismo*, Sal Terrae, Barcelona, 1992.
- AVIA ARANDA, M.D. y C. VÁZQUEZ VALVERDE, *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*, Alianza Editorial, Madrid, 2004.
- BECK, Aaron T, *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*, Paidós, Barcelona, 1995.
- BERNSTEIN, Douglas y Thomas D. Borkovec, *Entrenamiento en relajación progresiva: un manual para terapeutas*, Desclée de Brouwer, Barcelona, 1983.
- BLAY, Antonio, *Creatividad y plenitud de vida*, Iberia, Barcelona, 1989.
- BOLING, Dutch, *La magia de la sonrisa*, Iberonet, Barcelona, 1994.
- BRANDEN, Nathaniel, *Cómo mejorar su autoestima*, Paidós, Barcelona, 1988.
- , *El arte de vivir conscientemente: vida cotidiana y auto-conciencia*, Paidós, Barcelona, 1997.
- CHOPRA, Deepak, *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*, Ver-gara, Buenos Aires, 1994.
- COMTE-SPONVILLE, André, *Pequeño tratado de las grandes virtudes*, Espasa Calpe, 1996.
- DELGADO, José M.R., *La felicidad*, Temas de Hoy, Madrid, 1999.
- ELLIS, Albert, *Razón y emoción en psicoterapia*, Desclée de Brouwer, 1998.
- ESTRADE, P., *Vivir su vida*, Iberia, Barcelona, 1992.
- FITZGIBBON, *Cómo vencer sus miedos y angustias*. De Vecchi, Barcelona, 1985.
- FRANKL, Viktor Emil, *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder, Barcelona, 1995.
- FROM, Erich, *Tener o ser*, Fondo de Cultura Económica, México, 1981.
- GOLEMAN, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.
- GRACIÁN, Baltasar, *El arte de la prudencia*, Temas de Hoy, Madrid, 1993.
- HENDRICKS, Gay, *En diez segundos tu vida puede cambiar*, Urano, Barcelona, 2000.
- HONEY, Peter, *Cómo mejorar sus relaciones con otras personas*, Ediciones Deusto, Bilbao, 1989.
- GOTTFRIED, Kerstin, *99 maneras de ser feliz*, Océano, Barcelona, 2002. JACKSON, Adam, *Los diez secretos de la abundante felicidad*. Sirio, Barcelona, 2000.
- KELLY, J.A., *Entrenamiento de las habilidades sociales: guía práctica para intervenciones*, Desclée de Brouwer, Barcelona, 1994.
- LABRADOR, Francisco Javier, *¿Voluntad o autocontrol? Cómo ser lo que quieras ser*, Temas de Hoy, Madrid, 2000.
- LAIR, Jess, *No soy gran cosa, pero soy todo lo que tengo*, Vergara, Buenos Aires, 1994.
- LASSUS, René de, *Cómo llegar a ser uno mismo*, Iberia, Barcelona, 1994.
- LINDENFIELD, Gael, *Autoafirmación y personalidad*, Ediciones Deusto, Barcelona, 1989.
- MANDINO, Og, *La mejor manera de vivir*, Grijalbo, Barcelona, 1990. MATEU, Gregorio, *Educar para la felicidad*, Sociedad Educación Atenas, Madrid, 1991. —, *La aventura de vivir*, Herder, Barcelona, 1986. McGINNIS, A.L., *El poder del optimismo*, Vergara, Buenos Aires, 1993. MEICHENBAUM, Donald, *Supere el estrés*, Ediciones Granica, Barcelona, 1987.

- POWELL, Bárbara.: *Las relaciones personales, clave de la salud*, Ediciones Urano, Barcelona, 1988.
- ROBBINS, Anthony, *Controle su destino: despertando al gigante que lleva dentro*, Grijalbo, Barcelona, 1999.
- ROGER, John y P. Mc WILLIAMS, *Vida óptima: cómo convertir sus potencialidades en experiencia vital*, Grijalbo, Barcelona, 1991.
- RUSSIANOFF, Penélope, *Vara vivir feliz: cómo romper con los malos hábitos emocionales y sentirse bien con uno mismo*, Paidós, Barcelona, 1996.
- SELIGMAN, Martin E.P., *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona, 2003.
- , *indefensión*. Ediciones Debate, Madrid, 1991.
- SMITH, Manuel J, *Libérese de sus miedos*, Grijalbo, Barcelona, 1993.
- SOBEL, David S. y ROBERT ORNSTEIN, *Manual de la salud del cuerpo y la mente*, Kairós, Barcelona, 2000.
- TAYLOR, Shelley E., *Seamos optimistas*, Martínez Roca, Barcelona, 1991.
- TIERNO JIMÉNEZ, Bernabé, *Valores humanos*, volúmenes I-IV, Taller de Editores, Madrid, 1992 y ss.
- , *Conseguir el éxito. Un libro cuaderno de trabajo personal que nos ayudará a potenciar las cualidades personales*. Temas de Hoy, Madrid, 1994.
- , *Aprendo a vivir. Un método práctico para ser feliz*, Temas de Hoy, Madrid, 1996.
- , *Atrévete a triunfar*, Plaza y Janés, Barcelona, 1996.
- , *El psicólogo en casa. Manual para lograr un mayor bienestar personal y familiar*, Temas de Hoy, Madrid, 1997.
- , *Abiertos a la esperanza. Cómo fomentar los valores de una juventud comprometida*. Temas de Hoy, Madrid, 1998.
- , *La fuerza del amor. El camino hacia la realización personal y la madurez afectiva*, Temas de Hoy, Madrid, 1999.
- , *Psicología práctica de la vida cotidiana. Manual para hacer frente a todas aquellas situaciones diarias que nos plantean dudas, preocupaciones, desasosiego o malestar*, Temas de Hoy, Madrid, 2003.
- , *Cartas a un psicólogo. Respuestas prácticas para los nuevos problemas de los españoles*, Temas de Hoy, Madrid, 2004.
- , *Aprendiz de sabio*, Grijalbo, Barcelona, 2005.
- TOLLE, Eckart, *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*, Gaia Ediciones, 2005.
- WALKER GARCÍA, David, *Los efectos terapéuticos del humor y de la risa*, Sirio, 2005.

ÍNDICE TEMÁTICO

- aceptación, 36, 53, 77, 79, 163, 165, 166, 233, 243, 247
 actitud, 27, 28, 32, 34, 36, 46, 66, 68, 73, 80, 82, 84-86, 91, 96, 98, 127, 133, 134, 137, 138, 142, 143, 156, 165, 173, 183, 186, 206, 211, 219, 224, 232, 239, 250
 adaptación, 53, 69
 afectividad, 18, 66-68, 85
 alegría, 18, 26, 31, 33, 52, 54, 68, 71-74, 118, 138, 139, 147, 148, 151, 153, 155, 157, 161, 171, 187, 250
 amistad, 203, 228
 amor, 18, 25, 28, 51, 55-57, 59, 67, 77, 83, 93, 118, 121, 122, 127, 136, 160, 163, 165, 168, 174, 178, 199-202, 215, 224-227, 243, 245, 248, 254, 258
 ansiedad, 79, 93, 116

aprobación, 90
armonía, 56, 206, 253
auténticidad, 52, 187, 222
autoestima, 118, 123, 140, 157, 168, 174, 178, 179, 181, 200, 217, 223, 255
búsqueda, 17, 103, 196, 239
carácter, 35, 36, 39, 94, 97, 140, 153, 154, 172
circunstancias, 18, 23, 28, 35, 36, 41, 48, 55, 57, 66, 70, 71, 172, 156, 161, 205-207, 214, 216, 229, 231-233, 252, 253
complementariedad, 216, 244
comunicación, 172, 209, 210, 251
conciencia, 80, 81, 94, 110, 149, 232, 234
conducta, 58, 99, 117, 142, 206
conflicto, 62, 99, 164, 166, 203, 227
constancia, 156, 240
control, 66, 71, 72, 80, 86, 95, 97, 141, 152, 213, 233, 252
creación, 18, 196, 213, 214
creencia, 111, 112
culpa, 50, 119, 168
decisión, 180, 211, 218, 250
dependencia, 39, 67, 68, 105, 109, 112, 113, 119, 120, 236
depresión, 39, 67, 68, 105, 109, 112, 113, 119, 120, 236
derecho, 35
desgracia, 19, 25, 31, 55, 69, 70, 75, 77, 79-85, 118, 161-163, 166, 168, 178, 225
diálogo, 133, 134
discordancia, 56
dolor, 19, 33, 51, 55, 56, 58, 60, 77-81, 83, 84, 110, 112, 121, 130, 133, 134, 140, 158, 163, 164, 167, 172, 246, 251, 253
eficacia, 54, 99, 100, 119, 140, 220, 240
emoción, 67, 110, 117, 118, 123, 124, 168, 192, 250, 256
empatía, 123, 172, 204, 206, 227
enfermedad, 93, 117, 133, 161, 177
error, 49, 55, 84, 233
escucha, 80, 92, 172-174, 177, 228
esperanza, 40, 49, 52, 54, 72, 74, 86, 134, 138, 142, 143, 153, 157, 165, 173, 178, 133, 185-187, 199, 206, 214-216, 231, 232, 239, 240, 246-248, 251, 258
espontaneidad, 209, 210
euforia, 18, 52, 71, 72, 74, 118, 147, 148
familia, 32, 53, 120, 201, 203, 215, 225, 227
flexibilidad, 62, 216, 237, 253
futuro, 18, 46, 48-50, 52, 59, 67, 71-74, 78-80, 86, 95, 113, 119, 120, 130, 133, 135, 136, 138, 143, 147, 164, 185-187, 191, 192
hogar, 34, 45, 215
humildad, 186, 203, 221, 233-235
humor, 40, 49, 92, 94, 95, 97, 134-137, 139-141, 148, 158, 187, 237, 238, 258
imaginación, 99, 218, 253
inteligencia, 26, 54, 62, 120, 126, 130, 135, 140, 142, 159, 160, 209, 218, 237, 238, 250, 253, 256
ira, 39, 93, 105, 112, 119, 121, 122, 127, 168, 214, 215
madre, 68, 137, 201
maltrato, 97

memoria, 73, 82, 124, 171, 191, 201, 202, 207, 210, 252
mentalización, 156
mente, 32, 54, 61, 62, 66, 80, 98, 100, 104, 110, 114, 118, 123, 126, 127, 130, 157, 164, 165, 177, 191, 192, 194, 196, 199, 200, 202, 205, 211, 213, 220, 227, 235, 245, 252-254, 258
miedo, 19, 79, 99, 104, 105, 109, 112, 118, 153, 163, 166-168, 181, 187
olvido, 130
optimismo, 18, 52, 54, 72, 74, 82, 92, 119, 139, 142, 143, 247, 255, 217
padre, 65, 118, 157, 201
pareja, 123, 201, 210, 225
pasado, 18, 19, 30, 32, 34, 39, 46, 48, 51, 59, 67, 71-74, 79, 80, 86, 95, 111, 113, 116, 118-120, 124, 126, 128, 130, 133-135, 138, 143, 147, 165, 191, 192, 202, 207, 210, 218, 251-254
pensamiento, 19, 45, 60, 61, 73, 80, 110, 117, 118, 149, 193, 196, 206, 243
percepción, 84
pérdida, 19, 77, 83, 99, 109, 110, 112, 133, 162-164, 166, 247, 248
perdón, 123, 124, 127, 130, 199
perfección, 62, 211, 213, 219, 220, 234, 237, 241, 242, 253
personalidad, 18, 39, 89-96, 98, 119, 122, 1.23, 152, 213, 214, 231-233, 239, 255, 257
pesimismo, 39, 133, 134, 137, 139, 142, 143
placer, 24, 27, 28, 54, 55, 58, 61, 80, 117, 118, 140, 147-150, 152-155, 157, 254
plenitud, 23, 16, 47, 60, 73, 81, 82, 86, 95, 103, 105, 110, 112, 147, 148, 150, 152-155, 185, 196, 222-226, 248, 249, 254, 255
preocupación, 18, 19, 39, 41, 59, 60, 89, 99, 152, 191
presente, 17, 19, 32, 41, 46, 47, 49-52, 56, 58, 59, 67, 71-74, 79, 80, 86, 95, 111, 113, 117-120, 124, 126, 130, 133, 136, 138, 143, 145, 147, 149-151, 153, 155-157, 159, 161, 163, 165, 167, 172, 173, 186, 192, 199, 227, 228, 240, 241, 250
problema, 23, 52, 53, 56, 61, 62, 84, 99, 100, 110, 123, 133, 36, 163, 164, 167, 168, 192, 207, 216, 243, 251
realidad, 17, 30, 32, 34, 36, 41, 42, 46-48, 53, 61, 71, 73, 77-80, 82, 83, 104, 123, 124, 133, 134, 141, 142, 187, 191, 220, 226, 230, 231, 233, 247, 250
recordar, 52, 84, 123, 126, 128, 175, 192, 201, 237, 252
relaciones, 90, 202, 204, 210, 211, 242-244, 256, 257
relajación, 91, 92, 148, 157, 255
religión, 71
reloj, 18, 58, 60, 61, 149, 174, 193-195, 197, 198, 201, 205, 209, 210, 213, 214, 216, 218, 225, 235, 245, 251
responsabilidad, 46, 51, 84, 211-214, 240
risa, 138, 139, 141, 157, 168, 187, 258
separación, 104
sensibilidad, 26, 80, 121, 213
sentimiento, 19, 78, 151, 152, 166, 168, 250
sistema, 54, 121, 124, 128, 137, 140, 141, 157, 167, 178
solución, 48, 62, 83, 100, 110, 112, 113, 134, 165, 231, 251
teoría psicodinámica, 121, 123
terapia racional emotiva, 60, 73, 111, 115, 124
trabajo, 28, 33, 41, 68, 69, 86, 90, 92, 95, 100, 117, 119, 120, 133, 136, 161, 186, 201, 215, 217, 229, 235, 242, 246, 248, 258

tranquilidad, 18, 30, 52, 71-74, 90, 118, 147, 150, 155, 158, 165, 174, 192, 225, 250, 253
tristeza, 67, 105, 109, 112, 113, 118, 135, 157, 187
utilidad, 235, 237
valoración, 19, 124, 126, 163, 166, 177
visión negativa, 113, 136

temas'de hoy.

España

Av. Diagonal. 662-664 08034 Barcelona (España) Tel. (34) 93 492 80 36 Fax (34) 93 496 70 58 Mail: info@planetaint.com www.planeta.es
P." Recoletos, 4. Z.^a planta 28001 Madrid (España) Tel. (34) 91 423 03 00 Fax (34) 91 423 03 25 Mail: Info@planetaint.com www.pianeia.es

Argentina

Av. Independencia, 1663
C1100 ABC Buenos Aires
(Argentina)
Tel. (5411)4382 40 43/45
Fax (5411)4383 37 93
Mail: info@eplanela.com.ar
www.editorialptaneta.com.ar

Brasil

Rua Ministro Rocha Azevedo, 346 -
8.^a andar
Bairro Cerqueira César
01410-000 Sao Paulo (Brasil)
Tel. (5511) 3087 88 88
Fax (5511) 3898 20 39

Chile

Av. 11 de Septiembre, 2353, piso 16
Torre San Ramón, Providencia
Santiago (Chile)
Tel. Gerencia (562) 431 05 20
Fax (562) 431 05 14
Mail: info@planeta.cl
www.editorialplaneta.cl

Colombia

Calle 73. 7-60, pisos 7 al 11
Bogotá, D.C. (Colombia)
Tel. (571) 607 99 97
Fax (571) 607 99 76
Mail: info@planeta.com.co
www.editorialplaneta.com.co

Ecuador

Whymper. N27-166, y A. Orellana,
Quito (Ecuador)
Tel. (5932) 290 89 99
Fax (5932) 250 72 34
Mail: planeta@access.net.ec
www.editorialplaneta.com.ec

Estados Unidos y Centroamérica

2057 NW 871h Avenue
33172 Miami, Florida (USA)
Tel. (305)470 0016
Fax (305) 470 62 67
Mail: infosales@planetapublishing.com
www.planeta.es

México

Av. Insurgentes Sur, 1898, piso 11 Torre Sigmund. Colonia Florida, CP-01030 Delegación Alvaro Obregón México.
D.F. (México) Tel. (52) 55 53 22 36 10 Fax (52) 55 53 22 36 36 Mail: info@planeta.com.mx
www.editorialplaneta.com.mx www.planeta.com.mx

Perú

Grupo Editor
Jirón Talara, 223
Jesús María, Lima (Perú)
Tel. (511)424 56 57
Fax (511)424 51 49
www.editorialplaneta.com.co

Portugal

Publicações Dom Quixote Rúa Ivone Silva, 6, 2.º 1050-124 Lisboa (Portugal) Tel. (351)21 120 90 00 Fax (351) 21 120 90 39 Mail: editorial@dquixote.pt www.dquixote.pt

Uruguay
Cuaresim, 1647
11100 Montevideo (Uruguay)
Tel. (5982) 901 40 26
Fax (5982) 902 25 50
Mail: info@planeta.com.uy
www.editorialplaneta.com.uy

Venezuela

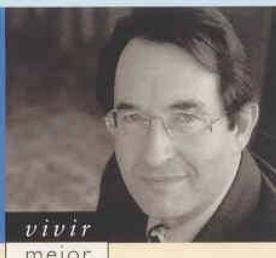
Calle Madrid, entre New York y Trinidad
Quinta Toscanella
Las Mercedes, Caracas (Venezuela)
Tel. (58212)991 33 38
Fax (58212) 991 37 92
Mail: info@planeta.com.ve
www.editorialplaneta.com.ve



Grupo Planeta Temas de Hoy es un sello editorial del Grupo Planeta www.planeta.es

Biblioteca

Bernabé Tierno



HOY, AQUÍ Y AHORA

Estás a tiempo de ser feliz

temas de hoy.



HOY, AQUÍ Y AHORA

Bernabé Tierno

¿Es aceptable dejarnos llevar por los acontecimientos? ¿Debemos sufrir los golpes de la vida o, por el contrario, podemos hacerles frente y superarlos gracias a nuestro esfuerzo y nuestra propia fuerza interior? El psicólogo Bernabé Tierno, autor de más de cuarenta títulos fundamentales, nos ofrece en su nueva obra *Hoy, aquí y ahora* un original catálogo de herramientas, estrategias y habilidades psicológicas para ponérselo más fácil a la propia felicidad y disfrutar de lo cotidiano en el «hoy» de cada una de las horas del día, en el «aquí» o lugar donde nos encontremos y en el «ahora» o momento presente. La esperanza, el esfuerzo personal y, sobre todo, la fe en el presente, en vivir el momento, se convierten en poderosas armas para luchar contra la depresión y la angustia que siempre parecen acecharnos. Y es que, por paradójico que pueda parecernos, la verdadera felicidad apenas depende de las circunstancias externas más favorables, sino que, como Bernabé Tierno demuestra en este libro, nuestras actitudes y emociones positivas son también absolutamente determinantes.

Además, Bernabé Tierno nos facilita diversas técnicas de relajación y de superación del estrés y los problemas personales, así como su novedosa aportación del «reloj personal», una manera de convertir el tiempo en un aliado, y no en un enemigo. En definitiva, *Hoy, aquí y ahora* es una obra imprescindible para todos aquellos que quieran ser felices.

temas de hoy.

710263



HOY, AQUÍ Y AHORA Bernabé Tierno

Bernabé Tierno es psicólogo, pedagogo y escritor. Ha recibido la Medalla de Honor del 50 Aniversario de Unicef (1996), el Premio Paz del Mundo como impulsor de los valores humanos (1997), el Premio Aula de Paz otorgado por la escuela asociada a la Unesco Aula de Paz Camín de Mieres, del Principado de Asturias (2000), y el Premio de la Asociación española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ) por su apoyo y defensa del juguete (2005).

Colaborador habitual en distintos medios de comunicación y conferenciante infatigable, es autor de numerosas obras, entre las que cabe destacar las publicadas en esta editorial: *Tu hijo: problemas y conflictos*, *Educar a un adolescente*, *Saber educar*, *El psicólogo en casa*, *Aprendo a vivir*, *Abiertos a la esperanza*, *Las mejores técnicas de estudio*, *La fuerza del amor*, *Psicología práctica de la vida cotidiana*, *Conseguir el éxito*, *Aprobar el curso*, *La educación inteligente* y *Cartas a un psicólogo. Respuestas prácticas para los nuevos problemas de los españoles*. Su última obra es *Aprendiz de sabio*.

Biblioteca Bernabé Tierno:

