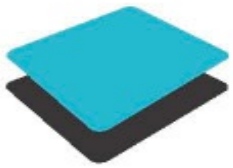


Practicar la felicidad

Un diario gratificante para
tu realización en 52 semanas

Tal Ben-Shahar



Plataforma
Actual



Tal Ben-Shahar imparte el curso de
psicología positiva más popular de Harvard

Practicar la felicidad

Un diario gratificante para tu realización en 52
semanas

Tal Ben-Shahar

Traducción de Roberto R. Bravo



Título original: *Even Happier*

Originalmente publicado en inglés, en 2010 por McGraw Hill, Nueva York

Primera edición en esta colección:

© 2010 by Tal Ben-Shahar

© de la traducción, Roberto R. Bravo, 2011

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2011

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 231, 4.º 1.ª B - 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 - Fax: (+34) 93 419 23 14

info@plataformaeditorial.com

www.plataformaeditorial.com

Diseño de cubierta:

Agnès Capella Sala

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene de explotaciones forestales controladas, donde se respetan los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Depósito Legal: B. 27.702-2012

ISBN DIGITAL: 978-84-15577-92-8

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

*A David, Shirelle y Eliav...,
que aumentan mi felicidad cada día*

Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Introducción

Semana 1. Ser agradecido

Semana 2. Rituales

Semana 3. Actividad física

Semana 4. La paradoja del trabajo

Semana 5. Las cosas importantes

Semana 6. La bondad

Semana 7. La dificultad como aprendizaje

Semana 8. Dar tiempo al tiempo

Semana 9. Disfrutando el viaje

Semana 10. Nuestras relaciones: conocer y ser conocido por nuestra pareja

Semana 11. Aprender del fracaso o fracasar en el aprendizaje

Semana 12. Perfeccionismo y optimalismo

Semana 13. La regla 80/20

Semana 14. Percepción de uno mismo

Semana 15. Permiso para ser humano

Semana 16. Integridad

Semana 17. Experiencias cumbre

Semana 18. Nuestras relaciones: la situación de estancamiento

- Semana 19. Pensar en los demás
- Semana 20. El buscador de virtudes
- Semana 21. Ser agradecido
- Semana 22. El descanso regular
- Semana 23. Nuestras relaciones: acentuar lo positivo
- Semana 24. Terapia cognitiva
- Semana 25. El sentido paternal
- Semana 26. Revisando en perspectiva
- Semana 27. Crecimiento postraumático
- Semana 28. Gestión de las expectativas
- Semana 29. Saber perdonarse
- Semana 30. Saber envejecer
- Semana 31. Ser sincero
- Semana 32. Lo desconocido
- Semana 33. Manejar la envidia
- Semana 34. Escuchando la voz interior
- Semana 35. El principio de identidad
- Semana 36. Aceptarse a uno mismo
- Semana 37. La consecución del éxito
- Semana 38. Nuestras relaciones: enemigos maravillosos
- Semana 39. La mentalidad fija y la mentalidad de desarrollo
- Semana 40. La generación del halago
- Semana 41. Toma de decisiones
- Semana 42. Confianza psicológica
- Semana 43. Nuestras relaciones: en el dormitorio
- Semana 44. El punto de satisfacción adecuado
- Semana 45. El dinero y la felicidad

Semana 46. Metas coherentes

Semana 47. Escuchar la llamada interior

Semana 48. Reforzadores de felicidad

Semana 49. Felicidad profunda

Semana 50. Que brille nuestra luz

Semana 51. La sabiduría que da la perspectiva

Semana 52. Revisión: una mirada atrás

Recordatorios diarios

La opinión del lector

Otros títulos de la colección

La biblia del ganador

Introducción

Con frecuencia me piden, tanto mis alumnos como los demás lectores de mis libros, que reúna en un solo volumen los ejercicios que recomiendo en mis clases y mis otros escritos. Pues aquí están, en *Practicar la felicidad*.

Cuando era estudiante de psicología, las clases más provechosas para mí eran las que requerían que aplicáramos lo estudiado en nuestra vida personal, o las que nos animaban a hacerlo. No solo me beneficié enormemente de esas clases, sino que, al poner en práctica las ideas aprendidas, las asimilaba y las fijaba en la memoria mucho mejor de lo que conseguía con los otros cursos que solo enseñaban teoría. Dedicar un tiempo a la reflexión y la acción —lo que yo llamo «reflacción»— le da vida al conocimiento teórico. He adoptado la práctica de la «reflacción» en las clases que ahora doy en la Universidad y en mis exposiciones para el público, y recomiendo hacer lo mismo a todo profesor y estudiante, de cualquier área, que tenga auténtico interés por aprender.

El diario que aquí presento, y que puede servir como cuaderno de trabajo o de entretenimiento, puede ser usado por cualquier persona por sí sola, como una guía y acompañamiento que le ayude a aplicar en su vida cotidiana las ideas de la psicología positiva que presento en *Ganar felicidad* y en *La búsqueda de la felicidad*. Los ejercicios también pueden hacerse en pareja, en la que cada integrante lleve cuenta de los progresos semanales o diarios del otro, y así compartan ideas e impresiones. Y también pueden hacerse en grupo, como una peña de lectores, un grupo de interés o de trabajo que desee emprender el viaje trazado en este libro, reuniéndose una vez al mes o una vez a la semana para intercambiar las ideas y los progresos realizados.

El libro tiene espacios para que el lector pueda escribir en ellos. Pero recomiendo que las anotaciones las haga en un cuaderno aparte o un archivo de su ordenador para después poder reflexionar sobre ellas, de modo que el espacio destinado en el libro no sea una limitación a la

expresión de sus pensamientos o emociones. El lector ganará tanto de las sugerencias y ejercicios que presento (con la respuesta directa que dé a las preguntas formuladas) como de la libre asociación de ideas que él mismo establezca (anotando las impresiones y ocurrencias que le vengán a la mente).

Los ejercicios de este libro, en palabras del profesor de Harvard David Perkins, estimularán su *conocimiento generativo*, esto es, el «conocimiento que no se queda simplemente ahí, sino que genera una riqueza vital interior que ayuda a comprender y relacionarse mejor con el mundo». La sincera dedicación a pensar y sentir lo aquí expuesto contribuirá al crecimiento interior de estudiantes y lectores, tanto en experiencia y captación como en profundidad de entendimiento. Es lo que deseo exactamente que obtenga el lector en el viaje que le propongo a través de este diario.

¡Disfrútelo!

Semana 1.

Ser agradecido

Los psicólogos Robert Emmons y Michael McCullough llevaron a cabo una serie de experimentos en los que pidieron a un grupo de personas que escribieran cada día al menos cinco cosas, que podían ser de mayor o menor importancia, por las que se sintieran agradecidas. Las respuestas fueron de lo más variadas, e incluyeron desde los padres de los participantes a la música de los Rolling Stones, desde el hecho de despertar cada mañana hasta la existencia de Dios. Resulta que dedicar uno o dos minutos diarios a expresar la gratitud que una persona siente por los hechos de su vida puede tener notables consecuencias. En comparación con el grupo de control, los participantes que expresaron su gratitud por esas cosas no solo desarrollaron una mayor capacidad para apreciar su propia vida, en general, sino que experimentaron niveles más elevados de bienestar personal y emociones positivas: se sentían más felices y eran más asertivos, enérgicos y optimistas. También se mostraron más generosos y dispuestos a ayudar a otros. Además, dormían mejor, sentían ganas de hacer más ejercicio y tuvieron menos síntomas de enfermedades.

He estado haciendo este ejercicio diariamente desde el 19 de septiembre de 1999 (tres años antes de que Emmons y McCullough publicaran los resultados de su investigación), el día que oí a Oprah Winfrey recomendarlo por televisión. Seguí el consejo, y más o menos desde la fecha en que mi hijo David cumplió los tres años de edad, hemos estado haciendo juntos una variación del ejercicio. Cada noche le pregunto: «¿Qué te ha gustado del día de hoy?», y él me hace a mí la misma pregunta. También mi esposa y yo solemos recordarnos mutuamente lo agradecidos que estamos uno por el otro y por la relación que mantenemos.

Una vez que establecemos el hábito de manifestar nuestra gratitud, ya no hace falta que pase nada especial para sentirnos felices. Nos hacemos más conscientes de las cosas buenas que nos suceden durante el día, y cada vez nos vamos acordando de ir poniéndolas en la lista. Nuestra lista de agradecimientos puede incluir el nombre de alguna persona que sea importante para nosotros, algo que valoramos de lo que hicimos durante el día o de lo que hizo alguna otra persona, o una reflexión que nos surja como consecuencia de escribir esas cosas.

¿Por qué cosas me siento agradecido? ¿Cuáles son las cosas que valoro en mi vida?

EJERCICIO

Agradecimiento del día

Cada día de esta semana, escriba al menos cinco cosas por las que se sienta agradecido. La clave de este ejercicio es mantener la mente consciente en las cosas que mencionamos, no solo nombrarlas. Una manera de hacerlo es visualizando o volviendo a experimentar, en la emoción y el recuerdo, lo que escribimos. Por ejemplo, si escribimos que estamos agradecidos por tener a nuestros padres, verlos en nuestra imaginación cuando escribimos la palabra «padres»; si escribimos «conversación con mi pareja» o «con mi amigo», tratar de revivir las sensaciones que experimentamos en esa conversación.

Al terminar esta semana, en la que recomiendo escribir nuestros agradecimientos diariamente, siga haciendo el ejercicio por lo menos una vez a la semana. Los beneficios que aporta este ejercicio son tan importantes que he destinado un espacio a lo largo de todo el diario para los agradecimientos de cada semana.

LISTA DE AGRADECIMIENTOS DIARIOS

DÍA 1 Estoy agradecido por:

DÍA 2 Estoy agradecido por:

DÍA 3 Estoy agradecido por:

DÍA 4 Estoy agradecido por:

DÍA 5 Estoy agradecido por:

DÍA 6 Estoy agradecido por:

DÍA 7 Estoy agradecido por:

«Aquello en lo que nos concentramos se expande, y cuando nos concentramos en las bondades de la vida, creamos más bondad. Las nuevas oportunidades, mis relaciones con los demás, hasta el dinero empezaron a aparecer con más frecuencia en mi camino cuando aprendí a ser agradecida en toda circunstancia de mi vida.»

–OPRAH WINFREY

Rituales

Muchas investigaciones sugieren que introducir cambios en nuestra vida —aprender nuevos trucos, asumir otros comportamientos, cambiar viejos hábitos— es sumamente difícil. La mayoría de las veces que intentamos cambiar algo, ya sea a título personal o en una empresa u organización, no lo logramos. En su libro *El poder del compromiso pleno* (*The Power of Full Engagement*), Jim Loehr y Tony Schwartz proponen una nueva manera de enfocar los cambios: sugieren que en vez de concentrarnos en fomentar nuestra *autodisciplina* para conseguir los cambios que deseamos, lo hagamos mediante *rituales*.

Establecer un nuevo ritual, con frecuencia puede ser difícil, pero mantenerlo es relativamente fácil. Los atletas de élite tienen rituales: saben que cada día, a determinadas horas, están en la cancha, luego en el gimnasio, y luego haciendo estiramientos. Para muchos de nosotros, cepillarnos los dientes al menos dos veces al día es un ritual que llevamos a cabo sin dedicarle demasiada concentración ni una disciplina especial. La idea es que enfoquemos de la misma manera los cambios que queramos introducir en nuestra vida.

De acuerdo con Loehr y Schwartz, «el establecimiento de un ritual exige comportamientos muy concretos que deben realizarse en momentos muy específicos... y motivados por valores muy profundos del sujeto». En el caso de los atletas, estar en una posición de élite es un valor muy apreciado, lo que les lleva a elaborar rituales relacionados con su entrenamiento; la mayoría de las personas valoran altamente la limpieza, por lo que establecen rituales como el de cepillarse los dientes.

Si vemos nuestra felicidad personal como un valor importante para nosotros, y queremos cultivarla para ser aún más felices, tenemos que

elaborar rituales que nos ayuden a lograrlo.

¿Qué cosas he querido cambiar de mi vida, sin éxito? ¿Qué nuevos comportamientos o decisiones he tratado de adoptar y no he podido mantener?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Creación de rituales

Piense en dos rituales que podrían ayudarle a ser más feliz. Podrían ser dedicar quince minutos a meditar todas las tardes, salir con su pareja los martes, inspirar profundamente tres o cuatro veces al despertarse por la mañana, pasar una hora leyendo tranquilamente un día sí y otro no, dedicar dos horas a su entretenimiento favorito todos los domingos por la tarde, etcétera.

Cuando esté seguro de los rituales que quiere adoptar, escríbalos en el diario y empiece a hacerlos. Puede que al principio le resulte difícil establecer los nuevos rituales, pero después de un tiempo, generalmente alrededor de un mes, seguirlos se le hará tan fácil y natural como cepillarse los dientes.

A lo largo de este diario, se le sugerirá adoptar nuevos rituales. No trate de incorporar más de uno o dos cada vez, y asegúrese de que ya se hayan convertido en hábito antes de introducir otro nuevo. Como dice Tony Schwartz, «es mejor cambiar poco a poco que fracasar de una vez... El éxito

se alcanza con pequeños logros».

«Somos lo que hacemos con frecuencia. La excelencia se logra con el hábito.»

-ARISTÓTELES

Actividad física

Cada vez hay más investigaciones en el área de la medicina psicosomática que revelan las ventajas del ejercicio físico para la salud. Por ejemplo, Michael Babyak y sus colaboradores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Duke han demostrado que hacer ejercicio tres veces por semana durante treinta minutos cada vez mejora la situación de los pacientes afectados de depresión profunda de la misma manera que si tomaran antidepresivos. Además, los que recibían medicación tenían cuatro veces más tendencia a recaer al terminar el tratamiento que los pacientes que realizaban ejercicios.

¿Es lo mismo, entonces, hacer ejercicio que tomar antidepresivos? No exactamente. Más bien *no hacer ejercicio es como tomar sustancias depresivas*. Tenemos la necesidad de ejercitar nuestro cuerpo, y cuando no lo hacemos pagamos el precio. No estamos hechos para la inactividad, sentados frente a una pantalla de ordenador todo el día, o pasando los días entre reuniones de negocios. Estamos hechos para correr persiguiendo a un venado para conseguir la comida, o para huir de un león y no convertirnos en su almuerzo. Cuando no hacemos ejercicio frustramos una necesidad biológica de nuestro organismo, y cuando no se satisfacen las necesidades —sean de vitaminas, proteínas o ejercicio— se paga un precio. Esto es lo que dice al respecto John Ratey, profesor de psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard:

En cierto modo, el ejercicio puede considerarse el tratamiento ideal de la psiquiatría. Ejerce un efecto beneficioso sobre la ansiedad, los ataques de pánico y sobre el estrés en general, que tiene mucho que ver con la depresión. Y provoca la liberación de neurotransmisores —

norepinefrina, serotonina y dopamina— muy similares a los fármacos más importantes que emplea la psiquiatría. Una tanda de ejercicios es como tomar una pequeña dosis de Prozac y otra de Ritalina, que van justamente a donde deben ir.

Y, añadiría yo, con los potenciales efectos secundarios positivos de una mejorada autoestima, un mejor funcionamiento cerebral, una vida más prolongada, mejor sueño, mejor sexo, y un sistema inmunitario reforzado. Tanto si sufrimos de depresión o simplemente queremos ser más felices, debemos hacer uso de esta maravillosa «medicina natural» más a menudo.

Es importante aclarar, sin embargo, que el ejercicio no es una panacea, y a veces las medicinas son imprescindibles: cada caso de depresión o ansiedad es distinto, y hay personas que pueden necesitar precisamente del auxilio de fármacos, no del ejercicio.

¿Cómo me siento después de hacer ejercicio? ¿Cuál es el ejercicio que más me gusta?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

¡A moverse!

Comprométase a establecer un ritual de ejercicios físicos, empezando hoy mismo. Este mes podrían ser diez minutos de caminata, tres veces por semana. El mes próximo podría ampliar el tiempo que dedica al ejercicio, hasta llegar a sesiones de cuarenta y cinco minutos, cuatro veces por

semana. Escriba abajo su compromiso durante los próximos seis meses. Puede que prefiera instaurar este ritual junto con un amigo o un miembro de la familia, para que le sea más fácil establecer y conservar el hábito.

«El ejercicio por sí solo alienta el espíritu y conserva la mente vigorosa.»

-CICERÓN

La paradoja del trabajo

En su artículo «La experiencia óptima en el trabajo y el ocio» («Optimal Experience in Work and Leisure»), Mihaly Csikszentmihalyi y Judith LeFevre concluyen que la gente prefiere el ocio al trabajo, lo que nadie encontraría sorprendente. Pero descubren también otra cosa: que las personas experimentan más momentos de satisfacción autoestimativa en el trabajo. La satisfacción autoestimativa es la sensación de placer, como un «subidón» que tenemos cuando estamos haciendo algo que nos agrada y en lo que nos sentimos compenetrados, cuando alcanzamos logros personales (pleno rendimiento) y nos sentimos profundamente satisfechos por ello (sentimiento pleno).

Esta paradoja —el hecho de que todos declaramos preferir los momentos de ocio a pesar de que experimentamos esos momentos de plenitud cuando estamos trabajando— es a la vez curiosa y reveladora. Sugiere que nuestro prejuicio contra el trabajo, la manera en que asociamos el esfuerzo con la penalidad y el placer con el ocio, está tan profundamente arraigado que llega a distorsionar nuestra propia percepción de esa experiencia. Cuando de una manera automática y constante evaluamos negativamente nuestras experiencias positivas en el trabajo, como una respuesta condicionada, nos limitamos a nosotros mismos, de una manera importante, nuestro potencial para ser felices —puesto que para ser felices no solo debemos experimentar emociones positivas, sino también ser capaces de reconocerlas como tales.

¿Cómo puedo aprender a evaluar mi propia experiencia en el estudio o en el trabajo de una manera positiva? ¿Qué es lo que más me gusta de lo que

hago? ¿Lo disfruto? ¿Qué personas conozco que disfrutan con su trabajo?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Programa de autoeducación

Las personas más felices y exitosas se pasan toda la vida aprendiendo. Se hacen preguntas constantemente y nunca dejan de asombrarse por las cosas que las rodean. Independientemente del momento en que se encuentre en su viaje por la vida —ya tenga quince o ciento quince años de edad, si es estudiante o lleva veinte años trabajando en la misma empresa—, propóngase un programa de educación para usted mismo.

El programa debe contemplar dos aspectos: desarrollo personal y desarrollo profesional. En cada uno de ellos, propóngase aprender algunas cosas que le proporcionen beneficios presentes y beneficios futuros. Dedique un tiempo fijo, diariamente, a su propia educación.

Por ejemplo, en el aspecto de desarrollo personal, propóngase leer cada día un capítulo del libro de Nathaniel Branden, *Los seis pilares de la autoestima*. Para su desarrollo profesional, pídale a una persona cuyo trabajo estime y en la que confíe que lo acompañe a comer, o asista a un seminario sobre los últimos desarrollos en su área de trabajo.

Piense en la relación entre las dos actividades, la personal y la profesional. ¿Qué cosas le gustan de ambas? ¿Comparten algo en común? En caso de que sea así, ¿puede señalar en qué coinciden para usted el «placer» y el «trabajo»?

«En una cultura que suele equiparar el trabajo con el malestar, es una afirmación revolucionaria que la mejor señal de la vocación interior es una profunda felicidad... Revolucionaria, pero cierta.»

*-PARKER PALMER,
The Courage to Teach*

Las cosas importantes

Marva Collins era maestra en el centro de Chicago a principios de la década de 1970, en un lugar donde abundaban la delincuencia y las drogas, y escaseaba el optimismo. En 1975 Collins fundó una escuela en su vecindario para los primeros años de secundaria. Los estudiantes, muchos de los cuales provenían de otras escuelas de las que habían sido expulsados por considerarlos refractarios a toda enseñanza, aprendieron a leer a Shakespeare y Emerson en cuarto grado. Durante más de veinte años, Collins tuvo que superar serias dificultades económicas para mantener la escuela, que estuvo varias veces a punto de cerrar. Pero ella nunca renunció a su objetivo, que era, en último término, la felicidad. Reflexionando a propósito de uno de sus alumnos, decía: «Valieron la pena todas esas noches en vela, mientras me preguntaba cómo iba a superar los problemas económicos, solo por ver en [sus] ojos el brillo que algún día iluminaría el mundo».

Collins pudo haber ganado mucho dinero de alguna otra manera, y en la década de 1980 llegaron a ofrecerle el cargo de ministra de Educación; pero ella prefería enseñar, y creía que era en la clase donde podía hacer algo verdaderamente de valor. La enseñanza le dio un significado a su vida que ella pensaba que ninguna otra profesión podía ofrecerle; la enseñanza le proporcionaba una gratificación emocional mucho más valiosa que el dinero, hasta un punto en que se sentía «la mujer más rica del mundo», y decía que sus experiencias como maestra significaban para ella más que «todo el oro del mundo», porque el valor más importante no es la riqueza ni la fama, sino la felicidad.

¿Qué vale para mí más que todo el oro del mundo? ¿Hay algo de lo que he hecho en mi vida que tenga para mí un significado verdaderamente profundo? ¿Qué cosa de auténtico valor puedo hacer en el futuro que me dé más felicidad que el dinero?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Hacer un mapa de las cosas importantes

Durante una semana o dos, lleve nota de sus actividades diarias. Al terminar cada día, escriba a qué dedicó el tiempo, desde los breves quince minutos en los que estuvo respondiendo correos electrónicos hasta las dos horas que estuvo viendo la televisión. No tiene que ser un registro detallado, minuto a minuto, pero sí lo suficiente para tener una visión de conjunto de lo que hizo durante el día.

Al terminar cada día, haga una tabla donde anote cada actividad, la importancia y el placer que le proporcionó hacerla, y el tiempo que le haya dedicado. Junto al tiempo, indique si quiere dedicarle más o menos tiempo en el futuro. Si quiere dedicarle más tiempo, ponga un signo «+»; si quiere dedicarle mucho más tiempo, dos signos, «++». Si en adelante prefiere dedicarle menos tiempo, póngale un signo menos «-», o si prefiere que sea mucho menos, dos signos negativos, «--». Si le satisface el tiempo dedicado a la actividad, o por alguna razón no puede cambiarlo, escriba un signo de igualdad, «=».

¿Hay cosas que no esté haciendo actualmente y que podrían hacerle sentir más feliz? ¿Quizás ir al cine una vez por semana? ¿O dedicar cuatro

horas semanales a una actividad benéfica, o hacer ejercicios tres veces por semana?...

Si tiene restricciones que le impidan hacer muchos cambios, señale solo los que pueda. Piense qué cosas puede incorporar a su vida que potencialmente aumenten su felicidad: pequeñas actividades que le den un beneficio actual y futuro. Si tiene que pasar una hora al día trasladándose para ir al trabajo, trate de incorporar algún detalle que lo haga agradable; por ejemplo, ir oyendo un audiolibro o su música favorita durante parte del viaje. O puede optar por ir en tren o autobús y aprovechar para leer. Trate de ritualizar esos cambios, tanto como le sea posible.

«La menor de las cosas importantes vale más en vida que las más grandes pero carentes de significado.»

-CARL G. JUNG

Semana 6.

La bondad

Immanuel Kant, el influyente filósofo alemán del siglo XVIII, nos dice que los actos que tienen valor moral son los que hacemos por sentido de responsabilidad. Cuando actuamos por interés personal, en cambio, nuestras acciones no pueden considerarse de valor moral.

La mayoría de filósofos y religiones que fundamentan la moralidad en la capacidad de sacrificio personal, como hace Kant, señalan que actuar por interés personal conduce inevitablemente a actuar en contra del interés de los demás, y que si no combatimos nuestras inclinaciones egoístas terminaremos por perjudicar a otros e ignorar sus propias necesidades.

No obstante, esta visión del mundo falla al no darse cuenta de que no existe necesariamente una disyuntiva entre el bienestar ajeno y el bienestar personal. Ambos no son excluyentes. El bienestar de los demás y el de uno mismo se encuentran inextricablemente unidos: cuanto más contribuimos al bienestar ajeno, más felices nos sentimos nosotros mismos; y cuanto más felices somos, más deseo sentimos de hacer el bien a los demás.

Piense en alguna ocasión en que haya contribuido al bienestar de alguna persona, y trate de volver a experimentar lo que sintió en ese momento. Piense en la manera en que dar y recibir están relacionados, como dos caras de una misma moneda. ¿Me siento dispuesto a seguir contribuyendo al bienestar de los demás? ¿Y a recibir el bienestar que otros me ofrezcan?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Meditación sobre la bondad

Busque un lugar tranquilo. Siéntese en un sillón cómodo o en el suelo con las piernas cruzadas, manteniendo la espalda y el cuello derechos. Puede cerrar los ojos o dejarlos abiertos, como prefiera.

Para entrar en un estado de relajación, respire profundamente por la nariz o por la boca, sintiendo cómo llena sus pulmones hasta el fondo, hasta la parte baja del pecho, y deje salir el aire por la nariz o por la boca.

Piense ahora en alguna vez en la que haya hecho algo que beneficiara a otra persona, y haya recibido su agradecimiento. Vuelva a revivir en su mente la sensación que sintió entonces. Saboréela. Experimente sus propias sensaciones, deje que se materialicen en su interior. Ahora, mientras recuerda a esa otra persona y vuelve a sentir las sensaciones que sintió entonces, sienta cómo se derriba ese muro artificial que construimos entre el propio bienestar y el bienestar ajeno.

Ahora piense en una relación futura con otra persona. Puede ser compartir una idea con un amigo, llevar un ramo de flores a su ser más querido, leerle algo a su hijo pequeño, o hacer una donación para una causa en la que crea. Experimente la gran felicidad que acompaña a cada acto de generosidad. Meditar regularmente sobre la generosidad tiene un efecto en nuestra salud mental y física, y contribuye a hacernos más generosos.

Ponga por escrito varias cosas buenas que quiera hacer, además de las que actualmente esté haciendo.

«Una de las compensaciones más hermosas de la vida reside en el hecho de que todo el que sinceramente ayuda a otro se ayuda también a sí mismo.»

–RALPH WALDO EMERSON

La dificultad como aprendizaje

Muchas veces se critica a la sociedad norteamericana por estar obsesionada con la felicidad: la abundancia de libros de autoayuda, que ofrecen rápida solución a los problemas, se venden hoy más que nunca, y en los Estados Unidos la gente acude al psicoanalista al primer signo de trastorno emocional. Si bien la crítica se justifica en cierta medida, está, no obstante, mal dirigida: la obsesión de los norteamericanos no gira en torno a la felicidad, sino al placer y el bienestar.

El «mundo feliz» de las soluciones rápidas con frecuencia pasa por alto lo más importante. La auténtica felicidad no excluye cierta medida de malestar emocional y de dificultades, que algunos libros de autoayuda y algunos psicoanalistas intentan eludir. La felicidad involucra nuestra capacidad de superar obstáculos. Como decía Viktor Frankl: «Lo que necesitamos no es vivir sin tensiones, sino la fortaleza para alcanzar las metas situadas al otro lado de ellas. Lo que necesitamos no es librarnos de las dificultades a toda costa, sino encontrar un significado propio a la vida que nos merezca la pena».

Recordemos que superar las dificultades aumenta nuestro bienestar, nos hace que lo valoremos y nos ayuda a sentirnos agradecidos por todas las cosas valiosas de la vida, grandes o pequeñas. Más aún: ser agradecido puede ser en sí mismo una fuente de auténtico placer y bienestar.

Recuerde alguna experiencia desagradable o alguna dificultad por la que haya pasado, y pregúntese: ¿qué aprendí de esa situación? ¿En qué medida contribuyó a mi crecimiento personal?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Escribir sobre las dificultades

Jamie Pennebaker, de la Universidad de Texas, ha demostrado los beneficios que aporta escribir sobre las dificultades que se están afrontando. Durante cuatro días consecutivos, Pennebaker propuso a los participantes en su experimento que dedicaran entre quince y veinte minutos diarios a escribir sobre sus experiencias desagradables o traumáticas. Se garantizó la confidencialidad a todas las personas, y a cambio se les pidió que fueran lo más sinceras posible. Resultó que esa hora que, en total, dedicaron a este ejercicio durante los cuatro días, ayudó a reducir considerablemente el nivel general de ansiedad de los participantes, mejoró su estado de felicidad general, y contribuyó a mejorar también su salud física.

En una hoja separada de papel, para que no sienta limitaciones de espacio, escriba diariamente, durante quince o veinte minutos y cuatro días consecutivos, sus malas experiencias. Siga las instrucciones de Pennebaker:

Relate de manera continuada, sin interrupciones, la experiencia más desagradable o traumática que haya tenido en toda su vida, sin preocuparse por la ortografía, la corrección gramatical ni la estructura de las oraciones. Exprese sus sentimientos y pensamientos más profundos sobre su experiencia. Escriba sobre lo que quiera, siempre que sea algo que le haya afectado mucho. Lo mejor es que sea sobre algo de lo que

no haya hablado nunca con detalle. Es importante que escriba todo lo que piense, que deje fluir sus emociones y pensamientos más profundos. Dicho de otro modo, escriba sobre lo que le pasó y cómo le hizo sentirse, y cómo lo siente ahora. Si lo desea, puede escribir sobre cosas distintas cada día, o sobre la misma durante los cuatro días de la investigación. Escoja libremente la experiencia traumática o desagradable que usted quiera entre las que haya vivido.

«Solo nos libramos del sufrimiento cuando lo expresamos sin restricciones.»

–MARCEL PROUST

Dar tiempo al tiempo

Permanentemente sentimos la presión del tiempo, lo que en cierta medida contribuye a aumentar los porcentajes de depresión que sufrimos actualmente. Una de mis funciones como tutor durante los seis años que estuve en la escuela de posgrado de la Universidad, consistía en asesorar a los estudiantes en la elaboración de sus currículos. Me llamó la atención que cada año los estudiantes tenían más méritos que sus predecesores, al menos en el papel. Al principio me sorprendieron tantos logros, hasta que me di cuenta del precio emocional que estaban pagando por los títulos cada vez más impresionantes que tenían que incluir en letras cada vez más pequeñas en la página del currículo. En una encuesta de alcance nacional realizada entre estudiantes universitarios, el 95% dijo sentirse «abrumado por todo lo que tenía que hacer».

En general, todos nos sentimos demasiado ocupados con la cantidad de cosas que tenemos que hacer cada día, y que son cada vez más. Como consecuencia, no logramos disfrutar de toda la felicidad potencial que nos rodea, ya se trate de lo que hacemos en clase, en el trabajo, al oír música o mirar el paisaje, al estar con nuestra pareja o nuestros hijos.

¿Qué podemos hacer para disfrutar más nuestra vida, dentro de la carrera desenfrenada a la que la mayoría de nosotros nos lanzamos todos los días? La respuesta tiene una parte buena y otra mala. La mala es que, por desgracia, no hay soluciones mágicas. Tenemos que simplificar nuestra vida, bajar un poco el ritmo. La buena noticia es que simplificar nuestra vida, hacer menos en vez de más, no significa que tengamos que sacrificar nuestro éxito.

¿En qué áreas de mi actividad, si las hay, siento que estoy sacrificando mi felicidad por las presiones del tiempo?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Gestión del tiempo

Anote las actividades que haya estado realizando en las últimas dos semanas. A la vista de este recuento, responda a las siguientes preguntas: ¿Dónde puedo simplificar mis actividades? ¿Qué puedo eliminar? ¿Paso demasiado tiempo conectado a Internet o viendo la televisión? ¿Puedo reducir el número de mis reuniones de trabajo o el tiempo que duran? ¿Estoy haciendo cosas que podría perfectamente no hacer?

Propóngase reducir en la medida de lo posible sus ocupaciones. Y busque tiempo para dedicarse de manera regular, con toda la atención y sin distracciones, a cosas que considere importantes y le resulten agradables, como estar más tiempo con su familia, trabajar en el jardín, hacer algún trabajo en su hogar, meditar, ver una película, etcétera.

«¡Simplicidad, simplicidad! Que nuestros asuntos no sean más de dos o tres. No cien, ni mil... En vez de un millón, media docena.»

-HENRY DAVID THOREAU

Disfrutando el viaje

Esperar permanecer siempre en un estado *constante* de felicidad es condenarse a la decepción y el fracaso. No todo lo que hacemos puede proporcionarnos beneficios presentes y futuros. A veces es preferible sacrificar un bien presente por otro mayor a largo plazo, y cualquier cosa que uno haga en la vida tendrá siempre una parte de trabajo rutinario. Estudiar para aprobar los exámenes, ahorrar para el futuro, o hacer semanas de ochenta horas como residente pueden ser cosas que no resulten muy agradables, pero contribuyen a nuestra felicidad futura. Incluso cuando sacrificamos un bien presente por otro que pueda ser mayor en el futuro, la clave está en que la mayoría de las veces esas actividades nos proporcionen también beneficios presentes *a la vez que* futuros.

Vivir de vez en cuando como un hedonista también tiene sus ventajas. Mientras no produzca consecuencias indeseables a largo plazo (como las que derivan del uso de drogas), concentrarse exclusivamente en vivir el presente puede tener un efecto rejuvenecedor. Si se hace con moderación, relajarse, descansar la mente y disfrutar de la playa, una pizza y un buen helado, o quedarse viendo la televisión, son cosas que también contribuyen a hacernos felices.

Retroceda en su mente a algún momento, que puede ser una experiencia concreta o un período de tiempo más largo, que le haya proporcionado tanto beneficios presentes como futuros.

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Los cuatro cuadrantes

Durante cuatro días consecutivos, dedique al menos quince minutos diarios a escribir sobre una experiencia determinada o un período de tiempo en los que se encontrara situado en uno de los cuatro cuadrantes descritos en el párrafo siguiente. Si se siente motivado a escribir más sobre alguno de los cuadrantes, hágalo; pero dedique cada día a un solo cuadrante. No se preocupe por la ortografía o la gramática: concéntrese en escribir. Es importante que incluya las *emociones* que haya sentido entonces o que sienta ahora, su *comportamiento* en esa situación (las cosas concretas que hizo), y lo que *pensó* en ese momento o lo que piensa ahora al describirlo. Estas son las instrucciones para cada cuadrante:

CARRERA DESENFRENADA: Escriba sobre algún período de su vida en el que haya sentido que perseguía una meta de manera desesperada, sin tiempo de pararse a disfrutar el día a día, y responda: ¿por qué estaba haciendo eso? ¿Me aportó algún beneficio? ¿Cuál, exactamente? ¿Cuál fue el precio que pagué por ello?

HEDONISMO: Describa un período en el que haya vivido de manera hedonista, buscando solo el placer o el beneficio inmediato sin preocuparse por las consecuencias. ¿Sacó algo bueno de ello? ¿Qué exactamente? ¿Qué precio tuvo que pagar?

NIHILISMO: Alguna experiencia difícil que le haya hecho sentirse negativo, resignado, o algún período de su vida en el que lo haya invadido la desesperación. ¿Cuáles fueron sus pensamientos y sus sentimientos más

profundos en esos momentos? ¿Cuáles experimenta ahora al recordarlo?
FELICIDAD: Describa una etapa de su vida o un momento en el que haya sido especialmente feliz. Transpórtese a ese momento en su imaginación y vuelva a experimentar las emociones que sintió. Escríbalo.

«Estamos hechos para el ascenso de la colina, no para el reposo; ni en el fondo del valle ni en la cima de la montaña.»

-JOHN GARDNER

Nuestras relaciones: conocer y ser conocido por nuestra pareja

Muchos de los divorcios en el mundo se originan por una falta de comprensión básica sobre lo que es el amor y lo que implica. La mayoría de la gente confunde el puro interés sexual (el deseo físico) con el amor; y si bien es cierto que la atracción sexual es un componente necesario del amor romántico, no obstante, no es suficiente. No importa lo atractiva que sea nuestra pareja «objetivamente» hablando, ni la atracción «subjetiva» que exista entre los enamorados: el entusiasmo inicial, la mera atracción física, acaba por desaparecer con el tiempo. La novedad excita los sentidos, y es inevitable que, a la larga, nuestra pareja permanente nos resulte ya familiar.

Pero la familiaridad tiene sus ventajas, muy importantes también. Si bien la excitación física tiende a disminuir, por otra parte estar familiarizado con la pareja, llegar a conocerlo o conocerla *de verdad* genera un mayor nivel de intimidad; lo que a su vez conlleva un crecimiento del amor y una mejor sexualidad.

En su libro *Matrimonio apasionado*, el sexólogo David Schnarch desmiente la creencia común de que el sexo y la pasión se reducen a un impulso físico y biológico. Si el sexo fuera solo eso, nunca habría lugar para una relación apasionada y duradera. Pero a lo largo de décadas de estudio con parejas, Schnarch ha podido demostrar que la relación sexual mejora, de hecho, cuando se enfoca en el conocimiento íntimo de ambos.

Schnarch señala que para alcanzar esa auténtica intimidad, la relación de pareja debe pasar del deseo de cada uno de ser valorado, al deseo de ser conocido. Mostrarnos realmente como somos es fundamental si queremos alcanzar una relación amorosa apasionada y duradera. Debemos

abrirnos a nuestra pareja, compartir nuestros deseos y temores más profundos, nuestras fantasías sexuales y nuestros sueños. Estar juntos, ya sea conversando en un restaurante o haciendo el amor en el dormitorio, se convierte en una experiencia mucho más valiosa y plena de significado cuando el interés de cada uno es conocer al otro y darse a conocer.

¿De qué maneras puedo darme a conocer a mi pareja? ¿De qué maneras puedo llegar a conocer mejor a mi pareja?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Relaciones positivas

El experto en relaciones de pareja John Gottman puede predecir el éxito de una relación basándose en la manera en que los miembros de la pareja describen su pasado compartido. Si ambos se refieren más a los momentos felices que han pasado juntos, si recuerdan esos momentos con alegría, es muy probable que la relación prospere. Si pesan más las experiencias agradables y valiosas de la pareja —tanto en el recuerdo como en el presente— la conexión entre ellos se verá fortalecida y la relación tenderá a mejorar.

Escriba un relato positivo de su experiencia de pareja, destacando los momentos agradables y valiosos que han pasado juntos. Puede escribir sobre la forma en que se conocieron, o sobre lo que hicieron justamente ayer. Un enfoque positivo genera un resultado positivo. ¿Qué cosas puede

hacer hoy, mañana, la semana que viene, y durante los próximos diez o veinte años para aportar más felicidad a su relación de pareja?

«Quienes tienen la capacidad de ser felices, deben compartirla. La felicidad no nació en solitario.»

-LORD BYRON

Aprender del fracaso o fracasar en el aprendizaje

En su obra sobre la autoestima, Richard Bednar y Scott Peterson señalan que la propia experiencia de enfrentarse a las dificultades —aun arriesgándose a fracasar— ayuda a aumentar la confianza en uno mismo. Si eludimos los retos y las dificultades por miedo al fracaso, nos estamos diciendo a nosotros mismos que no nos sentimos capaces de superar los problemas, que no sabemos cómo actuar ante el fracaso. En consecuencia, nuestra autoestima se debilita. Pero si nos retamos a nosotros mismos a alcanzar determinados objetivos, nos estamos diciendo internamente que somos lo bastante capaces de poder manejar cualquier posible fracaso. Asumir los retos en vez de eludirlos tiene un poderoso efecto sobre nuestra autoestima a largo plazo, más que el propio hecho de perder o ganar, del éxito o el fracaso en sí.

De manera paradójica, nuestra autoconfianza en general, y la seguridad de que podemos superar los problemas, se refuerza cuando fracasamos, porque en ese momento nos damos cuenta de que lo peor que podíamos esperar (fracasar) no era en realidad tan terrible como pensábamos. Como el Mago de Oz, que resultó ser mucho menos amenazador de lo que todo el mundo creía cuando al fin salió de detrás de la cortina, el fracaso es mucho menos terrible cuando se lo confronta directamente. Se sufre más por el miedo al fracaso que por el fracaso en sí mismo.

Al iniciar su alocución en la Universidad de Harvard en 2008, J. K. Rowling, la autora de los libros de Harry Potter, se refirió al valor del fracaso con estas palabras:

Fracasar significó para mí despojarme finalmente de algo que no era importante. Me sentí libre, porque mis peores miedos se habían

materializado... y aún me sentía viva, y seguía teniendo una hija adorable, y tenía mi vieja máquina de escribir y una fantástica idea. Y ese fondo al que había llegado se convirtió en el fundamento sólido sobre el cual reconstruir mi vida... El fracaso me dio la seguridad interna que nunca había conseguido mientras aprobaba mis exámenes. Me enseñó cosas de mí misma que no podría haber aprendido de otro modo. Descubrí que mi voluntad era fuerte, y que tenía más autodisciplina de la que yo pensaba. Y también descubrí que tenía amigos, más valiosos que todo el dinero del mundo... Saberte capaz de salir más fuerte y más sabio de las dificultades te hace sentir un auténtico superviviente. Nunca te conoces de verdad a ti mismo, ni conoces el valor de tus amigos, hasta pasar la prueba de la adversidad.

La única manera de enfrentarse al fracaso es cuando fracasamos y descubrimos que somos capaces de superarlo. Cuanto antes nos enfrentemos a las dificultades y los problemas, mejor preparados estaremos para superar los obstáculos que inevitablemente aparecerán en nuestro camino.

Recuerde algún reto al que se haya enfrentado, alguna cosa difícil que se haya atrevido a superar, y responda: ¿qué cosas aprendí de mi experiencia? ¿En qué siento que salí fortalecido de ella?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Mi diario de fracasos

En su obra dedicada a la toma de conciencia y la aceptación de nosotros mismos, las psicólogas Shelley Carson y Ellen Langer señalan que «cuando las personas se permiten analizar sus propios errores y ver qué cosas pueden aprender de ellos, cobran una profunda conciencia de sí mismas y del mundo a su alrededor; con lo que aumenta su capacidad no solo de aceptarse a sí mismas junto con sus errores, sino incluso de agradecer la oportunidad de aprendizaje que obtienen de sus propios errores, como guías para su crecimiento futuro». El ejercicio que propongo a continuación tiene que ver con el análisis de los propios errores.

Durante quince minutos, escriba sobre algún hecho o situación donde haya fracasado. Describa qué fue lo que hizo, los pensamientos que le vinieron a la mente, lo que sintió en ese momento y lo que siente ahora al recordarlo. ¿Ha cambiado su perspectiva de los hechos con el paso del tiempo? ¿Qué lecciones aprendió de esa experiencia? ¿Hay otros beneficios que se hayan derivado de ella, que hagan de su experiencia una valiosa fuente de aprendizaje?

«Atreverse es perder el paso por un momento. No atreverse es perderse uno mismo.»

–SØREN KIERKEGAARD

Perfeccionismo y optimalismo

La diferencia fundamental entre el perfeccionista y el optimalista es que el primero, en esencia, *rechaza* la realidad, mientras que el segundo la *acepta*.

El perfeccionista quiere que su camino hasta la meta que se ha fijado — y, en realidad, todo su camino por la vida— sea directo, sin tropiezos, libre de obstáculos. Cuando ello no es así —lo que sucederá inevitablemente cuando, por ejemplo, no logre hacer alguna tarea que se haya propuesto, o cuando las cosas no salgan como había esperado— se sentirá frustrado y le será muy difícil manejar la situación. Pero mientras que el perfeccionista rechaza toda posibilidad de error o fracaso, el optimalista lo acepta como una parte natural de la vida, como una experiencia inextricablemente unida al éxito. Comprende que no lograr el trabajo que deseaba o reñir alguna vez con su pareja son parte integrante de una vida plena y rica en experiencias; asume estas experiencias como oportunidades de aprender, y surge de ellas más fuerte y más capacitado para resistir los embates. Recuerdo que fui infeliz en mis años de Universidad, en gran medida por mi rechazo a aceptar el fracaso como una parte necesaria de mi aprendizaje... y de la vida.

El perfeccionista *rehúye la realidad* y la reemplaza por su mundo de fantasía: un mundo en el que el fracaso no tiene lugar, ni tampoco las emociones negativas, un mundo en el que él podrá alcanzar sus propias cotas de éxito sin fijarse en lo poco realistas que pueden llegar a ser. En contraste, el optimalista está dispuesto a *aceptar la realidad*; acepta que el mundo real contiene inevitables dosis de fracaso y malestar, y que el éxito hay que medirlo por lo que realmente es posible obtener.

El perfeccionista paga un precio excepcionalmente alto por su negación

de la realidad. Su rechazo al fracaso le produce ansiedad ante esa amenaza, siempre presente, y su rechazo a toda emoción negativa suele generar, por el contrario, una intensificación de las emociones que intenta suprimir, lo que le genera una tensión aún mayor. Su empeño en ignorar las limitaciones del mundo real le lleva a imponerse metas y resultados irrazonables e imposibles de lograr y, como al final no podrá alcanzarlos, se siente constantemente acosado por sentimientos de frustración e inadaptación.

En cambio, el optimalista obtiene grandes beneficios emocionales de su visión de la vida, y es capaz de tener una vida plena y rica en experiencias, simplemente porque acepta la realidad tal cual es. Dado que piensa que el fracaso es algo que sucede naturalmente —lo que no quiere decir, por supuesto, que le agrade fracasar—, siente menos ansiedad ante las situaciones problemáticas y disfruta más de lo que hace. Como acepta las emociones negativas como una parte inevitable de la vida, no trata de reprimirlas, con lo que estas no se le presentan recrudecidas, y sale de ellas armado de un nuevo aprendizaje. Al aceptar las limitaciones existentes en el mundo, se fija metas realistas que pueda alcanzar, con lo que puede saborear el triunfo muchas veces.

¿Hay aspectos de la vida hacia los que tengo una actitud optimalista? ¿Hay áreas en las que tiendo más a ser perfeccionista?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Tabla de rasgos de personalidad

Considere la lista que aparece a continuación, y piense en los casos en que su actitud se haya asemejado a cada uno de estos rasgos. ¿Tiene alguna tendencia que crea que debe cambiar? Si alguna vez ha sido perfeccionista, ¿cómo cree que habrían cambiado las cosas si su actitud hubiera sido la de un optimalista?

Perfeccionista

Rechaza el fracaso

Rechaza las emociones negativas

Rechaza el éxito

Rechaza la realidad

Optimalista

Acepta el fracaso

Acepta las emociones negativas

Acepta el éxito

Acepta la realidad

«En lo profundo del invierno aprendí, por fin, que en mi interior moraba un verano invencible.»

–ALBERT CAMUS

La regla 80/20

La regla 80/20, descubierta por el economista italiano Vilfredo Pareto, establece que, en términos generales, el 20% de la población de un país posee el 80% de la riqueza; el 20% de los clientes de una empresa generan el 80% de sus ingresos, etcétera. En fecha reciente, Richard Koch y Marc Mancini aplicaron la regla 80/20, también conocida como el principio de Pareto, a la gestión del tiempo. Estos investigadores sugieren que podemos hacer el mejor uso posible de nuestro tiempo concentrando nuestro esfuerzo en el 20% de aquello que nos proporcionará el 80% del resultado que queremos obtener. Por ejemplo, si escribir el informe perfecto que queremos puede llevarnos de dos a tres horas, seguramente en treinta minutos podremos escribir uno que cumpla con los requisitos mínimos que necesitamos.

Cuando, estando en la Universidad, dejé de ser el perfeccionista que tenía que leer cada palabra de cada libro que los profesores recomendaban, empecé a aplicar el principio de Pareto para leer en lectura rápida la mayor parte de los textos y poder concentrarme en el 20% que identificaba como más representativo y que me daría el «núcleo» de la idea. Todavía quería ser un buen estudiante, eso no había cambiado; pero ya no era el «todo o nada», siempre tener que obtener la máxima nota, lo que me había guiado como perfeccionista. Al principio mi promedio se resintió un poco, pero en compensación encontré tiempo para otras importantes actividades extracurriculares como hacer deporte, desarrollarme como orador y, lo que no es menos importante, dedicar más tiempo a mis amistades. Al final, no solo fui mucho más feliz de lo que lo había sido durante mis dos primeros años en la Universidad, sino que ahora, viendo en perspectiva esa etapa de mi vida (y no a través de los

estrechos anteojos del promedio de calificaciones), encuentro que tuve más éxitos. Desde entonces, la regla 80/20 me ha servido de mucho.

Pensando en la distribución del tiempo según la regla 80/20, ¿cuáles son las cosas que podría reducir? ¿A cuáles debería dedicar más tiempo?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

El espejo de la integridad personal

Haga una lista de las cosas que le resulten más importantes y agradables, las que lo hagan más feliz. Pueden ser su familia, hacer ejercicio, alguna causa social en la que participe, oír música, etcétera.

Junto a cada uno de los elementos de la lista, anote el tiempo que le dedica cada semana. Ahora pregúntese si está viviendo conforme a sus valores más importantes. ¿Dedica tiempo suficiente y de calidad a su pareja y a sus hijos? ¿Hace ejercicio tres veces por semana? ¿Hace lo que desea hacer en esa organización para la defensa de los derechos humanos? ¿Dedica tiempo a disfrutar de la música en casa o a ir a conciertos?

Considere ahora cómo puede aplicar el principio 80/20 a su lista. Analice sus prioridades y decida cuál es el 20% de lo que le proporcionará el 80% de satisfacción.

Este ejercicio es como un espejo en el que mirar si somos congruentes en nuestra vida, si hay integridad entre los que consideramos nuestros valores más preciados y la manera en que los vivimos. A más integridad, mayor

felicidad en nuestra vida.

«La mejor manera de poder predecir el futuro es crearlo nosotros mismos.»

-STEPHEN COVEY

Percepción de uno mismo

Las investigaciones realizadas por el psicólogo Daryl Bem muestran que adquirimos una noción de nosotros mismos de la misma manera que la adquirimos de otras personas, esto es, mediante la observación. Si vemos a un hombre ayudar a alguien, le atribuimos un carácter amable; si vemos a una mujer defendiendo sus creencias, le atribuimos decisión y firmeza de carácter. De manera similar, nos atribuimos a nosotros mismos rasgos y características en función de nuestro propio comportamiento. Si actuamos de manera cortés o decidida, nuestra propia imagen tiende a reflejar para nosotros el sentido de nuestras acciones, y así nos juzgamos personas corteses o valientes. A través de este mecanismo, que Bem llama *teoría de la autopercepción*, nuestro comportamiento puede llegar a cambiar la percepción que tenemos de nosotros mismos a lo largo del tiempo. Y, dado que *el perfeccionismo es una actitud que nos atribuimos*, podemos entonces empezar a cambiarlo modificando nuestro comportamiento.

Piense en sus conductas recurrentes a lo largo de su vida, ya sea con respecto a los demás o respecto a usted mismo. ¿Qué conclusión extrae acerca de usted mismo a partir de lo que observa de su comportamiento?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Tener iniciativa

Piense en algo que siempre ha querido hacer pero no se ha atrevido a intentarlo por miedo al fracaso. Luego, vaya y hágalo. Puede ser presentarse a un *casting*, inscribirse en un deporte, pedirle a alguien una cita, empezar aquel artículo o aquel libro que siempre quiso escribir... Cuando lo esté haciendo, y también en cualquier otro momento de su vida, asuma una actitud optimalista... aunque al principio tenga que simularla: busque nuevas oportunidades para salir de su zona de confort, pida ayuda y opinión, admita sus errores..., todo lo que haría un optimalista. Preste atención a sus pensamientos, las emociones que siente y la manera en que se comporta cuando está fuera de su zona de confort.

«Para hacer algo, hay que dejar de hablar y empezar a hacerlo.»

-WALT DISNEY

Permiso para ser humano

A la mayoría de nosotros nos han enseñado desde pequeños a ocultar y reprimir nuestras emociones, tanto las positivas como las negativas. Hemos oído decir que «los hombres no lloran», que manifestar alegría por nuestros logros es una muestra de soberbia, que querer algo que tiene otra persona es envidia... También nos pueden haber dicho que querer expresar físicamente nuestra atracción por alguien es algo sucio e indecente; o, a la inversa, que sentirnos tímidos o nerviosos por expresar nuestras emociones es impropio o inadecuado. Desaprender las lecciones de la infancia y la juventud es tarea difícil, y por eso resulta tan complicado para muchos de nosotros dejar fluir nuestras emociones.

Porque, aunque no tenemos que exhibir nuestras emociones en público directamente, sería deseable, siempre que podamos, disponer de los medios adecuados para expresarnos. Podemos hablar con un amigo de nuestros miedos o de las cosas que nos ponen de mal humor, o usar un diario para expresar nuestros celos y angustias, unirnos a un grupo de intercambio o discusión con gente que tenga preocupaciones similares a las nuestras y, a veces, con un amigo íntimo o en solitario, permitirnos una lágrima... que puede ser de tristeza o de alegría.

¿Qué recuerdo que me enseñaron, cuando niño, acerca de las cosas que debía o no debía expresar? ¿Cómo manifiesto mis emociones, las agradables y las desagradables?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Sentir la experiencia

Podemos usar el poder de la atención consciente para liberar nuestras emociones de dolor y tristeza. Tara Bennett-Goleman, una terapeuta que reúne los métodos de la psicología oriental con la occidental, escribe: «La atención consciente trata de captar las cosas como verdaderamente son, sin intentar cambiarlas. La idea es diluir nuestra reacción ante las emociones perturbadoras, cuidando de no suprimir las propias emociones. Al concentrar nuestra atención en una emoción de dolor, desengaño o tristeza, y aceptarla con plena disposición de espíritu y mente consciente, dejando que fluya a través de nosotros, logramos que finalmente se disuelva y desaparezca».

Por ejemplo, si nos ponemos extremadamente nerviosos cuando estamos frente a un grupo de personas, cerremos los ojos e imaginémosnos en un escenario, frente al público. Si hemos perdido a un ser querido y el tiempo no ha logrado mitigar nuestro dolor, podemos imaginarnos sentados junto a esa persona, conversando con ella y despidiéndonos. También podemos suscitar en nosotros determinadas emociones, como la tristeza o la inseguridad, pensando en ellas sin imaginar una situación específica. Al sentir la emoción, reténgala unos minutos sin intentar cambiarla.

Durante este ejercicio, mantenga una respiración suave y profunda todo lo que le sea posible. Si su imaginación divaga, vuelva a llevarla a lo que quiere imaginar o sentir, mientras sigue respirando suave y profundamente. Si se le salen las lágrimas, déjelas salir; si experimenta

cualquier otra emoción, como rabia o desengaño, o felicidad, déjese sentir. Si siente alguna reacción en cualquier parte de su cuerpo —como un nudo en la garganta o el pulso acelerado— concentre ahí su atención e imagínesse percibiendo esa sensación, sin tratar de cambiarla.

Este ejercicio es para concedernos a nosotros mismos permiso de sentir, de experimentar emociones libremente, en vez de tenerlas ahí dando vueltas. Es para aceptar nuestras emociones como son, para vivirlas en lugar de intentar entenderlas y «superarlas».

«Quienes no saben llorar con todo el corazón, tampoco saben reír.»

-GOLDA MEIR

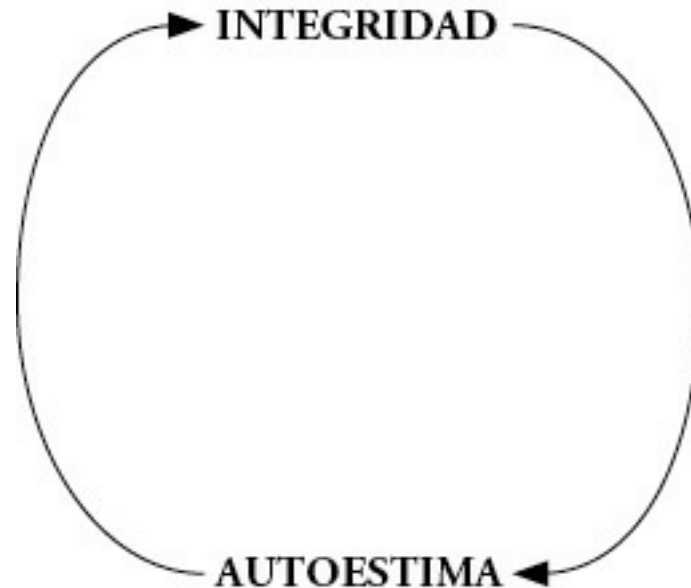
Integridad

La integridad se define como «el estado de hallarse como un todo, sin divisiones». Una persona es íntegra cuando no hay diferencia ni separación entre lo que dice y lo que hace, cuando hay congruencia entre su palabra y sus actos. Hay integridad en el líder político que cumple sus promesas electorales, y también la hay en llegar a tiempo al almuerzo que habíamos acordado con nuestro amigo. Porque las palabras que pronuncia el político ante su electorado son tan importantes como las que usamos nosotros para decirle a nuestro amigo que nos encontraríamos a tal hora y lugar.

Nadie es perfecto. Todo el mundo ha llegado tarde alguna vez a una cita; y todo el mundo ha fallado alguna vez a algún compromiso. La cuestión, por consiguiente, no es si una persona es íntegra o no en un sentido absoluto, sino en qué medida lo es. Todo el mundo está situado en algún punto de la línea continua entre la integridad total y la total falta de ella. En un extremo encontramos a quienes siempre hacen todo lo posible por cumplir con su palabra, quienes se mantienen fieles a sus compromisos; en el otro extremo están aquellos para quienes lo que ellos mismos dicen es poco más que el sonido que sale de su boca. Del lugar que ocupemos en esa línea continua depende, en gran medida, el respeto que nos tengan los demás y, lo que es más importante, el respeto que nos tengamos nosotros mismos.

Cuando cumplo con mis compromisos, tanto los que establezco con los demás como conmigo mismo, con ello estoy diciéndoles a los demás y a mí mismo que lo que pienso hacer, lo que digo y la manera en que actúo son importantes para mí. Mis palabras son la expresión de mí mismo, y cuando hago honor a mis palabras me estoy respetando a mí mismo.

El psicólogo Nathaniel Branden, considerado el padre del movimiento de autoestima, señala que uno de los pilares fundamentales de esta es la integridad de la persona. Los estudios realizados por Branden y otros investigadores señalan la existencia de un bucle de reforzamiento mutuo entre la autoestima y la integridad:



Cuanto más practiquemos nuestra integridad, mayor será nuestra autoestima; y cuanto más autoestima tengamos, seremos más congruentes entre nuestras palabras y nuestras acciones.

¿Qué personas conozco con un alto nivel de integridad? ¿En qué aspectos de mi vida me gustaría aumentar mi integridad?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

La práctica de la integridad

Una de las maneras más eficaces de incrementar nuestra autoestima es mediante la práctica de la integridad. Podemos empezar por comprometernos con nosotros mismos a ser puntuales en cada reunión que tengamos la próxima semana, anotar las promesas que hacemos para asegurarnos de cumplirlas —como devolverle la llamada a un amigo, ayudar a un compañero de trabajo, o llevar a nuestros hijos al cine—, o hacer ejercicio tres veces por semana y comer sano durante una semana entera, como dijimos que haríamos.

Al terminar la semana, es conveniente repasar lo que hicimos, reflexionar y extraer las consecuencias. Por ejemplo, ¿en qué punto de la línea continua de integridad me he situado? ¿Hay algún aspecto de mi vida —mi familia o mi vida profesional, por ejemplo— en el que no sea tan íntegro como en los otros? ¿Qué compromisos no fui capaz de cumplir? ¿Quizá me comprometí más de lo que debiera? Si fue ese el caso, ¿en qué cosas debo aprender a decir que no? Después de reflexionar sobre lo que hemos aprendido de nosotros mismos durante esta semana, decidamos practicar nuestra integridad una semana más.

Es conveniente hacer este ejercicio de compromiso y práctica de la integridad de manera gradual. Así como no empezaríamos un régimen de entrenamiento físico corriendo veinte kilómetros diarios, tampoco podemos esperar convertirnos en personas plenamente íntegras de la noche a la mañana. La integridad personal es algo que lleva tiempo cultivar, y es bueno prepararse para un proceso permanente de mejora continua, que durará toda la vida. Solo tardaremos una o dos semanas en empezar a notar cómo mejora nuestra autoestima y el respeto que los demás tienen por nosotros a medida que vamos siendo más cumplidos con nuestros compromisos, pero incorporar plenamente a nuestra vida la integridad que deseamos tener nos llevará meses e incluso años de *esfuerzo* consciente y de constancia.

«La felicidad solo puede crecer sobre la virtud, que debe necesariamente asentarse en la verdad.»

-SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

Experiencias cumbre

El término *experiencia cumbre*, según el psicólogo Abraham Maslow, expresa «los mejores momentos del ser humano, los momentos más felices de la vida, la experiencia del éxtasis, de goce emocional, la dicha, la mayor de las alegrías». Momentos que pueden provenir de «una profunda experiencia estética, como el éxtasis creativo, los momentos del amor maduro, una perfecta experiencia sexual, el amor paterno, la experiencia del parto natural y muchas otras situaciones». Son sensaciones que, en sí mismas, no duran mucho tiempo; pero experimentarlas puede tener consecuencias duraderas. Nos ayudan a adquirir una mejor conciencia de quién y qué somos, además de inspirarnos confianza y fortaleza para superar las dificultades, motivarnos a hacer cosas que quizá no habríamos hecho nunca, y hacernos más adaptables y felices.

¿Puedo recordar alguna experiencia cumbre que he tenido? ¿Qué puedo hacer para tener más experiencias cumbre en mi vida?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Revivir experiencias cumbre

Las experiencias cumbre pueden ser una fuente de cambios que nos hagan transformar toda nuestra vida. Una manera de conseguir que su influencia perdure en nosotros más allá del momento en que se producen, es seguir la recomendación de los psicólogos Chad Burton y Laura King, quienes pidieron a un grupo de personas que escribieran sobre las experiencias cumbre que habían tenido durante quince minutos seguidos a lo largo de tres días. Los participantes en el experimento disfrutaron de una mejor salud física y mental que el grupo de control que no hizo el ejercicio. Estas son las instrucciones que les dieron a los participantes:

Piense en la experiencia o experiencias más maravillosas que haya tenido en su vida, los momentos más felices, de éxtasis, de goce emocional. Puede ser una experiencia amorosa, musical, o una impresión producida por un libro, una pintura o algún momento creativo. Escoja una de ellas y trate de imaginarse a sí mismo en ese instante, con todas las emociones y los sentimientos que experimentó entonces. Luego relate su experiencia de la manera más detallada que le sea posible, sin olvidar los sentimientos, pensamientos y emociones que sintió. Haga todo lo posible por volver a revivir todos sus pensamientos y emociones.

Dedique quince minutos diarios durante tres días de esta semana a revivir alguna experiencia cumbre. Escríbala en una hoja de papel aparte, para no tener limitaciones de espacio. El segundo o el tercer día puede repetir el tema del día anterior, o escribir sobre otra experiencia cumbre que haya tenido.

«Muchas veces he pensado que la mejor manera de definir el carácter de una persona es buscar la actitud mental o moral con la cual, cuando se produce en ella, esa persona se siente más profunda e intensamente viva y

activa. En esos momentos surge una voz interior que dice: “Esto es lo que verdaderamente soy”.»

–WILLIAM JAMES

Nuestras relaciones: la situación de estancamiento

Según el sexólogo David Schnarch, toda relación duradera llega a encontrarse, en algún momento, en la situación que él denomina «de estancamiento»: un punto en el que la pareja parece atascada en un conflicto sin salida. No es un problema habitual, que se resuelva o se olvide de manera sencilla, sino un auténtico conflicto, intenso y recurrente, que se presenta como insuperable. Tales situaciones de conflicto no resuelto suelen girar en torno a los hijos, los familiares cercanos, el dinero o la sexualidad. ¿Qué tipo de educación deben recibir los hijos? ¿Cuál es la frecuencia ideal de las relaciones sexuales, y qué es lo que prefiere cada miembro de la pareja? La situación de estancamiento con frecuencia afecta en lo más hondo de la persona a alguno de los dos o a ambos, ya que suele presentarse como una elección entre la propia integridad (permanecer fiel a uno mismo y su manera de ver las cosas) y aceptar seguir llevándose bien con la pareja por compromiso.

No es raro que una pareja se separe al llegar a una situación así, tanto si se divorcian como si, por alguna razón, deciden seguir legalmente unidos pero espiritual, física y emocionalmente separados a partir de entonces. No obstante, la sugerencia de Schnarch es que el estancamiento es un punto crítico, una oportunidad para el crecimiento personal e interpersonal: «El matrimonio ejerce una intensidad y una presión mucho mayores de lo que suponemos. Tanto, que las parejas suelen interpretar equivocadamente esta situación como el momento de separarse, cuando en realidad es el momento de ponerse a trabajar». Las parejas que logran superar la situación de estancamiento emergen de ella con un vigor renovado, como personas y como pareja. Su relación, a partir de ese momento, se hace más íntima y auténtica.

Una de las maneras más importantes de cultivar la intimidad y la profundidad de la relación de pareja —de conocer y ser conocidos mejor por nuestra pareja— es tratar directamente los problemas interpersonales, lo que Schnarch llama «el mecanismo interno de las relaciones íntimas», donde las desavenencias no son indicación de un fallo de uno de los integrantes, sino parte inherente del proceso, cuya meta final es una mejor aceptación del otro, una mayor intimidad y una pasión más sentida.

¿En qué momento me he sentido atascado en mi relación de pareja? ¿Qué hice, o pude haber hecho, para salir de ese estancamiento más fortalecido?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Completar la oración

El psicólogo Nathaniel Branden ha ideado un ejercicio llamado «completar la oración», que consiste en elaborar una serie de finales posibles para una oración incompleta. Hay que dar *por lo menos* seis finales posibles para cada una, ya sea por escrito o en voz alta. Al hacerlo, es importante dejar de lado todo juicio crítico y escribir o decir lo primero que se nos ocurra, tenga o no sentido, y sin importar las posibles contradicciones o inconsistencias. Se pueden repetir los mismos comienzos de oraciones cada día de la semana, o inventar otros nuevos.

Para no tener limitaciones de espacio, escriba en una hoja aparte el comienzo de una oración cada vez, y póngale todos los finales que se le

ocurran durante un minuto o dos. Cuando haya completado todas las oraciones, examine los finales que haya puesto en cada caso, y escoja los que le parezcan que tienen más sentido para usted, las ideas que le gustaría explorar, y las que le resulten irrelevantes. Bajo cada oración, analice los finales que dio, escriba lo que ha aprendido de ellos, y comprométase a incorporar en su vida los resultados de su análisis.

Algunas de las oraciones se refieren a alguien específico (en lugar de la X, ponga el nombre de una persona que sea importante para usted) mientras que otras tienen que ver con las relaciones personales en general.

- Para mejorar mi relación con X en un 5%...
- Si soy más abierto en un 5%...
- Para generar más intimidad en mi relación...
- Si acepto a X un 5% más...
- Si me acepto a mí mismo un 5% más...
- Para mejorar mi relación conmigo mismo...
- Para tener más amor en mi vida...
- Empiezo a darme cuenta de que...

«El amor es todo lo bueno que lo pintan... Algo por lo que vale la pena afrontarlo todo, luchar, correr todos los riesgos.»

–ERICA JONG

Pensar en los demás

Quien es generoso y amable con los otros recibe tal beneficio a cambio, que a veces pienso que no hay cosa más egoísta que ayudar a los demás. Ser generoso en la vida puede proporcionar o no ventajas materiales, pero siempre trae felicidad a quien lo practica. En efecto, la felicidad es un bien ilimitado: no funciona por asignaciones fijas, y la ganancia en felicidad de una persona no comporta una pérdida equivalente para otra. Pensar en los demás —dar y compartir, como filosofía de vida— es la mejor y más abundante fuente de riqueza emocional y espiritual.

La recompensa emocional y espiritual de hacer algo por los demás proviene de la misma acción de dar. Somos de tal naturaleza que existen pocas cosas más satisfactorias que compartir algo con alguien, sentir que hemos contribuido a la felicidad de otros. Como prueba de ello, basta con recordar la última vez que ofrecimos nuestra ayuda a alguien, o el momento en que hicimos algo (cualquier cosa) que marcó una diferencia positiva en la vida de otra persona. La satisfacción que la mayoría de las personas sentimos cuando hacemos algo por otros —el acto en sí mismo, sin importar cualquier posible recompensa— es inmensa.

¿Cuándo fue la última vez que hice algo por alguien? Al margen de que fuera algo importante o pequeño, ¿cómo me sentí al contribuir de alguna manera a la felicidad de otra persona?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Practicar la generosidad

La psicóloga Sonja Lyubomirsky pidió a un grupo de personas participantes en un experimento que realizaran algunas acciones cada semana por el bienestar de otras personas, ya fueran gente conocida o extraños, abiertamente o en secreto, de manera espontánea o planificada. Los participantes sintieron un notable incremento en su propio bienestar, principalmente aquellos a quienes les pidió que hicieran cosas variadas, y quienes realizaron acciones concretas un día cualquiera en vez de hacer cosas dispersas a lo largo de la semana.

Un día de esta semana, haga al menos cinco cosas amables o que sean de ayuda para otras personas, además de lo que ya haga normalmente. No tienen que ser grandes actos (aunque si puede hacer algo por la paz mundial, sería magnífico). Por ejemplo, ayude a un amigo con el lavado de la ropa, haga una donación para una causa en la que crea, ábrale la puerta a alguien, déjele a alguien una nota de agradecimiento, done sangre, etcétera. Escriba en el espacio que aparece a continuación qué fue lo que hizo, y qué piensa hacer la siguiente semana.

«Así como una sola vela puede encender miles de otras velas sin acortar su vida, la felicidad nunca disminuye cuando se comparte con otros.»

–BUDA

El buscador de virtudes

¿Por qué algunas personas que tienen todos los motivos del mundo para ser felices, que han hecho realidad todos sus sueños y alcanzado el éxito en sus vidas, se sienten desgraciadas, mientras que otras que han tropezado repetidas veces con penurias e infortunios celebran las cosas buenas de la vida? La razón de este sorprendente (aunque común) fenómeno es que la felicidad no depende únicamente de los *hechos* objetivos que componen nuestra vida, sino también de la manera subjetiva en que los *interpretamos*.

Un hecho de la vida puede ser cualquier cosa, desde ganar un campeonato a sacar un simple aprobado en un examen, desde tener un golpe de suerte que nos haga ricos a ser rechazados por nuestra pareja. Pero la manera en que experimentemos ese hecho dependerá en buena medida de la interpretación que hagamos de él, así como de lo que nosotros resaltemos del mismo: ¿celebro mis éxitos y mis logros, o no les doy mucha importancia, pero sí lo lamento cuando no han sido perfectos? ¿Me reprocho a mí mismo por haber sacado bajas calificaciones o por haber sido rechazado, o presto más atención a las lecciones que estas experiencias pueden enseñarme?

Nadie es inmune a los sentimientos de tristeza o de dolor. Pero hay personas que siempre parecen capaces de encontrar el lado bueno de cualquier situación: se alegran de sus logros así como de los ajenos, tienen la habilidad de transformar un contratiempo en una oportunidad, y van por la vida con un aire de optimismo. Y están los otros, que siempre ven el vaso medio vacío, casi nunca encuentran motivo para alegrarse, parecen siempre insatisfechos, y viven en una atmósfera de mórbido pesimismo.

El primer ejemplo es el arquetipo del *buscador de virtudes*: la persona

que siempre encuentra el hueco en medio de la tormenta, que si encuentra limón hace limonada, que ve el lado bueno de las cosas, que no recela de lo bueno porque es demasiado bueno. El segundo arquetipo es el que Henry David Thoreau llamó el *buscador de defectos*, que «encuentra defectos hasta en el paraíso». El buscador de defectos siempre encontrará motivos para ser infeliz, no importa cuáles sean las circunstancias.

No soy de los que creen que todo sucede para mejor, pero sí que hay personas capaces de sacar lo mejor de cualquier cosa que suceda. La idea de que todo sucede para bien es pasiva; la de que podemos hacer algo bueno con lo que suceda, es activa.

Para el buscador de defectos, no hay éxito ni victoria que pueda traer una felicidad duradera; y el fracaso y la calamidad le confirman siempre su visión desoladora de la vida. En contraste, quien aprende a fijarse en lo positivo puede sacar ventaja tanto del éxito como del fracaso. Donde mira el buscador de virtudes, ve oportunidades para el crecimiento y la felicidad.

¿Soy más un buscador de virtudes o un buscador de defectos? ¿En qué aspectos de mi vida soy más parecido al buscador de virtudes?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Reconstrucción cognitiva

La reconstrucción cognitiva puede ayudarnos a convertirnos en buscadores

de virtudes. La técnica consiste en ver más allá de las consecuencias negativas del fracaso, en preguntarnos, sopesando con calma, qué hemos aprendido de esa experiencia, por difícil que nos resultara, y cómo podemos aprovecharla para crecer internamente.

Escriba acerca de algunas cosas que le hayan pasado en la vida, viéndolas primero como un buscador de defectos y luego como un buscador de virtudes. Por ejemplo, escriba sobre un examen que haya suspendido: primero sobre lo mal que se sintió y lo desagradable de la experiencia (buscando los defectos); luego, sobre la manera en que esa experiencia le hizo más humilde y le enseñó la importancia de esforzarse más (buscando las virtudes de la situación). Recuerde que el buscador de virtudes no es quien piensa que las cosas siempre suceden para bien, ni pretende ser feliz en cualquier circunstancia, sino quien acepta los hechos tal como se presentan, pero trata de obtener el máximo beneficio de ellos.

«El pesimista ve las dificultades en cada oportunidad; el optimista ve las oportunidades en cada dificultad.»

–WINSTON CHURCHILL

Ser agradecido

Manifestar nuestro agradecimiento a los demás —a nuestros padres, maestros, amigos, alumnos— es una de las maneras más efectivas de aumentar su bienestar..., así como el nuestro. El profesor Martin Seligman introdujo el ejercicio de la *visita de gratitud* en sus clases de psicología positiva, el cual consiste en pedir a los estudiantes que escriban una carta expresando su gratitud y su aprecio a una persona que los haya ayudado de algún modo, y después ir a verla y leérsela personalmente. El efecto que tiene este ejercicio, señalado tanto por Seligman como por sus estudiantes, y confirmado por investigaciones posteriores, es considerable por el bienestar que reporta tanto al que escribe la nota de gratitud como a la persona a la que va dirigida y para la relación entre ambos.

En ocasiones he encargado ejercicios similares a mis alumnos, y he recibido informes conmovedores: un padre que abrazó a su hijo por primera vez en más de diez años, una amistad renovada que parecía acabada desde años atrás, un entrenador ya mayor que salió rejuvenecido de ese encuentro... Es inmenso el poder de la gratitud; y aunque hay muchas maneras de expresarla, leer personalmente una nota de agradecimiento a la propia persona es algo de un valor especial.

Piense en una persona a la que aprecie verdaderamente, y respóndase: ¿qué es lo que valoro de ella? ¿Por qué cosas le estoy agradecido?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

La visita de gratitud

Escríbale una carta a alguien por quien sienta verdadero aprecio, expresándole su gratitud. Hable de cosas o situaciones que hayan motivado su agradecimiento hacia esa persona. Escribir para una visita de gratitud es mucho más que una simple nota de agradecimiento, que ya son bastante importantes y deberían ser más frecuentes. La carta debe expresar en detalle la importancia de la relación y el placer que ella le produce; y debe referirse en concreto a las experiencias que suscitan el agrado que siente y los sentimientos compartidos.

La carta de gratitud aumenta increíblemente nuestros niveles de bienestar, pero para quien la escribe este estado generalmente es temporal; para que la carta y la visita de gratitud tengan un efecto más duradero, tendrían que convertirse en rituales. Lo ideal sería escribir una cada semana. Pero si se hace una vez al mes ya es más que no hacerlo nunca. Ya es beneficioso para la propia persona escribirla; pero su valor se incrementa si la envía a la otra persona o, mejor aún, si se la entrega directamente.

Escriba los nombres de por lo menos cinco personas que aprecie de verdad, y póngase fecha para escribir y entregarles una carta de agradecimiento.

«La gratitud no es solo la mayor de las virtudes, sino la madre de todas.»

-CICERÓN

El descanso regular

Todos tenemos una necesidad básica de descanso y recreación. Pero, como seres provistos de libre voluntad, a veces decidimos ignorar esa necesidad, pasar por encima de nuestras tendencias y en contra de la naturaleza. Nos convencemos de que no hay límite en lo que podemos exigirnos a nosotros mismos, y de la misma manera que la ciencia es capaz de proporcionarnos máquinas cada vez mejores, más rápidas, seguras y fiables, nosotros podemos perfeccionar nuestras capacidades cambiando nuestras tendencias naturales. Y así, muchos de nosotros nos entrenamos para necesitar menos tiempo libre: menos horas de sueño y de descanso, y detener menos nuestro ritmo de actividad. En una palabra, para hacer más y más allá de nuestros límites. Pero, nos guste o no, esos límites existen, y en la medida en que sigamos ignorando nuestras necesidades naturales, abusando de nuestra capacidad, terminaremos por pagar el precio de ese abuso, tanto en lo personal como también en lo colectivo, a nivel social.

Los niveles crecientes de problemas relacionados con la salud mental, que podemos paliar con las mejoras actuales en la medicina psiquiátrica, nos están llevando al nuevo *mundo feliz* de Huxley. Para frenar esta carrera desenfrenada, en vez de prestar oídos a quienes nos ofrecen nuevos medicamentos para multiplicar nuestro potencial, deberíamos oír a la naturaleza y redescubrir sus maravillas. El descanso regular suele tener el mismo efecto que la medicina psiquiátrica, solo que de manera natural.

¿Descanso lo suficiente cada día? ¿Me tomo los descansos que necesito a lo largo de la jornada? ¿Duermo todo lo necesario? ¿Me tomo un día libre a la semana? ¿Cuándo fueron mis últimas vacaciones? ¿Cuándo serán las

próximas?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Aprender de lo mejor del pasado

Escriba sobre un período de su vida —que puede ser de un mes hasta un año— en el que haya prosperado en el trabajo y se haya sentido más satisfecho, productivo y creativo que otras veces. Si no ha trabajado suficiente tiempo o no recuerda haber vivido un período así, escriba sobre alguna vez en la que sintiera que estaba haciendo auténticos progresos, por ejemplo, cuando era estudiante.

¿Qué es lo que hizo entonces que le permitió prosperar en su ocupación? ¿Cómo descansaba en esa época? ¿Con quién o para quién trabajaba? Lo que es más importante, ¿qué lección puede extraer de ese período de su vida, y cómo puede aplicarla hoy o a lo que piensa hacer en el futuro?

Escriba los pasos que piensa seguir para progresar de la mejor manera posible. Haga un plan que incluya los períodos de descanso necesarios, sin olvidar una asistencia regular al gimnasio, salidas con los amigos, y vacaciones más largas con su familia.

Además de su propia experiencia, considere también la de otras personas, que pueden ser compañeros de trabajo o no. Pregúntese qué puede aprender de ellas, cómo puede aplicar lo mejor que observe a lo que desea lograr y cómo lograrlo, así como qué es lo que desea evitar.

«Para disfrutar verdaderamente del ocio hay que dedicar tiempo a cultivar el espíritu.»

–HENRY DAVID THOREAU

Nuestras relaciones: acentuar lo positivo

Las primeras etapas de una relación de pareja —el noviazgo, el matrimonio, la luna de miel— están relativamente libres de problemas. Estos aparecen principalmente a partir del momento en que la pareja empieza a convivir. Para muchas personas, la aparición de situaciones conflictivas es señal de que el futuro de la pareja está en peligro; piensan que lo normal debe ser una perfecta armonía, con total ausencia de problemas.

Por el contrario, los problemas no solo son inevitables sino, en realidad, una parte *fundamental* de la relación, que determinará el éxito de la pareja a largo plazo. Podemos imaginar los problemas como una especie de vacuna. Para inmunizarnos contra una enfermedad, empezamos por inocularnos una cepa debilitada del organismo patógeno, que nuestro cuerpo utilizará para desarrollar los anticuerpos que puedan combatir más tarde la enfermedad. De manera semejante, los conflictos menores que surgen dentro de la pareja nos enseñan a desarrollar nuestra capacidad de defensa, inmunizando la relación contra posibles conflictos futuros de mayor importancia, como una situación de estancamiento.

El psicólogo John Gottman, que ha investigado durante muchos años las situaciones de progreso y de fracaso en la pareja, señala que las parejas que han vivido juntas con éxito durante largo tiempo presentan una correlación de cinco a uno en lo que respecta a las cosas positivas y negativas. Por cada gesto de enfado, crítica o enfrentamiento se producen cinco de amabilidad, empatía, afecto, interés o amor en la pareja.

Aunque Gottman señala esa relación de cinco a uno para una relación ideal, recordemos que ese porcentaje expresa un promedio obtenido de muchas parejas. Puede haber parejas felices en las que la relación es de

tres a uno, y otras en las que sea de diez a uno. El mensaje de la investigación de Gottman es que, en primer lugar, siempre habrá alguna negatividad, y segundo, que lo importante es que lo positivo supere a lo negativo. En realidad, cuando casi no hay conflicto de ninguna clase, es señal de que los miembros de la pareja no tratan entre ellos asuntos de importancia. Esto es porque, como nadie es perfecto y tampoco ninguna relación lo es, la ausencia de situaciones problemáticas es un indicio de que la pareja hace lo posible por evitar las ocasiones de desafío o confrontación, en vez de aceptarlas y tratar de aprender de ellas. Por otra parte, aunque es importante afrontar los problemas, la relación irá mal si son problemas lo que abunda, si son más los roces entre la pareja que las muestras de afecto y comprensión.

¿Critico a mi pareja tanto o más de lo que le dedico muestras de reconocimiento y afecto? ¿Qué beneficios podría lograr si aportara más actitudes y mensajes positivos a mi relación?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Toques de afecto

La recomendación que hace Gottman a las parejas, aparte de tratar de alcanzar mayores niveles de respeto y aceptación, es acentuar los aspectos positivos de la relación. Para ello no es preciso que se den cambios drásticos de comportamiento. Peter Fraenkel, del Instituto Ackerman para

Estudios de la Familia, recomienda incorporar en la relación «toques de afecto de sesenta segundos de duración». Fraenkel sugiere que en vez de basar las demostraciones de afecto principalmente en acontecimientos de importancia o en regalos especiales, bastaría con que cada miembro de la pareja dedicara al otro tres toques de afecto diariamente. Un beso apasionado, un correo afectuoso y divertido, o un pequeño mensaje de amor, un simple «te quiero»... todas estas cosas aportan mucho a una relación estable de pareja, y hasta un reconocimiento o un cumplido, cuando se hacen de corazón.

Haga una lista de toques de afecto de sesenta segundos de duración, y trate de incorporar en su relación tres de ellos cada día durante la próxima semana. Pueden ser distintos cada día o repetirse, lo importante es disponer de suficientes para toda la semana.

«Un buen cumplido me da para vivir hasta dos meses.»

-MARK TWAIN

Terapia cognitiva

La premisa básica de la terapia cognitiva es que reaccionamos a la interpretación que hacemos de los hechos, más que a los hechos en sí mismos; lo que explica por qué distintas personas reaccionan de una manera que puede ser completamente diferente ante un mismo estímulo. Cada acontecimiento suscita un pensamiento en nosotros (esto es, una interpretación de lo acontecido), y el pensamiento a su vez origina una respuesta emocional. Veo un bebé (este es el hecho), que reconozco como mi hija (el pensamiento o interpretación), y siento amor (mi respuesta emocional). Si veo al público esperando mi exposición (el hecho), y lo interpreto como una situación de riesgo (pensamiento), experimento ansiedad (emoción).

Acontecimiento → Pensamiento → Emoción

El objetivo de la terapia cognitiva es restaurar el sentido de la realidad mediante la corrección del pensamiento distorsionado. Al detectar un pensamiento irracional (es decir, una distorsión cognitiva), se trata de cambiar la manera de pensar acerca del hecho en cuestión y, en consecuencia, modificar la emoción que genera. Por ejemplo, si siento un miedo que me paraliza ante una entrevista de trabajo, el análisis del pensamiento que motiva la ansiedad (si soy rechazado tendré que empezar de nuevo, y nunca conseguiré un trabajo...) conducirá a una reinterpretación del hecho, cuestionando y rechazando mi evaluación distorsionada de la situación y asumiendo otra más racional (quiero

conseguir este trabajo, pero si no lo logro, hay muchos otros sitios donde buscar). La distorsión de nuestro pensamiento origina un miedo morboso al fracaso; mientras que el pensamiento racional replantea los hechos dentro de un desafío potencial saludable.

Piense en una reacción emocional intensa que haya experimentado en alguna situación y respóndase: ¿fue apropiada mi reacción? ¿Había alguna otra manera de interpretar la situación?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

El proceso PRP

Uno de los mejores métodos que he encontrado para tratar las emociones perturbadoras es el proceso PRP: darme a mí mismo *permiso* para ser humano, *reconstruir* cognitivamente la situación y enfocarla desde una *perspectiva* más amplia.

Piense en alguna situación reciente que le haya significado alguna perturbación emocional, o un acontecimiento futuro que le preocupe. Empiece por darse el *permiso* para ser humano, reconociendo ante todo la situación y la emoción que provoca en usted. Siéntase libre de hablar de ello con alguien en quien confíe, o escriba cómo se siente o, si lo prefiere, concédase tiempo y lugar para vivir la experiencia. Esta primera etapa puede durar cinco segundos o cinco minutos, o el tiempo que usted necesite.

Seguidamente, *reconstruya* la situación. Pregúntese cuáles son los resultados positivos que tuvo. No significa que tenga que sentirse satisfecho con la experiencia, sino simplemente reconocer que hubo algunos beneficios que derivaron de ella. ¿Aprendió algo nuevo? ¿Se conectó más íntimamente con usted mismo o con otras personas? ¿Se ha vuelto más empático? ¿Aprecia ahora más lo que tiene?

Por último, trate de ver la situación en *perspectiva*. ¿Puede contemplarla dentro de un conjunto más amplio? ¿Cómo cree que verá las cosas dentro de un año? ¿Se está preocupando demasiado por algo que no vale la pena?

El proceso PRP no tiene que ser lineal: se puede pasar del permiso a la perspectiva, pasar luego a la reconstrucción para volver otra vez al permiso etcétera.

Acostúmbrese a hacer este ejercicio de manera regular, ya sea en consideración a una experiencia pasada o a las cosas según van sucediendo. Cuanto más lo practique, más beneficio le reportará.

«Una cosa curiosa sobre el mal humor es que lo creamos engañándonos con lo desgraciados que somos, diciéndonos cosas que en realidad no son ciertas.»

-DAVID BURNS

El sentido paternal

Muchos padres que han pasado por dificultades quieren que sus hijos tengan una vida mejor. Querer ahorrarles a los hijos experiencias desagradables es una noble actitud, que surge naturalmente del amor y la preocupación por los hijos. Pero de lo que los padres no se dan cuenta muchas veces es de que por hacerles la vida más fácil a sus hijos a corto plazo los están perjudicando a largo plazo, al impedirles que desarrollen el aprecio por las cosas importantes, la confianza en sí mismos, la capacidad de adaptación y otras importantes habilidades personales. Para poder crecer internamente y madurar de una manera saludable, los niños necesitan afrontar por sí solos algunas dificultades, superar ciertos niveles de fracaso y experimentar algunas emociones negativas.

Tanto si es usted padre como si no, ¿siente el impulso de hacerles la vida lo más cómoda posible a sus hijos o a los niños que quiere? Piense en el precio que pagará después el niño por la actual vida de facilidades.

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

El padre que no es «demasiado bueno»

Piense en la manera en que cuida usted de los niños —los suyos o de alguna otra persona—. Haga una lista de cosas que podría hacer para hacerles la vida más fácil. En cada una, describa las consecuencias que tendría todo lo que usted haga o deje de hacer, y reflexione, por escrito, sobre si su decisión tendría un efecto beneficioso para el niño a la larga. Piense en las situaciones que podrían representar un reto para el niño, que él pudiera superar y salir ganando.

«Hay padres afortunados de tener buenos hijos. Pero es porque sus hijos tuvieron la suerte de tener buenos padres.»

—JAMES A. BREWER

Revisando en perspectiva

Reflexionando sobre el uso que ha hecho de este diario hasta ahora, ¿qué cosas ha implementado —o piensa implementar— para aumentar su nivel de felicidad? Puede escribir sobre los cambios de comportamiento o de hábito que ha conseguido realizar (como expresar su gratitud con más frecuencia, hacer su vida más sencilla, empezar a hacer ejercicio, etcétera), o bien sobre sus cambios de actitud o de enfoque (como concederse el permiso para ser humano, empezar a ser un buscador de virtudes etcétera), o sobre ambas cosas.

¿Qué pasos he dado o estoy pensando dar para lograr estos cambios? ¿Qué cosas me dificultan hacerlos? ¿Cómo pienso superar esos obstáculos?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

«No hay nada que no se haga más fácil con la familiaridad y la práctica frecuente. Cambiamos y nos transformamos mediante la práctica.»

—DALAI LAMA

Crecimiento postraumático

Es imposible describir el dolor que se sufre cuando se pierde a un ser querido. Quien sobrevive a la pérdida se siente con frecuencia incapaz de contemplar la vida sin la persona que hasta ahora había estado a su lado. Pero el desarrollo posterior de los acontecimientos varía mucho de una persona a otra. Hay quienes nunca se recuperan de la pérdida sufrida. Otros, tras un período de dolor, son capaces de retomar el rumbo de su vida, volviendo a encontrar sentido en sus actitudes y sus emociones. Y aún hay otros que experimentan lo que Lawrence Calhoun y Richard Tedeschi llaman *crecimiento postraumático*: la pérdida los transforma de un modo muy profundo... de manera que, tras ella, aprenden a apreciar más la vida, mejoran sus relaciones con los demás y se hacen más resistentes y adaptables.

En su trabajo sobre la condición de pérdida, Colin Murray Parkes señala que las viudas que no expresan sus emociones tras la muerte del esposo manifiestan síntomas físicos y psicológicos más duraderos y acentuados que aquellas que «se derriban» tras el fallecimiento del esposo. Jamie Pennebaker hace referencia a estudios que demuestran que «cuanto más se habla acerca de la muerte del cónyuge, menos problemas de salud se generan». Tras algún tiempo, aunque las personas siguen sintiendo dolor, mientras acepten su pérdida podrán seguir con sus vidas. Si nos damos a nosotros mismos el permiso para sentir, para venirnos abajo si es necesario, seremos capaces de levantarnos después sobre una base emocional más firme y más sólida tanto para nosotros como para quienes nos rodean.

Cuando Ralph Waldo Emerson tenía veintisiete años, murió su amada esposa, Ellen. Más tarde, vuelto a casar, murió su hijo pequeño de dos años. Emerson escribió un ensayo que tituló *Compensación*, que

constituye un testamento vital de su sentido de la vida y su optimismo. Este es el último párrafo de su ensayo, que trata esencialmente sobre el crecimiento postraumático:

Y, con todo, las compensaciones de la calamidad se hacen evidentes incluso para el entendimiento, tras un largo período de tiempo. La fiebre, la mutilación, un cruel desengaño, la pérdida de la riqueza, la pérdida de los amigos, parecen en el momento en que suceden una pérdida irreparable e irrecuperable. Pero el seguro paso de los años deja al descubierto la fuerza curativa que subyace a todos los hechos. La muerte de un amigo querido, de una esposa, un hermano o un amor, que no parece encerrar nada más que privación, algo más tarde cobra el aspecto de una guía o un genio; ya que normalmente opera una revolución en nuestra vida, culminando una época de infancia o juventud que aguardaba a ser cerrada, acabando con un hábito, una morada, un modo de vida, para dar lugar a nuevas formas más afines a la maduración de nuestro carácter. Abre o limita la aparición de nuevas amistades y la aceptación de otras influencias que serán decisivas durante los años que siguen; y el hombre o la mujer que habían permanecido como una flor del jardín sin espacio para echar raíces y soportando demasiado sol en su cabeza, al derrumbarse las paredes y por descuido del jardinero, se convierten en la higuera del bosque, capaz de dar sombra y fruto a amplias multitudes.

¿Cómo he manejado las pérdidas que he sufrido en el pasado, de una amistad, una relación, un empleo o alguna otra cosa importante para mí?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Meditación consciente

Durante las últimas décadas ha habido un número creciente de investigaciones sobre los beneficios de la meditación consciente para la salud física y mental. La conciencia es la presencia en nuestra mente de lo que hacemos en el momento actual, y su aceptación (en la mayor medida posible) sin emitir juicio ni valoración. Somos conscientes cuando nuestra mente se concentra en el aquí y el ahora, cuando experimentamos plenamente la experiencia vivida y nos permitimos sentir sin restricciones, independientemente de que nos guste o no lo que sentimos.

La meditación consciente es la *práctica* de esa aceptación. De la misma manera que entender, en teoría, cómo podemos mejorar nuestro golpe de revés en el tenis solo nos ayuda en parte —porque hay que ir a la práctica para aprenderlo completamente—, la explicación teórica de lo que es la aceptación tiene sus limitaciones.

La práctica de la meditación consciente es sencilla en sí misma, pero implementarla de manera regular requiere constancia. Para que la meditación tenga un efecto significativo en nuestra calidad de vida, hay que practicarla regularmente, de manera ideal todos los días, durante diez minutos por lo menos. No obstante, hacerlo un día sí y otro no, o incluso una vez a la semana, es mejor que nada.

En la meditación hay muchas variantes, y sería buena idea asistir a unas clases de un instructor experimentado. Mientras tanto, he aquí unas instrucciones sencillas con las que puede empezar hoy mismo.

Siéntese, en una silla o en el suelo, en una posición en la que esté cómodo, preferiblemente con la espalda y el cuello derechos. Puede cerrar los ojos si eso le ayuda a relajarse y concentrarse.

Concéntrese en su respiración. Inspire con suavidad, lenta y profundamente. Sienta cómo el aire desciende llenando sus pulmones hasta el abdomen, y luego exhale despacio y suavemente. Sienta cómo asciende la parte superior del vientre cuando inspira, y desciende cuando

espira. Durante los próximos minutos concéntrese en ese movimiento de su vientre, llenándose de aire al inspirar de manera suave, lenta y profunda, y luego vaciando el aire al exhalar con lentitud y suavidad. Si su pensamiento deriva hacia otros lugares, vuélvalo a traer, de manera tranquila y reposada, a ese movimiento en vaivén de su cuerpo.

Con esto no estará tratando de hacer ningún cambio; simplemente, está *siendo*.

«La plenitud de conciencia [abarca] la completa “posesión” de cada momento de la experiencia, buena, mala o fea.»

-JOHN KABAT-ZINN

Gestión de las expectativas

En su libro *De buena a grandiosa (Good to Great)*, Jim Collins cuenta la historia del almirante James Stockdale, el prisionero norteamericano de más alto rango en la guerra de Vietnam. Conocido por su inquebrantable carácter y su capacidad de resistencia, Stockdale definió las dos características más destacadas de los prisioneros americanos con más probabilidades de sobrevivir en las brutales condiciones de las prisiones vietnamitas. Eran quienes, en primer lugar, afrontaban y aceptaban plenamente el duro hecho de la situación en que se encontraban, en lugar de quitarle importancia o tratar de ignorarlo. En segundo lugar, nunca dejaron de creer que algún día saldrían de allí. Dicho de otro modo, si bien no trataban de rehuir la dura realidad de su situación, tampoco perdieron nunca la esperanza de que al final la superarían. Por el contrario, tanto quienes pensaban que nunca llegarían a salir de allí como quienes esperaban salir en un período de tiempo exageradamente corto, eran quienes menos probabilidades tenían de sobrevivir.

El problema de encontrar el equilibrio adecuado entre, por una parte, unas altas esperanzas y expectativas y, por la otra, una realidad dura y difícil, se aplica en general a todas las situaciones en las que uno se plantea un objetivo a alcanzar. No hay una técnica sencilla con la que se puedan identificar las metas más realistas y capaces de inspirarnos, pero el psicólogo Richard Hackman apunta que «el mejor lugar en que puede uno encontrarse para aprovechar la máxima motivación posible es aquel en el que tenemos una probabilidad de éxito de 50-50».

Las metas que me he propuesto en el pasado, ¿han sido realistas o poco

ajustadas a la realidad? ¿Qué objetivos me han servido de inspiración y cuáles me han generado ansiedad? ¿Qué metas me han motivado y cuáles me han hecho perder el ánimo?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Gestión de objetivos

Piense en cinco objetivos que ya haya conseguido, ya sean de índole profesional (como un ascenso en el trabajo) o personal (por ejemplo, aumentar el número de ejercicios que hace por semana). Luego, haga una lista de las metas que quiere conseguir, y anote si cada una de ellas es fácilmente alcanzable o si le plantea un reto (o ambas cosas).

	¿Alcanzable?	¿Es un reto?
<i>Objetivo 1</i>	_____	_____
<i>Objetivo 2</i>	_____	_____
<i>Objetivo 3</i>	_____	_____
<i>Objetivo 4</i>	_____	_____
<i>Objetivo 5</i>	_____	_____

Si lo necesita, modifique su lista para que cada una de las metas

propuestas sea a la vez alcanzable y un reto para usted. Piense por lo menos en otros dos objetivos que lo motiven a ir aún más lejos y al mismo tiempo sean realistas.

«Viajar con esperanza es mejor que llegar.»

-ROBERT LOUIS STEVENSON

Saber perdonarse

Se ha hecho mucha investigación sobre la importancia de la autoestima para poder afrontar situaciones difíciles. Pero, recientemente, el psicólogo Mark Leary y su grupo han demostrado que, especialmente en los tiempos difíciles, saber perdonarse a uno mismo es aún más beneficioso que la autoestima. Dice Leary: «Perdonarse a uno mismo ayuda a las personas a no añadir una capa más de autorrecriminación encima de lo que ya les ha pasado. La persona que, en vez de aprender a sentirse mejor consigo misma, se sigue culpando cuando fracasa o se equivoca, llegará un momento en que estará indefensa y no podrá superar las dificultades».

Saber perdonarse implica ser comprensivo y amable con uno mismo, aceptar con conciencia los pensamientos y sentimientos dolorosos, y reconocer que las situaciones difíciles son parte de la vida. Es aceptarse a uno mismo cuando salimos mal de un examen, cometemos un error en el trabajo o nos disgustamos con otros sin razón. Leary señala que «la sociedad norteamericana ha dedicado mucho tiempo y esfuerzo a promover la autoestima de la gente, cuando saber perdonarse puede ser un componente mucho más importante de nuestro bienestar».

Cuando el Dalai Lama y algunos de sus seguidores empezaron a trabajar con científicos occidentales, se sorprendieron de ver tanta preocupación por la autoestima de la gente; con tantos occidentales que parecen no amarse a sí mismos y que se culpan continuamente por sus propios errores. Esa discrepancia entre el amor por uno mismo y el amor por los demás — entre la severidad hacia la propia persona y la generosidad hacia los otros — no existe en el pensamiento tibetano. En palabras del Dalai Lama: «La compasión, o *tsewa*, como se entiende en la tradición tibetana, es un estado de la mente o manera de ser en el que uno extiende hacia los

demás lo que siente por uno mismo». Cuando se le pidió que explicara si el yo puede ser objeto de compasión del propio individuo, respondió: «Primero uno mismo, y luego, de una manera más avanzada, la aspiración de llegar a los demás. En cierto modo, un alto grado de compasión no es otra cosa que un estado avanzado del interés personal. Por esa razón, es difícil que la persona que siente una fuerte repulsa hacia sí misma pueda sentir auténtica compasión por otros. No hay un anclaje, un punto de partida por el cual empezar».

¿Soy comprensivo conmigo mismo? ¿En qué aspectos de mi vida soy más compasivo, más dispuesto a perdonar?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Completar la oración

En una hoja de papel aparte, complete las siguientes oraciones lo más rápido que pueda, sin pensarlo mucho. Cuando termine, examine sus respuestas y reflexione sobre ellas; y escriba lo que ha aprendido acerca de usted mismo. Puede seguir haciendo el ejercicio durante la semana con los mismos comienzos de oraciones, o cambiarlos por otros de su invención.

- Si empiezo a amarme a mí mismo un 5% más...
- Para aumentar mi autoestima...
- Para empezar a ser un 5% más comprensivo conmigo mismo...
- Para empezar a ser un 5% más comprensivo con los demás...

- Estoy empezando a darme cuenta de...

«Para empezar a decir “te amo” tenemos que usar la primera persona.»

-AYN RAND

Saber envejecer

Para poder vivir una vida más feliz, más sana y más larga tenemos que cambiar la percepción que tenemos del envejecimiento, aceptando la realidad tal cual es. Nos guste o no, cambiamos con el tiempo... en algunos aspectos para mejorar, en otros al contrario. Físicamente, con la edad nos hacemos más lentos y vamos perdiendo agilidad; nuestra libido se debilita y se nos hacen arrugas. Pero al mismo tiempo, la edad nos aporta enormes oportunidades de crecimiento intelectual, emocional y espiritual.

No pretendo idealizar el envejecimiento, sino verlo en su realidad, con sus cosas buenas y malas. Claro está que envejecer puede a veces acarrear inconvenientes, como problemas de salud, que nos afectan de manera inesperada, y no deseada tampoco. Pero también es verdad que la edad nos trae ciertos beneficios. Hay cosas que somos capaces de ver y saber, apreciar y comprender de manera distinta a los sesenta o a los ochenta años que cuando tenemos veinte o treinta. No existen atajos hacia la madurez mental y emocional; el buen juicio, la inteligencia, la potencial sabiduría y la visión en perspectiva se desarrollan con el tiempo y la experiencia. Envejecer sanamente es aceptar positivamente los auténticos desafíos que nos trae la edad, junto con las buenas oportunidades que se van presentando.

¿En qué cosas he madurado y mejorado con el tiempo? ¿Espero seguir haciéndolo?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Aprender de los mayores

Entable alguna conversación con personas mayores o que tengan más experiencia que usted en alguna área. Pregúnteles sobre sus experiencias en la vida —sus errores y aciertos— y lo que aprendieron de ello. Escuche verdaderamente, con interés, lo que tengan que decirle. Luego, escriba sus reflexiones sobre lo que aprendió de esas personas.

No propongo que ignoremos nuestra facultad de análisis crítico ante las ideas y opiniones de otras personas, sean mayores o jóvenes, pero sí que seamos receptivos ante la sabiduría que solo se desarrolla con la experiencia. No solo aprenderemos mucho sobre nosotros mismos, sino que valoraremos mejor la maduración que se alcanza con la edad.

«Qué afortunado el día en que por fin dejamos de querer ser jóvenes... y esbeltos.»

–WILLIAM JAMES

Ser sincero

En su libro *Radical Honesty (Honestidad radical)*, Brad Blanton dice: «Todos mentimos enormemente. Y es algo que nos desgasta. Es la mayor fuente de estrés de todo el mundo. La mentira nos mata a todos». Para la mayoría de las personas —excluyendo al psicópata— la mentira es estresante, y esa es la razón por la que funciona el detector de mentiras. Cuando ocultamos una parte de nosotros mismos, cuando mentimos acerca de la manera en que nos sentimos, el estrés normalmente asociado con el hecho de mentir se suma al estrés proveniente de reprimir nuestras emociones. A la inversa, cuando reconocemos cómo nos sentimos —ante nosotros mismos y ante los demás— sentiremos la calma que acompaña naturalmente a la sinceridad, la liberación y el relax que provienen de aceptarnos a nosotros mismos como seres humanos.

Un informe publicado recientemente en Alemania revela que las personas que se ven obligadas a sonreír como parte de su trabajo (como los dependientes de tiendas y las azafatas) son más propensas a la depresión, el estrés, los trastornos cardiovasculares y la hipertensión. La mayoría de la gente tiene que vivir «tras una máscara» al menos durante una parte del día: los requisitos más elementales de la cortesía hacen que muchas veces tengamos que reprimir nuestras emociones, ya sean de rabia, frustración o entusiasmo. Tanto si tenemos que disimular nuestros sentimientos durante la mayor parte del día (porque trabajamos de cara al público) o solo durante cierto tiempo (cuando interactuamos con otras personas, como tiene que hacer normalmente todo el mundo), la solución a este problema está en saber encontrar lo que Brian Little llama el «espacio de recuperación», que puede ser un momento para compartir lo que sentimos con un amigo de confianza, un diario personal donde escribir lo que

pensamos, o simplemente unos instantes que podemos pasar solos en nuestra habitación. Dependiendo de cada cual, hay personas a las que les bastan diez minutos para recuperarse de la depresión emocional, mientras que otras pueden necesitar mucho más tiempo. Lo importante es ser sincero con uno mismo durante ese período de recuperación, procurar no fingir ni ocultar nada, permitirse sentir las emociones que surjan.

¿En qué momentos de mi vida me veo obligado a usar una «máscara» de sociabilidad para ocultar mis sentimientos y emociones? ¿Cuándo y con quién puedo encontrar mi espacio de recuperación?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Completar la oración

En una hoja de papel aparte, escriba por lo menos seis finales posibles para cada una de las oraciones que aparecen a continuación. Hágalo lo más rápido posible, sin pensarlo mucho. Cuando termine todas las respuestas, analícelas, reflexione sobre ellas y decida una línea de acción.

- Para ser un 5% más abierto con respecto a mis sentimientos y emociones...
- Si soy más abierto respecto a mis sentimientos y emociones...
- Si presto atención un 5% más a mis miedos y temores...
- Cuando oculto mis emociones...
- Para poder ser un 5% más sincero...

«Nunca debemos disculparnos por mostrar nuestras emociones. Es como pedir disculpas por ser sinceros.»

-BENJAMIN DISRAELI

Lo desconocido

Tememos a lo desconocido. Por ello, buscamos seguridad en el presente; queremos saber que tenemos controlada nuestra vida. Más que a las malas noticias, tememos la ausencia de noticias: la incertidumbre de un diagnóstico nos parece peor, muchas veces, que un diagnóstico negativo. Más que mera curiosidad, nuestro deseo de saber es una profunda necesidad existencial..., porque si saber es poder, entonces no saber es debilidad.

El descubrimiento —para algunos, la invención— de Dios nos alivia la ansiedad de la incertidumbre. Los mortales que han prometido la certidumbre han sido coronados reyes. Cuando sentimos amenazado nuestro futuro, como en las épocas de guerra, seguimos al líder que nos promete la seguridad de saber cómo terminarán las cosas. En tiempos de enfermedad, ponemos al médico en un pedestal. Cuando niños, confiábamos en los todopoderosos adultos para aliviar la ansiedad de nuestras limitaciones; más tarde, cuando descubrimos las imperfecciones paternas, los reemplazamos por Dios, el gurú, el guía... Con todo, en el fondo seguimos presas de nuestra ansiedad, porque en el fondo sabemos que, en realidad, no sabemos. La historia, la arqueología, la psicología no pueden explicar del todo nuestro pasado personal y colectivo. Las vívidas descripciones que se han hecho sobre la vida futura, el horóscopo para el mes que viene, las predicciones de las galletas de la fortuna, no nos dan una imagen segura de lo que nos reserva el futuro, ni siquiera el día de mañana. Y cuando lo pensamos seriamente, vemos que tampoco tenemos idea de la mayor parte de nuestro presente.

¿Qué hacer? Deberíamos aceptar, incluso celebrar, nuestro desconocimiento. Necesitamos reconocer nuestra incertidumbre para

poder vivir cómodos con ella. Solo cuando podemos sentirnos cómodos con nuestra ignorancia podremos transformar nuestra incomodidad frente a lo desconocido en un sentimiento de profundo asombro y maravilla. Cuando logremos reaprender a percibir el mundo y nuestras vidas, se revelará ante nosotros el milagro.

¿Qué cosas suscitan en mí un sentimiento de asombro y recogimiento?

¿Experimento el mundo como un milagro?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Disfrutar del paseo

El fallecido Phil Stone, uno de los pioneros de la psicología positiva, fue mucho más que mi profesor. Además de compartir conmigo sus vastos conocimientos en ciencias sociales, fue sumamente generoso con su tiempo a la hora de asesorarme o aconsejarme. Él es el modelo de profesor que yo intento ser con mis estudiantes.

En 1999 acompañé a Phil a Lincoln, en el Estado de Nebraska, para asistir al primer encuentro cumbre que se celebraba en el mundo sobre psicología positiva. El segundo día del congreso era un día típico de septiembre, con el cielo parcialmente nublado y una brisa tibia y agradable. Al terminar las ponencias de la mañana, Phil me dijo: «Vamos a dar un paseo».

—¿Adónde? —le pregunté.

—A disfrutar del paseo.

Fue una de las lecciones más importantes que he recibido.

Ir a pasear, sin un plan preciso y sin otra intención que disfrutar del paseo: disminuir la marcha para experimentar y saborear la riqueza del mundo en que vivimos. Tomarse el tiempo, simplemente, para sentir el pulso de la ciudad, la quietud del pueblo, la grandeza del océano, la variedad del bosque. Hagamos que *disfrutar del paseo* sea uno de nuestros nuevos rituales.

Helen Keller cuenta una historia sobre una amiga que había vuelto de dar un largo paseo por el bosque. Cuando Keller le preguntó qué había visto, su amiga le contestó: «Nada en especial». Escribe Keller:

Me pregunté cómo era posible pasear durante una hora por el bosque y no ver nada que le llame a uno la atención. Yo, que no puedo ver, encuentro multitud de cosas: la delicada simetría de una hoja, la suave envoltura de un abedul, la rugosa y tupida corteza de un pino. Yo, que soy ciega, les sugiero a aquellos que pueden ver: usen sus ojos como si fueran a perder la vista mañana. Oigan la sonoridad de una voz, el trino de los pájaros, los magníficos compases de una orquesta como si mañana fueran a perder el oído. Sientan cada objeto como si el sentido del tacto pudiera fallarles mañana mismo. Huelan el perfume de las flores, saboreen cada bocado con deleite, como si mañana ya no pudieran volver a saborear o a oler. Traten de extraer la máxima sensación de cada uno de los sentidos. Complázcense en todas las facetas y goces de la belleza que el mundo les revela.

«La marca invariable de la sabiduría es saber ver el milagro en las cosas más comunes.»

—RALPH WALDO EMERSON

Manejar la envidia

Cuando el directivo de una empresa para la que estuve haciendo una consultoría me manifestó su interés en un seminario sobre liderazgo, le pedí ayuda a un amigo experto en el tema que, además, es un excelente orador. Mi amigo y yo planeamos juntos el seminario y pensamos repartirnos las clases. Al ver la interacción de mi amigo con mi cliente y observar cómo los participantes estaban cautivados por su elocuencia, empecé a lamentar haberle pedido que trabajara conmigo en el proyecto. Le tenía envidia.

Me sentí tan mal conmigo mismo por haber experimentado esa sensación que durante tres noches no pude dormir bien. ¿Cómo podía sentir envidia de mi amigo? ¿Cómo pude lamentar haberle pedido que trabajara conmigo, cuando sabía que todos —los participantes y yo mismo— habíamos aprendido tanto de él? Finalmente, decidí hacerle saber lo que sentía: fue en parte una confesión, y en parte una petición de consejo. Me dijo que él también había sentido envidia al verme a mí dar mis clases. Ese día, y durante mucho tiempo después, hablamos sobre nuestra respectiva sensación de envidia. Hablar de ello nos hizo sentir mejor a ambos y reforzó nuestra amistad. A la conclusión que llegamos fue que sentir envidia es algo natural y, hasta cierto punto, inevitable.

Ni mi amigo ni yo escogimos sentir envidia —sucedió sin quererlo nosotros—, pero lo que sí pudimos controlar fue nuestro curso de acción subsiguiente. La primera elección que se nos presentó fue la posibilidad de *aceptar* o *rechazar* nuestra reacción emocional, o bien reprimirla o reconocerla como *lo que era*. La segunda fue optar por seguir nuestro impulso inicial (por ejemplo, dejar de colaborar con las personas por las que sintiéramos envidia) o superarlo (multiplicando nuestra colaboración

con personas competentes). Esta segunda elección será mucho más fácil si hemos decidido, en la primera, aceptar nuestros sentimientos, porque las emociones negativas se intensifican haciéndose más difíciles de controlar si se las reprime.

Si nos negamos a aceptar que podemos sentir envidia de una persona amiga, es más probable que terminemos por portarnos mal con ella y luego racionalizar nuestro comportamiento. Si no hubiera aceptado que estaba sintiendo envidia de mi amigo, habría buscado alguna otra explicación para la incomodidad que sentía con él. Somos seres de razón y de emociones, y cuando tenemos una emoción sentimos la necesidad de encontrar una razón que la explique. En vez de aceptar la verdadera razón de mi reacción emocional, en vez de admitir en mí una emoción que reprobaba, seguramente habría justificado mi incomodidad atribuyéndole la culpa a mi amigo. Solemos achacar defectos a otras personas para no reconocer los nuestros.

¿En qué momentos de mi vida he sentido o siento envidia de otras personas? ¿Observo mis emociones y las acepto sin intentar disfrazarlas? ¿Trato luego de comportarme de manera noble?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Proyección defensiva

Intentar reprimir sentimientos o pensamientos indeseables, en vez de

aceptarlos, puede ocasionar mucho daño. En su trabajo sobre «Proyección defensiva» («Defensive Projection»), el psicólogo Leonard Newman y sus colegas afirman que «cuando las personas no quieren ver ciertos defectos en sí mismas, se las ingenian para ver esos mismos defectos en los demás». Tales sentimientos y pensamientos reprimidos se vuelven «crónicamente accesibles», de manera que los vemos en los demás por todos lados, aun cuando en realidad no estén ahí.

Escriba cinco casos en los que haya sentido envidia, durante la semana pasada o antes. En cada uno de ellos, trate de hablar con la persona involucrada acerca de lo que sintió, o bien escríbalo. El mero acto de reconocer haber tenido envidia —ya sea hablando o escribiendo sobre ello— puede ayudar a ver en perspectiva la emoción y superarla.

«La aceptación de los hechos es el primer paso para superar las consecuencias del infortunio.»

–WILLIAM JAMES

Escuchando la voz interior

Oír lo que otras personas tengan que decirnos puede ayudarnos a descubrir qué es lo que realmente queremos hacer con nuestra vida. Pero esas voces y opiniones ajenas pueden en ocasiones impedir que oigamos nuestra propia voz. No es cosa fácil reconocer la voz de nuestro propio *yo* interior, la voz de nuestra verdadera vocación. Y, sin embargo, para poder ser auténticamente felices necesitamos reconocer nuestras pasiones más íntimas, lo que queremos hacer de nosotros mismos, al margen de la repercusión que ello pueda tener en nuestro entorno social. Experimentar nuestras motivaciones profundas es crucial para poder desarrollar nuestra felicidad y una saludable autoestima.

¿En qué aspectos de mi vida soy honesto conmigo mismo? ¿En qué sentidos me falta todavía oír mi propia voz interior?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Hechizo de anonimato

Imagine que cae sobre usted un hechizo por el que a partir de ahora será una persona anónima. Durante el resto de su vida, y aun después, nadie

sabrán nada sobre las cosas maravillosas que pudiera hacer en este mundo. Seguirá relacionándose diariamente con sus amistades pero, no importa lo que haga, todo el mundo pensará que hace cualquier cosa corriente y sin relevancia para nadie. Podrá hacer grandes cosas de importancia para la vida de otras personas, colaborar con su comunidad, ayudar a los ancianos, incluso cosas que conmuevan a multitudes enteras, pero nadie sabrá que fue usted quien las hizo. Podrá llegar a ser la persona más rica del mundo, pero nadie sabrá de su riqueza. Nadie le agradecerá nada ni apreciará su obra, nadie le reconocerá la importancia de sus acciones. Usted será la única persona que sepa el bien que hace.

¿Qué haría en un mundo semejante? ¿Qué camino seguiría, en lo profesional y en lo personal?

Al terminar el ejercicio, reflexione sobre la manera en que su reacción sería distinta o similar a la manera en la que dirige su vida actualmente. Este ejercicio no pretende decirle cómo tiene que vivir su vida, sino solo llamar su atención sobre algunas de las cosas que son más importantes para usted.

«Es fácil vivir en el mundo de acuerdo a la opinión de los demás; es fácil vivir en solitario siguiendo las propias inclinaciones. Pero el hombre grande es quien mantiene con perfecta armonía su independencia personal en medio de la multitud.»

–RALPH WALDO EMERSON

El principio de identidad

Del conocido principio aristotélico de no contradicción se sigue lógicamente el principio de identidad, según el cual cada cosa es idéntica a sí misma: una persona es una persona, un gato es un gato, una emoción es una emoción, etcétera. El principio de identidad es el fundamento de la lógica y la matemática y, por extensión, de toda filosofía coherente y plena de sentido. Sin los principios de identidad o de no contradicción, dice Aristóteles que «sería completamente imposible obtener ninguna prueba de nada: el proceso continuaría indefinidamente sin concluir en prueba alguna de nada en absoluto». Ni siquiera podríamos ponernos de acuerdo en el significado de las palabras si no aceptamos que cada cosa es idéntica a sí misma. Gracias a que aceptamos implícitamente este principio, podemos comunicarnos y entendernos mutuamente.

El principio de identidad establece que cada cosa es lo que es, con todo lo que ello implica. Dicho de otro modo, que los hechos inherentes a la existencia son lo que son al margen de lo que una persona, o seis mil millones, puedan querer que sean. En una ocasión, Abraham Lincoln planteó: «¿Cuántas patas tiene un perro si llamamos “pata” a la cola?». ¿Cuál fue su respuesta?... «Cuatro. Porque llamar “pata” a la cola no hace que sea una pata.» El principio de identidad puede parecer una cosa obvia, pero tiene gran importancia para nuestras vidas. Todos nosotros, no solo los filósofos, tenemos que *aceptar* sus implicaciones: no reconocer que una cosa es lo que es, y no actuar en consecuencia de ese reconocimiento, puede perjudicarnos seriamente. Si alguien, por ejemplo, tomara un *camión* por lo que no es, pongamos una *flor*, podría resultar atropellado. Si tomara el *cianuro* por *comida* (un veneno por algo que no lo es), podría resultar muerto.

La mayoría de las personas no tiene problemas para aceptar el principio de identidad tratándose de objetos físicos, como camiones o veneno, pero a muchos de nosotros se nos hace más difícil cuando tratamos con nuestras emociones y sentimientos, en especial si esas emociones no son deseadas, porque afectan a nuestra imagen de nosotros mismos. Si para mí es importante percibirme como una persona valiente y decidida, me costará aceptar que a veces siento miedo; si pienso en mí mismo como una persona generosa, me será difícil aceptar mi sentimiento de envidia. Pero si quiero tener una buena salud psicológica, debo empezar por aceptar mis sentimientos y emociones. *Tengo que aceptar la realidad.*

Trate de recordar alguna ocasión en la que algún conocido suyo o usted mismo no haya querido aceptar la realidad, ignorando en cierto modo el principio de identidad. ¿Qué consecuencias tuvo?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Meditación

Allan Watts, el filósofo que ha hecho tanto por difundir en Occidente la práctica y la filosofía zen, escribe: «La diferencia entre el adepto zen y el hombre común es que este último es, de alguna manera, incoherente con su propia humanidad». En otras palabras, el maestro zen no intenta combatir su propia naturaleza; al contrario, se concede a sí mismo el permiso de ser humano. La filosofía zen es muy afín a la idea de aplicar el

principio de identidad a la vida cotidiana. Siga estas indicaciones para meditar sobre darse el permiso que necesita para ser humano, teniendo en mente el principio de identidad:

Siéntese cómodamente en un sillón o recuéstese si lo prefiere. Si está sentado, apoye las plantas de los pies en el suelo y relájese. Siéntase cómodo. Cierre los ojos y concéntrese en su respiración. Inspire profundamente, sintiendo cómo se levanta la parte superior de su estómago; luego exhale. Siga inspirando y espirando en secuencia, despacio y suavemente.

Ahora cambie su concentración hacia su emotividad, sus sentimientos. Sea lo que sea lo que siente en este momento —tranquilidad, felicidad, ansiedad, confusión o aburrimiento—, concéntrese en esa emoción y simplemente obsérvela mientras respira profundamente, sintiendo cómo el aire llega a la parte superior de su vientre. Respire lenta y calmadamente unas cuantas veces. Cualquiera que sea su emoción, permítale estar ahí, fluyendo de manera natural a través de su cuerpo.

Ahora concédase el permiso, el espacio para ser humano. Luego, mentalmente, imagínesse que se levanta de donde está sentado y sale a la calle, a su trabajo o a donde prefiera. Contémplese mientras camina y dese el permiso de ser humano, la libertad de experimentar cualquier emoción que sienta, ya sea de miedo o ansiedad, felicidad o alegría. La vida resulta mucho más sencilla, más fácil de llevar, cuando en vez de combatir nuestra propia naturaleza la aceptamos, cuando nos aceptamos como somos. Ahora vuelva a sentir su respiración, sintiendo cómo fluyen por usted sus emociones. Cuando exhale el aire, lenta y gradualmente vaya abriendo los ojos.

«Solo podemos dominar la naturaleza si la obedecemos.»

–FRANCIS BACON

Aceptarse a uno mismo

Imagine una vida de aceptación. Imagine pasar un año estudiando, como cuando estaba en la escuela, leyendo y escribiendo, aprendiendo..., sin tener que preocuparse por las calificaciones de fin de año, aceptando el éxito y el fracaso como componentes naturales del proceso de aprendizaje. Imagine no tener que disfrazar sus imperfecciones ante nadie. Imagine levantarse por la mañana y aceptar plenamente a la persona que ve en el espejo.

Pero no piense que la autoaceptación es la panacea para el perfeccionismo; esperar que obre milagros en nosotros solo producirá más infelicidad. En nuestra búsqueda de una vida más feliz a través de la aceptación, es inevitable que encontremos muchas perturbaciones. Navegando entre promesas de encontrar el cielo en la tierra, atraídos por sirenas en nuestra odisea hacia la propia aceptación, aspiramos a una perfecta calma... y cuando no la encontramos nos sentimos frustrados y desilusionados. Porque en realidad es una ilusión creer que alcanzaremos la perfecta aceptación de nosotros mismos y, con ello, la absoluta tranquilidad de espíritu. Ningún ser vivo puede mantener la eterna impasividad de la Mona Lisa.

¿Por qué no, en cambio, ser un poco más condescendientes y aceptar que la victoria y el fracaso son, ambos, parte de una vida plena y satisfactoria, y que sentir miedo, envidia y rabia, y, en ocasiones, no querer aceptarnos como somos es también, simplemente, ser humano?

¿Recuerdo algún momento, alguna época de mi vida, en los que me haya aceptado completamente a mí mismo, como soy, con todas mis emociones?

¿Qué me llevó a tener esa actitud? ¿Puedo aceptarme plenamente a mí mismo ahora?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Completar la oración

En una hoja de papel aparte, escriba por lo menos seis finales para cada una de las siguientes oraciones. Hágalo lo más rápido posible, sin pensarlo mucho. Cuando termine, examine sus respuestas, reflexione sobre ellas y comprométase por escrito a actuar en consecuencia de su análisis. Luego, trate de completar al menos cuatro oraciones diarias durante el resto de la semana.

- Si me doy el permiso para ser humano...
- Cuando reprimo mis emociones...
- Si puedo ser un 5% menos perfeccionista...
- Si puedo ser un 5% más realista...
- Si me convierto en optimalista...
- Si aprecio mis logros un 5% más...
- Si acepto mis fracasos...
- Le temo a...
- Tengo la esperanza de...
- Empiezo a darme cuenta de...

«El primer paso para hacer un cambio es cobrar conciencia. El segundo es la aceptación.»

-NATHANIEL BRANDEN

La consecución del éxito

La profesora Ellen Langer realizó un experimento en el que pidió a dos grupos de estudiantes que evaluaran el nivel de inteligencia de un cierto número de destacados científicos. Al primer grupo de estudiantes no se le dio ninguna información acerca de cómo esos científicos habían alcanzado sus éxitos. Estos estudiantes asignaron un alto valor a la inteligencia de los científicos, y no consideraron que sus logros fueran alcanzables por personas normales. A los estudiantes del segundo grupo se les dio la misma lista de científicos y de éxitos logrados por ellos, pero además se les dio información acerca de los pasos que los científicos siguieron hasta culminar sus investigaciones: las pruebas realizadas, los errores y los reveses experimentados durante su trabajo. Los estudiantes de este grupo también dieron una alta evaluación a los científicos (al igual que el primer grupo) pero, a diferencia del otro grupo de estudiantes, consideraron que los logros de los científicos eran alcanzables por personas normales.

Los estudiantes del primer grupo, a quienes solo se les comunicaron los éxitos alcanzados por los científicos, asumieron una mentalidad perfeccionista, desde la cual solo veían una parte de la realidad, el resultado; los estudiantes del segundo grupo, en cambio, que recibieron información sobre los éxitos de los científicos pero también sobre los pasos que siguieron, adoptaron una mentalidad optimalista, desde la que observaron la realidad en su conjunto, tanto el resultado como el proceso que condujo hasta allí.

No hace falta decir que toda victoria llega tras una serie de pasos alguien estudia algo durante años, llevándose muchos fracasos, esforzándose por superarlos y atravesando una serie de altibajos hasta alcanzar la meta. El mundo de la música, por ejemplo, está lleno de éxitos

que aparecen «de la noche a la mañana», pero la verdad es que sus autores trabajaron mucho y durante años antes de alcanzar esos éxitos. Lo que pasa es que vemos solo el resultado final, y pasamos por alto el esfuerzo en energía y tiempo que hizo falta para llegar ahí; en consecuencia, esos éxitos nos parecen inalcanzables, la obra de un genio sobrehumano. Como dice Langer: «Al conocer la manera en la que alguien ha alcanzado su meta, tendemos a ver sus logros como el resultado de un considerable esfuerzo y, así, nuestras propias metas nos parecen más fáciles de alcanzar... Las personas pueden imaginar mejor su avance a través de pequeños pasos, no situadas de una vez en las alturas, que así parecen inalcanzables».

Si recuerdo algunos de mis logros personales, ¿cuántos pasos tuve que dar para alcanzarlos? ¿Cómo fue mi avance, los altibajos que tuve, los esfuerzos que tuve que hacer?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Ser realista

Escriba una meta que quisiera alcanzar, pero que piense que en realidad no podría conseguir. Luego plantéese qué hará para conseguirla. Incluya los pasos que necesitará dar en su camino hacia el éxito, los obstáculos y dificultades que espera encontrar, y cómo piensa superarlos. Analice dónde están las trampas del camino, dónde podría tropezar, qué podría detenerlo por un tiempo, y cómo superará esos baches. Escriba,

finalmente, cómo espera llegar a su meta. Exprese su historia de una manera vívida, como una narración de aventuras. Repita el ejercicio con cuantas metas u objetivos desee.

«El genio es un 1% inspiración y un 99% transpiración.»

-THOMAS EDISON

Nuestras relaciones: enemigos maravillosos

En su revolucionaria obra *La esclavitud femenina* (*The Subjection of Women*), el filósofo inglés del siglo XIX John Stuart Mill abogaba por la liberación de la mujer, argumentando que «el principio que regula las relaciones sociales existentes entre ambos sexos —la subordinación legal de un sexo al otro— es erróneo en sí mismo y uno de los principales impedimentos del desarrollo humano». Solo cuando el hombre y la mujer sean iguales, podrán «disfrutar del goce de admirarse mutuamente y compartir de modo alternativo el placer de guiar y ser guiado en el camino del desarrollo». En una relación saludable, tanto el hombre como la mujer, en distintos momentos, marcan el camino y promueven el desarrollo del otro.

La idea de guiar y ser guiado se aplica no solo a la relación de pareja entre el hombre y la mujer, sino a toda relación íntima o cercana. En su *Ensayo sobre la amistad*, Ralph Waldo Emerson reconoce la oposición como una precondition necesaria para la amistad. Escribe Emerson que él no busca en un amigo una «masa de aceptaciones» ni un «apoyo trivial», es decir, alguien que conviniera en todo lo que él dijera, sino un «*enemigo maravilloso*, indomable, fervientemente venerado».

Alguien que solo quiera ser «maravilloso» conmigo y apoyarme sin jamás oponerse ni desafiar nada de lo que digo y hago, no me ayudará a crecer y a mejorar; mientras que alguien que solo contradiga cualquier cosa que yo diga o haga, sin miramientos y sin darme ningún apoyo, será un contrincante desconsiderado. Un amigo auténtico tiene que ser a la vez maravilloso conmigo y mi enemigo. Un enemigo maravilloso cuestionará mi actitud y mis palabras, y al mismo tiempo aceptará mi persona sin condiciones. Un enemigo maravilloso es alguien que me respeta y me

quiere lo bastante para ser capaz de oponerse a lo que digo y lo que hago, sin que su oposición a mis palabras o acciones llegue a cambiar lo que siento por mí como persona.

¿Qué enemigos maravillosos tengo en mi vida? ¿De qué manera me han ayudado a mejorar? ¿Cómo puedo ser yo un enemigo maravilloso para otras personas?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Resolución de conflictos

Piense en un conflicto, grande o pequeño, que tenga con alguien. Replantee el problema por escrito preguntándose cómo contribuye o perjudica a su felicidad y la de la otra persona. Piense en posibles soluciones que puedan aumentar el nivel de felicidad suyo y el de la otra persona o grupo.

¿Cree que la mejor solución podría ser perdonar, o dejar las cosas así? Hay problemas que se cobran un alto precio, y mantenerlos puede no ser conveniente para nuestro bienestar. Tampoco pueden resolverse todos los problemas mediante un replanteo de la situación —ojalá fuera así de fácil—. Pero, por diversas razones, mucha gente se aferra a sus problemas con miembros de su familia, antiguos amigos o grupos enteros de personas, muchas veces sin necesidad, por lo que todos terminan pagando un alto precio.

Por ejemplo, ¿vale la pena tenerle rencor a un antiguo amigo que me decepcionó por alguna razón? ¿Alguien se beneficia de ello? ¿No sería mejor plantearme los hechos, reconocer que me sentí herido por esa persona, y después hacer lo que pueda por recuperar su antigua amistad, que quizá fue y pueda seguir siendo motivo de felicidad para ambos?

«Quien se enfrenta a nosotros fortalece nuestra resistencia, agudiza nuestras habilidades. Nuestro antagonista es nuestro amigo.»

-EDMUND BURKE

La mentalidad fija y la mentalidad de desarrollo

Tal como la define la psicóloga Carol Dweck, la mentalidad fija es la creencia en que nuestras capacidades básicas —inteligencia, personalidad, habilidad física y de trato con los demás— están como grabadas en piedra y no podemos cambiarlas. Si estamos dotados y tenemos talento, tendremos éxito en los estudios, en el trabajo, en el deporte y en nuestras relaciones con otras personas; si no, nuestras deficiencias son permanentes y estamos condenados al fracaso. Por el contrario, la mentalidad que podríamos llamar de desarrollo es la creencia en que nuestras capacidades son maleables, que pueden cambiar y, de hecho, cambian durante nuestra vida. Nacemos con ciertas habilidades, pero estas solo marcan un punto de partida, y para progresar tenemos que aplicarnos, dedicar tiempo, invertir a veces un esfuerzo considerable.

En un importante estudio con estudiantes de quinto grado de educación básica, Dweck probó que era posible inducir una mentalidad fija o de desarrollo mediante una sola frase. Comprobó en varias ocasiones que los estudiantes que recibían elogios por su esfuerzo, más que por su inteligencia, obtenían mejores resultados en las mismas tareas, y se sentían más felices. Este descubrimiento es a la vez perturbador (muestra el enorme efecto que unas palabras comunes pueden tener en los niños) y alentador (porque deja ver con qué facilidad podemos provocar un efecto positivo e importante). Es crucial darles muestras de reconocimiento a nuestros niños por su esfuerzo más que por su inteligencia, ya que su esfuerzo depende de ellos, su inteligencia no.

Piense en una capacidad o habilidad que haya desarrollado con el tiempo

como producto de su esfuerzo: cualquier cosa, desde su habilidad para jugar al tenis a sus facultades oratorias, desde el coraje a la empatía, y respóndase: ¿qué fue lo que hice para mejorar mi capacidad en esta área?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Forjarse una mentalidad de desarrollo

Todos tenemos una idea acerca de nuestras propias capacidades y limitaciones. Algunas de esas ideas —que no somos buenos en matemáticas, que nos ofendemos fácilmente, que no se nos da bien tomar decisiones— a veces se implantan en nosotros en etapas muy tempranas, y son difíciles de desechar cuando se convierten en parte de lo que percibimos como «nosotros mismos».

Recuerde alguna experiencia temprana en la que lo hayan desanimado respecto a sus propias capacidades, ya sea por algo que le dijo alguien o que usted mismo se dijo. Anote cinco cosas en las que en algún momento se haya resignado a aceptar su incapacidad —puede ser hablar en público, la práctica de algún deporte, o cocinar, por ejemplo. Anote también la razón, si la recuerda, por la que llegó a esa conclusión. ¿Son racionales sus motivos? ¿Hay algo que quiera cambiar, hacer mejor, desarrollar, mejorar?

«Somos la información que escogemos aceptar y procesar. Si queremos cambiar nuestras circunstancias tenemos que cambiar nuestro modo de

pensar y de actuar.»

–ADLIN SINCLAIR

La generación del halago

Cuando estuve en Australia el año pasado, oí por la radio a un grupo de líderes empresariales que se quejaban de la generación más reciente de graduados universitarios: estos jóvenes inteligentes, educados, menores de treinta años, que entraban al mercado laboral, tenían que estar recibiendo constantemente mimos y halagos por lo que hacían, y cuando se les criticaba cogían una rabieta y hasta eran capaces de dejar el trabajo. Los directivos en Estados Unidos y el mundo occidental tienen el mismo problema. Para la generación anterior, muchos de cuyos integrantes se educaron con algún que otro coscorrón, el fenómeno de los malcriados recién llegados constituye un problema.

Carol Dweck llama a estos recién llegados al mundo empresarial «la generación del halago». Suelen ser producto de padres y maestros bienintencionados que, movidos por el deseo de favorecer la autoestima de los jóvenes, les ofrecieron constantes y exagerados halagos (para fortalecer su ego) a la vez que evitaban hacerles cualquier tipo de crítica (que podría dañar su frágil autoestima). Pero el resultado, la mayoría de las veces, es lo contrario de lo que se buscaba: en lugar de convertirse en adultos con una elevada autoestima, los niños crecieron con una personalidad inmadura y malcriada. Como dice Dweck: «Ahora tenemos una fuerza de trabajo que necesita que le estén dando ánimo constantemente y que no soporta la crítica. Lo que no es precisamente una buena receta para el éxito en los negocios, donde es fundamental la capacidad de asumir retos, ser persistente, y ser capaz de admitir y corregir los propios errores».

¿Cómo elogio a los niños y a los adultos que conozco? ¿Enfoco mi reconocimiento en sus esfuerzos y progresos? ¿Qué maestros he tenido o han tenido mis hijos que puedan ser tomados como ejemplo para llegar a una adultez seria y responsable?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Mi mejor maestro

Escriba sobre el mejor maestro que haya tenido. Puede ser su propio padre o madre, su maestra de primaria, un profesor universitario o un jefe que se haya preocupado por su desarrollo profesional. ¿Qué tenía ese maestro que logró sacar lo mejor de usted? ¿Qué le enseña su actitud con relación a su trato con sus propios hijos y con otras personas?

Piense ahora cómo es usted como maestro en varios aspectos de su vida. ¿Cómo puede aplicar las lecciones que aprendió de aquel maestro en el trabajo, en su hogar y en otras áreas de su vida? Puede repetir el ejercicio en relación con otro maestro que haya tenido, comparándolo con el primero. ¿Qué parecidos hay y qué diferencias? ¿Qué más puede aprender sobre el arte de enseñar para aplicarlo después, cuando tenga que enseñar algo a otros?

«Difícilmente puede haber peor maldición para un hombre que concederle todos sus deseos sin ningún esfuerzo por su parte, sin dejarle nada a su

esperanza, sus anhelos, su tesón.»

–SAMUEL SMILES

Toma de decisiones

Cuando empezaba su carrera, Jim Burke, el que fue exitoso directivo de Johnson & Johnson durante treinta años hasta su retiro en 1989, descubrió pronto la importancia de aprender de los propios errores, gracias al general Johnson. En una ocasión en la que Burke había desarrollado un nuevo producto que resultó ser un desastre total, lo llamó el general Johnson, en aquel entonces presidente del consejo de administración. Burke esperaba que lo despidiera. En cambio, el general Johnson le tendió la mano y le dijo:

Quiero felicitarlo. Todo en los negocios se resume en tomar decisiones, y quien no toma decisiones no puede equivocarse. Mi trabajo más difícil es lograr que la gente tome decisiones. Si vuelve a equivocarse otra vez en lo mismo, estará despedido. Pero espero que tome muchas otras decisiones, y que comprenda que habrá más fracasos que éxitos.

Burke adoptó esa misma filosofía cuando fue ascendido a directivo: «Solo crecemos si corremos riesgos. Toda empresa de éxito está repleta de fracasos». Antes de entrar a trabajar en Johnson & Johnson, Burke había fracasado en otras tres empresas. Al hacer públicos esos fracasos, y al contar una y otra vez la historia de su encuentro con el general Johnson, Burke transmitió una importante enseñanza a sus empleados.

Piense en un error que se haya cometido en algún lugar donde haya trabajado o que conozca bien. ¿Qué aprendizajes se obtuvieron de ese error? ¿Qué más se pudo haber aprendido? ¿Conoce algún líder que haya creado un ambiente de aprendizaje a partir de los propios errores? ¿Cuáles

son algunas de las cosas que hace ese líder?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Aprender de los errores

Es natural que uno no quiera tomar decisiones que puedan desembocar en errores. No obstante, la historia ha demostrado muchas veces que quienes tienen éxito suelen ser quienes han fracasado una y otra vez antes de alcanzar buenos resultados.

Piense en algo que esté haciendo actualmente, ya sea formar una familia o manejar una empresa, y escriba los tres peores errores que cometió el año pasado, errores que fueran consecuencia directa de sus propias decisiones. Al lado, anote las lecciones o aprendizajes que haya obtenido de ellos. Ponga la lista donde pueda verla y vuelva a leerla cada cierto tiempo, como recuerdo de que los errores pueden ser una buena oportunidad para aprender.

«Si quieres aumentar tu porcentaje de éxitos, duplica tu porcentaje de fracasos.»

-THOMAS J. WATSON

Confianza psicológica

Amy Edmondson, actualmente profesora de la Escuela de Negocios de Harvard, hizo su tesis doctoral con el profesor Richard Hackman, destacado académico en el campo del comportamiento organizacional. En su investigación, Edmondson quiso demostrar que el personal hospitalario que trabajaba en equipos que cumplían los requisitos de trabajo grupal eficiente de Hackman —requisitos como establecer metas claras y motivadoras, y usar los recursos apropiados— eran menos propensos a cometer errores médicos.

Pero la investigación de Edmondson arrojó resultados sorprendentes. Los equipos que cumplían las condiciones de eficiencia de Hackman, en lugar de cometer menos errores, en realidad parecían cometer *más*, contradiciendo décadas de estudios anteriores. ¿Qué estaba pasando? ¿Podía ser efectivamente así? A Edmondson se le ocurrió que quizá los buenos equipos «no cometían más errores, sino que informaban más acerca de los errores cometidos».

Amy regresó al hospital para comprobar esta modificación de su hipótesis, y encontró que, en efecto, los equipos que cumplían con las condiciones de eficiencia de Hackman, de hecho cometían muchos menos errores que los otros. Debido a que los equipos que no cumplían tales condiciones ocultaban sus errores, para un observador externo parecían equivocarse menos cuando, en realidad, era todo lo contrario. Solo podía apreciarse cuáles eran los equipos con más fallos cuando se consideraban los errores que no podían pasar desapercibidos, como la muerte de un paciente.

La investigación de Edmondson trasladó el concepto de «aprender del fracaso o fracasar en el aprendizaje» del terreno personal a los grupos y

organizaciones. En un mundo en el que la única constante es el cambio, donde el mejoramiento personal y el aprendizaje organizacional son esenciales para mantener la competitividad, el miedo a informar de un error es la receta para el fracaso a largo plazo. Edmondson encontró que los equipos bien liderados poseían *confianza psicológica*, al saber que ningún miembro del equipo sufriría castigo ni sería menospreciado por declarar un error, pedir ayuda o fracasar en cualquier tarea. Cuando los líderes de equipo crean un clima de confianza psicológica, cuando los miembros del grupo no se sienten amenazados por equivocarse, ni por declarar ni discutir sus errores, todos los integrantes aprenden y mejoran como consecuencia de ello. Por el contrario, cuando se ocultan las equivocaciones es más difícil aprender de ellas y, por lo tanto, es más alta la probabilidad de que los errores se sigan produciendo.

¿En qué sitios se ha sentido con confianza psicológica? Puede haber sido en su lugar de trabajo, presente o pasado, en su casa con sus padres, o en clase con algún maestro o profesor. ¿Cómo se sentía, y de qué manera se comportaba de modo distinto en otros sitios donde no tenía esa confianza psicológica?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Creación de seguridad

¿Crea usted un ambiente de confianza psicológica para los demás, ya sean

sus hijos, empleados, amigos o su pareja? Solemos pensar que el comportamiento de cada cual es consecuencia de su condición personal pero la manera de actuar de cada individuo es con frecuencia resultado del ambiente en que se desenvuelve. Un mismo niño, por ejemplo, se comporta de manera muy distinta según el medio donde esté.

¿Qué es lo que le ha hecho dar lo mejor de usted mismo, cuando niño y de adulto? Anote cuáles son las condiciones que necesita para originar un ambiente de confianza psicológica que ayude a dar lo mejor de sí de las personas que le rodean.

«La libertad no vale la pena si no incluye la libertad de equivocarnos.»

-MAHATMA GANDHI

Nuestras relaciones: en el dormitorio

David Schnarch, cuyo trabajo ha revolucionado el área de la asesoría matrimonial y la terapia sexual, señala que el sexo puede mejorar con el tiempo. Y lo dice con estas palabras: «La celulitis y la potencia sexual se hallan directamente relacionadas». Nuestro potencial para alcanzar las más altas cotas de nuestra sexualidad es, de hecho, mayor cuando tenemos más de cincuenta o sesenta años, y el sexo con la persona con la que hemos convivido durante décadas puede ser considerablemente mejor que con una nueva pareja. Esto, desde luego, contradice la opinión más difundida. Sabemos que la excitación sexual es mayor a los veinticuatro que a los sesenta y cuatro años, y que nuestra reacción física es más pronunciada ante una persona atractiva y desconocida que con la persona con la que hemos estado viviendo durante treinta años. Pero —advierte Schnarch— una buena experiencia sexual no es el resultado de la respuesta inmediata, biológica y fisiológica, de nuestra pareja, sino una combinación del corazón y la mente además del organismo físico.

Schnarch establece un contraste entre «la *plenitud genital* (los años de máxima expresión física reproductiva) y la *plenitud sexual*: la capacidad específicamente humana de erotismo adulto y comunicación emocional». Y en lo que respecta a la plenitud sexual, *más madurez* puede significar *mejor sexo*. «Si lo que se busca es intimidad durante la relación sexual, no hay jovencito o jovencita de dieciséis años que pueda competir con un individuo sano de sesenta. Las personas mejoran considerablemente su capacidad sexual y de intimidad con el transcurso del tiempo.»

Debido a que después de cierta edad se produce un declive físico progresivo (el cuerpo de cincuenta años de edad no puede hacer todas las cosas que hacía cuando tenía la mitad de esa edad), quien no distingue

entre el sexo como un acto puramente físico y como una conjunción de mente y cuerpo interpretará este hecho desde una *mentalidad de decadencia*. Mientras que la mentalidad de desarrollo permite entender que el sexo mejora con la edad, y la mentalidad fija hace pensar que la sexualidad se mantiene a lo largo del tiempo, quien tiene una mentalidad de decadencia esperará que el sexo sea cada vez peor al pasar los años. Esta mentalidad tiende a disminuir la alegría de la sexualidad, y se convierte en su propia profecía del fracaso, haciendo que el sexo sea, en efecto, cada vez peor para estas personas.

*¿Qué tengo que hacer para dar más felicidad a mis relaciones íntimas?
¿Qué tengo que dejar de hacer?*

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Aprender de las mejores relaciones íntimas

Entreviste a dos personas que tengan una larga y próspera relación de pareja (pueden ser los dos miembros de una pareja o dos personas que tengan parejas distintas). Tenga en cuenta que no existe la relación perfecta, y que lo que busca es aprender lo que pueda de ellos. Cada entrevista puede durar entre quince minutos y una hora. Algunas preguntas que podría hacerles son: ¿qué hace que una relación tenga éxito? ¿En qué aspectos su relación de pareja le ha ayudado a crecer como persona? ¿Cómo maneja los conflictos? ¿Qué es lo que mejor funciona de

su relación? ¿Qué consejo podría dar para una relación exitosa?

Escriba lo que haya aprendido de estas entrevistas, e incluya también sus propias ideas y lo que sienta que hace que una relación funcione bien durante largo tiempo.

«Hay pocas cosas que tengan más perspectiva de felicidad que una relación de compañía estrecha, enriquecedora, íntima y duradera con la persona que uno puede llamar su mejor amiga.»

-DAVID MYERS

El punto de satisfacción adecuado

Cuando tenía veintitantos años, el apasionado perfeccionista que vivía en mí quería tenerlo todo, y en cierto modo me parecía que era posible tenerlo todo. Dedicaba largas horas al trabajo, bastante menos a mi vida social, y me sentía, en general, contento con mi *desequilibrio* basado en el trabajo. Cuando me casé y tuve hijos, mi vida pareció acelerarse de pronto; mis prioridades eran ahora otras, y no tenía tiempo para todas las cosas que quería hacer. Me sentí cada vez más frustrado, tanto en el trabajo como en casa. Había tantas cosas que quería vivir y experimentar, y a pesar de lo mucho que trabajara, y del tiempo que dedicara a mi familia, sentía que no podría hacerlas.

Al reflexionar sobre mi situación, pude identificar cinco aspectos de mi vida que era importante para mí sacar adelante: como padre, mi relación de pareja, profesionalmente, como amigo y en el área de mi salud personal. Estos cinco aspectos no abarcaban todas las cosas que me interesaban, pero eran los más importantes para mí, a los que quería dedicar la mayor parte del tiempo. Tuve que enfocar mi vida desde otro punto de vista y, en vez de querer hacerlo todo, empecé a preguntarme cuál sería el *punto de satisfacción* adecuado en cada uno de los cinco aspectos de mi vida que más me interesaban. En un mundo perfecto habría dedicado doce horas diarias a mi trabajo; pero en el mundo real ocho horas tendrían que bastarme, aunque ello supusiera tener que dejar pasar algunas oportunidades que me hubiera gustado aprovechar. En un mundo perfecto habría hecho yoga durante hora y media, seis veces a la semana, y dedicado un tiempo semejante al gimnasio; en el mundo real, en cambio, una hora de yoga dos veces por semana y correr treinta minutos los otros tres días sería suficiente. De manera semejante, salir con

mi esposa una vez a la semana, reunirme con los amigos una vez por semana, y pasar las demás tardes en casa con mi mujer y mis hijos, era algo que quedaba bastante lejos de mi ideal de perfeccionista, pero sería suficiente... Tenía que serlo. Esta era, según mi parecer, la solución óptima: lo mejor que podía hacer dentro de todas las exigencias y las limitaciones a las que me veía sometido.

Y fue un gran alivio adoptar este nuevo enfoque del *punto de satisfacción*. Con la revisión que había efectuado de mis expectativas vitales, un nuevo sentido de satisfacción vino a reemplazar la frustración que antes sentía. Además, de manera inesperada descubrí que disponía de una nueva energía y una mayor capacidad de concentración.

¿Cuáles son los aspectos de mi vida más importantes para mí? ¿Podría enfocarlos desde un ángulo que me permitiera encontrar un punto de satisfacción adecuado?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

No perfecto, pero suficiente

Haga una lista de las cosas o las áreas más importantes de su vida. Pueden ser conceptos como lo *profesional*, la *familia*, la *vida amorosa*, los *amigos*, la *salud*, *viajar*, su *entretenimiento favorito*, el *arte* u otras cosas. Anote primero bajo cada concepto lo que *idealmente* le gustaría hacer y el tiempo que *le gustaría* dedicarle. Luego, en cada renglón señale lo que podría

dejar de hacer y lo que le parece indispensable. Escriba las actividades indispensables en una lista donde indique lo que es *suficiente* para usted. Por ejemplo, respecto al *trabajo*, quizá su ideal sería dedicarle ochenta horas a la semana pero, según sus deseos y las restricciones que tenga, eso puede no ser realista. Quizá cincuenta horas a la semana serían *suficientes*. Si reunirse con los *amigos* lo encuentra ideal todos los días después del trabajo, puede que le parezca *suficiente*, sin embargo, hacerlo dos veces por semana. En un mundo perfecto, puede que quisiera jugar al fútbol un día sí y otro no; pero es posible que un día a la semana le resulte *suficiente*.

Concepto	Ideal	Suficiente
Trabajo	Ochenta h/semana	Cincuenta h/semana
Amigos	Reunión diaria	Dos veces por semana
Fútbol	Cada dos días	Una vez por semana

Después de introducir los cambios, revise su lista cada cierto tiempo. ¿Quizás está tratando de hacer demasiado, todavía? ¿O demasiado poco? ¿Qué cosas han cambiado? ¿Se siente infeliz por el compromiso establecido en algunos de los aspectos de su vida? ¿Podría quitar algo de aquí y añadirlo allá? No hay una fórmula para el equilibrio óptimo; además, nuestros deseos y necesidades cambian con el tiempo, a medida que cambia también nuestra situación y nosotros mismos. Preste atención a sus necesidades y deseos internos, así como a las limitaciones que lo afectan.

«*La manera como pasamos los días es como pasamos nuestra vida.*»

–ANNIE DILLARD

El dinero y la felicidad

El premio Nobel en economía Daniel Kahneman ha dedicado su atención, durante los últimos años, al estudio de la felicidad. En su investigación, Kahneman y sus colegas no han encontrado que haya mucha conexión entre la riqueza y la felicidad. Según uno de sus trabajos, publicado en la revista *Science*:

La difundida creencia de que un alto nivel de ingresos está relacionado con el buen humor es en su mayor parte ilusoria. Las personas que tienen unos ingresos por encima del promedio están relativamente satisfechas con sus vidas, pero difícilmente son más felices que las demás en lo que respecta a la experiencia inmediata, mientras que tienden a ser más nerviosas, y no dedican más tiempo a actividades especialmente placenteras. Además, el efecto que tiene la renta personal en la satisfacción vital parece ser pasajero. Sostenemos que la gente exagera la influencia de los ingresos económicos sobre la felicidad, y que esa apreciación de su propia vida y de la ajena está parcialmente basada en criterios convencionales acerca del éxito personal.

Puede parecer sorprendente que algunas personas sean más proclives a la depresión después de haber alcanzado la prosperidad económica que antes, cuando luchaban por conseguirla. Quien se lanza a una carrera alocada por la vida se apoya en la esperanza de que lo que hace le reporte un beneficio futuro, lo que le permite hacer más llevaderas sus emociones negativas. Pero una vez que alcanza su meta y se da cuenta de que la prosperidad material no conlleva la felicidad, no encuentra nada en que apoyarse. Lo invade la desesperanza porque no hay nada más que buscar,

ningún sitio donde seguir buscando un futuro que lo haga feliz.

En nuestras apreciaciones y al tomar decisiones también tendemos a adoptar un punto de vista material en lugar de prestar más atención a lo emocional, dado que las cosas cuantificables se prestan más fácilmente a ser medidas y evaluadas. Y así, valoramos lo tangible —la riqueza material y el prestigio social— por encima de lo intangible de nuestras emociones y la verdadera importancia de las cosas.

Mi preocupación por la riqueza y el prestigio social, ¿se aleja de mi sentido general de la felicidad? ¿En qué forma? ¿Cómo puedo cambiarlo?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

La lista de la felicidad

Dedique unos momentos a pensar en las cosas que le hacen feliz. Luego, haga una lista de las cinco cosas principales que puede hacer cada semana para sentirse más feliz y satisfecho. ¿Dedica el tiempo suficiente a esas actividades? Si le es posible, asígneles más tiempo en su agenda o haga los arreglos necesarios para poder invertir más tiempo en el logro de su propia felicidad.

Cuando haya hecho la lista, calcule el dinero que le cuesta semanalmente realizar cada una de esas actividades. ¿Se da cuenta de que la mayoría de las cosas que considera más valiosas son las que no le cuestan dinero, sino solamente tiempo? Ponga la lista donde pueda verla,

pegada a la nevera o al espejo del baño, como recordatorio de las cosas más valiosas para usted. La lista también le recordará que su felicidad está en realidad al alcance de sus posibilidades, y que aunque el dinero puede darnos comodidad, la auténtica felicidad vale más que todo el dinero del mundo. Repita este ejercicio cada cierto tiempo, que puede ser una vez al año.

«Lo más importante del dinero es el hecho de que vivimos en un mundo que lo tiene sobreestimado.»

-H. L. MENCKEN

Metas coherentes

Las metas que perseguimos por convicción personal, en las que tenemos un profundo interés, son coherentes entre sí. Estas metas, según los psicólogos Kennon Sheldon y Andrew Elliot, están «integradas con el yo» y emanan «directamente de la decisión del propio sujeto». Por lo general, para que las metas de una persona sean coherentes, tiene que sentir que son fruto de su propia elección, que no le han sido impuestas, que nacen de un deseo interno de *expresarse* uno mismo, más que de la necesidad de *imprimir* a otros.

Las investigaciones en este campo revelan que hay una diferencia cualitativa entre la importancia que atribuimos a los bienes extrínsecos, como el estatus social y el saldo de nuestra cuenta bancaria, y el significado que tienen para nosotros los bienes intrínsecos, como nuestro crecimiento personal y nuestra relación con las demás personas. Generalmente, aunque no siempre, los objetivos económicos que nos planteamos no son coherentes ya que tienen un origen extrínseco y no intrínseco.

Reconocer y plantearnos objetivos coherentes nos reporta muchos beneficios, pero no es tarea fácil. Primero tenemos que saber lo que queremos hacer con nuestra vida y, luego, tener el coraje necesario para persistir en nuestros objetivos.

¿Cuáles son algunos de mis objetivos coherentes? ¿Hay obstáculos internos o externos que me dificultan perseguir mis metas?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Establecer objetivos coherentes

Las personas que se fijan y persiguen objetivos coherentes suelen ser más exitosas y felices. Pregúntese qué es lo que de verdad, auténticamente, desea hacer en cada uno de los aspectos más importantes de su vida, desde sus relaciones personales al área profesional. En cada área incluya lo siguiente:

- *Objetivos a largo plazo.* Estos son objetivos concretos, con plazos precisos, que pueden ser desde uno a treinta años. Son objetivos que plantean un reto, que requieren esfuerzo. Pero recuerde que para su felicidad a largo plazo no es tan importante que realmente llegue a alcanzar sus metas. El sentido fundamental de los objetivos que uno se establece es permitirse vivir el aquí y el ahora, disfrutar del viaje.
- *Objetivos a corto plazo.* Se fijan para poder manejar los objetivos a largo plazo, dividiéndolos en metas parciales. ¿Qué es lo que tendrá que hacer durante el año que viene, el próximo mes, mañana, para ir acercándose a sus objetivos a largo plazo?
- *Plan de acción.* Señale en su calendario las cosas concretas que tiene que hacer, como actividad regular o diaria (estos son sus rituales), o como actividad para una sola vez.

Cuando no nos fijamos metas concretas nosotros mismos, quedamos a merced de las circunstancias —fuerzas externas que rara vez ayudan a nuestros objetivos coherentes. La alternativa es: conformarnos con reaccionar pasivamente a las exigencias extrínsecas, o dirigir activamente

nuestra propia vida.

«La felicidad proviene menos de la experiencia pasiva de circunstancias afortunadas que de nuestra actividad decidida por lo que queremos y el avance hacia nuestras propias metas.»

-DAVID MYERS Y ED DIENER

Escuchar la llamada interior

El psicólogo Abraham Maslow dice que «el destino más agradable, la mejor fortuna que puede tener un ser humano es que le paguen por hacer lo que más quiere hacer». No siempre es fácil descubrir cuál es el trabajo que puede proporcionarnos esa «buena fortuna» que ayuda a nuestra felicidad. Las investigaciones sobre la relación que tienen las personas con su trabajo pueden servirnos de ayuda.

La psicóloga Amy Wrzesniewski y sus colaboradores señalan que las personas experimentan el trabajo que hacen de una de estas tres maneras: como un oficio, como una carrera o como una vocación. Un oficio se percibe principalmente como una tarea, algo que se hace por dinero más que por auténtico interés personal. La persona va al trabajo cada mañana básicamente porque tiene que hacerlo, no precisamente porque lo desee de una manera especial, y su razón no es otra que la paga que recibirá a fin de mes, sin mayor expectativa que esperar que llegue cada viernes o la época de vacaciones.

Cuando el trabajo se percibe como una carrera, ello se debe principalmente a factores extrínsecos, como el dinero que proporciona esa ocupación y el progreso que reporta en términos de poder económico y prestigio social. La persona que ve así su trabajo está siempre esperando un ascenso, un escalón más en la jerarquía laboral: de profesor asociado a catedrático, de maestra a directora, de vicepresidente a presidente, de asistente al editor a editor en jefe.

Pero para la persona que siente su trabajo como una vocación, lo que hace es en realidad un fin en sí mismo. Por supuesto, la paga no deja de ser importante, ni tampoco la posibilidad de un ascenso, pero la razón principal para su trabajo es que quiere hacerlo. Su motivación es

intrínseca, y siente con ello una especie de realización personal. Para esta persona, sus metas son coherentes. Se apasiona por lo que hace y obtiene satisfacción personal de su trabajo: siente que para ella es, más que una obligación, un privilegio.

*¿Siento mi trabajo como un oficio, como una carrera o como mi vocación?
Hágase la misma pregunta respecto a los trabajos que haya desempeñado en el pasado.*

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Las tres preguntas

Responda a las siguientes preguntas por escrito, y luego busque los parecidos entre las respuestas que haya dado.

1. ¿Qué es importante para mí? ¿Qué me proporciona un sentido de propósito, de finalidad en la vida?
2. ¿Qué me proporciona placer, qué me hace feliz? ¿Qué es lo que disfruto haciendo?
3. ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Qué cosas son las que hago mejor?

Sus respuestas a estas preguntas pueden ayudarle a encontrar su camino a nivel global (el sentido de su vocación) y también a nivel de detalle (cómo quiere que sea cada día de su vida). Los dos niveles están

relacionados, pero es más difícil y requiere más capacidad de decisión efectuar cambios a nivel global, como podría ser cambiar de trabajo o abandonar la seguridad de lo ya conocido. Por el contrario, es más fácil introducir cambios a nivel de detalle, como dedicar dos horas semanales a su entretenimiento favorito..., lo que, no obstante, también puede ser muy beneficioso en términos de la felicidad que aporta.

«Disfrutemos de la alegría que da el trabajo.»

-HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

Reforzadores de felicidad

En lo que respecta a la propia felicidad, la mayoría de las personas pasa de vez en cuando por rachas de escasez. No he conocido muchos estudiantes a los que les guste la época de exámenes; y aun en los mejores ambientes de trabajo, siempre hay algunos proyectos menos interesantes que otros. Ya sea por necesidad o por decisión propia, la mayoría de nosotros pasamos por períodos en los que no disfrutamos mucho con lo que hacemos. Por suerte, eso no significa que tengamos que resignarnos a ser infelices durante ese tiempo.

Las actividades agradables e importantes para uno son como una vela en una habitación oscura: así como una llama o dos son suficientes para iluminar una habitación, una o dos experiencias felices durante un período sin mucho entusiasmo pueden transformar nuestro estado general. A esas experiencias breves pero transformadoras las llamo *reforzadores de felicidad*: son cosas que pueden durar desde unos pocos minutos a algunas horas, y que son agradables al tiempo que nos proporcionan un sentido, que nos aportan un bienestar actual y futuro.

¿Cuáles son mis reforzadores de felicidad?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Reforzar nuestra felicidad

Haga una lista de cosas que refuercen su felicidad y que pueda hacer durante la semana. Pueden ser «reforzadores generales» que pueda introducir en sus actividades como una rutina (como pasar un tiempo con su familia y sus amigos, un rato de lectura agradable, etcétera), o «reforzadores exploratorios» que podrían ayudarle a descubrir si vale la pena introducir un cambio algo más radical (como servir de voluntario en una escuela una vez por semana, por ejemplo). Incluya los reforzadores en su agenda diaria y, si es posible, cree un ritual para realizarlos.

«Llena tu vida con todos los momentos que puedas de alegría y apasionamiento. Empieza con una sola experiencia, y sigue a partir de ahí.»

–MARCIA WEXLER

Felicidad profunda

La profundidad de nuestra felicidad es como las raíces de un árbol: proporcionan la base firme, el componente permanente de nuestro bienestar. La cumbre de nuestra felicidad es como las hojas del árbol: hermosas, deseadas y, sin embargo, efímeras, cambiantes, y se marchitan con el paso de las estaciones. La pregunta que se han hecho muchos filósofos y psicólogos es si podemos cambiar la profundidad de nuestra felicidad, o si estamos destinados a experimentar altas y bajas en torno a un nivel dado.

Aunque existen algunos componentes genéticos de la felicidad (hay personas que nacen con una predisposición innata a sentirse bien, a ser felices, mientras que otras no), lo que determinan nuestros genes es un ámbito de variabilidad, no un estado fijo. Gruñón, el enanito de Blancanieves, no tendrá nunca el punto de vista que su compañero, Feliz, tiene de la vida, y un individuo quejumbroso no llegará a convertirse en un optimista incorregible, pero todos podemos aumentar considerablemente nuestro propio nivel de felicidad. Y es mucha la gente que está muy por debajo de su potencial natural de felicidad.

En una crítica referida a la literatura sobre la felicidad, Sonja Lyubomirsky, Kennon Sheldon y David Schkade ilustran cómo el nivel de felicidad de las personas depende básicamente de tres factores: «un nivel básico genéticamente determinado, diversos factores circunstanciales que repercuten sobre nuestro grado de felicidad, y las prácticas y actividades que realice la persona para ser feliz». No tenemos ningún control sobre nuestra disposición genética y, muchas veces, es poco lo que podemos hacer para influir en las circunstancias que nos afectan, pero sí tenemos un alto grado de control sobre las prácticas y actividades que realizamos. En

este último aspecto, según Lyubomirsky y sus colegas, «están las mejores oportunidades para mejorar nuestra felicidad constantemente», porque realizar actividades agradables que sean significativas para nosotros puede aumentar considerablemente nuestro bienestar.

Nuestra búsqueda de felicidad puede ser un proceso interminable de crecimiento y desarrollo; y no hay límite al grado de felicidad que podemos alcanzar. Cuando realizamos un trabajo, ampliamos nuestro aprendizaje o establecemos relaciones con otras personas, de modo que sentimos que estamos haciendo algo significativo y agradable para nosotros, aumentamos cada vez más nuestro nivel de felicidad; no de un modo temporal y efímero, que se desvanece como las hojas en otoño, sino que estamos construyendo una felicidad duradera, de raíces estables y profundas.

¿Qué experiencias o personas han contribuido a mi felicidad de una manera permanente en mi vida?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Análisis valorativo

En la década de 1980, David Cooperrider y sus colaboradores introdujeron un enfoque sencillo y revolucionario sobre el cambio, que desde entonces ha ayudado a muchas personas y organizaciones a crecer y aprender más. En lugar de fijarse en las cosas que van mal —como suelen

hacer la mayoría de consultores, y también contemplan los programas de intervención—, el análisis valorativo enfoca la atención en lo que va bien, para después acentuarlo y ampliarlo. Valorar significa literalmente apreciar el valor de algo, y también conferir o asignar un valor. Valorar lo positivo nos hace sentir bien, y ayuda a extender y ampliar lo bueno. Nos inspiramos en las cosas buenas del pasado para construir el presente y planificar un mejor futuro.

Haga este ejercicio con un compañero o en un grupo pequeño (o por escrito, si lo prefiere). Por turnos, díganse unos a otros qué cosas les han hecho felices en el pasado: hace diez años, el mes pasado o esta misma mañana. Puede ser una comida con alguien, una tarde transcurrida con la familia, un proyecto de trabajo o la asistencia a un concierto. Cualquiera cosa que fuera, ¿qué fue, concretamente, lo que le hizo sentirse bien? ¿La conexión que sintió con alguien? ¿El hecho de haber sido capaz de responder a lo que parecía un desafío? ¿Un sentimiento de asombro profundo, cuasirreligioso?

Piense ahora en una persona que conozca bien y que le parezca feliz. ¿Por qué cree exactamente que lo es? ¿Qué piensa que puede aprender de ella?

Por último, ¿qué repercusión va a tener en sus acciones futuras lo que ha aprendido —de sí mismo, de otros...?—. Comprométase por escrito a hacerlo, fórmúlese usted mismo su decisión, o a su compañero de ejercicio.

«La felicidad depende de nosotros mismos.»

—ARISTÓTELES

Que brille nuestra luz

Nuestra capacidad para obtener felicidad es un don de la naturaleza. No hay persona, religión, ideología ni Gobierno que tenga el derecho de quitárnosla. Organizamos nuestras estructuras políticas —nuestras constituciones, tribunales de justicia, ejércitos— con el fin de proteger nuestro libre derecho a ser felices. Y, sin embargo, ninguna fuerza exterior puede protegernos de lo que he llegado a creer que es nuestro mayor impedimento en la consecución de ese fin: nuestra sensación de que no nos merecemos la felicidad.

¿Por qué querría alguien privarse deliberadamente de la felicidad? En su libro *Volver al amor*, Marianne Williamson arroja luz sobre este dilema: «Nuestro miedo más profundo no es que seamos ineptos o incompetentes. A lo que más tememos es al hecho de que nuestro poder supera cualquier medida. Lo que más nos asusta no es nuestra oscuridad, sino nuestra luz. Nos preguntamos qué derecho tenemos de ser brillantes, atractivos, talentosos y maravillosos cuando, en realidad, ¿por qué no vamos a tener ese derecho?».

Para poder vivir una vida feliz debemos sentir que nos la merecemos. Como escribe Nathaniel Branden: «En su búsqueda de valores, el hombre debe pensarse con derecho a disfrutar de ellos. En su esfuerzo por hallar la felicidad, debe considerarse con derecho a tenerla». Debemos apreciarnos en lo que somos, en nuestro ser más íntimo, al margen de nuestros logros más tangibles; debemos creer que merecemos ser felices; debemos sentir que lo merecemos *por ser lo que somos...*, porque nacimos con la mente y el corazón dispuestos a experimentar el placer y el sentido de las cosas.

Cuando no aceptamos que merecemos todo esto, de manera inconsciente o deliberada socavamos nuestros propios talentos, nuestro

potencial, nuestra alegría y nuestros logros. Negarnos a aceptar las cosas buenas que nos suceden conduce a la infelicidad y, siendo infelices entre todas las posibles fuentes de felicidad que nos rodean, caemos en el nihilismo.

Antes de poder aceptar un don, de un amigo o de la naturaleza, tenemos que estar abiertos a recibirlo. Una botella a la que no le quitamos el tapón no podrá llenarse de agua, por más agua que vertamos sobre ella; esta resbalará por los lados sin jamás llenarla. Solo si nos sentimos merecedores de alcanzar la felicidad podremos abrirnos para recibir sus tesoros.

¿Qué factores internos o externos, si los hay, me están impidiendo mi felicidad?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Completar la oración

A continuación hay unos comienzos de oraciones que pueden ayudarle a superar algunas de las barreras hacia la felicidad. Complételas lo más rápido que pueda, sin pensarlo mucho. Al terminar cada día, o al terminar la semana, examine sus respuestas y comprométase a actuar.

- Las cosas que me dificultan ser feliz...
- Para sentirme un 5% más merecedor de la felicidad...

- Si me niego a vivir conforme a los valores de los demás...
- Si tengo éxito...
- Si me concedo el permiso de ser feliz...
- Cuando me valoro a mí mismo...
- Para ser un 5% más feliz en mi vida...
- Estoy empezando a darme cuenta de...

Siga haciendo este ejercicio con regularidad, incorporando otras oraciones —que puede sacar de este mismo libro o del libro de Nathaniel Branden—. La toma de conciencia y los cambios de actitud y comportamiento que puede generar este sencillo ejercicio son sorprendentes.

«La mayoría de la gente es tan feliz como decide serlo.»

—ABRAHAM LINCOLN

La sabiduría que da la perspectiva

Usted tiene ciento diez años. Se acaba de inventar una máquina del tiempo, y ha sido escogido entre los primeros que pueden usarla. El inventor, científico de la NASA, le dice que va a ser transportado al día en que, por casualidad, leyó por primera vez este libro. Con la sabiduría que ahora tiene tras todos los años que ha vivido, tendrá quince minutos para estar con su yo más joven e inexperto de esa época. ¿Qué le dirá cuando se encuentre ante él? ¿Qué consejo se daría a sí mismo?

Este experimento mental se me ocurrió después de leer el relato que hace el psiquiatra Irvin Yalom sobre pacientes afectados de cáncer terminal:

La confrontación abierta con la muerte provoca en muchos pacientes el paso a un modo de existencia más pleno que el que tenían antes de su enfermedad. Muchos pacientes hablan de un cambio dramático en su perspectiva de la vida. Se sienten capaces de trivializar lo que es trivial, de asumir un mayor control de los hechos, de dejar de hacer las cosas que no quieren hacer, de comunicarse de manera más abierta con su familia y amigos, y de vivir no en el futuro ni el pasado sino enteramente en el presente. Al desviar la atención de las cosas sin importancia, aparece una apreciación más plena de los hechos fundamentales de la vida: el paso de las estaciones, la caída de las hojas en el otoño, los últimos días del verano y, en especial, el amor por los demás. Una y otra vez, oímos decir a nuestros pacientes: «¿Por qué tuve que esperar hasta ahora, a estar acosado por el cáncer, para aprender a valorar y apreciar la vida?».

Lo que más me impresionó de lo que cuentan Yalom y otros médicos acerca de estas personas que se encuentran a sí mismas y empiezan a vivir plenamente su vida por primera vez, es que, después de que recibieron la noticia de su enfermedad terminal, siguieron siendo las mismas personas, con los mismos conocimientos, preguntas y respuestas acerca de la vida, las mismas capacidades cognitivas y emocionales que siempre habían tenido. Nadie había bajado del monte con los mandamientos para decirles cómo dirigir su vida; ningún sabio ni oráculo griego les había revelado los secretos de la existencia; nadie les suministró drogas maravillosas para la mente o el espíritu; ni tampoco descubrieron repentinamente un nuevo y prodigioso libro que cambiara sus vidas.

No obstante, con las mismas capacidades que siempre habían tenido —y que, al parecer, no les habían servido antes para darles la felicidad—, ahora sus vidas cambiaron. No por efecto de un nuevo conocimiento, sino por una aguda toma de conciencia de lo que ya sabían. En otras palabras, ya tenían en sí mismas el conocimiento que necesitaban para vivir su vida. Solo que ignoraban que poseían ese conocimiento. No eran conscientes de él.

¿Qué experiencias he tenido que me hayan hecho reevaluar mis prioridades en la vida? ¿Seguí en esos momentos la vía que me indicaba esa toma de conciencia, esa nueva comprensión de las cosas?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

EJERCICIO

Los consejos de nuestro sabio interior

Haga el ejercicio descrito anteriormente. Imagine que tiene ciento diez años o, en todo caso, que es mucho mayor de lo que es ahora. Dedíquese quince minutos a aconsejarse sobre cómo puede hacer su vida más feliz a partir de este momento. Póngalo por escrito. Ritualice lo más que pueda el consejo que se dé. Si, por ejemplo, su yo más viejo y sabio le recomienda pasar más tiempo con su familia, comprométase con usted mismo a salir con su familia una vez por semana o cada dos semanas.

Vuelva regularmente a este ejercicio. Lea lo que escribió, añada lo que quiera, pregúntese si ha seguido el consejo de su yo interior.

«La vida sería infinitamente más feliz si pudiéramos nacer a la edad de ochenta años para ir acercándonos gradualmente a los dieciocho.»

–MARK TWAIN

Revisión: una mirada atrás

Mirando ahora en perspectiva y reflexionando sobre este diario en su conjunto, ¿cuáles son las cosas que ha implementado o que piensa implementar para aumentar su felicidad? Escriba sobre ello. Puede ser sobre los cambios de hábito o de comportamiento que planea hacer o que está llevando a cabo (como ser más puntual en sus compromisos, mostrarse más abierto y sincero con su pareja, perseguir metas coherentes, etcétera), o sobre cambios de actitud o de enfoque (como valorar más la edad madura, ser compasivo con usted mismo, etcétera), o sobre todas esas cosas.

¿Qué pasos ha emprendido o va a emprender para realizar los cambios que desea? ¿Qué obstáculos pueden impedirle o dificultarle hacer esos cambios, y cómo piensa superarlos?

LISTA SEMANAL DE AGRADECIMIENTOS

Esta semana estoy agradecido por:

«El gran objetivo de la vida no está en conocer, sino en hacer.»

–THOMAS HUXLEY

Recordatorios diarios

Ahora que el año ha terminado, revise su diario desde el principio y anote unos pocos puntos clave que le gustaría recordar. Añada a cada punto una nota explicativa. Las ideas que escriba pueden ser tomadas directamente del diario, o no. Le muestro un ejemplo tomado de mi propia lista personal:

- *Concentrarse en lo positivo* . Soy un buscador de virtudes, que aspira a hacer el bien en el mundo.
- *Permiso para ser humano*. Acepto mis emociones, las agradables y las que no lo son, así como acepto la ley de la gravedad.
- *Conocer y ser conocido*. Quiero crear intimidad con mi pareja, con mi familia y mis amigos, compartiendo con ellos y expresando mi ser auténtico.
- *La vida es aventura*. Experimento la emoción y la alegría de vivir cada día.
- *Empatía y compasión*. Quiero ser generoso y amable conmigo mismo y con los demás.
- *Aprender del fracaso o fracasar en el aprendizaje* . Acepto los errores y fracasos como algo natural, como oportunidades para crecer y aprender.

Haga que su lista tenga por lo menos cinco apartados, y no más de doce. Podrá recurrir a ellos después que ha terminado el diario para recordar las cosas que debe tener presentes. Lo ideal es que elabore un ritual de lectura de esa lista cada mañana, o por lo menos una vez a la semana.

«Leía mientras caminaba en la noche a lo largo de kilómetros de playa, escribiendo malos versos libres y buscando sin cesar a esa persona maravillosa que saldría de la oscuridad para cambiar mi vida. Nunca me pasó por la mente que esa persona pudiera ser yo misma.»

–ANNA QUINDLEN

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN

LA
Biblia
DEL
GANADOR

Prepare su cerebro
para un cambio permanente



Plataforma
Actual



DR. KERRY SPACKMAN

Para lograr un cambio permanente en nuestra vida necesitamos reconfigurar en nuestro cerebro tanto los circuitos lógicos como los emocionales.

Esta obra le proporcionará herramientas eficaces que cambiarán su vida
para siempre.