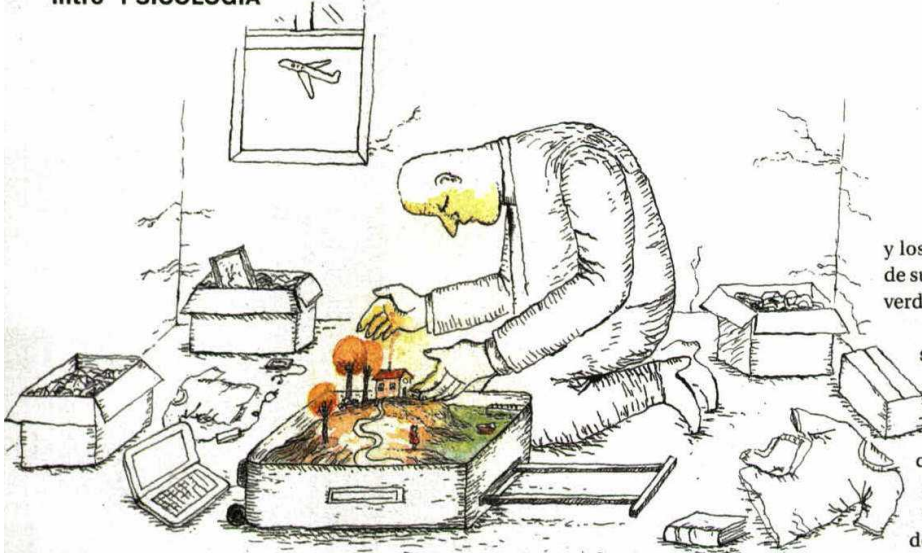


INTRO PSICOLOGIA



LO QUE *Necesita* PARA SER FELIZ

Sensaciones, personas, afectos, armonía... Si tuviéramos que elegir, las emociones estarían antes que los bienes materiales.
Por *Patricia Ramírez*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.

Imagínese que le han ofrecido el proyecto de su vida... no importa si es personal, laboral o de cualquier otro tipo. Es un proyecto que ni puede ni desea rechazar. Se tiene que marchar muy lejos y le conceden diez deseos para convencerle. Usted puede llevarse diez cosas, lugares, experiencias... Diez hábitos, elementos u objetos a los que no querría renunciar bajo ningún concepto. ¿Preparado para viajar, preparado para hacer esta elección? Se trata de diez *imprescindibles* en su vida para ser feliz en su nuevo destino y con su nueva historia. ¿Qué se llevaría?

A pesar de que con esta pregunta todo el mundo empieza a fantasear, al final la elección del decálogo es muy similar para todos. Lo que la mayoría de las personas dicen necesitar para ser felices es más básico y más fácil de obtener de lo que imaginamos. Nadie elige al final un coche de superlujo ni a una mujer u hombre espectacularmente atractivos.

LO QUE DE VERDAD IMPORTA
"La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días" (Benjamín Franklin)

En ese viaje a no se sabe qué lugar, muchas personas deciden llevarse...

LA FAMILIA. Sobre todo la familia inmediata, esa que convive con usted: sus hijos, su pareja, su compañero de piso, el padre o madre que admira o la abuela que tanto adora. Personas con las que comparte miedos, alegrías, decisiones, que están para dar apoyo y seguridad. Acompañantes con los que se puede estar en silencio sin que el silencio parezca incómodo. Su núcleo.

SUS AMIGOS. A quienes confía sus secretos, sus inquietudes, y con quien abre su alma. Los que le dan la mano para tirar de usted cuando está en lo más hondo

y los que se alegran de forma sincera de sus éxitos. Amigos que le quieren de verdad, sin envidia y sin rencor.

SU TRABAJO. El trabajo es un lugar en el que uno se siente productivo, aporta ideas, participa, resuelve problemas, se relaciona con gente. El trabajo, bien gestionado y bien dirigido, es una fuente de placer. De hecho, uno de los principales motivos por los que las personas deciden trasladarse de ciudad y distanciarse de su gente. Si eligieron su dedicación por vocación, a pesar de las quejas, el esfuerzo, los horarios o la rutina, si tuvieran que viajar lejos, querrían llevarse el concepto "desempeñar una profesión".

SUS LIBROS, SU MÚSICA, las fotos y todo lo que le identifica y con lo que se ha sentido en armonía durante su vida. La cultura es ocio, es crecimiento personal, es disfrute, es fluir. Es una señal de identidad. La literatura y la música provocan un potente chorro de emociones, le hacen sentir vivo, le evocan recuerdos de la infancia, del momento en el que se enamoró e incluso de cuando sufrió.

Hay libros de los que no se desprendería jamás, cedés que volvería a comprar cada vez que los perdiera, fotos que le provocan sonrisas... Ese material que de vez en cuando desempolvamos para revivir, para sentir la nostalgia y el paso del tiempo y recuperar esas sensaciones que nos dejaron huella en el alma.

EL ESTILO DE VIDA. Las actividades que le hacen sentir de forma plena, como ir al cine, practicar deporte, pasear, jugar al fútbol, quedar con amigos, su manera de cuidarse, etcétera. El estilo de vida está relacionado con elecciones que ha ido haciendo a lo largo de su existencia y que la experiencia le dice que le sientan bien, tanto a nivel de salud como de ánimo.

EL BAÚL DE LOS RECUERDOS. Lugares especiales que fueron formando la memoria de la vida, la de las experiencias



Las personas dichosas lo son no porque tengan más que otros, sino porque ponen su atención en lo que tiene sentido

tristes, románticas, apasionadas, salvajes, irascibles. En este baúl no hay tangibles, hay momentos: una cena en la que tomó una decisión importante, una mirada, el amigo que le traicionó, una pelea que no olvida, la cara emocionada de su hijo, el agradecimiento hacia la gente que le ha hecho bien en su vida... En el baúl también se lleva la experiencia, la formación y todo lo que ha ido aprendiendo de la vida.

El baúl condiciona mucho su carácter. Las personas que guardan más momentos felices que tristes tienden a estar en paz y en equilibrio. Mientras que las personas que miran atrás y se centran en los agravios, en las deslealtades o en sus errores se sienten irascibles y con la idea de que la vida les debe una.

LOS ANIMALES DOMÉSTICOS. Para las personas que comparten su vida con uno, forma parte de su familia. No los abandonarían ni los dejarían fuera del proyecto.

Las emociones, las risas, el llanto, la pena, la frustración, la alegría. Ni el baúl de los recuerdos ni la lectura ni las fotos ni la música tendrían sentido si no generaran emociones. Las emociones nos hacen sentir vivos. Huimos de la rutina aburrida, la que nos convierte en autómatas, la rutina que nos pinta el alma de gris. Las personas buscan agitarse, enamorarse, sentir mariposas, ilusionarse, porque las emociones son nuestro motor.

TECNOLOGÍA. Hay personas que, por trabajo o por diversión, le dedican muchas horas al día, que, bien gestionadas, han colaborado para que tenga una vida más fácil. Es cierto que le pueden esclavizar y provocar la sensación de tener que vivir de prisa, dando respuestas inmediatas a todo, pero a pesar de sus inconvenientes, pocas son las personas que hoy rechazarían los avances tecnológicos.

La ciencia, la medicina, los descubrimientos, la ingeniería, la inteligencia... todo lo que al ser humano le ha permitido avanzar, descubrir e investi-

gar. Estas disciplinas son una fuente de superación para la humanidad. Nadie quiere dejar atrás los grandes avances que permiten vivir en un mundo más cómodo, confortable y seguro.

¿Y a usted qué le falta para ser feliz? ¿Coincide con el decálogo? Sea cual sea el déficit, tiene arreglo. Porque este decálogo, excepto el tener trabajo, no depende de la crisis. Depende de su valentía, de tomar decisiones, de orientarse hacia lo que se disfruta en lugar de hacia lo que resta. Está al alcance de casi todos los que disfrutamos del privilegio del primer mundo. Somos nosotros quienes tenemos que plantarle cara a la vida y envalentonarnos.

Diversos estudios científicos han demostrado que las personas son mucho más felices con las experiencias que con los bienes materiales. Lo material pierde valor nada más adquirirlo, pero la huella que dejan las emociones fruto de las experiencias perdura en el tiempo, en la memoria. Y recordando una vivencia podemos volver a experimentar lo que sentimos sin tener que repetirlo.

GENERAR NUESTRO PARAÍSO

"La felicidad es interior, no exterior; por tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos" (Henry van Dyke)

Empiece por decidir qué punto del decálogo le gustaría potenciar o tener en el caso de que no lo posea, y defina cómo quiere satisfacerlo. Tener experiencia con los puntos del decálogo depende en gran parte de nosotros mismos. Elegimos a nuestras parejas, decidimos tener hijos, escogemos a los amigos, formamos nuestro estilo de vida, decidimos recordar un agravio u olvidarlo, disfrutamos con nuestros *hobbies*, damos valor a los avances, nos fascinamos con una obra de arte o nos recreamos en la lectura. A pesar de que el valor del dinero es importante, en el decálogo no es determinante para ser feliz.

Lo de pedir un deseo y que se elija

MIRAR CON EL CORAZÓN

UNA CANCIÓN

- 'El sitio de mi recreo', de Antonio Vega.

UNA PELÍCULA

- 'Como agua para chocolate', de Alfonso Arau.

UNA FRASE Y UN LIBRO

- "Solo se ve bien con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos", en 'El principito', de Antoine de Saint-Exupéry.

"que me toque la primitiva" es más utópico que real. Cuando nos vemos en la tesitura de tener que elegir con criterio y de verdad, su atención está puesta en lo importante. Las personas felices lo son no porque tengan más que otros, sino porque ponen su atención en lo que tiene sentido.

Entrenarse para ser feliz es entrenarse para vivir, o viceversa. Lo uno lleva a lo otro. Pero entendiendo este concepto en toda su envergadura, existir para soñar y para recrearnos en lo que suma. Nadie firma un contrato ni promete pasar por un calvario para ser dichoso. No hay mejor paraíso que el que generamos a nuestro alrededor. La vida es un lugar para disfrutar, para rodearse de buena gente, para sacar lo mejor que lleva dentro, para compartir, para ser bondadoso; en definitiva, para ser persona. ¿A qué espera? Hoy es un buen día para ser feliz. ●

