

# La felicidad está en tus manos

CARLOS ZAPATA PÉREZ



CON  
EJERCICIOS  
PRÁCTICOS

UN NUEVO ENFOQUE  
PARA LA FELICIDAD DEL SIGLO XXI



## CARLOS ZAPATA PÉREZ

Nace en 1934 en la aldea de Santa Marta de Babío, Bergondo, provincia de La Coruña, donde pasa los primeros años de su vida. Al acabar la guerra se traslada a Madrid con su numerosa familia. Terminada su etapa escolar en los Escolapios, compagina sus estudios de Ciencias Empresariales en ICADE con el trabajo en la joyería de su abuelo.

Desde muy temprana edad, Carlos Zapata muestra una gran curiosidad por la investigación y por el desarrollo de soluciones prácticas, lo que le lleva a patentar numerosos prototipos e inventos: un detector de hemorragias, un localizador de vehículos siniestrados y sistemas ópticos anti-deslumbrantes y otros de aplicación a la seguridad vial. Constantemente preocupado por el bienestar del hombre, ha dirigido sus iniciativas profesionales a la mejora de las condiciones de vida de las personas.

Desde 1997 es director general de la Fundación Humanismo y Ciencia. Esta institución está comprometida con diversos proyectos orientados al bienestar y la salud pública, y muy en particular con el estudio de la estimulación cerebral y neurológica.

Carlos Zapata es un espíritu vital que cree en la idea de la felicidad como un arte que se puede cultivar.



# La felicidad está en tus manos

*Un nuevo enfoque  
para la felicidad del siglo XXI*

CARLOS ZAPATA PÉREZ

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida por medio alguno sin el permiso previo otorgado por escrito del titular de su propiedad.

© 2014 Carlos Zapata Pérez  
Depósito Legal: M-30390-2014  
Diseño y maquetación: Alicia del Real Martín  
Imprime: Fiselgraf, S.L.  
Impreso en España

# ÍNDICE

I	Introducción .....	7
II	Algunas indicaciones prácticas .....	14
	<b>Capítulo 1</b>	
	¿Por qué es importante ser feliz?.....	17
	<b>Capítulo 2</b>	
	¿Qué es la felicidad? .....	24
	<i>Primera práctica. Valoración, significado y subjetividad de lo que vivimos y nos sucede</i> .....	33
	<b>Capítulo 3</b>	
	¿Por qué es importante la Consciencia?.....	43
	<i>Segunda práctica. Aprende a ser consciente, a analizar y a disfrutar de los momentos felices</i> .....	49
	<b>Capítulo 4</b>	
	Los Sentimientos y sus consecuencias .....	55
	<b>Capítulo 5</b>	
	Análisis de los Factores de la Felicidad .....	64
	<b>Capítulo 6</b>	
	La Fórmula de la Felicidad .....	78
	<i>Tercera práctica. Aplicación de la Fórmula de la Felicidad</i> .....	88
	<b>Capítulo 7</b>	
	La Naturaleza de nuestra Mente .....	91
	<b>Capítulo 8</b>	
	El encéfalo como soporte de nuestras actividades y funciones mentales ....	102
	<i>Cuarta práctica. El diálogo entre la Mente Instintiva y la Mente Reflexiva</i> ...	119

<b>Capítulo 9</b>	
¿Qué interviene en nuestra Toma de Decisiones? .....	124
<i>Quinta práctica. Ejemplo de una Toma de Decisión</i> .....	138
<b>Capítulo 10</b>	
Las Perspectivas, los distintos enfoques de nuestra Mente .....	144
<b>Capítulo 11</b>	
Nuestra Perspectiva ante las Situaciones Adversas .....	153
<i>Sexta práctica. Cómo aplicamos la Perspectiva</i> .....	160
<i>Séptima práctica. La importancia de conocer nuestra Mente y nuestro Cuerpo</i> ....	162
<b>Capítulo 12</b>	
Cómo adquirimos nuestro Saber: Conocimientos, Informaciones, Creencias y Valores .....	169
<b>Capítulo 13</b>	
¿A dónde nos lleva el Conocimiento? .....	182
<b>Capítulo 14</b>	
Los Automensajes: mensajes para mejorar nuestras reacciones y sentimientos .....	189
<i>Octava práctica. Los Automensajes: cómo utilizarlos</i> .....	194
<i>Novena práctica. Saludo Autorreferente</i> .....	199
<b>Capítulo 15</b>	
Los Valores y las Motivaciones del individuo .....	205
<b>Capítulo 16</b>	
Obstáculos para la Felicidad .....	222
<b>Capítulo 17</b>	
¿Cómo puedes reescribir tu historia en tu memoria? .....	230
<i>Décima práctica. Evitar lo evitable, transmutar lo inevitable</i> .....	241
<b>Despedida</b> .....	245
<i>Agradecimientos</i> .....	247

## I. INTRODUCCIÓN

El libro que tienes entre tus manos, querido lector, surge de un deseo que siempre he tenido, **el deseo de encontrar las bases de la felicidad**, para después poder transmitirla a los demás y demostrarte que puedes ser feliz, que «la felicidad está en tus manos».

Durante años he dedicado muchas horas a buscar, investigar, pensar y reflexionar sobre la felicidad, analizando cómo lograrla, cómo encontrar un método para que las personas seamos más felices. Este objetivo ha sido algo muy importante en mi vida, yo casi diría vital.

He asistido a cursos, conferencias, seminarios, he leído todo lo que ha caído en mis manos sobre la felicidad, he realizado prácticas... Y tras largas horas de investigación y reflexión, he llegado a la conclusión de que hay un **camino sencillo, al alcance de todos, que puede facilitarnos traer la felicidad a nuestras vidas**.

Por eso, siento la necesidad de compartir este conocimiento con todos los que lo deseáis y os decidáis a saborear la felicidad, para poder hacer más agradable y placentera vuestra vida y la de los que os rodean. Para poner un granito de arena en la consecución de una vida más armoniosa. En definitiva, para poder brindar a cada uno un sistema fácil y sencillo con el que **conseguir una vida más plena y feliz, tanto a nivel personal como profesional**.

Éste es el propósito del proyecto: poner a vuestro alcance la información que he ido acumulando a lo largo de mi vida para ayudar a que **la búsqueda de la felicidad sea más fácil y fructífera** para cada uno.

Permíteme primero que me presente. Mi nombre es Carlos Zapata Pérez, soy Director de la Fundación Humanismo y Ciencia, entre cuyos principales objetivos están:

- *El fomento y la divulgación de los valores* que contribuyan al progreso y desarrollo del hombre y de la sociedad.
- *La investigación científica* que nos conduzca a un mejor conocimiento del individuo, a la mejora de sus capacidades y de su calidad de vida; y cómo no, a ser más felices.

Me disculparás que mi lenguaje sean tan coloquial, pero creo que es necesario este grado de acercamiento y confianza para tratar un tema tan profundo y a la vez tan sutil e íntimo, como es el de la felicidad.

Hay personas que conciben la felicidad como un mito, como algo imposible o, al menos, difícil de conseguir. Yo estoy entre las otras muchas que la ven como una realidad alcanzable. Lo cierto es que **todos sentimos la necesidad de ser felices, aunque a veces no seamos conscientes de que eso es lo que queremos, o aunque no sepamos cómo conseguirlo.**

El objetivo del libro que te presento es precisamente éste: decirte claramente que **la felicidad, ese bienestar mítico que todos buscamos, depende en gran medida de nosotros mismos.** No debemos esperar que la felicidad nos caiga un buen día del cielo, sino que debemos aprender a hacer que **nuestros días sean cada vez más felices, sean cuales sean las circunstancias que nos rodeen.**

La felicidad es muy importante para conseguir una **mejor calidad de vida, pero no sólo porque vivir feliz es más agradable y placentero, sino también, y no menos importante, porque la felicidad nos aporta salud, mejora el funcionamiento de nuestra mente, mejora la eficacia de nuestras acciones y nos proporciona una mejor y mayor convivencia.**

Esta lectura será como iniciar un recorrido sencillo para el descubrimiento de los factores, razones y motivos de la felicidad, en el que podrás ver cómo vas avanzando poco a poco. Será una marcha progresiva, para que **ese camino se presente como algo lúdico, ameno y agradable, a la vez que eficaz.**

No es éste un libro para eruditos. No trata de hacer un recorrido histórico para analizar cada una de las reflexiones que cientos de magníficos filósofos han aportado en torno a este tema a lo largo de los siglos. **Es un libro, con una serie de lecturas y prácticas, que pretende ayudarnos a observarnos, a conocernos un poco mejor y a prestar atención a determinados puntos esenciales, importantes para nuestra felicidad personal.**

He tratado de que la estructura del libro, resuelta mediante capítulos cortos, sea fácil, sencilla, directa y en un tono coloquial. Trato de **proponerte unas ideas claras y universales que están al alcance de todos, para analizarlas y ver si te pueden ser de alguna utilidad en tu personal conquista de la felicidad, o por lo menos conseguir, en un principio, vivir una vida más agradable, reducir el estrés y el sufrimiento, mejorar la salud y el funcionamiento de nuestra mente y mejorar la convivencia y las relaciones personales.**

Si después de leerlo y de ponerlo en práctica se te ocurre alguna sugerencia o cambio que pueda mejorarlo, tanto en la

forma como en el contenido, te agradeceré que te pongas en contacto conmigo a través del e-mail:

*info@fun-humanismo-ciencia.es*

En la búsqueda que nos ocupa no hay nada que pueda darse por absoluto o definitivo. Todos podemos aportar un poco o un mucho en un tema tan interesante como es el logro de ser más felices. Ante todo y de antemano, te agradeceré tus sugerencias. Con las aportaciones de todos, busco poder ser lo más útil posible al mayor número de personas.

Mi intención al escribir este libro es que, cuando termines su lectura y hayas hecho sus prácticas, **sepas cómo actuar para conseguir vivir más feliz, y puedas hacerlo cada vez con mayor seguridad y soltura. Y al mismo tiempo, que seas capaz de ir alcanzando cada vez más altos niveles de bienestar y felicidad.** Es un método muy concreto que intenta seguir un ritmo en progresión. Si al final te agrada y consigues tu objetivo, recoméndaselo a otras personas que también busquen ser felices y a las que pueda ser de utilidad.

Podría haber escrito un libro más ligero, con menos contenido, que distrajese más y que hiciera pensar menos. Pero entonces no estaría tan en la línea de mi propósito de estimular a pensar y reflexionar, para lograr tener unos criterios propios y ser más libres de influencias ajenas.

\* \* \*

## Qué te ofrece «La felicidad está en tus manos»

- En primer lugar, **hablaremos de cuáles son las ventajas que tiene vivir una vida feliz.** Veremos cómo la felicidad se presenta como algo fundamental e imprescindible a la hora de determinar nuestra calidad de vida.
- **Descubrirás los elementos que juegan un papel importante a la hora de configurar tu felicidad personal y verás cómo aumentan sus efectos positivos.** Las prácticas que te propongo, que son una de las principales novedades, te servirán para analizar tus progresos y deducir si los resultados que obtienes son los que esperabas.
- Veremos también qué es lo **que puede entenderse por felicidad**, siempre desde una perspectiva que tendrá presente en todo momento que las personas somos diferentes y cambiantes y no tenemos por qué pensar todos de la misma manera ni valorar las cosas del mismo modo.  
La **felicidad** es algo subjetivo, cada uno la experimenta a su manera y por motivos distintos. Lo interesante es que puedan existir métodos y sistemas de aprendizaje universales con los que todos podamos alcanzar el mismo objetivo, sin importar las diferencias. En todo caso, lo que conviene que tengas muy claro es que **la felicidad es algo que en gran medida depende de nosotros mismos**, de cada uno de nosotros. El gran hallazgo es que **conseguir la felicidad está en nuestras manos.**
- Así mismo, veremos cómo estimular la **Consciencia**, esa facultad mental que nos permite darnos cuenta de nuestra existencia, y la importancia fundamental que tiene en nuestra experiencia de la felicidad.

- Hablaremos de los **Sentimientos** y de las **Emociones**, temas muy interesantes e importantes, que repercuten de forma directa en la apreciación y valoración que cada uno tiene de la felicidad. A través del análisis de su esencia, llegaremos a descubrir de forma inequívoca la valía y la grandeza de nuestros sentimientos y de nuestras emociones.
- También expondré una sencilla **fórmula de la felicidad**, en la que analizaremos todos los elementos que intervienen en ella, para así poder mejorarlos.
- Por otra parte, también trataremos de **analizar las características que diferencian las actividades de nuestra *Mente Instintiva* de las de nuestra *Mente Reflexiva***, para que, una vez conocidas, interactúen con más armonía, en lugar de enfrentarse como a veces hacen. De esta manera nuestras acciones serán más coherentes y satisfactorias.
- Veremos los pasos y la forma que nos convendrá tener en cuenta a la hora de **tomar decisiones**. Decisiones que dirigirán nuestras acciones y nos proporcionarán los logros que nos harán sentir más o menos felices.
- Daremos un rápido vistazo a las **bases fisiológicas** de la felicidad, para ver su relación con los componentes biológicos que intervienen en la experiencia de la misma.
- En el capítulo de la **Perspectiva**, analizaremos cómo nuestra mente puede contemplar todo desde distintos puntos de vista, para después ver cuál nos es más conveniente en cada caso.
- Analizaremos las distintas maneras y modos que tenemos de adquirir el **Conocimiento**, que después dirigirá nuestras vidas.
- Comentaremos la teoría de los **Automensajes** para mejorar nuestros pensamientos y deseos, y haremos prácticas con

ellos hasta dominarlos. Verás que son una utilísima herramienta.

- Entrenaremos para hacer que tu vida sea más agradable, más feliz. **Aprenderás a analizar y tratar los obstáculos que se te presenten a lo largo de tu vida y que te impiden sentirte feliz.** Desterraremos aquellos que sean evitables. Transformaremos los que son inevitables y son grandes lastres en algo mucho menos pesado, hasta reducir su importancia a la mínima expresión. Ése será un paso muy importante que servirá de base para asentar firmemente tu felicidad.

La ventaja es que **podrás disfrutar de tus logros desde el mismo momento en que empieces la lectura y las prácticas.** Porque, ante todo, este libro está concebido para que consigas una experiencia práctica y personal y no sólo como una teoría. El simple hecho de pensar en ser feliz ya empieza a producirte felicidad.

Los temas como **Nuestra Naturaleza**, la **Toma de Decisiones**, los **Valores** o el **Conocimiento**, no están tratados de un modo exhaustivo, pero sí lo suficientemente claro como para entender las características que se relacionan con la felicidad.

*Ánimo y atrévete a ser feliz.* ¡Nadie es demasiado joven ni demasiado mayor para aprender a disfrutar y gozar más de la vida!

## II. ALGUNAS INDICACIONES PRÁCTICAS

Ahora que ya cuentas con cierta información del contenido de este libro, quiero sugerirte algunas indicaciones para utilizarlo adecuadamente y que puedas sacarle el máximo partido posible.

1. Es conveniente que hagas una **lectura sucesiva de los capítulos**; eso mejorará su entendimiento y acelerará tus progresos. Y hará que, ya desde el principio, empieces a **sentir felicidad**. Para ello te recomiendo que:
  - leas un capítulo
  - asimiles su información
  - hagas las prácticas
  - las incorpores a tu forma de vida
  - y que eso te lleve a tener una vida más feliz

El contenido intelectual de este libro puede leerse en pocas horas, pero ponerlo en práctica e incorporarlo a tu vida llevará más tiempo. Es importante que lo leas con calma. La cuestión principal es que lo que estás conociendo trates de aplicarlo a tu vida diaria. Te aconsejo que hagas las prácticas concediéndoles la atención y el tiempo que necesitan, para aplicarlas e incorporarlas a tu vida diaria hasta que lleguen a ser para ti algo instintivo.

2. **Sigue la lectura cómodamente, pero no la dejes.** Lee con atención y cuidado. No te precipites, **tómate el tiempo que necesites.** Procura leer en un lugar tranquilo, sin interrupciones, para poder reflexionar y sacar tus propias conclusiones. Hazlo todas las veces que puedas. Sin duda, conseguirlo está a tu alcance.
  
3. **Asegúrate de que tienes muy claro el punto que estás tratando** en cada momento. Las personas somos diferentes, tenemos distintas experiencias de la vida, no pensamos igual. Reflexiona sobre cada tema y, cuando tengas clara tu postura, toma tu propia decisión. No aceptes algo de lo que te propongo si no está claro para ti, para tu razón o tu sentido común. En ese caso **no lo admitas como válido.** Y si te surge alguna duda puedes ponerte en contacto conmigo para resolverla.
  
4. **Las prácticas son imprescindibles.** No las dejes atrás. Ellas serán, junto con la teoría, una base firme donde asentar tu felicidad. ¡Ah! y te recuerdo que para hacerlas vas a necesitar un *bloc de prácticas*.

Verás que algunas palabras o términos comunes están escritos en negrita y con la primera letra en mayúscula. La explicación es muy sencilla: quiero resaltar su importancia y que se entienda que su significado no es el común, sino el específico que aquí le daremos.

Encontrarás también frases y párrafos –a modo de reflexión o resumen– destacados en negrita y separados del texto. Te recomiendo que los leas y reflexiones sobre ellos, dándoles tu propia versión, tu propia forma.

Como lector, no me agrada que una lectura tenga informaciones adicionales y comentarios aparte que rompen el ritmo, por eso en este libro los comentarios o aclaraciones van incluidos en el texto.

Ante todo, me gustaría que tuvieras muy claro desde el principio que, igual que podemos aprender a andar, a hablar y a hacer muchas otras cosas en la vida, también podemos aprender a ser felices. **Ser feliz es una cuestión de aprendizaje.** El propósito de este proyecto no es otro que el que tú descubras cómo puedes ser más feliz. Desearía que, al finalizar este libro, tuvieras suficiente información y conocimiento para ir avanzando y adquiriendo destreza en conseguir la felicidad.

Irás viendo que éste es un método en el que no se necesita ninguna preparación académica especial. **Ser feliz es un derecho universal que está disponible para todas las personas.** Es algo natural, sencillo, consustancial al ser humano desde que nace, porque dentro de él tiene esa tendencia, ese deseo innato. Por eso, este proyecto que te presento no tiene por qué ser un tema difícil o complicado. Comprobarás que puede seguirlo cualquier persona y que es muy práctico. Te recuerdo que sólo necesitarás seguir el libro, un bloc de prácticas y algo con que escribir, y dedicarle un tiempo –no mucho– durante unas pocas semanas. Con eso tendrás a tu disposición un **Conocimiento suficiente para saber ser feliz, que podrás aplicar y disfrutar durante toda tu vida.**

## CAPÍTULO I

# ¿Por qué es importante ser feliz?

*Veremos que ser feliz no solamente es agradable sino también beneficioso.*

Incluso en este momento en el que todavía no hemos empezado a hablar del tema, todos nosotros somos perfectamente capaces de distinguir el sentimiento de felicidad del de infelicidad. ¿Qué clase de cosas, hechos o situaciones son las que hacen que nuestra mente y nuestro cuerpo experimenten unos sentimientos tan distintos?

Puede parecer que la felicidad se trata sólo de una cuestión mental o psicológica, pero no es así.

**El funcionamiento de nuestro organismo, su fisiología y su bioquímica, son diferentes cuando experimentamos una situación de felicidad o bienestar, o cuando experimentamos una situación de infelicidad o sufrimiento.**

Habrás notado que, en algunas ocasiones, la diferencia de nuestros sentimientos es abismal. No tiene nada que ver una situación con otra. A poco que prestemos atención nos daremos

cuenta de que **el Sentimiento de infelicidad nos produce rechazo, repulsa y desesperación**, al mismo tiempo que nos hace sentir angustia y opresión. Es un sentimiento que nos encoge y nos constriñe. Cuando tienes un problema que consideras grave, sientes que te amarga la vida, te da la impresión de que toda tu existencia gira en torno al mismo, y te impide ver más allá; parece como si sólo existiera ese factor negativo en tu vida, que te oprime, que puede llegar a hacer que te sientas tan mal que incluso puede llegar a ocasionarte molestias y hasta daños físicos.

*¡Tranquilo!* A lo largo de esta lectura verás el modo de mirar de frente esos problemas y conseguir que no bloqueen tu vida.

En cambio, cuando sientes felicidad todo es distinto. **Con la felicidad te sientes lleno de alegría e ilusión, aumenta tu tono vital, parece que no cabes en ti, tienes sensación de expansión y amplitud, hasta parece que respiras mejor.** No hay nada que te frene, porque el entusiasmo va marcando tu día a día. Los problemas parece que se achican o incluso desaparecen, te sientes feliz y quieres compartir ese sentimiento con todo el mundo.

También te habrás dado cuenta de que, a veces, percibes esos sentimientos como algo muy intenso, casi absoluto, y otras veces, menos intensamente. El primer objetivo de este libro es conseguir evitarte los malos momentos, y hacer que esas cimas de bienestar sean cada vez más frecuentes y duraderas.

A la hora de plantearse una buena calidad de vida, la felicidad es un condicionante primordial. Es una base muy valiosa para plantearse todo lo demás: **cualquier cosa que inicies desde la felicidad y el entusiasmo tiene muchísimas más posibilidades de convertirse en un éxito que si lo haces desde el desánimo y la infelicidad.**

En todas estas situaciones nuestro metabolismo juega un papel importante. Nuestra bioquímica actúa de una manera muy concreta para generar estos distintos estados de ánimo.

*Phil Drake, psicólogo del Smith College de Massachusetts, (EE. UU.), estudió a un grupo de personas, a los que sometió a unos test para valorar la creatividad después de que hubieran visto una película cómica, y observó que resolvían mejor los problemas aritméticos que el resto de personas que no la habían visto.*

*El psicólogo Howard Gardner, de la Universidad de Harvard (EE. UU.), que desarrolló la teoría de la inteligencia múltiple, dijo: «uno aprende mejor cuando hace algo que le gusta y disfruta comprometiéndose con ello».*

Sabemos por experiencia propia que, cuando realizamos una tarea con talante feliz, la hacemos mejor, nos cansamos menos y el tiempo se nos pasa más deprisa. Numerosos estudios científicos han destacado que:

**La felicidad favorece nuestro sistema inmune, lo que mejora nuestra salud; mejora las relaciones con los demás y facilita nuestras acciones, lo que equivale a decir que mejora nuestra calidad de vida.**

Está claro que:

**El principal propósito de la vida es vivir. Si la felicidad mejora la salud y favorece el vivir, entonces la felicidad favorece el principal propósito de la vida. El fin último y la meta final de todas las acciones, intereses y búsquedas de los seres humanos, es conseguir ser feliz.**

### *Imperativo de ser feliz*

En este punto vamos a ver cómo, además de las informaciones relativas a la estructura, forma y características de nuestro cuerpo y su funcionamiento, la naturaleza ha dotado genéticamente a los seres humanos de algunas *Informaciones Primordiales Básicas* o tendencias imprescindibles para el desarrollo del individuo y de la especie, entre las que destacan:

- **Subsistir** mediante la alimentación.
- **Conservar la vida** mediante la autodefensa.
- **El desarrollo** mediante el crecimiento y la evolución.
- **Perpetuar la especie** mediante la procreación.
- **Procurar encontrar el camino más conveniente para el progreso y desarrollo del individuo mediante la búsqueda de la felicidad.**
- **Ser feliz**, que es acercarnos a lo que nos atrae o satisface y alejarnos de lo que nos produce rechazo o sufrimiento.

A veces, los individuos nos apartamos de esas *Informaciones Primordiales Básicas* por razones filosóficas, religiosas, de estética, moda, etc., en todo caso, todas ellas razones culturales. Y lo hacemos cuando:

- Nos resistimos a tomar suficiente cantidad de alimento, entrando en la espiral de la anorexia.
- No participamos en la procreación, en el caso del celibato.
- Buscamos voluntariamente la propia muerte, en aras de lo que creemos que son ideales superiores.

Sin embargo, la única *Información Primordial Básica* que permanece firme, a pesar de todas las influencias de cualquier tipo, es **el deseo universal que todos los seres humanos tenemos de «ser felices»**, aunque para cada uno y en cada caso, esa felicidad esté identificada con distintas metas, objetos y objetivos.

Algo de gran trascendencia tiene que ser este impulso de ser feliz para que esté grabado en cada uno de un modo tan firme, que resulte indeleble y que no haya posibilidad de desactivarlo.

Este deseo de felicidad es, además, la referencia válida para saber que, si somos felices, es que lo estamos haciendo bien, es que estamos conduciendo nuestra vida por el camino correcto. Por el contrario, si sufrimos, estamos actuando contra nosotros mismos, estamos yendo por el camino equivocado.

Es importante decir aquí que a la hora de valorar si algo nos hace felices, debemos hacerlo contemplando siempre la totalidad de los efectos de cada hecho. Es decir, considerando las consecuencias de lo que hacemos, no sólo en el momento de hacerlo, sino también en todos los efectos posteriores que ese hecho pueda traer.

Como seres racionales que somos, hemos de usar nuestras facultades mentales, la razón y la inteligencia, para tomar, a veces, una opción que en ese momento puede no ser la más deseable, pero que, teniendo en cuenta todas sus posteriores consecuencias, sí es la mejor posible en su conjunto, la más conveniente para nuestro desarrollo y felicidad.

En definitiva, quisiera reiterar con insistencia la importancia que tiene «ser feliz» como medio para conseguir un modo de vida más agradable y placentero. Además, «ser feliz» es importante para el desarrollo y el progreso del ser humano, para tener una salud más firme, un mejor funcionamiento de la inteligencia y de las capacidades cognitivas, un mayor acierto en nuestras decisiones, una mayor capacidad de trabajo y mejores relaciones familiares y sociales. De ahí que el imperativo de «ser feliz» tenga tanta fuerza y tantas razones para ser adoptado como norma de vida.

La búsqueda de la felicidad es un imperativo, una fuerza de la naturaleza, una tendencia ineludible que tenemos por nuestra herencia genética. Los modos de lograrla han sido puestos a disposición de cada uno de nosotros, y en función de nuestras experiencias, aprendizajes, intereses y circunstancias, **cada uno decidimos qué es lo que nos hará felices.**

Este imperativo genético comienza ya desde el claustro materno y tiene su periodo más intenso en los primeros años de nuestra vida. Una época en la que todavía no tenemos suficientes criterios ni experiencias para tomar decisiones propias, y en la que la gran mayoría de esas decisiones nos son inculcadas posteriormente por la educación, el ambiente y la cultura.

Con todo ese bagaje, nuestra mente hace sus valoraciones y determina sus prioridades e intereses, que fijarán las metas a alcanzar para conseguir la felicidad.

Una vez determinado nuestro cuadro de valores, contaremos con la valiosísima colaboración de los sentimientos, que nos ayudarán a conseguir la meta ansiada de la felicidad, empujándonos en pos de lo que consideramos como deseable y alejándonos de lo no deseable.

Esta búsqueda de la felicidad marcará el camino de la evolución de cada individuo y de la humanidad como conjunto. Sabiendo esto, es muy importante que elijamos con cuidado nuestras propias metas y las metas que la sociedad y los mayores inducimos a las generaciones del futuro.

## CAPÍTULO 2

# ¿Qué es la felicidad?

*Vamos a contemplar la felicidad como un bien tangible, como un bien que se puede conseguir.*

Llegados a este punto en el que ya se han ido abriendo algunas incógnitas, de alguna manera puede que te surja la pregunta ¿qué es lo que podemos entender por felicidad?

A pesar de que aún no sepamos cómo definir exactamente qué es la felicidad, sí que somos capaces de distinguir nuestro sentimiento de felicidad de otros sentimientos o emociones. Hay situaciones y hechos que nos hacen felices, pero no a todos los mismos, ni del mismo modo. Sin embargo, todos tenemos algo en común:

**Todos buscamos la felicidad.**

Entonces, ¿qué es la felicidad? En nuestra vida, todos hemos tenido en algún momento situaciones en las que nos hemos sentido más a gusto que en otras. Ocasiones en las que hemos tenido el deseo de que se prolongaran, que no se acabaran. Si echamos la vista atrás podremos recordar que teníamos un sentimiento muy gratificante y satisfactorio, quizás hasta una

gran emoción. A esa naturaleza de sentimientos y emociones es a lo que nosotros llamamos felicidad.

Si seguimos analizando estos hechos, veremos que ese sentimiento o emoción del que hablamos influye fuertemente en el estado de nuestra mente, de nuestra parte psíquica, de nuestro intelecto y que, además, influye en la fisiología de nuestro cuerpo. También observamos que ese sentimiento, o esa emoción de felicidad, no tiene siempre la misma intensidad, incluso ante los mismos hechos y situaciones.

La Felicidad puede presentarse como una especie de alegría, de paz o de tranquilidad o como una sensación de euforia. Existen distintos grados o niveles de felicidad. Para cada persona la felicidad puede ser diferente. Cada uno es feliz con aquello que asumió que le haría feliz.

Entonces podemos decir que:

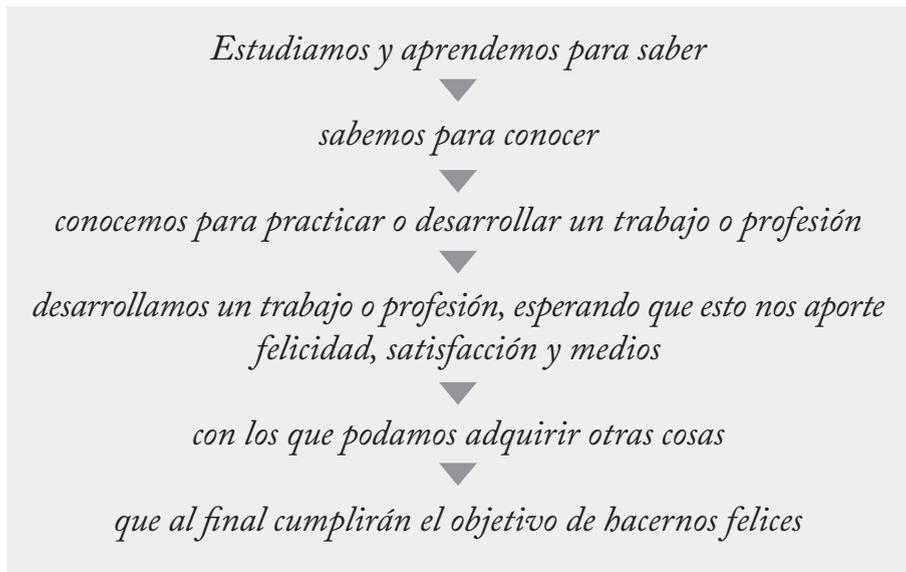
***La felicidad es ese sentimiento sumamente agradable de bienestar, que experimentamos cuando surge una peculiar electro-bioquímica en nuestro organismo y que tenemos al ser conscientes de algo especialmente deseado o deseable, bien cuando lo experimentamos, lo recordamos o imaginamos.***

Cuando experimentamos, recordamos o imaginamos algo que para nosotros es deseado o deseable, la mente ordena una específica actuación a nuestro organismo produciéndonos el sentimiento y la experiencia de lo que llamamos felicidad.

**Aún siendo distintos los objetos, situaciones y hechos que nos hacen felices, la felicidad es el objetivo último y básico de todos los deseos y acciones del ser humano.**

**Si algo tenemos en común, es que todos deseamos y buscamos la felicidad.**

Basta con que analicemos el por qué o para qué hacemos las cosas. Por ejemplo:



De esta secuencia sacamos la conclusión de que:

**Cualquier actividad que iniciemos, sea cual sea el motivo que la provoque, buscará a corto y largo plazo, y como fin último, alcanzar una cota de felicidad lo más alta posible.**

Si por todos los medios buscamos la felicidad, parece importante encontrar uno que nos facilite avanzar más rápidamente en esa búsqueda y en cómo conseguirla.

Para conseguir ser felices nos es de gran ayuda, entre otras cosas, adquirir conocimientos y destrezas. Pero también nos ayudará saber cuáles son las características de nuestra propia naturaleza que nos llevan a esa felicidad que buscamos.

Ya nos hemos acercado un poco más a lo que podemos entender por felicidad. Ahora es necesario que tengamos una idea clara de cuál es su esencia, para no confundirla con otras percepciones similares.

Felicidad no equivale a placer, al igual que sufrimiento tampoco es lo mismo que dolor. La diferencia está en que, tanto el placer como el dolor, son **Sensaciones**, estímulos que llegan a nuestra mente a través de los sentidos. Son, pues, vivencias físicas en cuanto a que están directamente relacionadas con los sentidos. En cambio, la felicidad y el sufrimiento son **Sentimientos** y dependen de nuestra parte mental, de nuestra parte intelectual.

Veamos cómo los Sentimientos —a los que llamamos Emociones cuando son intensos— dependen de esa parte espiritual, de esa parte psíquica y mental que es sobre la que vamos a actuar.

De este modo, lograremos que si nuestro cuerpo y nuestra mente actúan con más armonía, esto hará que nos sintamos mejor. La felicidad es un sentimiento. Por eso vamos a hablar de los Sentimientos y vamos a distinguirlos de las Sensaciones, de las que más adelante trataremos con más detalle.

Me gustaría decir aquí que existen varios tipos de felicidad, desde la que experimentamos en nuestro día a día —la

«felicidad normal»— hasta los momentos de éxtasis o de bienaventuranza de la felicidad que experimentan los místicos o los yoguis.

Nosotros vamos a hablar de la «felicidad normal», la «felicidad de andar por casa»; la que experimentamos, por ejemplo, contemplando una hermosa puesta de sol o una obra de arte; al escuchar una música sublime; cuando recibimos una recompensa por un trabajo bien hecho; cuando una persona querida nos dice una frase cariñosa; al culminar una tarea, etc. El sentimiento de la «felicidad normal» es un aspecto más de la gran pluralidad de sentimientos que es capaz de experimentar el ser humano.

Nuestra grandeza es, precisamente, la capacidad de poder experimentar en distintos grados ese gran abanico de sentimientos.

***Somos felices cuando se produce en nosotros un sentimiento de felicidad generado por un determinado funcionamiento electro-bioquímico de nuestro organismo. Éste está motivado de un modo natural por nuestra mente cuando las experiencias que vivimos, recordamos o imaginamos nos inspiran sentimientos deseados o deseables.***

Esto nos lleva a pensar que nuestra **Mente**, a través de las indicaciones que nos hace de lo que nos agrada y nos desagrade, nos orienta en nuestra búsqueda de la felicidad, el fin último de toda acción humana.

Más adelante veremos cómo la felicidad es, en parte, el resultado de la libertad de elegir y actuar, pero, sobre todo, de la

aceptación y del mayor o menor acuerdo entre las diferentes motivaciones del individuo.

Conviene recordar que en este libro trataremos sobre la felicidad cotidiana, la «normal», la que se experimenta en la actividad de cada día. También hay otras formas de felicidad en las que no entraremos, pero para tener una visión panorámica de ella, conviene que las enumeremos y las describamos. Así, tendríamos:

- La **felicidad cotidiana**, la «normal»
- La **felicidad de los místicos o éxtasis**
- La **felicidad de los yoguis o nirvana**

La **felicidad cotidiana**, la más común, la que vamos a comentar a lo largo del libro, sigue el proceso siguiente:

*Llega una información o una experiencia a nuestra Consciencia*, procedente de una estimulación exterior (a través de los sentidos), o de un recuerdo o una imaginación (procedente de nuestra mente).



La *mente analiza la información* y, al considerarla favorable,...



...*decide recompensar a nuestro organismo...*



...*con un sentimiento de agrado o felicidad* –al activar la puesta en marcha del correspondiente vertido de endorfinas y encefalinas–, lo que nos produce un sentimiento y un estado de agrado, satisfacción, euforia, aceptación, etc.

En el caso de la felicidad cotidiana, nuestro sistema límbico y nuestro córtex actúan e intervienen de una manera armónica y equilibrada. Aunque nuestra atención y Consciencia estén más centradas en los objetos de nuestro interés, no existe desconexión de nuestras percepciones. En algunos casos de fuerte intensidad emocional, nuestra mente puede estar secuestrada por el objeto o la situación, en el momento de máximo impacto. Pero una vez pasado ese impacto, su estado será de mayor claridad mental y nuestro tono será vital y entusiasta.

Durante la **felicidad de los místicos** o el **éxtasis**, el funcionamiento del organismo es distinto. Se produce una notable desconexión del sistema límbico y se intensifica la amplitud de la actividad del córtex. Las percepciones sensoriales se ralentizan, mientras que las mentales están más agudizadas y ampliadas. La pantalla mental se amplía y la agudeza de percepción aumenta, como si desapareciese de la realidad cierta *nieblilla* y se nos permitiese ver las razones, las relaciones y las conexiones de las cosas, los hechos y los conceptos con mayor claridad. El sentimiento es de suave alegría y beatitud. La Consciencia está más desligada de lo animal y sensorial que en el estado de vigilia habitual, y se sumerge en lo racional e intelectual. Tiene una percepción y comprensión más amplia. Contempla nuestro yo desde otro plano más distante, menos identificado. El funcionamiento metabólico es suave, el tiempo pasa dulcemente. El sentimiento es de bienaventuranza.

En el **nirvana**, prácticamente desaparece la consciencia animal; se retarda el metabolismo, la amplitud de la pantalla mental parece ilimitada, el sentimiento de poder es inmenso, sin tener deseo de dominio; la comprensión de las razones y las cosas es total, y la serenidad, la aceptación y el amor a todo es

infinito. El sentimiento de beatitud lo invade todo. Es un estado de Consciencia de unidad con el Todo.

Realmente estas dos últimas formas más especiales de felicidad resultan muy apetecibles por la experiencia en sí y por los beneficiosos efectos posteriores que dejan en el funcionamiento de la mente, del organismo y de las percepciones. Pero, aunque son posibles de conseguir, son difíciles y poco probables de alcanzar. Se logran cuando se dan unas determinadas circunstancias en las que la persona que las experimenta ha eliminado las tensiones de su mente y su organismo. Es necesario para llegar a ellas una gran dosis de serenidad y de superación e independencia de la circunstancias, porque el sólo deseo de intentar conseguir esos estados dificulta su logro. Si hubiera un modo seguro de conseguirlos, sería conveniente pasar por esa experiencia, por la claridad y apertura que dan a la mente. La práctica frecuente de experiencias felices en nuestra vida habitual nos acerca y aproxima a esas otras experiencias más excepcionales.

Como final de este capítulo «¿Qué es la felicidad?» conviene que deje claro que mi apoyo a la felicidad no supone el apoyo al hedonismo, que según el Diccionario de la Real Academia Española «proclama el placer como fin supremo de la vida». Yo propongo la **Felicidad Inteligente**.

Para la Felicidad Inteligente, la primera impresión no basta, su mirada profundiza, va más allá; tiene en cuenta los resultados y efectos de tomar esa opción; valora los pros y contras de la totalidad; no rechaza una medicina que cura porque sepa mal, ni acepta una máquina que no funciona sólo porque sea bonita. Después de valorar todo, decide. De manera que: *no al placer por el placer* –sin importarnos sus consecuencias–, y *sí a la Felicidad Inteligente*, por la belleza y el bien del sentimiento que produce,

por su conveniencia para la evolución, el desarrollo, la convivencia y la salud del hombre. La felicidad es vida en plenitud. Vivir la vida en felicidad es vivir la vida en plenitud.

También me gustaría comentar algo, aunque sea muy por encima, sobre las drogas, ya que perjudican al cerebro y al organismo. Existe la posibilidad de acceder a sentimientos iguales o semejantes al sentimiento natural de la felicidad, ingiriendo o administrándose productos naturales o sintetizados que alteran nuestra electro-bioquímica. Pero por ahora no se ha conseguido ningún producto cuyos efectos secundarios no produzcan unos perjuicios mayores que el instantáneo «beneficio» que aportan. Estimulemos pues, los medios naturales que tenemos para ser felices, que no tienen efectos secundarios destructivos y sí, en cambio, efectos naturales positivos.

## PRIMERA PRÁCTICA

### VALORACIÓN, SIGNIFICADO Y SUBJETIVIDAD DE LO QUE VIVIMOS Y NOS SUCEDÉ

---

Esta práctica se estructura en tres partes:

- 1. Puntos de vista**
- 2. Imágenes**
- 3. Palabras**

Con ellas veremos que:

- **Puntos de vista:** hay muchos modos de valorar las cosas.
- **Imágenes:** nuestro cerebro tiene la habilidad y capacidad de interpretar de diversas formas los hechos y las realidades.
- **Palabras:** en nosotros está decidir con qué enfoque y nivel las interpretamos y las valoramos.

Hemos de tener presentes las consecuencias que esto tiene para nuestra felicidad.

Hipócrates (460-377 a. C.), nacido en la isla griega de Cos, y considerado el padre de la medicina, decía que «los seres humanos deben saber que el cerebro es el único responsable de las alegrías, gozos, risas y diversiones, penas, aflicciones, desánimos y lamentaciones. Y gracias a él de modo especial, adquirimos sabiduría y conocimiento y vemos, oímos y sabemos lo que es inmundo o bello, lo que es malo y lo que es bueno, lo que es dulce y lo que es insípido.

A este respecto, mi opinión es que esta víscera ejerce el mayor de los poderes en el ser humano».

Vamos a ver que, efectivamente, nuestra Mente es la que interpreta la realidad de lo que percibimos del exterior y de nosotros mismos. Esta percepción e interpretación de lo que vemos o de lo que nos sucede, es en definitiva, lo que conforma nuestros sentimientos.

### ► Objetivo de la práctica

*El fin que persigue es que compruebes cómo para ti un mismo hecho puede tener distintas valoraciones, y cómo las imágenes y las palabras no tienen un significado exacto y determinado en sí mismas, sino aquel que le atribuimos cada uno de nosotros.*

El Sentimiento que un hecho nos produzca variará en función de la influencia que en cada uno de nosotros haya ejercido el medio ambiente en el que hayamos vivido, y el estilo de cultura que hayamos recibido. Así, serán distintos nuestros valores y costumbres si hemos nacido y crecido en la India, en Japón, en Nueva York, en Madrid o en una tribu amazónica. Somos nosotros, en cada caso, los que damos significado a las cosas que nos rodean y determinamos qué tipo de sentimiento nos provocan. Según la interpretación que hacemos de lo que percibimos, así son nuestros Sentimientos.

Del mismo modo que una única realidad, dicha de distinta forma, puede resultar más o menos agradable. Es decir, una cosa se puede ver o valorar de varias maneras y se puede expresar de distintas formas. Cada uno de nosotros, por unas u otras razones, elegimos cuáles adoptamos.

Epicteto, filósofo griego nacido en Frigia hacia el año 55 d. C., decía:

«No sufre el hombre por los hechos que le acontecen,  
sino por la interpretación que de ellos hace».

Tomando esta frase como punto de referencia, podemos decir:

«No disfruta el hombre por los hechos que le acontecen,  
sino por la interpretación que de ellos hace».

De esta forma vemos cómo el disfrute de los hechos depende básicamente de la interpretación que cada uno haga de ellos.

## ► Modo de realizar la práctica

### 1. Puntos de vista

Se trata de que te des cuenta de cómo una misma realidad, al ser contemplada desde distintos puntos de vista, provoca distintos sentimientos.

Para ilustrar esta práctica puede sernos muy útil una poesía de Ramón María de Campoamor que me enseñaron en el colegio cuando tenía once años, y que pone de manifiesto distintos puntos de vista, con los distintos Sentimientos, que se pueden tener ante un mismo hecho. La acción se sitúa ante la muerte de una joven y la escribo tal como yo la recuerdo.

*¡Pobre Carolina mía!  
¡Nunca la podré olvidar!  
Ved lo que el mundo decía  
viendo el féretro pasar:  
Un clérigo. Empiece el canto.*

*El doctor. ¡Cesó el sufrir!  
El padre. ¡Me ahoga el llanto!  
La madre. ¡Quiero morir!  
Un muchacho. ¡Qué adornada!  
Un joven. ¡Era muy bella!  
Una moza. ¡Desgraciada!  
Una vieja. ¡Feliz ella!  
¡Duerme en paz! Dicen los buenos.  
¡Adiós! Dicen los demás.  
Un filósofo. ¡Uno menos!  
Un poeta. ¡Un ángel más!*

¿Cuál es tu punto de vista, cuál es tu Sentimiento? ¿El de los buenos, el del filósofo, el de la vieja o el del poeta? Como te habrás dado cuenta, es distinto según las distintas perspectivas desde las que contemplas el hecho. Esto lo volveremos a ver con más detalle en el capítulo 10, en el que hablaremos de la Perspectiva.

Piensa en un hecho determinado e intenta observarlo desde distintos puntos de vista. ¡Verás cómo te produce distintos sentimientos!

Piensa y analiza un hecho reciente que te haya impresionado y búscale las distintas Perspectivas y Sentimientos posibles.

## **2. Imágenes**

En esta parte de la práctica vamos a comprobar cómo podemos interpretar de distintas formas una misma realidad objetiva ajena a nosotros, con interpretaciones a veces equivocadas, según las circunstancias por las que está influida nuestra observación.

Observa las siguientes imágenes y di qué es lo que ves en ellas, respondiéndote a ti mismo, espontáneamente y con total sinceridad.

a) ¿Cómo interpretas lo que ves? ¿Crees que son igual de largas las líneas horizontales?

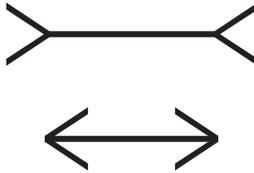


Imagen creada por F.C. Müller-Lyer

Pues sí, miden exactamente lo mismo.

b) ¿Qué te dice ahora tu mente? ¿Crees que las líneas grises horizontales son paralelas? Y los cuadrados blancos y negros, ¿son iguales?

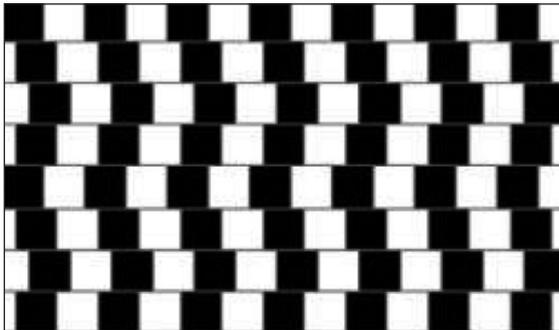


Imagen creada en 1860 por Johann Karl Friedrich Zöllner, astrónomo y astrofísico alemán (1834-1882)

Aunque parezca mentira, las líneas son paralelas y los cuadrados iguales.

c) De los dos círculos centrales, ¿cuál dirías que es mayor? ¿Cómo los valoras?

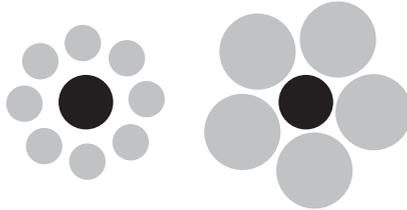


Imagen creada por Titchner Edward, psicólogo inglés nacido en Chichester, (1867-1927)

Parecen distintos. Pues la realidad es que son idénticos.

d) ¿Cuál es tu primera interpretación al contemplar este recuadro? ¿Qué ves? Puedes volver a contemplarlo girando el libro 90° a la izquierda.



Imagen creada por Paul Agule

Puedes ver, bien un rostro de perfil o bien una palabra escrita, «Liar» –en inglés, «mentiroso»– y que en español significa atar, amarrar, y también atar a uno, envolverlo en un compromiso.

e) ¿Cuál es tu primer golpe de vista? ¿Qué edad interpretas que tiene la mujer que ves? Piénsalo.



Imagen de un cartel publicitario de principios del siglo XX, basado en la imagen original creada por W.E. Hill en 1915

¿Cuál ves, la joven de espaldas o la anciana de perfil? El collar de la joven es la boca de la anciana y la oreja de la joven es el ojo de la anciana.

f) El animal que ves, ¿qué te parece que hace mejor, nadar o correr?

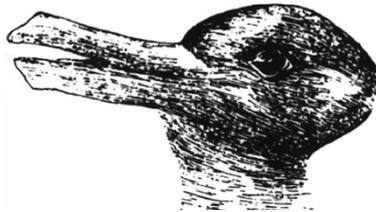


Imagen creada por Joseph Jastrow, psicólogo polaco (1863-1944)

¿Cómo lo interpretas? ¿Puedes ver un pato o una liebre? Las orejas de la liebre son el pico del pato.

g) ¿Cuántas patas crees que tiene el elefante?

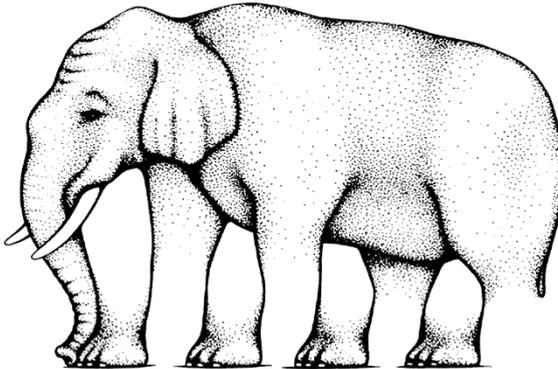


Imagen creada en 1929 por Roger Shepard,  
psicólogo americano que investigó temas relacionados con la percepción

Cuenta las patas durante unos segundos, después déjalo.

Tras ver estas imágenes, has podido comprobar cómo la información que llega a través de nuestros sentidos a la parte consciente de nuestra Mente, se ve afectada por la interpretación que nuestra parte analítica hace de los datos que recibe, y que estará influida por el enfoque que tengamos en ese momento, el estilo de valoraciones e interpretaciones que hayamos acumulado a lo largo de nuestra vida, por las circunstancias, etc. Ahora que sabemos esto, procuraremos hacer las valoraciones del modo que más nos ayude a nuestro bienestar y desarrollo, procurando no dejarnos influir por experiencias o circunstancias anteriores, que nos dificulten nuestra felicidad y evolución.

### 3. Palabras

A través de esta parte de la práctica podremos ejercitarnos en decir lo que pensamos, de manera que genere en nosotros y en los que nos escuchan los mejores sentimientos posibles. No se trata de distorsionar la realidad, sino de buscar palabras que no sean hirientes y que se adapten a lo que queremos comunicar. Hablar con palabras suaves que no ofendan, nos ayudará a disminuir la conflictividad en nuestra vida y a sentirnos más felices.

*Ejemplos:*

a) Para decirle a alguien que es impuntual podemos decir:

«Siempre llegas tarde» 

o decir:

«La puntualidad no es tu fuerte» 

b) Para decirle a una persona que le gusta que la inviten y nunca invita, podemos decir:

«Nunca te gusta pagar» 

o decir:

«Te gusta que te inviten» 

En estas frases, si son dichas de palabra y no escritas, tendrá también influencia el tono en que las expresemos y, por supuesto, la interpretación que de ellas hagan los que las oigan, en base a sus experiencias acumuladas y a su estado de ánimo en ese momento.

A veces las palabras de otros nos ofenden. A ese respecto, vale tener en cuenta que **si los demás no quieren aprender a decir las cosas sin ofender, tú debes aprender a oírlos sin que te ofendan.**

Ahora practica tú, anotando las respuestas en tu bloc de prácticas. Piensa qué le dirías a:

- un individuo que es molesto porque habla mucho
- un vecino que hace ruido por las noches
- alguien que es muy vago
- un hijo que llega a las cinco de la mañana

Y busca más ejemplos que te sean útiles y te ayuden a construir una vida más amable y feliz.

Como habrás visto, esta práctica nos ayudará a enfocar la realidad sin distorsionarla, del modo más adecuado para nuestra felicidad.

## CAPÍTULO 3

# ¿Por qué es importante la Consciencia?

*El hombre es, sobre todo, Consciencia,  
y para él sólo sucede aquello de lo que es consciente.*

Comenzamos este tercer capítulo acercándonos al concepto de la **Consciencia**, para ver por qué es tan importante tenerla en cuenta en este proceso de aumentar cada día nuestro grado de felicidad.

*¿Qué entendemos por Consciencia?*

Es el conocimiento que la persona tiene en cada momento de sí misma, de sus sentimientos, de su situación, de su entorno, de sus actos, reflexiones, recuerdos e imaginaciones.

Según la Real Academia Española (RAE), *Consciencia: del latín conscientia, es el conocimiento inmediato que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones. Capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento.*

## *¿Por qué es importante la Consciencia?*

La **Consciencia** es la principal facultad mental del ser humano. La consciencia nos permite tener conocimiento de nosotros mismos, percibir los estímulos de nuestro entorno a través de los sentidos y adquirir conocimiento. Nos permite tener percepción de la vida, ya que la realidad que vivimos y sentimos está en función de aquello de lo que somos conscientes.

La **Consciencia**, además de recibir **Conocimiento** del entorno y de las propias **Experiencias**, también puede recibir **Conocimiento** a través de las **Experiencias** o **Informaciones** de otros.

De todo lo que sabemos, gran parte lo hemos vivido, pero hay otros conocimientos que tenemos porque otros, que los han vivido, nos los han transmitido.

El punto de partida para cualquier situación o experiencia de la vida es ser consciente, utilizar la **Consciencia** como la facultad mental que nos permite darnos cuenta de lo que nos sucede, de lo que sentimos, pensamos, imaginamos y/o recordamos. Eso es lo que de alguna manera llena nuestra «pantalla mental». En esa pantalla, como símil de lo que sería nuestra **Consciencia**, se van proyectando multitud de impresiones a medida que las percibimos, que vamos grabando y almacenando en nuestra memoria. El contenido de esa pantalla es analizado por nuestra mente, comparándolo con los Sentimientos de anteriores experiencias parecidas. Esa valoración y comparación determina el matiz y la calidad de nuestros sentimientos y por lo tanto, de nuestro estado de ánimo.

Cuando nuestra pantalla mental está llena de imágenes y conceptos que de antemano deseamos, o que sin desear-

los nos resultan agradables o deseables, podemos decir que tendremos una valoración favorable. Y, si somos conscientes de ello, nos sentiremos felices en mayor o menor grado. En cambio, si las imágenes y conceptos que permanecen presentes en nuestra «pantalla mental» son de un acusado carácter indeseable y molesto, nuestro sentimiento será de desagrado e infelicidad.

Vemos lo importante que es la Consciencia para conseguir ser felices. Conozcamos un poco mejor su naturaleza y funcionamiento. ¿Para qué? Muy sencillo: para aprovecharla mejor y aumentar las posibilidades de ser feliz.

Te habrás dado cuenta de que cuando vives algo calificado por ti como estupendo e importante, si eres **plenamente consciente** de lo que te está sucediendo en ese momento, disfrutas más y te sientes más feliz. Sin embargo, en caso de no ser muy consciente de esa situación, ese mismo hecho no te producirá la misma satisfacción.

El comportamiento general de nuestra sociedad es más bien dado a buscar «lo malo» para criticarlo y castigarlo, que a buscar «lo bueno» para alabarlo y premiarlo. Esto hace que, a través de los medios de comunicación y de las manifestaciones culturales, nos hayamos especializado más en lo «negativo» que en lo «positivo», haciendo que prestemos poca atención a situaciones agradables y venturosas, privándonos así de muchas ocasiones de disfrute. Ser conscientes de esas situaciones favorables es un factor vital a la hora de plantearnos ser más felices.

Para aprender a ser más felices necesitamos tener una Consciencia clara de los hechos **Deseados** y **Deseables** para distinguirlos y sacarles beneficio cuando se nos presenten.

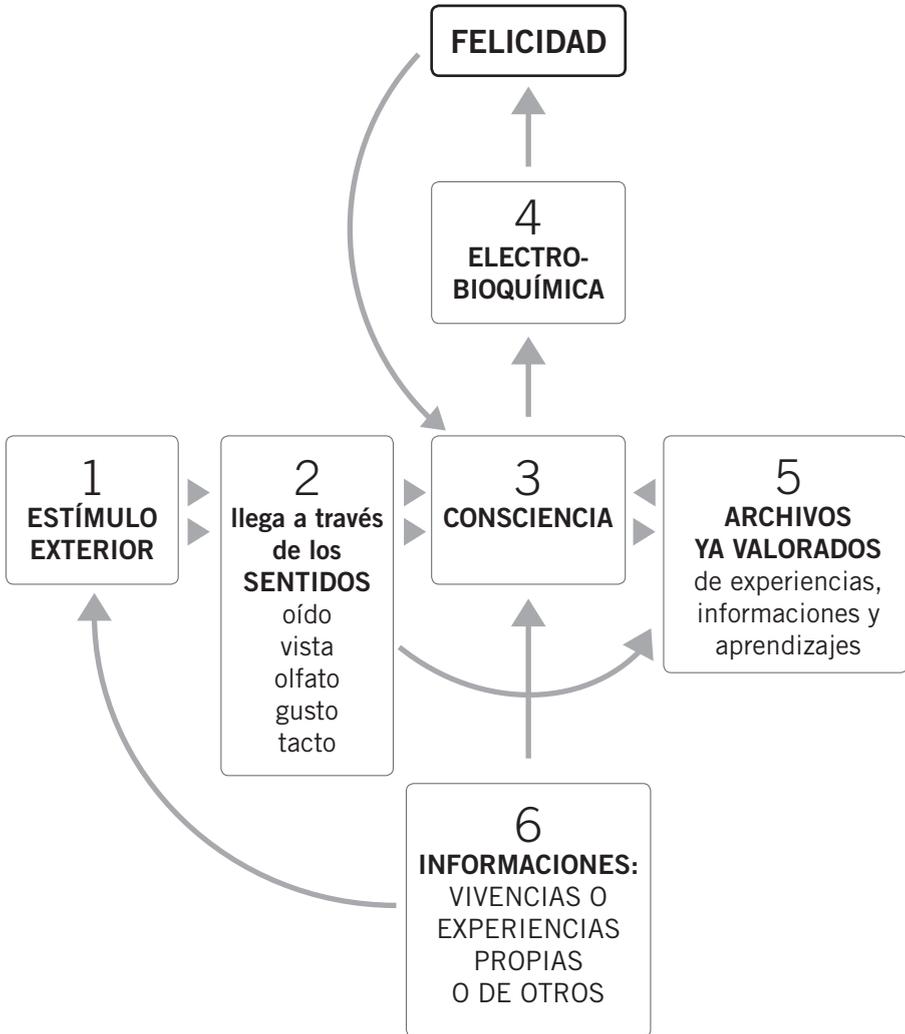
**Procura, ante todo, vivir los hechos venturosos de forma intensa, sin dejar que otras cosas secundarias mermen esa atención.**

De la misma manera que en España, la Dirección General de Tráfico establece como requisito básico la total atención del conductor a la hora de conducir, y, con el objetivo de evitar distracciones, ha prohibido el uso del teléfono móvil mientras se conduce, yo aquí te hago la misma recomendación, pero aplicada a toda tu existencia:

**Cuando te sientas feliz, sé plenamente consciente y que nada te distraiga de ese sentimiento.**

*Circuito*

*Estímulo ▶ Consciencia ▶ Valoración ▶ Felicidad*



## *Saber disfrutar de lo logrado*

Una vez que has conseguido tener una clara **Consciencia** de lo que te sucede, hay otro aspecto importante, que es saber disfrutar de lo que has logrado hasta ese momento. Es conveniente saber disfrutar de lo logrado. Disfrutar sirve de premio y de recompensa, y genera en nosotros entusiasmo para plantearnos nuevos objetivos y ayudarnos a conseguir nuestras nuevas metas.

Puede que te hayas pasado varios años de estudio y dedicación, ocupándote en sacar adelante una carrera o un oficio. Esa era tu meta y ya la has conseguido. Recuerda ahora el momento de obtener el título: ¿Lo celebraste como se merecía la ocasión? ¿Disfrutaste realmente de tu éxito o ya estabas totalmente preocupado en ver qué harías a partir de ese momento (buscar trabajo, hacer un doctorado...)?

Y si ese ejemplo no te dice nada, no importa, porque seguro que encontrarás un acontecimiento semejante en tu vida, como es conseguir una cosa anhelada durante mucho tiempo y de la que, una vez lograda, no sabes disfrutar. El ejemplo puedes ponerlo tú, porque vale casi cualquiera: obtener un trabajo, comprar un coche, acabar de pagar la hipoteca del piso, encontrar un regalo que sorprenda a tu pareja, solucionar un problema que te tenía preocupado... Es muy importante que nos demos cuenta de la cantidad de motivos de satisfacción con los que ya contamos, y que sepamos aprovecharlos al máximo. Ése será el objetivo de la siguiente **práctica** que te propongo.

## SEGUNDA PRÁCTICA

### APRENDE A SER CONSCIENTE, A ANALIZAR Y A DISFRUTAR DE LOS MOMENTOS FELICES

---

Uno de los objetivos de esta práctica es que mejores tu capacidad de saber disfrutar de lo que te rodea y aprendas a sentirte más feliz. No sólo en los casos excepcionales, sino también en las situaciones más simples. Lo importante es que seas capaz de ser consciente y experimentar profundamente los momentos en los que eres feliz, y que sepas aprovechar al máximo esos momentos satisfactorios.

Para que tus prácticas te resulten más eficaces y puedas conseguir mejores resultados, te sugiero que:

- Procures realizarlas como un instrumento importante para lograr tus progresos y poder comprobarlos después.
- Intentes buscar un momento tranquilo para llevarlas a cabo.
- Las hagas en el orden que se presentan, ya que están pensadas de un modo progresivo.
- Las repitas el número de veces que tú creas que necesitas. Algunas bastará que las hagas una vez y otras tendrás que repetir las durante varios días. Así será como irás consiguiendo destreza en el arte de ser feliz.

## ► Objetivo de la práctica

*Lo que buscamos con esta práctica es aprender a ser cada vez más conscientes, a experimentar y a disfrutar más profundamente de los momentos de felicidad que tenemos al día, y a buscarlos y valorarlos. Queremos sacar el máximo rendimiento a nuestros momentos de felicidad, con todas las ventajas que la felicidad nos aporta.*

Hemos visto lo importante que es ser consciente de los momentos y situaciones agradables que nos suceden a lo largo del día, y lo conveniente que es saber disfrutarlos y valorarlos; lo importante no sólo es conseguirlos sino también saber disfrutarlos.

Busca todo lo que necesites para conseguir lo que desees. Pero antes, no te olvides de ser feliz todo lo que puedas, con lo que ya tienes.

**Es importante saber conseguir la naranja, pero también saber apreciar y saborear su jugo, e incluso aprovechar la corteza para hacer dulce o mermelada.**

A veces buscamos la felicidad en las cosas que aun no tenemos, y desaprovechamos ser felices con las que ya hemos logrado. Párate un poco y piensa: ¿cuántas cosas y situaciones que hoy tienes fueron tus grandes deseos del pasado? Pues bien, ahora que las tienes, rentabilízalas, sácales partido.

Piensa en los muchos deseos que has tenido en el pasado de los que hoy puedes disfrutar en tu vida diaria. ¿Los estás disfrutando con la intensidad con que un día los deseaste: los hijos, la pareja, los cursos aprobados, el trabajo conseguido, tu estatus, etc.?

Voy a hacerte una proposición:

Vete a fondo a por lo que quieras conseguir  
y cuando lo consigas, aprovéchalo a fondo.

Cuanto más sintamos el gozo de la felicidad, mayores serán nuestros beneficiosos cambios fisiológicos y psicológicos, porque:

- Mejorará nuestro sistema inmune, por tanto, nuestra salud.
- Funcionará mejor nuestra mente.
- Tendremos mayor capacidad de acción.
- Experimentaremos una mayor energía y entusiasmo.
- Nuestras relaciones con los demás serán mejores.
- Aumentará nuestra calidad de vida.

La práctica se enmarca dentro de un terreno muy personal. Se trata de que pienses en ti mismo, en tu día a día, y analices con atención una serie de acontecimientos que te afectan esencialmente a ti.

En muchas ocasiones, durante el día, se nos presentan situaciones que serían motivo de mayor satisfacción si fuéramos más conscientes de ellas. Esto impide que disfrutemos más de las cosas. Por eso, insisto, conviene que seamos conscientes de cada situación, que prestemos más atención a lo que nos sucede y que veamos que probablemente estamos viviendo situaciones en las que podemos y desejaríamos sentirnos más felices.

Tenemos que saber potenciar al máximo las cosas agradables que el día nos brinda, de las que a veces ni siquiera nos damos cuenta, no les damos suficiente importancia o no sabemos disfrutarlas.

Por eso, esta práctica va a consistir en traer a tu mente los logros o situaciones felices que en el día no hayas disfrutado del todo; se trata de aprender a retomar y experimentar ese Sentimiento de felicidad que en su momento no disfrutaste. Recuerda esas situaciones, rememóralas y estimula en ti el Sentimiento de felicidad que tenías que haber experimentado.

### ► **Modo de realizar la práctica**

1. Busca un lugar tranquilo para realizarla. Por ejemplo, en tu habitación, por la noche, con luz tenue. Siéntate cómodamente, relájate y respira profundamente. Sonríe, cierra los ojos y prepárate a disfrutar de los mejores momentos de felicidad que hayas tenido en el día.
2. Se trata de que identifiques esos instantes en los que te has sentido feliz o en los que al menos has tenido un Sentimiento agradable. No es necesario que sean momentos importantes. Pueden ser desde una despedida cariñosa antes de salir de casa, no encontrar atasco en la carretera, planear las vacaciones camino del trabajo, hasta alguna lectura bonita o interesante, etc.
3. Recuerda y anota en tu bloc de prácticas las situaciones y experiencias más agradables o felices que hayas vivido, dejando cuatro o cinco líneas libres después de cada una, para poder poner a continuación un pequeño comentario acerca de las circunstancias que rodearon esa situación.
4. Anota si en el momento que viviste los hechos los valoraste como una situación feliz o al menos agradable; si fuiste cons-

ciente, si supiste apreciarlos y disfrutarlos. Si te diste cuenta de que para ti eran momentos de felicidad.

5. Una vez hecho el análisis de los momentos o experiencias felices, revive en tu mente el recuerdo de alguno de ellos: el que te resulte más fácil o atractivo o recuerdes mejor. Procura revivirlo lo más claro que puedas, con la mayor intensidad, recordando en lo posible todas las circunstancias: los sonidos, canciones, colores, sabores, olores o personas que allí estaban. Una vez revivido, procura experimentar el Sentimiento de felicidad que tenías en aquellos momentos, recréate en él y acostúmbrate a sentirlo y a saborearlo. Verás como es fácil.
6. Si crees que en aquel momento no disfrutaste de toda la felicidad que esa situación debía producirte, trata de tener ese Sentimiento de felicidad ahora. Experimenta esa felicidad que aún «te debe» ese momento, hazlo con esos casos reales que te sucedieron durante el día, para que en otro momento, cuando vivas situaciones parecidas, sepas disfrutar de ellas, aprovecharlas plenamente y obtener las mejores consecuencias que trae la felicidad. Aprovéchalo ahora, aprovéchalo a fondo.
7. También piensa, imagina y recréate en lo que sentías cuando estabas deseando y esperando que llegase ese acontecimiento especial que iba a traer tanta felicidad a tu vida, que todavía no se había producido o aun no lo habías conseguido. Procura revivir ese momento previo, porque también puede darte satisfacción. A veces, cuando se consigue algo, no se es plenamente consciente del momento que se vive. Y sin embargo, el «momento previo», puede producir mayor satisfacción que

el del momento de conseguirlo, por la expectativa e ilusión con que ese momento se vive.

8. Ya verás cómo, a medida que seas consciente y vayas adquiriendo práctica en el reconocimiento de esos momentos, tu lista de momentos felices irá siendo cada vez mayor, ira aumentando y te darás cuenta de que cada día te ofrece muchísimas oportunidades para que disfrutes de la felicidad y lo hagas con más intensidad.
9. Es conveniente que repitas este ejercicio por lo menos durante tres días seguidos y compruebes si vas saboreando más los momentos felices. Después, repítelo de vez en cuando, siempre que puedas o por lo menos una vez a la semana, durante un periodo determinado.

El Sentimiento de felicidad que se produce en nuestro organismo es una reacción automática que aumenta si la estimulamos con la repetición y la práctica.

## CAPÍTULO 4

# Los Sentimientos y sus consecuencias

*Puesto que la felicidad es un Sentimiento, veamos la naturaleza de los Sentimientos y sus influencias en nuestra vida.*

¿Has pensado alguna vez qué son las Sensaciones y en qué consisten? ¿Por qué se producen los Sentimientos? Porque, aunque en cierta manera aparecen juntos y confusos, son conceptos distintos.

Lo importante de este capítulo es saber distinguir unos de otros, conocerlos, ver cómo pueden ayudarnos a ser más felices. Darnos cuenta de lo fundamentales que son los Sentimientos, ya que son los que determinan la calidad de nuestras acciones, y por tanto, la calidad de nuestra vida y nuestra felicidad.

### *Diferencia entre Sensaciones y Sentimientos*

- Las Sensaciones son las impresiones que recibe nuestra mente, nuestra Consciencia, enviadas por los órganos de los sentidos al ser estimulados. Son un estadio previo a los Sentimientos.

- **Los Sentimientos** son estados de ánimo, Emociones (cuando son fuertes) que tenemos al ser conscientes de una Vivencia o de algo imaginado o recordado. Son consecuencia del funcionamiento del metabolismo, activado por nuestra mente al valorar aquello de lo que es consciente.

Los Sentimientos son una gran base para la acción, son los que dan color, sabor, alegría y entusiasmo a la vida. Si no existieran los Sentimientos, la vida sería insípida y gris. Constituyen la parte más humana del ser humano, aunque pertenecen a nuestra naturaleza más primitiva.

Como vamos a hablar del metabolismo, quiero aclarar lo que entendemos por **metabolismo**: es el conjunto de transformaciones químicas y biológicas que realiza el organismo, encargado de producir la energía necesaria para la conservación y mantenimiento de la vida y la adaptación a las distintas circunstancias y acciones.

Todo sucede como consecuencia de la información que nuestra **Mente Instintiva** acaba de recibir y de la interpretación y valoración que hace de los hechos. Los compara con su abanico de anteriores valoraciones, a veces sin que intervenga en absoluto nuestra **Mente Reflexiva Racional**. La secuencia sería más o menos de esta forma:

1. Nuestra **Mente** es estimulada por una sensación, procedente de alguno de nuestros órganos de los sentidos o de una reflexión, recuerdo o imaginación.
2. Esa estimulación es interpretada por nuestra **Mente** en función de experiencias e informaciones anteriormente vividas y guardadas en nuestra memoria.

3. Basada en esta interpretación, **la Mente envía la adecuada información al sistema endocrino** –responsable directo de nuestro metabolismo– que pone a nuestro organismo en la situación más favorable para que pueda realizar la acción más conveniente. Y nos recompensa o sanciona con Sentimientos agradables o desagradables, según sea la situación, ya sea para que la aceptemos o la rechacemos.
4. El **resultado se traduce en un Sentimiento** que conllevará un estado de ánimo en el individuo.
5. A continuación **se produce la acción**, inducida por ese Sentimiento y también influida por la reflexión y la razón.

Tú mismo habrás experimentado esta secuencia muchas veces y fácilmente habrás reparado en ella.

Para distinguir las diferencias entre las Sensaciones y los Sentimientos, te propongo un ejemplo fácil y sencillo en el que puedes apreciar la diferencia:

*Vas por la calle y de repente empieza a llover. Notas que te estás mojando...*

- **La Mente interpreta esa Sensación y te induce un Sentimiento de contrariedad** que te lleva a pensar: «qué fastidio, no tengo paraguas y voy a acabar hecho una sopa».
- **El Sentimiento te predispone a la acción de salir corriendo** o buscar un sitio donde cobijarte.

En este caso, la **Sensación de la lluvia** es interpretada por tu mente como «no deseable», y te genera un **Sentimiento de contrariedad** (*sanción*).

Pero ese mismo hecho –la sensación de lluvia– en otras circunstancias, puede ser interpretado y valorado de un modo diferente, lo que te puede producir un **Sentimiento** totalmente distinto.

*Estás en tu jardín viendo que tus plantas se están quedando secas por culpa del calor. De repente empieza a llover...*

- **La Sensación de que te estás mojando es la misma** que en el caso anterior.
- Pero puede que entonces tu Mente valore la situación como conveniente y te produzca un **Sentimiento de agrado**. Piensas: «qué bien, ya era hora, un poco de agua les vendrá muy bien a las plantas». Y la reacción será la de cobijarte contemplando cómo llueve y disfrutar (*recompensa*).

Puedes aplicar este ejemplo a todas las situaciones que se te ocurran y te darás cuenta de que **una misma Sensación te puede producir distintos Sentimientos**. Y es precisamente el Sentimiento concreto de ese momento, el que determina y condiciona en gran medida tu reacción y te predispone a una acción determinada.

Ya que sabemos que los **Sentimientos** pueden producir felicidad o infelicidad, procura provocar **Sentimientos de felicidad siempre que puedas, porque esos son los beneficiosos**

**para tu vida, tu bienestar y desarrollo.** Evita los Sentimientos de infelicidad ante cualquier situación, porque éstos te perjudican.

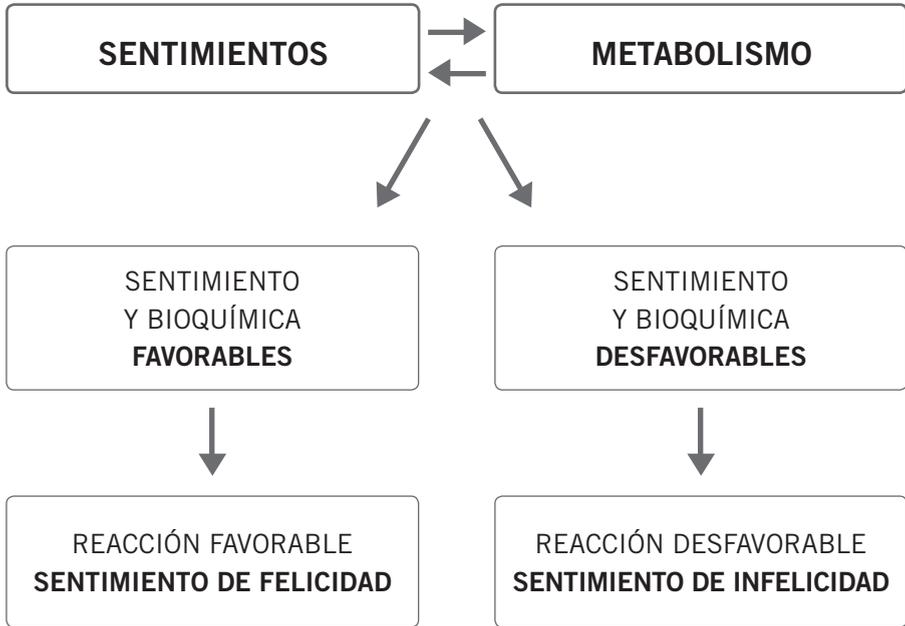
Los **Sentimientos** están influidos por el metabolismo, pero también el metabolismo es consecuencia de los **Sentimientos**. Nuestra **Mente Instintiva Automática**, con su análisis y valoración de las situaciones, genera un metabolismo que produce un **Sentimiento**, un estado de ánimo determinado. Podemos decir que los **Sentimientos** y el metabolismo se influyen mutuamente y están íntimamente vinculados.

Podemos observar que cuando voluntariamente estimulamos un **Sentimiento** o un estado de ánimo, paralelamente cambia nuestro metabolismo. Por ejemplo, un estado de ánimo deprimido o excitado puede variarse tomando un café o una tila, escuchando una música concreta o simplemente recordando y visualizando un acontecimiento. Nuestra **Mente Reflexiva Racional**, con sus reflexiones y evocaciones, puede avivar en nosotros un estado de ánimo que genere un peculiar metabolismo.

El estado de ánimo y los **Sentimientos** ponen en funcionamiento nuestros sistemas nervioso y endocrino y nuestro metabolismo, que prepara a nuestro organismo para que realice su próxima acción del modo más favorable.

Todos contamos con una base orgánica con influencia genética, sobre la que se asientan nuestros Sentimientos. Pero también nos afectan nuestras **Vivencias** y las influencias que recibimos. Así pues, las influencias sobre la acción que realizamos dependerán en una pequeña parte de nuestra constitución genética, y en una proporción mucho mayor, de lo aprendido y de nuestras experiencias.

*Influencia de nuestros sentimientos en nuestro metabolismo:*



Sólo una pequeña parte de nuestras reacciones psicofisiológicas automáticas son de origen genético. La mayoría son aprendidas, en muchos casos por mimetismo y sin el debido análisis, aunque fuertemente enraizadas. Éstas se pueden rectificar y adecuar mejor a nuestra actual situación.

*Jean Piaget* (1896-1980), psicólogo y pedagogo suizo, dijo: «el cerebro es un órgano cuya plasticidad se desarrolla en los primeros años de vida del individuo por la interacción de los estímulos que recibe del entorno. Sólo unas pocas reacciones instintivas son de origen genético, mientras que la gran mayoría de las reacciones psicológicas están basadas en motivos educativos».

Actualmente esta teoría está generalizada y es seguida por gran parte de la comunidad científica. Lo importante, en todo caso, es que esas reacciones psicológicas y educativas no generen sentimientos y acciones perjudiciales para la vida, el desarrollo, la evolución y la convivencia.

Los primeros años de nuestra vida son fundamentales para la adquisición de **Conocimiento**. Durante ellos, se desarrolla la mayor parte de nuestra capacidad de aprendizaje y destreza corporal. En esa etapa se cimentan las bases de nuestras preferencias e intereses, de nuestros enfoques y apetencias, y como consecuencia, de nuestros **Sentimientos** y posteriores acciones. Lo que asumimos en esas edades dentro del seno de una familia o grupo, perdurará, en gran medida, a lo largo de nuestra vida y resultará laborioso cambiarlo, pero, como veremos más adelante, no imposible. Distintos grupos genéticos y distintos ambientes culturales presentan distintas reacciones y sentimientos ante estímulos iguales.

Conscientes de la influencia que tienen las **Informaciones** y las **Experiencias** en nuestros **Valores** y **Principios**, nos adentraremos en su análisis y estudio para que colaboren juntas con el propósito de la vida.

Deberíamos tener cuidado con las imágenes, vivencias e informaciones que hagan referencia a comportamientos indeseables o rechazables. Porque si se prodigan, aunque sea para criticarlas, podemos habituarnos a ellas, pudiendo perder así la capacidad para rechazarlas o pudiendo llegar a traumatizarnos.

Como resumen diría que:

- tenemos derecho a la información
- tenemos el deber de informarnos
- los medios son los encargados de facilitarnos la información
- debemos dosificar las cantidades y calidades de la información que queremos recibir
- una información escasa nos mantendría desinformados; una información excesiva podría alterar nuestro cuadro de sentimientos y producirnos rechazo o habituación

La **información excesiva** puede ser:

- *por mucho contenido*, que resulta entonces demasiado densa e implica dificultad en extraer los datos que necesitamos
- *por reiteración*, que puede producir una habituación a lo rechazable o un rechazo a lo deseable

En función de la calidad y cantidad de la información que recibimos, formamos nuestros principios y creencias. De ahí la importancia que tiene la dosificación y la selección de la información, sobre todo en los casos en los que deja de ser objetiva y la alteración subjetiva y es contraria a la evolución, desarrollo, convivencia y felicidad del individuo y de la sociedad.

Nuestra atención se va a centrar en detectar esos valores adquiridos erróneos y perjudiciales, y una vez detectados, intentar corregirlos. El objetivo principal será incorporar ese proceso de corrección a nuestra vida diaria de un modo sencillo y pausado, para, de esta manera, mejorar esos **Sentimientos** y esas reacciones automáticas o instintivas que nos son desfavorables, y que hemos llegado a creer que son inevitables y congénitas.

Todas las acciones están determinadas por los **Sentimientos** o estados de ánimo, que son consecuencia de nuestros distintos estados metabólicos. Nuestra mente automática o reflexiva elige el más adecuado para la acción que a continuación va a realizar.

Hay situaciones en las que nos sentimos dolidos y ofendidos porque no recibimos el trato que nosotros deseamos y nuestros sentimientos son de desagrado. Esas situaciones nos afectan como si se tratara de hechos objetivamente graves y trascendentes. Conviene intentar acostumbrarnos a quitarles importancia. Es muy aconsejable que nos tomemos esas frases y situaciones como si nos las estuvieran diciendo en broma y procurar que no nos dañen ni afecten.

En general, nuestros **Sentimientos** son proporcionales a los estímulos recibidos, aunque no es extraño encontrar casos de **Sentimientos** exagerados ante algunos estímulos. Eso puede ser consecuencia de episodios traumáticos sucedidos anteriormente. Lo importante no es descubrir el origen del hecho y tratar de anularlo, sino cambiar nuestras valoraciones de los hechos, al **reescribir la historia**.

## CAPÍTULO 5

# Análisis de los Factores de la Felicidad

*Vamos a analizar cuáles son los Factores que influyen en nuestra felicidad, para ver cómo podemos desarrollarlos.*

### *Factores de la Felicidad*

Hasta ahora nos hemos planteando algunos aspectos de la felicidad a los que posiblemente no les habíamos prestado mucha atención. Pero aún nos quedan algunos por tratar, y para ello te propongo este **nuevo capítulo** y la **tercera práctica**.

Como ya hemos visto, es nuestra propia naturaleza la que hace que todos deseemos ser felices. Ésta es la meta que todos buscamos, es un **Impulso Primordial Básico** que marca el camino para el progreso y la evolución de nuestra especie y del individuo.

Si partimos de esta idea, la pregunta que puede surgirnos es: ¿qué podemos hacer para avanzar en la dirección de ser cada día más felices? Para eso conviene contestarnos antes ¿qué es lo que influye en nuestra felicidad? A esta pregunta vamos a intentar respondernos a continuación.

Vemos que cada uno es feliz por distintos motivos, puesto que nuestra educación y las circunstancias de nuestras vidas han sido y son diferentes, y nuestros valores, deseos, carácter y prio-

ridades son también distintos. Nuestros gustos y preferencias dependen de la valoración personal que hagamos de ellos, de la importancia con que los hayamos estimado. Incluso a nosotros mismos un hecho idéntico no nos produce siempre el mismo Sentimiento, sino que también varía en función de nuestra situación y el estado de ánimo de ese momento.

No obstante, si lo analizamos encontraremos algo importante: vemos que hay varios factores comunes que influyen en la consecución de la felicidad, que coinciden en todas las personas y situaciones, a pesar de que el mismo hecho no tenga la misma valoración ni el mismo significado para todos.

Veamos con más detalle **qué factores influyen** en nuestra felicidad, que hacen que sea mayor o menor, más intensa o más débil, más breve o más duradera.

Para ello habría que destacar de una manera significativa siete Factores:

- Factor A. Lo Conseguido o lo Vivido
- Factor B. Aquello que Deseamos
- Factor C. El Grado de Consciencia
- Factor D. La Intensidad del Deseo
- Factor E. El Momento
- Factor F. La Felicidad Compartida
- Factor G. La Felicidad Diferida

### Factor A. Lo Conseguido o lo Vivido

**Es aquello que logramos o vivimos  
y nos produce satisfacción.**

Llamamos lo **Conseguido** o lo **Vivido** a aquello que nos sucede o que alcanzamos, que nos produce satisfacción porque lo deseamos y nos sucede.

Podríamos considerar como **algo conseguido** una adquisición o un logro intelectual o material, como sería la satisfacción que experimentamos cuando nos compramos el coche que nos gusta, etc. Y como **algo vivido que nos hace felices**, una experiencia que hayamos tenido, como asistir a un espectáculo, el recuerdo de un hecho pasado que nos hizo feliz en su momento o también imaginar un hecho futuro agradable.

### Factor B. Aquello que Deseamos

**Es todo aquello material o espiritual que queremos,  
que deseamos, que nos hace felices al experimentarlo,  
o al ser conscientes de ello.**

Este concepto abarca todo aquello que consideremos que puede hacernos felices y que nos apetece experimentar.

Por ejemplo, podríamos incluir aquí:

- *un pensamiento*
- *un recuerdo que revives en tu mente*
- *un descubrimiento que haces dentro de ti*
- *un hallazgo de conocimiento*

- *pensamientos e imaginaciones*
- *el reconocimiento de los demás*
- *un logro material*
- *la posesión de un objeto*
- *el disfrute de un viaje*
- *ver un espectáculo*
- *practicar un deporte*
- *realizar una acción con la que te quedas satisfecho*
- *pasar una velada con amigos*
- *etc.*

En este factor tienen mucha importancia la valoración y la apreciación que hacemos de las cualidades de las personas, acontecimientos, hechos, situaciones, pensamientos o cosas que percibimos y que nos afectan favorable o desfavorablemente.

Si algo conocido nos hace feliz, es porque previamente lo hemos valorado y clasificado en la categoría de las cosas que nos hacen felices. Si es algo nuevo o desconocido y nos agrada, es porque sus cualidades o características son parecidas a las de otras experiencias anteriores que nos resultaron agradables.

Las valoraciones que hacemos en la actualidad están influidas por las valoraciones que hemos hecho anteriormente de otras situaciones o cosas iguales o semejantes. También dependerán del grado de satisfacción que nos produzcan, de nuestra herencia genética, de las bases culturales y del ambiente en el que nos hayamos desarrollado como individuos. En definitiva, de la naturaleza y del entorno de cada uno.

Si algo lo hemos deseado cinco y hemos conseguido diez, somos más felices que si hemos deseado quince y conseguido

diez. Aún habiendo conseguido diez en los dos casos, nuestro disfrute es distinto.

Si conseguimos más de lo que hemos deseado, somos más felices que si conseguimos lo mismo, pero hemos deseado más.

DESEADO		CONSEGUIDO		DISFRUTE
5	→	10	→	<i>mayor</i>
15	→	10	→	<i>menor</i>

### Factor C. El Grado de Consciencia

**La Consciencia es la maravillosa capacidad mental que tenemos de darnos cuenta de lo que nos sucede a nosotros y en nuestro entorno.**

A veces tenemos un motivo de alegría o satisfacción, y si algo nos interfiere o distrae, no conseguimos el mismo grado de disfrute que si nuestra atención y percepción es total y está solamente centrada en ese motivo de alegría. A este Factor, determinado por lo conscientes que nosotros seamos, le llamaremos **El Grado de Consciencia**.

*Por ejemplo*, si vamos a recoger a un amigo al aeropuerto, podemos tener la **Consciencia** enfocada en la alegría que nos da volver a verle o en la preocupación por no haber aparcado bien el coche. Según la tengamos en un hecho u otro, disfrutaremos de forma diferente de la llegada de nuestro amigo.

**El Grado de Consciencia** es uno de los factores más importantes para ser feliz, puesto que de él parte todo el proceso. Difícilmente podremos disfrutar de algo de lo que no somos conscientes. También es importante su duración, el periodo de tiempo durante el cual somos conscientes de algo.

Aumentar el **Grado de Consciencia** de lo que te sucede, tanto en tu interior, como en tu entorno variará el hecho de que percibas claramente lo que ocurre a tu alrededor y dentro de ti, y favorecerá en gran parte la comprensión de cómo te sientes y por qué te sientes así. Desarrolla esta cualidad. Es muy importante que seas consciente de las circunstancias y hechos favorables que te rodean. Si lo analizas verás que el grado de **Consciencia** depende de ti, de lo que estimules tu capacidad de atención, de darte cuenta.

**Te resultará más fácil ser consciente de las personas, las cosas y los hechos, si las miras con interés y agrado.**

Si acudimos a ver un espectáculo que nos gusta, como una película o un concierto, disfrutaremos más si vamos con la mente despierta y estamos atentos, que si estamos cansados y medio dormidos, distraídos o con la atención puesta en otra parte. Nuestro grado de atención y **nuestro disfrute estarán, en gran parte, en función del Grado de Consciencia que tengamos de ello.**

#### Factor D. Intensidad del Deseo

**Es la cantidad de interés que uno tiene por conseguir algo.**

La **Intensidad del Deseo** o **Intensidad de Motivación** es el primer impulso que nos mueve a conseguir aquello que nos produce felicidad. Es un factor básico a la hora de conseguir la felicidad.

El **Deseo** es, según el diccionario de la Real Academia Española, «el movimiento enérgico de la voluntad hacia el conocimiento, posesión o disfrute de una cosa». Es la tendencia, consciente o espontánea, hacia un objeto determinado, material o espiritual, conocido o imaginado.

Es un factor común a todas las personas, que da fuerza para realizar la acción y conseguir lo deseado.

La **Intensidad del Deseo** puede tener distintos grados de mayor o menor apetencia, y ésta influye en nuestro posterior **Sentimiento** de felicidad. Si, por ejemplo, deseas una cosa con mucha intensidad, cuando la consigues experimentarás más satisfacción que si tu deseo es menor.

*Por ejemplo*, si tenemos muchísimas ganas de hacer un viaje y lo deseamos intensamente, probablemente lo prepararemos con más ilusión e incluso disfrutaremos más de los preparativos y del viaje, que si tenemos menos deseo.

### Factor E. El Momento

**Es el instante en el que se produce un hecho y que da lugar a que hagamos una concreta valoración de él. Está influida por nuestra situación en ese instante, que a su vez depende de otras situaciones anteriores y de las expectativas futuras.**

**El momento** puede observarse o valorarse desde distintos puntos de vista.

### *1. Curva de **Apetencia-Satisfacción-Hastío***

Un punto de vista para analizar **El Momento** es la **Curva de Apetencia-Satisfacción-Hastío**, que es la curva formada por los distintos valores de satisfacción que nos produce un estímulo sucesivo.

Cuando sientes una necesidad o un deseo, fisiológico o psicológico y empiezas a satisfacerlo, los primeros estímulos de satisfacción que percibes son los más gratificantes. A esa fase la llamaremos **Fase de Apetencia y Deseo**. Según se va satisfaciendo esa necesidad o deseo, la intensidad del disfrute va disminuyendo, hasta llegar a un momento en el que dejamos de desear o necesitar porque ya estamos satisfechos. A esta fase la llamaremos **Fase de Satisfacción**. A partir de ahí, si continúa el estímulo, empezaremos a sentir rechazo, que de continuar nos llevará a la **Fase de Hastío**.

La cadencia y cantidad de estímulo para producir estos efectos varía de unos hechos y objetos a otros y de unas personas a otras, pero en todos los casos se da un comportamiento semejante. Sabiendo esto debemos tenerlo en cuenta para no llegar a la fase de hastío de un estímulo, que incluso nos haga llegar hasta aborrecerlo, cuando normalmente nos es gratificante.

Para evitar llegar al hastío nos conviene que, una vez que estemos en la **Fase de Satisfacción**, cambiemos a otro estímulo con el que aún estemos en la **Fase de Apetencia** y así nos aleje de la **Fase de Hastío**.

*Por ejemplo*, si tenemos una intensa sed, un gran deseo de beber agua, el primer vaso que bebemos nos produce una gran satisfacción, que puede llegar a emoción. Si seguimos bebiendo, seguirá produciéndonos satisfacción e irá saciando nuestro deseo y apetencia, llevándonos de la **Fase de Apetencia** a la **Fase de Satisfacción**. Pero si a partir de ahí continuamos bebiendo, empezaremos a sentir rechazo y, rebasado éste, llegaremos a la **Fase de Hastío**. Esto que sucede con los estímulos físicos también sucede con los estímulos mentales, como es el caso de una lectura, el seguimiento de una obra intelectual o la evocación de un recuerdo o un proyecto.

Aunque los estímulos que nos producen felicidad pueden ser muy diversos e influir de forma distinta en nuestras experiencias, todo lo relativo al funcionamiento de las satisfacciones físicas e intelectuales puede encuadrarse dentro del comportamiento de la **Curva de Apetencia-Satisfacción-Hastío**. Ésta está en función de la intensidad, la frecuencia y lo reciente del estímulo, y en función de la situación de nuestra naturaleza en ese momento.

Vemos la importancia que para nosotros resulta experimentar los estímulos en las **distintas fases de la Curva de Apetencia-Satisfacción-Hastío**.

*Por ejemplo*, no es lo mismo tomarte doce pasteles en un cuarto de hora que distribuirlos en seis días. En el primer caso, lo más probable es que lleguemos a la **Fase de Hastío** y en el segundo nos quedemos en la de **Apetencia**. Lo más conveniente para nosotros es experimentar siempre las cosas en la **Fase de Apetencia**.

## 2. Secuencia del Momento

Otro punto de vista para analizar el momento es la **Secuencia** en la que se suceden los hechos, que nos afectan de distinta manera dependiendo del orden en que los experimentemos, tanto si nos estimulan la mente como el cuerpo.

En nuestra felicidad influye la situación en la que nos encontremos, pero más aún hacia dónde encaminemos nuestros pasos. Estar en la misma situación agradable o desagradable, nos influye de distinta manera, si estamos llegando a ella o abandonándola.

Si experimentamos algo que nos agrada, después algo que nos es indiferente y terminamos con algo que nos desagrada, la valoración que haremos de toda la secuencia será inferior a la que haremos si la secuencia comienza con algo que nos desagrada, continúa con algo que nos es indiferente y termina con algo que nos agrada.

Experiencia			Valoración
			
Nos agrada →	Es indiferente →	Nos desagrada =	<i>Peor resultado</i>
			
Nos desagrada →	Es indiferente →	Nos agrada =	<i>Mejor resultado</i>

Sin duda, aún habiendo vivido experiencias iguales, el hecho de vivirlas en distinto orden establece diferencias. Con lo que podemos concluir que:

**La naturaleza de nuestra mente es tal, que reacciona recompensándonos cuando avanzamos de una situación desfavorable a otra menos desfavorable, o de una favorable a otra más favorable.**

Partimos de una situación		Vamos a otra situación		Obtenemos de nuestra mente
Favorable o normal	→	Más favorable	=	<i>Recompensa</i>
Favorable o normal	→	Menos favorable	=	<i>Sanción</i>
Desfavorable	→	Menos desfavorable	=	<i>Recompensa</i>
Desfavorable	→	Más desfavorable	=	<i>Sanción</i>

Podemos encontrar satisfacción en una situación desfavorable cuya realidad o **Perspectiva** sea mejor que la anterior. Así mismo, podemos encontrar desagrado en una situación favorable, si esa situación o su perspectiva es peor que la anterior.

*Por ejemplo*, no tendremos la misma sensación de calor estando a treinta grados de temperatura, si anteriormente estábamos a cuarenta grados que si estábamos a veinte. Esto nos hace ver que un mismo estímulo nos produce distintos niveles de satisfacción, dependiendo de la **Secuencia del Momento**.

Por lo tanto, vemos que la felicidad también está en función de la dirección que tomemos. No es lo mismo estar a mitad de camino entre tu casa y el lugar de vacaciones, si te vas o si vuelves.

### *3. Las Circunstancias Personales*

El último punto de vista desde el que podemos analizar **El Momento** es en función de las **Circunstancias Personales** que tengamos en ese instante. Y como circunstancias tenemos un «sinfín» de conceptos, entre otros:

- *La edad.* No hace la misma ilusión que te regalen una bicicleta a los 14 años que a los 50.
- *La salud.* Si estás cansado y convaleciente de una enfermedad, probablemente no te apetezca ir de excursión, pero si estás sano, sí.
- *La situación familiar.* Las actividades que realices en tu tiempo libre estarán influidas por la familia que tengas, el número de hijos, su edad, etc.
- *La situación económica.* Afecta de distinta forma un premio de la lotería, en función de la situación económica que tengamos.
- *El estado anímico.* Si te dan una buena noticia, reaccionarás de forma diferente si estás angustiado y deprimido o si estás alegre.

- *La situación laboral en la que te encuentres.* Si es estable o inestable.

Todo ello, además, se verá afectado por la valoración y la repercusión que para ti tenga cada una de estas circunstancias.

### Factor F. Felicidad Compartida

**Es ese plus de felicidad que experimentamos cuando compartimos una experiencia agradable con otros.**

Este factor tiene un efecto de resonancia y de contagio.

*Por ejemplo,* disfrutas más al ver un espectáculo en compañía de personas que quieres, que cuando lo ves solo. También ellos disfrutan más al estar acompañados.

Cuando tú relatas una experiencia agradable a personas que quieres, aumenta el disfrute mutuo; ellos disfrutan al oírla y al verte disfrutar, y tú al contar la experiencia y verles disfrutar.

Compartir con alguien las experiencias gozosas y gloriosas de cada día te permitirá aumentar tu grado de satisfacción, y estarás ayudando a que también otros sientan satisfacción.

La **Felicidad Compartida** puede desarrollarse en tres ámbitos distintos, ya sea por compartir con los demás la información o porque también los demás disfrutan del hecho gozoso.

1. *En el entorno próximo.* En nuestro ámbito directo de convivencia: actos con familiares y amigos, reuniones, acontecimientos, etc.
2. *En el entorno social.* En un ámbito más amplio de convivencia, en la ciudad, región o nación. Por ejemplo, no tiene la misma repercusión social ganar una carrera del barrio que el Campeonato Nacional de España.
3. *En el entorno global.* Algo que afecta a la mayoría de la humanidad, a toda la sociedad. Su grado de influencia depende de la repercusión que el acto pueda tener para la humanidad y para la historia. No es lo mismo llegar a la luna por primera vez en una misión secreta o llegar por primera vez y que este acontecimiento sea retransmitido por televisión a toda la humanidad.

### Factor G. Felicidad Diferida

**Es la felicidad que podemos obtener en el futuro,  
como consecuencia de la acción que estamos realizando.**

Hay hechos o experiencias cuyo efecto es momentáneo, aunque siempre podemos tener su recuerdo, como puede ser la experiencia de un espectáculo. Pero hay otras que nos van a permitir tener más experiencias agradables en el futuro, como puede ser la adquisición de un bien material del que puedas disfrutar posteriormente en distintas ocasiones, o el aprendizaje de un conocimiento que te permitirá disfrutarlo en el futuro. Todas las experiencias pueden ser recordadas y por eso, parcialmente revividas y disfrutadas de nuevo.

## CAPÍTULO 6

# La Fórmula de la Felicidad

*Cómo aplicar los Factores de la Fórmula  
para mejorar nuestra felicidad.*

Una vez conocidos los **Factores** que influyen en la consecución de la felicidad, podemos relacionarlos y construir una **Fórmula**. Esto nos va a ayudar a comprender las posibilidades que tenemos de intervenir en nuestra propia felicidad, posibilidades que son mucho mayores de lo que normalmente podemos pensar.

La valoración de los factores es subjetiva. Esta valoración personal no puede tener rigor científico, pero sí puede orientarnos para ver cómo influyen en nosotros y cómo podemos potenciar algunos de ellos.

Gracias al desarrollo de las nuevas tecnologías de la imagen del cerebro, se puede determinar cualitativa y cuantitativamente qué elementos y áreas cerebrales intervienen en la estimulación de los sentimientos agradables de felicidad; avances que nos permitirán obtener unas cifras objetivas, siempre relativas a cada persona, pero con la misma elocuencia con la que hoy nos aporta conocer el nivel de azúcar o de hierro en la sangre de cada uno.

La **Fórmula de la Felicidad** puede aplicarse teniendo en cuenta que cada individuo tiene distinta escala de valoraciones y distintos grados de interés por las cosas. Por tanto, puede ser útil para que un individuo compare dos situaciones propias, pero no para que las compare con las situaciones de otros. Las valoraciones, aunque puedan asemejarse mucho, serán distintas. A su vez, cada factor tendrá un valor relativo distinto, según los casos.

La **Fórmula de la Felicidad** tiene valor, sobre todo, para darnos cuenta de cuáles son los **factores** que influyen a la hora de conseguir la felicidad y de qué modo éstos nos afectan.

Esta fórmula está compuesta por los **siete Factores** mencionados anteriormente:

- Factor A. **Lo Conseguido o lo Vivido**
- Factor B. **Aquello que Deseamos**
- Factor C. **El Grado de Consciencia**
- Factor D. **La Intensidad del Deseo**
- Factor E. **El Momento**
- Factor F. **La Felicidad Compartida**
- Factor G. **La Felicidad Diferida**

La adecuada aplicación de estos siete **factores** en nuestra vida nos permitirá obtener los mejores resultados. Se trata de tener o promover los sentimientos más apropiados para las situaciones que se presentan en nuestra vida cotidiana.

La **Fórmula de la Felicidad** será el resultado de lo **Conseguido o Vivido** partido por **Aquello que Deseamos** y multiplicado por el **Grado de Consciencia**, por la **Intensidad del Deseo**, por el **Momento**, por la **Felicidad Compartida** y por la **Felicidad Diferida**.

$$\text{FELICIDAD} = \frac{\text{(A) Lo Conseguido o lo Vivido}}{\text{(B) Aquello que Deseamos}} \times \text{(C) Grado de Consciencia} \times \text{(D) Intensidad del Deseo} \times \text{(E) El Momento} \times \text{(F) Felicidad Compartida} \times \text{(G) Felicidad Diferida}$$

$$\text{FELICIDAD} = \frac{A}{B} \times C \times D \times E \times F \times G$$

Apliquemos la fórmula a un ejemplo muy sencillo para ver su funcionamiento. Podemos asignar a los factores A y B el valor numérico que corresponda a la realidad y al resto de factores (C, D, E, F, G) un valor estimado del 1 al 10, siendo el 10 el de mayor valor.

*Ejemplo*

Una persona desea disfrutar de quince días de vacaciones, pero sólo consigue siete.

Factores	Valoración
<p><b>A) Lo Conseguido o lo Vivido</b> Ha conseguido 7 días. Por tanto, asignará un 7.</p>	7
<p><b>B) Aquello que Deseamos</b> Desea 15 días. Por tanto, asignará un 15.</p>	15
<p><b>C) Grado de Consciencia</b> Es consciente del disfrute de esas vacaciones y aprovecha cada instante. Por tanto, asignará un 8.</p>	8
<p><b>D) Intensidad del Deseo</b> Tiene muchos deseos de disfrutar esas vacaciones. Ha estado pensando en ellas y preparándolas con mucho interés. Asignará un 10.</p>	10
<p><b>E) El Momento</b> Es un buen momento porque ha estado dos años sin vacaciones; en la curva ASH está en un grado de gran apetencia. Además le viene bien para su salud y por su situación económica es bueno. Por eso asignará un 9.</p>	9
<p><b>F) Felicidad Compartida</b> Comparte su felicidad con su familia, ya que planean juntos el viaje y lo realizan juntos. A la vuelta se reúne con otras personas y comentan las fotos y vídeos. Asignará un 7.</p>	7
<p><b>G) Felicidad Diferida</b> La felicidad futura que este viaje le puede aportar será haber conseguido un descanso de sus tareas habituales y disfrutar del viaje todas las veces que lo rememore. Asignará un 6.</p>	6

Apliquemos la fórmula para ver cuántas unidades de felicidad obtiene.

$$\text{FELICIDAD} = \frac{A}{B} \times C \times D \times E \times F \times G$$

$$\text{FELICIDAD} = \frac{7}{15} \times 8 \times 10 \times 9 \times 7 \times 6 = \mathbf{14.112 \text{ unidades de felicidad}}$$

Vamos a aplicar otra vez la fórmula, pero **cambiando el valor B, Aquello que Deseamos**, para ver la importancia que este valor tiene: en vez de 15 días de vacaciones **desea 7 y obtiene lo mismo que antes, 7 días**. De este modo, lo que consigue es lo mismo que lo que desea, y por tanto, su felicidad será mayor.

Aplicamos nuevamente la fórmula:

$$\text{FELICIDAD} = \frac{A}{B} \times C \times D \times E \times F \times G$$

$$\text{FELICIDAD} = \frac{7}{7} \times 8 \times 10 \times 9 \times 7 \times 6 = \mathbf{30.240 \text{ unidades de felicidad}}$$

Vemos que en este caso ha obtenido más unidades de felicidad, porque al desear menos y conseguir lo mismo que en el caso anterior, su grado de satisfacción es mayor. Por tanto, **al ser menor la cantidad de lo deseado, la sensación de la felicidad que se consigue es mayor**.

Si tenemos deseos asequibles, tendremos más posibilidades de que se cumplan. La persona que tiene ambiciones más pequeñas tiene más posibilidades de alcanzar sus metas. Esto no quiere decir que se conforme con pequeñas cosas, sino que **si se marca metas asequibles sucesivas, experimentará mayor satisfacción al conseguir cada una de ellas, sin tener que esperar a llegar al final para disfrutarlas.**

Resumiendo, **aumentaremos la felicidad total** si disminuimos el **Factor B, aquello que deseamos** y si aumentamos los **Factores A, C, D, E, F, G:**

- A. Lo Conseguido o lo Vivido
- B. Aquello que Deseamos
- C. El Grado de Consciencia
- D. La Intensidad del Deseo
- E. El Momento
- F. La Felicidad Compartida
- G. La Felicidad Diferida

Por ejemplo, podemos **estimular la Intensidad del Deseo** para el viaje que hemos comentado, pensando que cada vez falta menos tiempo para realizarlo, y disfrutar imaginando lo que vamos a hacer.

También será positivo que estimulemos nuestro **Grado de Consciencia** estando receptivos, despiertos y atentos a todo lo que veamos, porque así intensificaremos y ampliaremos nuestra percepción y disfrute.

Así mismo será bueno que pongamos nuestro énfasis en **lo Conseguido**, en lo que hemos logrado, para saborearlo buscan-

do el lado positivo e interesante de lo que hayamos vivido en el viaje.

Además de elegir el destino y la duración del viaje podemos planificar las actividades del mismo, para que el disfrute de todos sea el mayor posible, lo que redundará en mayor **Felicidad Compartida**. Cuanto más **compartamos nuestro proyecto**, más disfrutaremos. Hagamos partícipes de nuestro viaje a los que nos rodean. Si lo compartimos, mayor será nuestro sentimiento de felicidad.

### 6.1. *¿Qué Factores de la Fórmula de la felicidad dependen de nosotros mismos?*

Después de ver los siete **Factores de la Fórmula de la Felicidad**, podemos preguntarnos si son todos controlables o no por nosotros mismos y qué dominio tenemos sobre ellos.

Para resolver esta duda me gustaría que pensaras en un hecho concreto que te hace feliz y que observaras en él cada uno de los siete factores, respondiendo si crees que son o no controlables por ti mismo. Para ello te puede ayudar el ejemplo de antes, el viaje con amigos.

Podemos cuestionarnos las siguientes preguntas (las respuestas que damos a continuación son orientativas y dependen de la situación real y las características de cada caso).

Factores	Respuesta
<p><b>A) Lo Conseguido o lo Vivido</b> ¿Está en nuestras manos conseguir hacer el viaje?</p>	<p><b>en parte</b></p>
<p><b>B) Aquello que Deseamos</b> ¿Depende de nosotros el tipo de viaje que queremos hacer?</p>	<p><b>sí</b></p>
<p><b>C) Grado de Consciencia</b> ¿Depende de nosotros lo conscientes que seamos del viaje que vamos a hacer?</p>	<p><b>sí</b></p>
<p><b>D) Intensidad del Deseo</b> ¿Podemos influir en la intensidad de nuestro deseo?</p>	<p><b>sí</b></p>
<p><b>E) El Momento</b> ¿El momento y las circunstancias en las que realicemos el viaje dependen de nosotros mismos?</p>	<p><b>en parte</b></p>
<p><b>F) Felicidad Compartida</b> ¿Depende de nosotros la felicidad que otros sientan por nuestro viaje o por vernos a nosotros felices?</p>	<p><b>en parte</b></p>
<p><b>G) Felicidad Diferida</b> ¿Está en nuestras manos la felicidad que pueda aportarnos el viaje en un futuro?</p>	<p><b>sí</b></p>

Con las anteriores respuestas podemos rellenar el siguiente cuadro:

Factores de la felicidad	Controlable		
	sí	en parte	no
Lo Conseguido o Vivido	( )	(X)	( )
Aquello que Deseamos	(X)	( )	( )
Grado de Consciencia	(X)	( )	( )
Intensidad del Deseo	(X)	( )	( )
El Momento	( )	(X)	( )
Felicidad Compartida	( )	(X)	( )
Felicidad Diferida	(X)	( )	( )

Realizado el ejercicio, te habrás dado cuenta de que sólo **lo Conseguido o Vivido**, **El Momento**, y la **Felicidad Compartida** no son controlables por nosotros mismos al 100%, ya que dependen de agentes externos, aunque en muchos casos también dependen de nosotros mismos.

Esto nos da una capacidad de maniobra bastante alta respecto a nuestra propia felicidad, ya que podemos decir que **Aquello que Deseamos**, el **Grado de Consciencia**, la **Intensidad del Deseo** y la **Felicidad Diferida** dependen prácticamente de nuestro control. Puede ser que en tu caso las respuestas sean distintas por tus circunstancias personales.

Lo que sí vemos es que **nuestra felicidad depende mucho de nosotros**. Quizás más de lo que en principio nos pueda parecer.

## 6.2. *¿Qué Factores conviene potenciar?*

Para potenciar nuestra **Felicidad** podemos intentar incrementar los factores que favorecen la consecución de la felicidad y disminuir los que la perjudican.

*Incrementar:*

- A. Lo Conseguido o lo Vivido
- C. El Grado de Consciencia
- D. La Intensidad del Deseo
- E. El Momento
- F. La Felicidad Compartida
- G. La Felicidad Diferida

*Disminuir:*

- B. Aquello que Deseamos

---

## TERCERA PRÁCTICA

### APLICACIÓN DE LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD

---

Una vez que hemos visto que son bastantes las posibilidades de intervención que tenemos en cada uno de los Factores de la Fórmula de la Felicidad, ha llegado el momento de que utilices la fórmula en un caso real tuyo.

#### ► Objetivo de la práctica

*En este punto te propongo que analices un hecho de tu vida en el que has sido feliz y del que conoces todas las circunstancias, y lo traslades a esta fórmula, asignando a los factores A y B el valor numérico que corresponda a la realidad o un valor en porcentaje. Y al resto de factores (C, D, E, F, G) un valor estimado del 1 al 10, siendo el 10 el de mayor puntuación.*

#### ► Modo de realizar la práctica

En el capítulo anterior acabamos de ver cómo se aplica la fórmula a un ejemplo real y vamos a tomar ese ejemplo otra vez. Pensemos en un viaje de quince días a un sitio de playa: has ido con tus mejores amigos, después de duros meses de trabajo y de planearlo con ilusión. Recordemos la fórmula de la felicidad:

LA FELICIDAD ESTÁ EN TUS MANOS

$$\text{FELICIDAD} = \frac{\text{(A) Lo Conseguido o lo Vivido}}{\text{(B) Aquello que Deseamos}} \times \text{(C) Grado de Consciencia} \times \text{(D) Intensidad del Deseo} \times \text{(E) El Momento} \times \text{(F) Felicidad Compartida} \times \text{(G) Felicidad Diferida}$$

Damos unos valores numéricos a cada concepto:

Factores	Valoración
<p><b>A) Lo Conseguido o lo Vivido</b> Estás encantado porque has ido al sitio que querías y el tiempo que planeaste, 15 días. Por tanto asignas un 15.</p>	<b>15</b>
<p><b>B) Aquello que Deseamos</b> Estabas deseando hacer este viaje de 15 días desde hacía mucho tiempo. Asignas un 15.</p>	<b>15</b>
<p><b>C) Grado de Consciencia</b> Has disfrutado bastante en la preparación del viaje. Asignas un 7.</p>	<b>7</b>
<p><b>D) Intensidad del Deseo</b> Tenías unas ganas enormes de ir porque pasaste unos meses de duro trabajo y estabas deseando evadirte. Asignas un 10.</p>	<b>10</b>
<p><b>E) El Momento</b> Crees que el momento de ir es bueno, aunque 20 días antes tuviste tres días de descanso. Asignas un 8.</p>	<b>8</b>
<p><b>F) Felicidad Compartida</b> Has podido compartir buenos momentos con tus amigos al planear el viaje. Asignas un 8.</p>	<b>8</b>
<p><b>G) Felicidad Diferida</b> Vas a estar descansado y vas a poder disfrutar del viaje cada vez que lo rememores. Asignas un 9.</p>	<b>9</b>

Aplicamos la fórmula. Así podrás ver dónde podrías incidir para conseguir más felicidad.

$$\text{FELICIDAD} = \frac{A}{B} \times C \times D \times E \times F \times G$$

$$\text{FELICIDAD} = \frac{15}{15} \times 7 \times 10 \times 8 \times 8 \times 9 = \mathbf{40.320 \text{ unidades de felicidad}}$$

Una vez realizado este ejemplo, piensa en un caso real tuyo y aplica la Fórmula.

Como decíamos al principio, esta práctica es para que analices en cada caso la importancia de los Factores de la Felicidad, para que veas cuál tiene peor valoración y puedes mejorar para tener un resultado final mejor. Ponlo en práctica.

Analiza durante una semana una situación en la que te hayas sentido feliz, y piensa en los Factores de la Felicidad que podrías haber mejorado para incrementar la Felicidad Total y cómo podrías haberlo hecho.

*Valor numérico que asignas*

Factor A. Lo Conseguido o Vivido	.....
Factor B. Aquello que Deseamos	.....
Factor C. Grado de Consciencia	.....
Factor D. Intensidad del Deseo	.....
Factor E. El Momento	.....
Factor F. Felicidad Compartida	.....
Factor G. Felicidad Diferida	.....

## CAPÍTULO 7

# La Naturaleza de nuestra Mente

*Nuestra Mente y su Naturaleza,  
como órgano esencial para la toma de decisiones.*

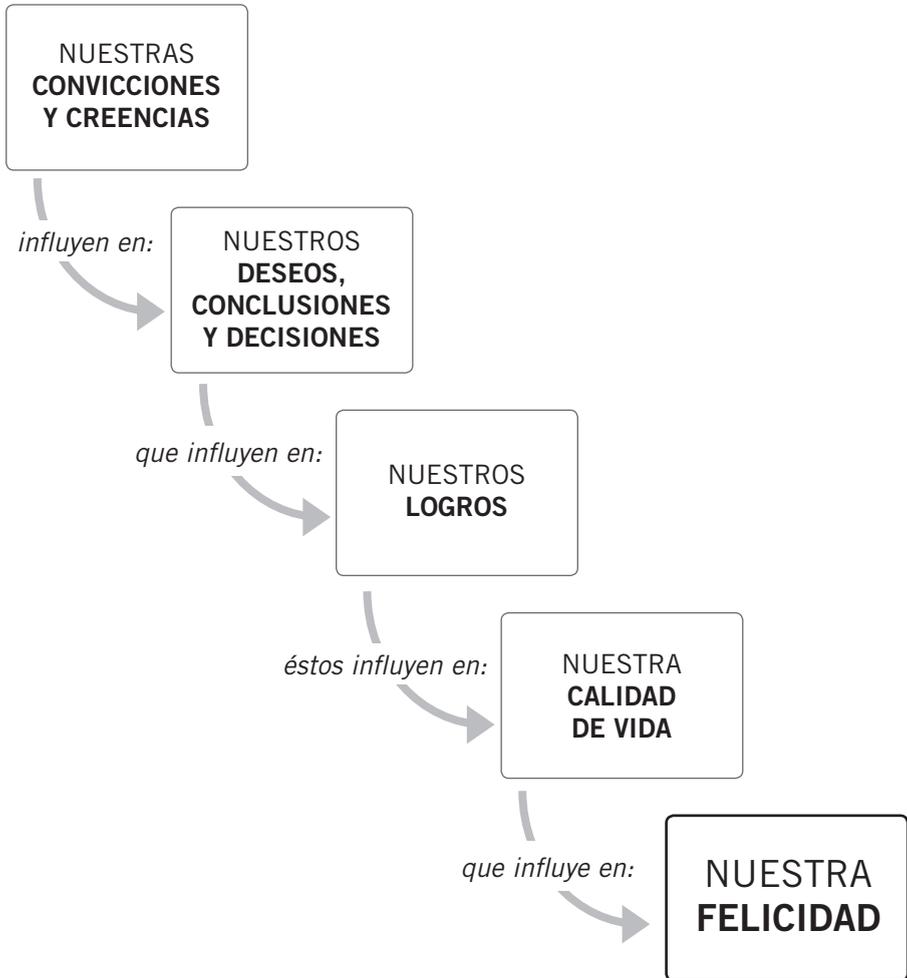
El individuo tiene en sus acciones y logros un medio importante para ser feliz. Éstos están influidos por sus decisiones, que deben ser lo más acertadas posible para obtener éxito en sus logros y mejorar en la vida. Para ello tiene que partir de datos ciertos y acordes con la realidad de cada uno. Después deben ser procesados mentalmente de un modo adecuado, para llegar a conclusiones correctas. A todo este proceso podríamos llamarle **Procesamiento del Saber**.

En este capítulo vamos a hablar de las dos partes de la **Mente** que intervienen en este **Procesamiento del Saber**:

- *la Mente Reflexiva*
- *la Mente Instintiva*

Y de cómo ese Saber (nuestras Convicciones y Creencias) influye en cascada hasta llegar a afectar a nuestra felicidad, como podemos ver en el **Cuadro de Influencias** de la siguiente página.

*Cuadro de Influencias*



## *Nuestra Naturaleza y nuestras dos Mentes*

La felicidad y la calidad de vida de cada uno de nosotros están muy influidas por nuestros deseos, motivaciones y por los logros que conseguimos. Y éstos, a su vez, por nuestras convicciones o creencias, nuestras decisiones y, por lo tanto, por nuestras acciones. Por eso, hemos de prestarle especial atención a la manera en que elegimos nuestros **Valores o Referentes**, que son los que determinarán nuestros deseos y motivaciones y el modo de llegar a conclusiones que para nosotros sean acertadas.

Comencemos por ver cómo es nuestra Naturaleza, las características de sus mecanismos, cómo nuestra mente obtiene las Experiencias e Informaciones, de qué forma construye los Referentes y cómo consigue los datos que después intervienen en nuestras conclusiones y toma de decisiones.

Empecemos por echar un vistazo para ver cómo somos.

Nosotros, los seres humanos, nos calificamos como seres racionales e inteligentes. Somos los únicos que merecemos esa clasificación. Hasta ahora ningún otro ser vivo ha sido clasificado con una capacidad de racionalidad, inteligencia y espiritualidad tan alta como la nuestra. Es, pues, esta característica la que nos diferencia y nos identifica. Éste es el más alto exponente de nuestra Naturaleza. Nuestra racionalidad, nuestra razón, es la norma que debe guiar nuestras conclusiones y nuestros actos, teniendo también en cuenta las motivaciones genéticas e instintivas, así como las automáticas aprendidas. Debemos también saber que la razón es la mejor guía que tenemos para actuar correctamente, y que casi siempre nos conduce al éxito, aunque no siempre es infalible.

Los seres humanos somos consecuencia de la evolución de la cadena zoológica que parte de la ya compleja simplicidad de un primer ser unicelular, hasta llegar a la gran complejidad de un ser humano. Todo este proceso de desarrollo se ha realizado bajo la influencia del entorno y las circunstancias por las que atravesaron los individuos de todas las generaciones y especies, que en nos precedieron.

El desarrollo y la supervivencia de la especie es fruto de la selección natural y de las adaptaciones de las mejores características de los seres vivos, que se han ido grabando en la memoria del ADN de los individuos y las especies. Como si se tratara, en términos informáticos, de un «disco duro central y milenario de la especie», que se va mejorando, actualizando y depurando lenta y constantemente.

Esto supone millones de años de experiencia, información y conocimiento acumulado y depurado. De ahí se desprende el gran valor que merecen nuestro cuerpo y nuestra mente, tanto por su constitución, como por las **Informaciones Primordiales Básicas** con las que la creación les ha dotado para nuestra supervivencia y evolución. Estas informaciones tienen que ser también para nosotros una gran fuente de conocimiento, motivación y seguridad.

En este contexto, nuestro **encéfalo** y todo nuestro **sistema nervioso** adquieren especial importancia para procesar y utilizar los datos, como parte esencial para conseguir la felicidad. Ambos son los depositarios de ese gran superordenador central de toda nuestra actividad mental. Los valiosísimos periféricos, los órganos de los sentidos, se encargan de conseguir la información que nuestra Mente almacena y procesa, que nos es tan útil en nuestras actividades para interactuar con el entorno y con nosotros mismos, y para nuestras reflexiones.

Cuando nacemos, nuestro encéfalo tiene un peso promedio de trescientos cincuenta gramos. A los tres años, ya pesa un poco más de un kilogramo y su proceso de formación no termina hasta pasados los dieciocho o los veinte años. A esta edad, el encéfalo alcanza ya un alto nivel de formación y desarrollo, como parte del proceso de crecimiento y desarrollo biológico, con un promedio de peso de un kilo cuatrocientos gramos. Además, hemos de tener en cuenta que tiene plasticidad y es moldeable, y que para su desarrollo y configuración necesita de los estímulos del mundo exterior, a través de los sentidos y de la actividad mental. A lo largo de toda nuestra vida, en todas las épocas, cualquier percepción, experiencia o pensamiento que tengamos afecta a la plasticidad y conformación de nuestro encéfalo.

De ello se deduce que para su formación, estructuración y mejor desarrollo funcional, necesita ser ejercitado y estimulado en sus distintas funciones. Sobre todo en los primeros años de nuestra vida, cuando la actividad de la formación del encéfalo es mayor. Esos estímulos externos y la utilización de las capacidades mentales (memoria, raciocinio, etc.), son imprescindibles para su desarrollo físico y funcional. En la medida en la que las usemos, las ampliemos, las mejoremos y las consolidemos, las haremos más poderosas.

Las distintas formas de ver la vida, cuando se tienen diferentes edades, también están influidas por la mayor activación de unas partes del encéfalo y la menor activación de otras, sobre todo en las edades infantil y senil.

Numerosos experimentos a lo largo de la historia más reciente nos demuestran **la importancia de la temprana estimulación de la mente.**

*Como el realizado en los años setenta por Craig Ramey, investigador de la Universidad de Carolina del Norte (EE. UU.), para comprobar el desarrollo de la inteligencia. Realizó un experimento con un grupo de niños afroamericanos de edades comprendidas entre uno y tres años. Dividió el grupo en dos subgrupos y los trató de forma diferente. Al primero le proporcionó buena alimentación, buenos maestros, juguetes educativos y numerosos estímulos sensoriales. El segundo grupo fue tratado con normalidad, no tuvo esos estímulos ni cuidados. A los tres años el primer grupo tenía 17 puntos más de promedio en su cociente intelectual que el segundo. Superioridad que aun seguía existiendo 10 años después.*

*Y el experimento que llevaron a cabo los neurocientíficos y premios Nobel de medicina de 1981, Thorsten Wiesel y David Hubel, para estudiar el desarrollo de las percepciones sensoriales. Ellos demostraron la existencia de un periodo crítico en el desarrollo del sentido de la vista durante los primeros meses de vida. Así, a unos gatos y monos les mantuvieron un ojo cerrado durante los primeros meses de su vida, con lo que el número de conexiones cerebrales (axones y dendritas de las neuronas) que portaban las señales procedentes del ojo hasta el cortex visual disminuyeron, mientras que las del ojo abierto se multiplicaron. Cuando se destapó el ojo que permanecía cerrado, los animales continuaron funcionalmente ciegos de ese ojo, sin que esto se debiera a ningún defecto anatómico, sino que estaba relacionado con el tiempo que estuvo cerrado, periodo en el cual fue escaso el correspondiente desarrollo neurológico (el cerebro iba retrasado en su aprendizaje de ver) y en establecer las adecuadas conexiones.*

Para conocer y entender mejor las motivaciones que promueven nuestras acciones, podemos considerar el área geográfica cerebral de donde proceden los impulsos. En la actualidad, con las modernas tecnologías no invasivas de neuroimagen, se está descubriendo una gran interacción de las múltiples partes del encéfalo con las distintas actividades mentales.

Más que agrupar actividades por el lugar donde se realizan, he preferido agruparlas por sus características y naturaleza en:

- *Actividades mentales dependientes de la razón y la reflexión*, que son analíticas, lógicas y reflexivas, y que las realiza la que llamaremos nuestra **Mente Reflexiva**, que se encarga principalmente de nuestro progreso y evolución.
- *Actividades mentales relacionadas con las tareas instintivas*, intuitivas y rutinarias aprendidas, que realiza la que llamaremos nuestra **Mente Instintiva**, que se encarga principalmente de nuestro mantenimiento y conservación, como individuo y como especie.

**La interacción de las dos mentes determina en todo momento la decisión de las acciones que llevamos a cabo.** Prestémosles atención a cada una individualmente y a las dos en su conjunto.

Nuestra **Mente Reflexiva**, a través de la razón, se ocupa de analizar situaciones, procesar informaciones, tomar decisiones y dirigir los actos voluntarios, siempre también influida por la **Mente Instintiva**, con la que interactúa estrechamente.

Nuestra **Mente Instintiva** está más directamente implicada y relacionada con nuestro cuerpo y su buen funcionamiento. Se

ocupa de nuestro desarrollo, crecimiento, mantenimiento, conservación, reproducción y de nuestros sentimientos.

Nuestra **Mente Reflexiva**, tomando decisiones racionales, ayuda a la **Mente Instintiva** a la hora de satisfacer los **Deseos Primordiales Básicos**: comer para no desnutrirse, beber para no deshidratarse, mantener relaciones sexuales para procrear o defenderse para conservar la vida.

Las decisiones que adoptemos y llevemos a cabo en nuestra vida, serán siempre el resultado de la influencia de la mayor o menor interacción de las dos **Mentes**.



Las **Motivaciones** que nos mueven a realizar nuestras acciones pueden tener su origen en cualquiera de las **Mentes Reflexiva o Instintiva**. A veces recibimos mensajes con más influencia de una y a veces de otra. En algunas ocasiones, la influencia fuerte viene de las dos. En otras, son coincidentes o lo son sólo en parte. E incluso pueden ser contradictorias; por un lado deseamos descansar (mensaje de nuestra **Mente Instintiva**), pero por otro lado, también recibimos el mensaje de

nuestra **Mente Reflexiva** de que tenemos que realizar una actividad. Unas veces decidimos descansar y dejar la actividad para otro momento, porque prevalece la **Motivación** de la **Mente Instintiva**, pero otras realizamos la tarea y dejamos el descanso para más tarde, porque en ese caso prevalece la **Motivación** de la **Mente Reflexiva**. Esta es una disyuntiva en la que no siempre decide la misma **Mente**.

A veces, surgen dos o más propuestas de la misma mente que se oponen o se obstaculizan. En todos los casos la decisión depende del conocimiento e informaciones que tengamos anteriormente; en definitiva, de las creencias.

Cuando se da un conflicto entre valores de la misma **Mente**, por regla general ésta prioriza de un modo correcto sus demandas y atenciones. En las situaciones de extremo peligro o atención se olvida en muchos casos de demandas, molestias e incluso dolores. Del mismo modo que también prioriza ante necesidades simultáneas como el cansancio, el hambre, la sed, el sueño o la asfixia, y se organiza para dar prioridad a las necesidades más perentorias.

La situación ideal es aquella en la que las propuestas surgen en el mismo sentido. En ese caso la toma de decisiones es más fácil y el resultado es una acción más sólida y satisfactoria que genera más agrado. La realización de la acción no provoca enfrentamientos; satisface a ambas **Mentes**.

Esta dualidad de orígenes puede que te haga pensar que existe un constante conflicto a la hora de tomar decisiones. Pero no tiene por qué ser así. Casi siempre prevalece la **Motivación** de una mente sobre la otra. Y por **Motivación** entendemos la justificación, explicación o pretexto que tiene una **Mente** para decidirse a actuar. Cuando las **Motivaciones** son opuestas pero

están equilibradas porque el peso de cada una de ellas es semejante, entonces se produce la duda. Aunque siempre se puede conseguir un consenso y obtener el resultado más conveniente, una forma de actuar más armoniosa entre la **Mente Instintiva** y la **Mente Reflexiva**.

Aunque es importante el papel que juega el genoma en todo el proceso de desarrollo personal, son especialmente las **Experiencias Vivenciales**, las **Informaciones** y sus **Valoraciones**, las que más influyen en nuestras **Mentes Instintiva** y **Reflexiva**, a la hora de formular sus deseos.

Dentro de la **Mente Instintiva**, como hemos visto, pueden existir:

- Las **Motivaciones de Origen Genético-Memoria de la Especie**.
- Las **Vivencias** adquiridas por las experiencias personales, incluyendo las experiencias tenidas en el claustro materno.
- Los **Aprendizajes** y las **Informaciones**, que son relatos de las experiencias de otros.

Quisiera destacar aquí la importancia que tienen en la construcción del encéfalo y la **Mente** del nuevo ser, las experiencias vividas ya en el claustro materno, experiencias a las que hasta hace pocos años no se les había dado mucha importancia.

*Como demuestran las experiencias llevadas a cabo por **Ronald Wakai**, profesor del Departamento de Física Médica de la Universidad de Wisconsin (EE. UU.), respecto a la sensibilidad del nuevo ser y el avance en su comportamiento ya durante la gestación, en las que se comprobaba la distinta*

*velocidad de las reacciones ante estímulos lumínicos o sonoros, según el periodo formación en el que estuviera, y por tanto, el consiguiente grado de desarrollo de sus funciones mentales. En dichas experiencias se observaba que aunque la percepción del estímulo era instantánea, la velocidad de reacción del procesamiento era de 400 milisegundos a los cuatro meses de gestación y de 100 milisegundos a los seis meses.*

Lo cierto es que la evolución y desarrollo de ambas mentes, tanto la **Instintiva** como la **Reflexiva**, son consecuencia y resultado de una gran acumulación de **Conocimiento** e **Información**, gracias a las experiencias del individuo en su vida, y de la especie, a través de siglos y siglos.

En nuestra actividad diaria, la mayoría de nuestras actuaciones las realizamos de una manera instintiva y mecánica, dependiendo de nuestra **Mente Instintiva**, y sin prestar mucha atención a si estamos influidos, más o menos, por una u otra de nuestras **Mentes**.

A continuación echaremos un vistazo al encéfalo, soporte de nuestras actividades mentales.

## CAPÍTULO 8

# El encéfalo como soporte de nuestras actividades y funciones mentales

*Cómo entender la reacción y respuesta de nuestros sentimientos para que éstos sean felices.*

En este capítulo vamos a ver el funcionamiento del encéfalo que es donde se realizan nuestras funciones mentales. Así comprenderemos la posibilidad que hay de encauzar mejor la reacción y respuesta de nuestros sentimientos, para conseguir una mayor cantidad de sentimientos felices.

Es arduo para un profano intentar entender el encéfalo y sus partes, tal como los expertos en la materia lo explican habitualmente. Sería algo así como tratar de definir un mapa de una nación, contemplando sus distintas dimensiones: la geografía física, la política, la religiosa, deportiva, económica, el clima, el idioma, la religión, etc. Así, el encéfalo se puede contemplar desde el punto de vista de su evolución histórica, sus funciones e interacciones, su geografía, etc.

Las **funciones cerebrales se realizan en el córtex**, las funciones **instintivas en el diencefalo y en el bulbo raquídeo**, y los **sentimientos y las reacciones instintivas tienen su base en las áreas más primitivas**.

El encéfalo es la sustancia contenida dentro del cráneo. Está envuelta por las meninges, que son tres membranas: dura-madre, piamadre, y aracnoides.

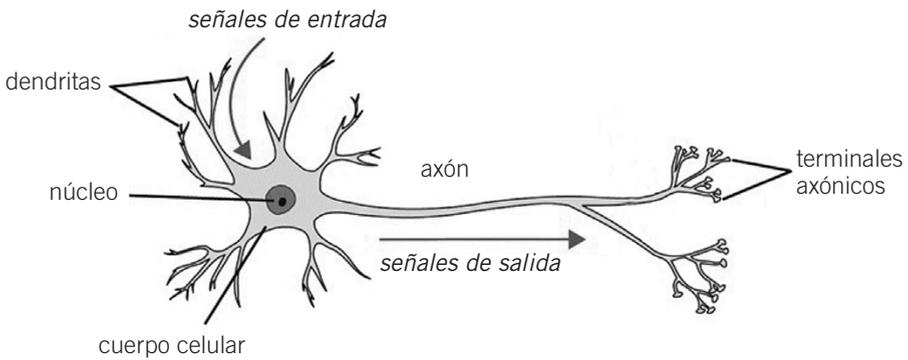
Desde el punto de vista anatómico, el encéfalo consta de cuatro partes, más la médula espinal, que presentan una marcada división de funciones.

- I Cerebro
- II Cerebelo
- III Diencéfalo
- IV Bulbo raquídeo
- V Médula espinal (es la continuación del bulbo raquídeo en la columna cerebral)

Protegido por la caja craneana, nadando literalmente en un líquido que amortigua los golpes, se encuentra el encéfalo humano. Su peso es de unos 1.400 gramos de promedio, su aspecto es el de una masa de color rosado grisáceo, surcada de pliegues, y allí, en ese reducido espacio, están congregadas cien mil millones de neuronas, rodeadas de otras tantas células de glía. Las neuronas se comunican entre si a través de las fibras ramificadas (dendritas y axones) que proceden de su cuerpo celular.

La unidad celular básica es la **neurona**, cuyo número se estima en 12.000 millones. Cada neurona tiene una estructura independiente y se compone de un cuerpo celular, de unos receptores de información, conocidos como dendritas, y de un emisor de información llamado axón. Las dendritas reciben a través de impulsos eléctricos la información de otras neuronas y la transmiten al cuerpo celular, mientras que los axones trans-

miten su información a otras, a través de impulsos eléctricos y neurotransmisores. Ciertas neuronas transmiten información sensorial al sistema nervioso central (SNC), otras neuronas trasladan información desde el SNC a los miembros y partes del cuerpo, y otras establecen vínculos comunicativos entre las diferentes partes del sistema nervioso.



### *Estructura de una neurona*

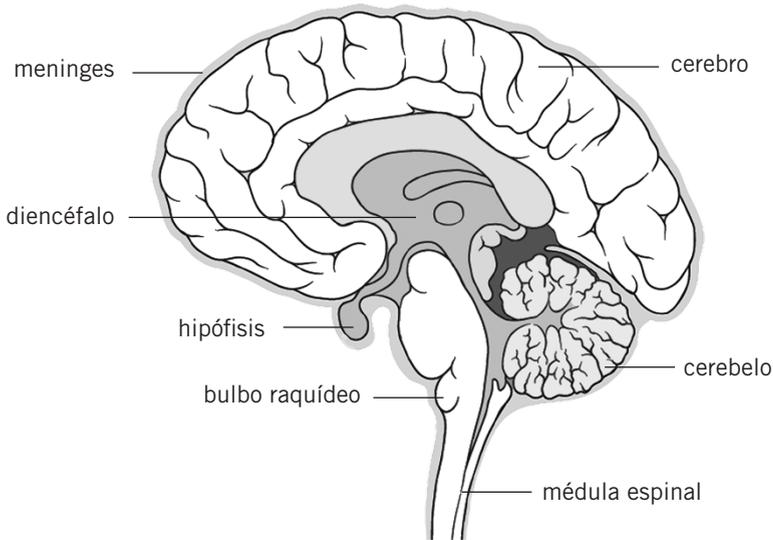
En términos generales, podemos decir que las neuronas reciben información a través de las dendritas por medio de las señales de entrada. El cuerpo celular las pondera y procesa, emitiendo a su vez señales de salida a través del axón correspondiente, quien inmediatamente y por medio de sus terminales axónicos distribuye la información a otra neurona o a una asociación de neuronas. El sistema de envío de señales es eléctrico y químico. La señal generada por una neurona es eléctrica, pero el paso de la información de una célula a

otra se realiza mediante moléculas de sustancias transmisoras químicas (los neurotransmisores) que fluyen a través de un contacto especializado entre el axón y las dendritas, llamado sinapsis.

Debemos hacer notar además, en esta primera aproximación a la estructura encefálica, la gran jerarquización existente entre las diversas partes del sistema nervioso, siendo las de mayor complejidad las de la zona de la corteza cerebral, el córtex. En él mismo existen aproximadamente doce mil millones de neuronas distribuidas en seis capas. El sistema nervioso central y el periférico forman una extensísima red de comunicaciones a través de la cual se rige el funcionamiento corporal. El encéfalo y la médula espinal sistema nervioso central (SNC) y conectan con el sistema nervioso periférico mediante haces de fibras nerviosas que se extienden por todas las partes del cuerpo. El SNC clasifica e interpreta los impulsos recibidos de los receptores periféricos y responde a ellos.

El sistema nervioso central está organizado de manera también jerárquica, siendo las estructuras del nivel superior más complejas que las del nivel inferior. Este último es más primitivo se encuentra la médula espinal, que actúa como un cable a través del cual se transmiten la mayoría de las corrientes de mensajes neuronales entre el cuerpo y el encéfalo. En la parte alta de la médula espinal está la raíz cerebral, reguladora de cosas tales como la respiración, el tono muscular, la postura, el sueño y la temperatura corporal. Las estructuras más primarias del sistema nervioso son de carácter esencialmente reflejo y se hayan controladas por estructuras más evolucionadas.

En la ilustración de la página siguiente detallamos algunas de las estructuras más importantes.



### *Evolución del encéfalo*

El encéfalo está formado por varias zonas diferentes que son el resultado de distintas épocas de evolución. Cuando en el encéfalo de nuestros antepasados de la cadena evolutiva surgía una nueva zona, la naturaleza no desechaba las antiguas; en vez de ello, las conservaba, formándose la parte más reciente encima de las anteriores.

Según la historia evolutiva de nuestro organismo, podemos considerar tres partes del encéfalo:

- **El paleoencéfalo** (la más antigua)
- **El mesoencéfalo** (la media)
- **El neoencéfalo** (la más reciente)

Cualquiera de las tres partes interactúa y se relaciona con las otras dos. Todavía se desconoce en gran medida cómo y por qué se

realizan esas funciones encefálicas. Pero de todas formas, lo poco que se conoce nos hace vislumbrar la gran potencialidad y capacidad de adaptación del encéfalo a nuestras necesidades y funciones.

El mayor soporte de las funciones vegetativas y animales del individuo se encuentra asentado en las regiones más antiguas, **paleo y mesoencéfalo**. Mientras que las funciones racionales y logísticas tienen su asiento en las estructuras cerebrales que evolutivamente son más recientes, el neocencéfalo y sobre todo en las áreas exteriores situadas en la parte superior.

Las partes primitivas del encéfalo siguen operando en concordancia con un estereotipado e instintivo conjunto de programas que proceden tanto de los mamíferos que habitaban en los bosques, como aún más atrás aún en el tiempo, de los toscos reptiles que dieron origen a los mamíferos.

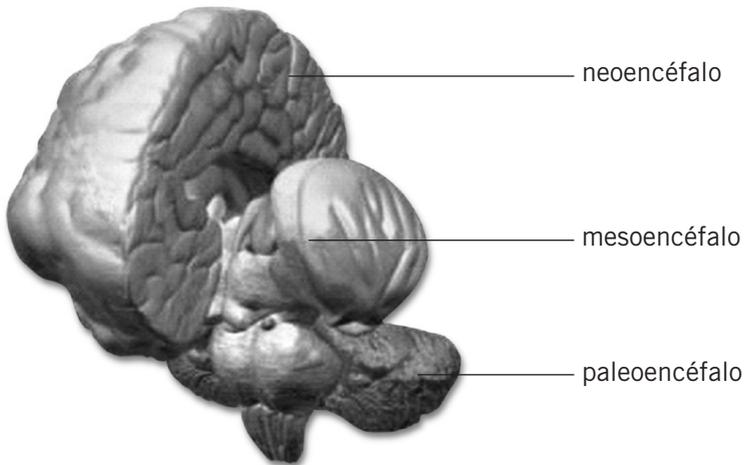
La parte más primitiva, el paleoencéfalo, se encarga de los instintos básicos de la supervivencia, el deseo sexual, la búsqueda de comida y las respuestas agresivas. En los reptiles, las respuestas al objeto sexual, a la comida o al predador peligroso eran automáticas e instintivas. La corteza cerebral, con sus circuitos para sopesar opciones y seleccionar una línea de acción, obviamente no existía en estos animales.

El neurofisiólogo *Paul MacLean*, del Instituto Nacional de Salud Mental de los EE. UU., afirma que «Aún tenemos en nuestras cabezas estructuras cerebrales muy parecidas a las del caballo y el cocodrilo». Nuestro cerebro primitivo de reptil, que se remonta a más de doscientos millones de años de evolución, aún dirige parte de nuestros mecanismos de procesamiento de la realidad que nos rodea.

Todas las reacciones de nuestro organismo, como realizar las funciones de mantenimiento, supervivencia, procreación,

evolución y progreso, las hacemos a través del encéfalo, salvo unas pocas reacciones que se resuelven localmente o entre una parte del cuerpo y la médula espinal –como es el caso del «efecto del arco reflejo», efecto que se produce cuando sentimos el fuerte calor de una llama en un dedo y lo apartamos inmediatamente–.

Muchas de estas funciones las realizamos de un modo automático o semiautomático aprendido. Para obtener una respuesta más rápida y reducir el daño, este circuito de información y reacción se realiza a veces de un modo abreviado y otras, las menos, se realiza de modo racional y voluntario, que suelen ser las actividades relacionadas con nuestra evolución y progreso.



El encéfalo humano está formado por tres capas diferentes, resultado de distintas épocas de la evolución.

## *Partes del encéfalo desde el punto de vista de la evolución*

---

### **1. Paleoencéfalo**

Reptiles.

Ganglios basales, tallo cerebral y sistema reticular.

Funciones instintivas, conservación de la vida y autorregulación del organismo.

Conducta automática o instintiva. Actuar y hacer.

Presente y miedo.

---

### **2. Mesoencéfalo**

Tálamo, amígdala, hipotálamo, bulbos olfatorios, región septal e hipocampo.

Desarrollo en aves y totalmente en mamíferos.

Desarrollo sentimental. Controlar la vida emotiva.

Sentir y desear, sentimientos y deseos.

Amor, gozo, depresión, odio, dolor, placer.

Motivaciones básicas. Pasado.

---

### **3. Neoencéfalo**

Corteza cerebral.

Humanos, mamíferos modernos, primates y algunos cetáceos.

Proceso de entendimiento y análisis en los humanos, procesos intelectuales superiores. Visión y análisis.

Consciencia, razonamiento.

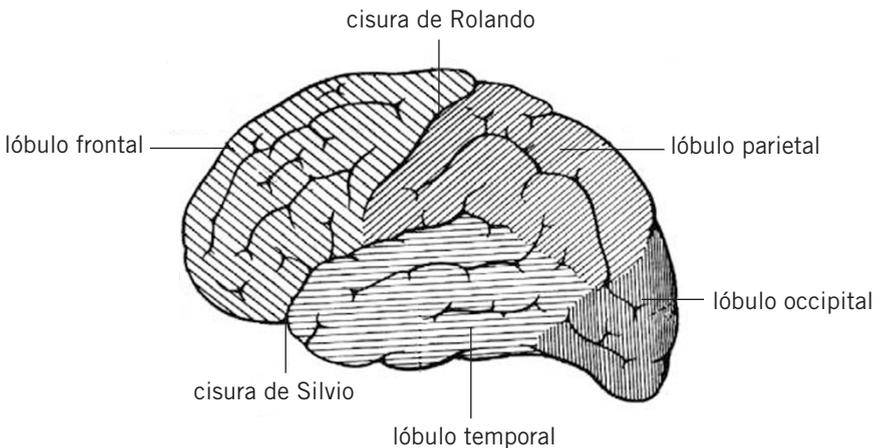
Posibilidad de futuro. Estrés.

---

Como ya hemos mencionado, desde el punto de vista anatómico, el **encéfalo** consta de cuatro partes: **cerebro**, **cerebelo**, **diencéfalo** y **bulbo raquídeo**, más la **médula espinal**, como veremos a continuación.

## I. El cerebro

Está formado por la sustancia gris y la sustancia blanca. La parte exterior del cerebro está compuesta de **sustancia gris**, formada por **neuronas**, y la parte interior o **sustancia blanca** está formada por **millones de fibras nerviosas** y **células de glía**. El cerebro está dividido en dos partes llamadas hemisferios, el derecho y el izquierdo, unidos en el centro por el cuerpo caloso, compuesto por millones de fibras que permiten la intercomunicación funcional entre ellos. Su superficie tiene unas volutas llamadas **circunvoluciones** y unos surcos llamados **cisuras**. Las más notables son las de **Silvio** y de **Rolando**.



Hay pequeñas diferencias en los tamaños de algunas regiones en los dos hemisferios. Desde fuera, los dos parecen más o menos similares, estando compuestos de circunvoluciones y de depresiones o cisuras, algunas de las cuales sirven de marcas indicadoras que contribuyen a diferenciar los límites de los cuatro lóbulos de cada hemisferio.

<i>Funciones asentadas habitualmente en las áreas geográficas de los hemisferios:</i>	
<b>Hemisferio izquierdo</b> Lenguaje Matemáticas Lógica Razonamiento	<b>Hemisferio derecho</b> Habilidades espaciales Reconocimiento de caras Imágenes visuales Música

## II. El cerebelo

Está situado detrás del cerebro y es más pequeño. Pesa unos 120 gramos. Tiene forma de una mariposa con las alas extendidas. En el centro está el cuerpo vermiforme, con forma de gusano y a los lados los dos hemisferios cerebelosos.

El cerebelo, igual que el cerebro, tiene sustancia gris en la corteza y fibras en el centro, la llamada sustancia blanca, con forma arborescente. Su función principal es la de **coordinar los movimientos de los músculos** al caminar, escribir, coger cosas, etc.

### III. El diencéfalo

Está en la base del cerebro, situado entre los dos hemisferios, con órganos tan importantes como el tálamo, hipotálamo, glándula pituitaria y amígdala, y entre ellos se encuentra la sustancia reticular. Está encargado de **controlar y coordinar las emociones** de gozo, tristeza, miedo, agresividad, dulzura y muchos movimientos automáticos. Contiene una glándula endocrina llamada hipófisis, que regula todas las demás glándulas endocrinas: tiroides, ovarios y testículos, glándulas suprarrenales o páncreas.

### IV. El bulbo raquídeo

Es la continuación de la médula, que se hace más gruesa al entrar en el cráneo. **Regula el funcionamiento del corazón, músculos respiratorios, masticación, tos, estornudo y actividad sexual.**

### V. La médula espinal y el sistema nervioso central

La médula espinal es un cordón nervioso blanco, encerrado dentro de la columna vertebral y compuesto por millones de fibras nerviosas. **De la médula salen terminaciones nerviosas** que van a cada milésima de milímetro del cuerpo: a la piel, los músculos, el corazón, los pulmones, los riñones, el hígado, los ojos, los oídos, la lengua, etc. Si colocáramos estas conducciones nerviosas una detrás de otra, tendrían una longitud de unos 150 millones de kilómetros. Cada milésima de cada órgano envía continuamente la información al encéfalo a través de sus axones, y éstos a su vez, envían la correspondiente y adecuada respuesta a cada órgano.

## **VI. El sistema nervioso vegetativo o sistema nervioso autónomo**

Se llama así a millones de terminaciones nerviosas que, como ya hemos dicho, van a todas las partes del cuerpo y controlan las acciones involuntarias automáticas. Atienden a unos patrones de funcionamiento distintos de los racionales, aunque éstos puedan terminar influyendo en su funcionamiento. Estas acciones están controladas por el bulbo raquídeo y el diencefalo, y actúan sobre funciones como la digestión, la respiración, la actividad cardiaca, la actividad del hígado, riñones, bazo, tiroides, intestinos, etc.

## *Funciones y Partes del encéfalo desde el punto de vista anatómico*

---

### **1. Sistema nervioso central**

#### 1.1 Médula espinal (PALEOENCÉFALO)

#### 1.2 Encéfalo (NEOENCÉFALO)

1.2.A. Cerebro                      Lenguaje, matemáticas, lógica, razonamiento, habilidades espaciales, música, artístico.

1.2.B. Cerebelo                    Coordinar movimientos de los músculos, caminar, escribir, coger cosas.

1.2.C. Diencefalo                Coordina las emociones, tristeza, miedo, agresividad, dulzura.

El sistema límbico está formado por parte del:

- Tálamo
- Hipotálamo
- Amígdala
- Hipófisis
- Hipocampo
- Cuerpo caloso
- Septum
- Mesencéfalo

1.2.D. Bulbo raquídeo            Regula el funcionamiento del corazón y los músculos respiratorios.

---

### **2. Sistema nervioso autónomo o periférico**

---

## La mente emocional

El cerebro es una parte del **encéfalo** y es la más estudiada del cuerpo de los vertebrados, sin embargo. Su papel en el control del comportamiento y de la fisiología está aún muy lejos de llegar a ser totalmente conocido y comprendido. Hace aproximadamente cien millones de años aparecieron los primeros mamíferos superiores; a partir de ese momento la evolución del cerebro dio un salto cuántico. Por encima del bulbo raquídeo y del sistema límbico, la evolución a través de los años puso el neocórtex, el cerebro racional. El cerebro funciona como un sistema de entrada y salida de información. Se apoya, sobre todo, en la recepción y el procesamiento de los datos que le mandan las neuronas sensitivas, situadas en cada milésima del cuerpo. Las neuronas que mayor importancia tienen para establecer el contacto con el medio son las que están situadas en los órganos que constituyen los distintos sentidos.

Los estímulos, de origen externo o interno, son captados por medio de varias clases de receptores que pueden ser de tipo químico, foto, termo o mecánico-receptor. Como ya se ha comprobado científicamente, los receptores transforman los estímulos recibidos en señales energéticas, lo que implica que el cerebro nunca recibe directamente los estímulos captados por los receptores, sino únicamente las señales informativas sobre las neuronas sensitivas. Éstas son mandadas al encéfalo por medio de un axón de las neuronas sensitivas a otras neuronas, que a su vez inician el proceso de información.

En resumen, se puede afirmar que el cerebro recibe una única clase de señales energéticas con variaciones de frecuencias y de intensidades, por supuesto independientemente del

tipo de neuronas sensitivas que las emiten, pero adecuadas a las neuronas que las reciben.

## El sistema límbico

También llamado cerebro medio, es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral, y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo y la amígdala cerebral. **Puede ser considerado como el centro del cerebro emocional.** Éstos son los centros de la afectividad; es aquí donde se procesan las distintas emociones y el ser humano experimenta penas, angustias y alegrías intensas.

Una de las regiones que ha sido objeto de numerosos estudios es la **amígdala**, ya que parece que está implicada en funciones de importancia vital para el organismo, como el miedo, la reproducción, la memoria, el aprendizaje de asociaciones entre estímulos y refuerzos positivos, el comportamiento agresivo e incluso el estrés. Ya en la década de los setenta un número considerable de estudios sugería que la amígdala jugaba un papel importante en el control de las emociones y hoy día se la considera como el centro clave en el sistema neural de dichas emociones. Hay pacientes con la amígdala lesionada que ya no son capaces de reconocer la expresión de un rostro o si una persona está contenta o triste.

Si intentamos localizar el área responsable de estas emociones, **Le Doux**, neurobiólogo de la Universidad de Nueva York, estudioso de las bases científicas de las emociones, fue el primero en describir el papel que juega la amígdala en el cerebro emocional. Le Doux demostró que las señales sensoriales del ojo y el oído viajan primero a la región cerebral del tálamo

para dirigirse luego directamente hacia la amígdala; en cambio, una segunda señal del tálamo se dirige a la neocorteza, al cerebro pensante. Esta bifurcación permite a la amígdala empezar a responder antes que la neocorteza. Ésta procesa la información mediante diversos niveles de circuitos cerebrales antes de valorarla plenamente, y por fin iniciar su respuesta. Por esta razón, muchas reacciones emocionales ocurren sin ninguna participación consciente y cognitiva, desencadenando una respuesta emocional antes de que la neocorteza pueda comprender qué está sucediendo. Existe una bifurcación de las informaciones a lo racional y a lo emocional, por eso la reacción emocional es más directa y más rápida que la racional.

Mientras la amígdala trabaja preparando una reacción primaria e impulsiva, otra parte del cerebro emocional permite una respuesta más elaborada y reflexiva. Cuando se produce una emoción, la corteza pre-frontal hace su valoración de las numerosísimas consideraciones positivas y selecciona una de ellas como la mejor.

Esto nos lleva a pensar que **tenemos dos vías de procesamiento de la información: una instintiva y otra reflexiva**. La primera es mucho más rápida, actúa sin considerar profundamente lo que está haciendo y descarta la reflexión deliberada y analítica, que es el sello de la mente pensante; las acciones que surgen de la mente instintiva conllevan una sensación de certeza especialmente fuerte, consecuencia de una forma sencilla y simplificada de ver las cosas, que puede ser absolutamente desconcertante para la mente reflexiva. Por tanto, el hombre tendrá habilidades para percibir, valorar y expresar emociones con precisión o tener la capacidad de generar a voluntad determinados sentimientos.

El sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral. Una transmisión de señales de alta velocidad permite que el sistema límbico y el neocórtex trabajen juntos, y esto es lo que explica que podamos tener control sobre nuestras emociones.

Los sentimientos básicos espontáneos van mucho más allá de los modelos de percepción y de comportamiento del sistema límbico. Están además influidos por nuestra experiencia de aprendizaje a través de nuestra memoria, y por tanto de la capacidad de racionalizar las respuestas emotivas. Y estas respuestas aparecen en muchas ocasiones como principales obstáculos de la respuesta más racional; es decir, estar de acuerdo con lo que percibimos y sentimos, y por tanto, más próximos a una conducta feliz.

La reacción de nuestros sentimientos está basada en nuestra genética, pero este comportamiento inicial se ve influido por las experiencias vividas o aprendidas, lo que nos abre una puerta para que de esta manera podamos influir en nuestros sentimientos, fomentando experiencias que cambien nuestras reacciones instintivas.

La corteza cerebral no solamente es el área más accesible del cerebro, porque depende de la voluntad, sino que es también la más distintivamente humana. La mayor parte de nuestro pensar o planificar y del lenguaje, imaginación, creatividad y capacidad de abstracción, proviene de esta región cerebral.

## CUARTA PRÁCTICA

### EL DIÁLOGO ENTRE LA MENTE INSTINTIVA Y LA MENTE REFLEXIVA

---

Ésta es una práctica muy interesante. Como recordarás, nuestra Mente Instintiva y nuestra Mente Reflexiva transmiten a nuestra Consciencia las informaciones que tienen de nuestro organismo y su entorno, para darnos cuenta de nuestra situación, pedirnos que se cubran sus necesidades y deseos, y para darnos motivaciones para la acción.

#### ► Objetivo de la práctica

*El objetivo de la práctica es aprender a darnos cuenta, a tomar Consciencia de la existencia de nuestras dos Mentes diferentes: la Instintiva-Automática y la Racional-Reflexiva. Así como de las Informaciones y Propuestas que a través de ellas nos envía nuestro organismo, y el modo de valorar y armonizar todas las Motivaciones.*

#### ► Modo de realizar la práctica

1. Conviene que prestes atención a los impulsos o deseos que tengas a lo largo del día, que te des cuenta y analices si proceden de tu Mente Instintiva o de tu Mente Reflexiva y si están en acuerdo o desacuerdo entre sí.

Recordamos lo que decíamos anteriormente:

- Nuestra **Mente Reflexiva**, a través de la razón, se ocupa de analizar situaciones, procesar informaciones, tomar decisiones y dirigir los actos voluntarios, siempre también influida por la **Mente Instintiva**, con la que interactúa estrechamente.
  - Nuestra **Mente Instintiva** está más directamente implicada y relacionada con nuestro organismo y su buen funcionamiento. Se ocupa de nuestro desarrollo, crecimiento, mantenimiento, conservación y reproducción.
2. Una vez averiguado el origen de estos impulsos, te propongo que anotes las situaciones en las que tengas motivaciones o deseos contrapuestos, en los que se enfrenten las Mentes o sus propuestas, para más tarde encontrar el modo en que lleguen a un acuerdo. Conviene que los escribas a medida que los percibas, para que no se te olviden y puedas disponer de ellos en el momento de hacer la práctica.

Podemos poner como ejemplo «el deseo de dormir» y su contrapuesto «deseo de realizar una actividad en ese mismo momento», en el que habría un enfrentamiento.

3. Después anota lo que has sentido cuando has tenido ese impulso y escribe el comentario de lo que te sugería tu **Mente Instintiva** y de lo que te sugería tu **Mente Reflexiva**. Podrías escribir: «me gustaría echarme una siesta y dormir un rato» (tu **Mente Instintiva** te sugeriría «dormir»), o «no puedo dormir ahora porque tengo que finalizar la tarea que estoy realizando» (tu **Mente Reflexiva** te sugeriría «seguir con la tarea que estabas realizando»).

4. Analiza si en la decisión que has tomado predomina la Mente Instintiva o a la Mente Reflexiva, o si ha habido un acuerdo entre ambas Mentes.
5. En el caso de desacuerdo, establece un diálogo; trata de encontrar razones para que la Mente Instintiva y la Mente Reflexiva lleguen a un consenso, como si se tratara de poner de acuerdo a dos personajes ajenos a ti.

Por ejemplo, la Mente Reflexiva puede decirle a la Mente Instintiva «ten un poco de paciencia, que ya estamos terminando la tarea que estamos haciendo y después podrás dormir lo que quieras». Y la Mente Instintiva puede decir «tengo mucho sueño, así que voy dormir, y verás como después de descansar haremos la tarea mejor y más deprisa».

6. Trata de conseguir que cada una ceda de su parte, sobre todo que prescinda de aquello que es menos importante. Una mayor sintonía entre las dos mentes nos procurará un modo de vivir más satisfactorio y eficaz.

Conviene que hagas esta práctica unos días seguidos y que después te fijes una periodicidad determinada para repetirla y así comprobar si realmente estás evolucionando en ese diálogo contigo mismo. A medida que vayas registrando un mayor número de coincidencias o acuerdos entre los deseos de la Mente Instintiva y de la Mente Reflexiva, tus ejercicios estarán siendo más fructíferos.

Una reflexión para facilitar y estimular el diálogo puede ser: ¿en realidad, quién soy yo, sino el resultado de la asociación y colaboración de todas las células de mi cuerpo, agrupadas en órganos,

tejidos y sistemas, interactuando entre sí y con el entorno, con todas sus facultades y funciones? Lo que son ellas soy yo y lo que soy yo son ellas.

Esta asociación, colaboración e interacción de todo el organismo da lugar a un resultado que es más que la simple suma de todas las partes, generando algo nuevo muy superior y con un mayor potencial y nivel, que sobrepasa y plenifica las facultades de sus componentes.

Por eso, partiendo de esta realidad, podemos decir a las células en el diálogo que mantiene mi Mente Reflexiva con mi Mente Instintiva:

*Yo soy según vosotras sois, estoy según estáis, deseo según deseáis, siento según sentís, quiero según queréis y rechazo según vosotras rechazáis.*

*Busco que mis deseos y gustos coincidan con los vuestros, y que los vuestros coincidan con los míos, ya que somos una sola cosa y nuestro destino es vivir juntos e integrados en un sólo ser. Lo mejor para todos es que en esa unidad que somos, coincidan nuestros proyectos, anhelos, deseos, gustos, necesidades y conveniencias. Tenemos un objetivo común íntimo, que es mantener nuestro buen funcionamiento y conseguir ser felices; y un objetivo hacia los demás, que es colaborar para que también ellos sean más felices.*

*Los sentimientos de amabilidad, empatía, solidaridad, tolerancia, etc., tienen un gran campo de prácticas experimentándolos en nosotros mismos, con las distintas partes, órganos y células de nuestro cuerpo.*

*Células: «Quiero compartir con vosotras la alegría que tengo por estar trabajando en el bonito proyecto de conseguir la felicidad para vosotras y para mí, y también por colaborar en que otras personas y sus células se sientan más felices».*

Escuchemos, pues, a nuestras dos Mentes y armonicemos sus deseos y apetencias.

## CAPÍTULO 9

# ¿Qué interviene en nuestra Toma de Decisiones?

*Nuestra Mente y su Naturaleza,  
como órgano esencial para la Toma de Decisiones.*

El individuo tiene en sus acciones, realizaciones y logros un medio importante para ser feliz.

### **Toma de Decisiones**

Debemos tener en cuenta la gran importancia que tienen para nuestra vida las decisiones que tomamos y las acciones que realizamos para conseguir nuestros logros, aunque también tienen gran importancia para el rumbo de nuestras vidas los factores genéticos y los factores ambientales externos.

Para poder hablar de la **Toma de Decisiones**, tiene que haber una serie de incertidumbres o incógnitas por resolver, cuyos resultados no conozcamos con certeza y seguridad, pero que nosotros estimaremos o ponderaremos en función de nuestros criterios, conocimientos e informaciones. Si tenemos certeza o evidencia de algo, no es necesaria la **Toma de Decisiones**; basta con la comparación de los datos de las informaciones. Si la solución a una duda en una actuación puedes alcanzarla sin incer-

tidumbres, entonces podemos decir que no estamos decidiendo, sino que estamos comparando.

La mayoría de las decisiones que tomamos son individuales, pero a veces también tenemos que tomarlas de forma compartida con otras personas. Veamos de qué modo decidimos.

### *1. Decisiones Personales*

Debemos intentar generar una confluencia entre lo que queremos instintivamente (**Mente Instintiva**) y lo que desea nuestra razón (**Mente Racional**), para tratar de lograr lo más posible una confluencia de las dos voluntades o deseos. Cuanto más alcancemos esta armonía, más grata será nuestra vida y nuestros rendimientos. Nuestros progresos serán mayores y tomaremos las decisiones con más facilidad.

Cuando tratemos de establecer un diálogo entre nuestras dos **Mentes**, debemos procurar que las dos estén receptivas y flexibles, y en buen momento de forma. Es difícil tomar decisiones acertadas y llegar a consensos adecuados cuando alguna de las partes tiene un estado de ánimo influido por fuertes sentimientos de uno u otro signo. O cuando están cansadas física o intelectualmente, o bajo intensas tensiones de deseos o necesidades.

Nos conviene que todas las partes cuenten con un estado de ánimo sereno, apacible y descansado, para razonar bien y no estar influidas por los sentimientos; con la mente abierta para encontrar soluciones y alternativas y con predisposición a realizar la acción que surja del acuerdo que se tome.

Si por nuestra situación no podemos contar con ese estado de ánimo en ese momento, podemos sugerirnos y estimularnos

situaciones favorables que nos induzcan a ese estado de ánimo conveniente, mediante conversaciones, recuerdos o imaginaciones. O si el estado de ánimo y la situación de nuestras mentes no es suficientemente favorable, podemos posponer la decisión.

En este caso el diálogo de nuestras dos **Mentes** puede ser muy atractivo, porque las **Motivaciones** de las dos son comunes a nuestra persona y están estrechamente vinculadas entre sí. Nuestro propósito es que en ese diálogo no haya vencedores ni vencidos, que ambas **Mentes** sean ganadoras, que las dos salgan satisfechas.

Casi siempre hay coincidencia en nuestras **Tomas de Decisiones**. Estas coincidencias habrá que fomentarlas, porque en ellas aunamos satisfacciones y sumamos fuerzas.

### *Motivaciones de la Mente Instintiva:*

Si analizamos las **Motivaciones** que tiene nuestra **Mente Instintiva** para «defender su postura», vemos que son **Motivaciones fisiológicas, biológicas y de hábito o costumbre**. Por ejemplo, cuando la mente nos avisa de que tenemos hambre, sueño o queremos descansar. Según sea la necesidad extrema o media, podemos agrupar estos avisos en dos epígrafes:

«Nos Apetece Hacerlo»

*Cuando la necesidad es media.*

«Necesitamos Hacerlo»

*Cuando la necesidad es extrema.*

*Motivaciones de la Mente Reflexiva:*

Por otra parte, las **Motivaciones de la Mente Reflexiva** tienen su base en nuestras **Reflexiones, Creencias o Principios** y podemos agruparlas en:

«**Queremos hacerlo**»

*Motivaciones como consecuencia de nuestros valores y filosofía personal.*

«**Tenemos que hacerlo**»

*Motivaciones como consecuencia de razones de tipo contractual o de compromiso con nosotros mismos o con otros.*

«**Debemos hacerlo**»

*Motivaciones como consecuencia de razones de origen social o de convivencia.*

Cuantos más grupos de **Motivaciones** tengamos respaldando una acción, mayor será el grado de satisfacción que consigamos, mayor será el apoyo y fuerza que tendremos para realizar la acción, más fácil nos resultará tomar una decisión y más cerca estaremos de poder realizar la acción con calidad de excelencia.

Por ejemplo, nuestra satisfacción será mayor si participamos en una actividad deportiva y concurren en ella todos los grupos de razones:

«**Nos apetece hacerlo**»: *porque es un deporte o una actividad que nos gusta practicar y además tenemos deseos de movernos, de hacer ejercicio.*

«**Queremos hacerlo**»: *porque racionalmente consideramos que es bueno para nosotros, para nuestra salud.*

«**Tenemos que hacerlo**»: *porque nos hemos comprometido con una entidad o un grupo.*

«**Debemos hacerlo**»: *porque está bien visto y valorado por la sociedad o el grupo y eso nos agrada.*

<b>Mente Instintiva</b> Automática	<b>Mente Reflexiva</b> Racional
Reacciones afectadas por nuestra genética, vivencias o hábitos aprendidos, que dan lugar a: <ul data-bbox="185 1015 493 1082" style="list-style-type: none"><li>• «Nos apetece hacerlo»</li><li>• «Tenemos que hacerlo»</li></ul>	Reacciones afectadas por nuestra razón, reflexión y también vivencias y hábitos, que dan lugar a: <ul data-bbox="632 1015 940 1115" style="list-style-type: none"><li>• «Queremos hacerlo»</li><li>• «Tenemos que hacerlo»</li><li>• «Debemos hacerlo»</li></ul>

Por tanto, a la hora de marcarnos objetivos y metas a conseguir, es conveniente que tengamos en consideración estas **Motivaciones** para obtener mayor felicidad. Puesto que, como ya hemos dicho, ésta será mayor al armonizar y coincidir las dos **Mentes**, la **Instintiva** y la **Reflexiva**, y sus grupos de **Motivaciones**.

Ésta es, pues, una postura en la que estamos sustituyendo la dominación por el consenso, en lugar del vencimiento férreo de la razón sobre el instinto o el titánico dominio del instinto sobre la razón.

Es el comienzo de poner en práctica la tolerancia, de hacernos más tolerantes y tolerables con nosotros mismos, lo que podría ser a su vez el inicio de la tolerancia con los demás.

En algunas etapas de mi vida ensayé modos distintos de conducta. Épocas en las que para mí, lo que primaba era la razón por encima de todo, y entonces el objetivo era el deber y conseguir los máximos logros, aún a costa de sojuzgar los instintos. Esto era muy duro. Daba lugar a fuertes tensiones, fracasos y rechazos. En otras épocas daba más importancia a la llamada de los instintos y apetencias y desoía a la razón. También generaban insatisfacciones al contemplar lo realizado y lo pospuesto. Entonces opté por el acuerdo y consenso entre la **Razón** y el **Instinto**, que es la opción que mejores resultados me ha dado, tanto en sentimientos como en logros, salud y convivencia.

**Es muy importante saber tomar buenas decisiones. Porque muchas de las situaciones que hoy vivimos son consecuencia de las decisiones que hemos tomado en el pasado. Igual que muchos de los acontecimientos que vivamos en el futuro, dependerán de las decisiones que tomemos hoy.**

**Una valoración y ponderación adecuada de los elementos que intervienen en la toma de decisiones y un procesamiento correcto de los mismos, nos dan mu-**

**chas más probabilidades de conseguir éxitos en el futuro, aunque el futuro siempre sea incierto.**

De ahí la importancia de tomar las decisiones adecuadas para realizar las acciones correctas. Y entendemos por acciones correctas, aquellas que den los resultados y frutos más adecuados para ese determinado objetivo.

Veamos, pues, cómo podemos abordar bien este proceso.

### **Pasos orientativos para la Toma de Decisiones:**

- 1) **Determinar claramente qué necesidades y deseos queremos satisfacer.** Los deseos y las necesidades que sentimos pueden ser fáciles de determinar, pero nuestros verdaderos deseos no tanto, porque a veces están influidos por el momento y las circunstancias. Pero de todas formas debemos concretarlos lo más posible. Procurar ver todo con perspectiva de futuro, porque en general las acciones tienen más alcance del que nosotros inicialmente consideramos. Si, por ejemplo, deseamos viajar a otra ciudad, debemos pensar en la hora a la que queremos llegar, en qué medio nos gustaría viajar, etc.
- 2) **Es importante que nos volvamos a replantear los objetivos en distintas situaciones emocionales,** para ver si nuestra elección y valoración en la toma de decisión, perdura en esas distintas circunstancias y estados de ánimo.
- 3) **Conseguir información.** Después buscaremos todos los datos necesarios sobre las distintas formas que tenemos de

poder conseguirlo, como por ejemplo: ir en tren, en avión, en coche, etc.

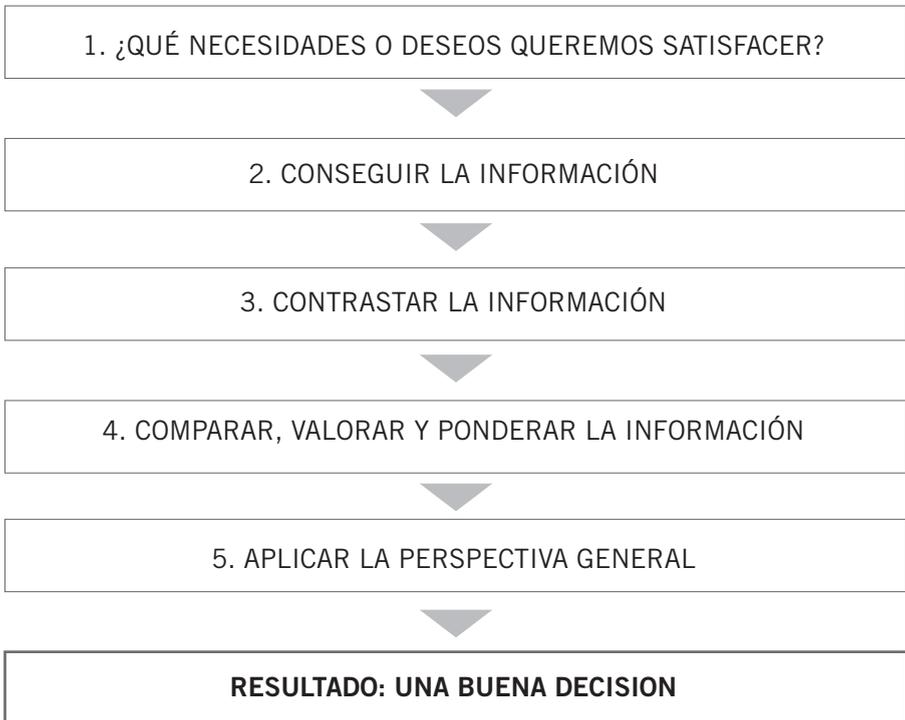
La buena y abundante información ayuda a tomar decisiones acertadas. Busca y consigue toda la información que necesites mientras te compense y hasta que tengas información suficiente. Querer tener más información de la necesaria encarece, dificulta y retrasa la toma de decisión, lo que en muchos casos no es conveniente. Tomar decisiones con escasez de información es temerario y tomar decisiones basadas solo en la intuición o los sentimientos, no es aconsejable.

- 4) **Contrastar la información.** Debemos contrastar la información para que los datos que tengamos tras una primera selección sean del todo fiables. Es muy importante este punto porque muchas veces tomamos decisiones apoyadas en datos inexactos o no bien confirmados. Por eso deberíamos verificar los horarios y los precios de los trenes y los aviones, etc.
- 5) **Comparar, valorar y ponderar la información.** Es importante que las valoraciones subjetivas que hagamos las analicemos desde distintos puntos de vista y estados de ánimo, y que después ponderemos esas valoraciones para la **Toma de Decisiones**.
- 6) **Aplicar la perspectiva general.** Conviene saber que lo que decidamos puede tener efectos secundarios. Por eso, es conveniente considerar todos los «efectos colaterales» que pudiera tener nuestra decisión. En el caso de elegir el avión como medio de transporte, si hubiera niebla, sería muy probable

que el avión se retrasara. Y en el caso de elegir el coche y hubiera nieve, probablemente las carreteras se verían afectadas por la nieve y sería más difícil llegar a nuestro destino final.

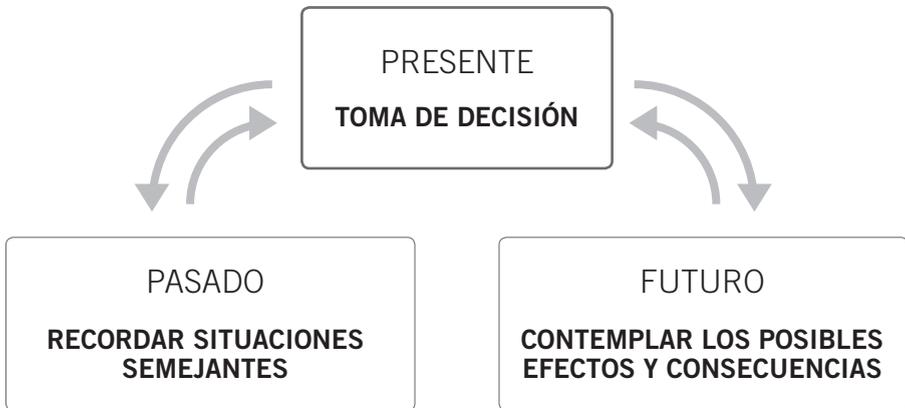
**Una decisión no debe tomarse de una forma aislada, sino dentro del conjunto de ese todo, que es la vida que vivimos.**

### CÓMO TOMAR DECISIONES



En el caso de que, al tomar la decisión, tengamos dudas entre una u otra opción, para ayudarnos a analizar la situación podemos:

- **Ir a nuestro pasado y recordar otras situaciones semejantes que hayamos vivido, que puedan servirnos de información y tomarlas como base.** Si aún no nos es suficiente, entonces:
- **Situarnos como si estuviéramos en el futuro y ya hubiéramos optado por esa opción.** Entonces contemplar desde allí las distintas situaciones, los efectos y consecuencias que se puedan producir al llevar a cabo esa opción y ver si ese resultado es el que deseamos y nos satisface.



*En el verano, en nuestra Galicia, los días que no hace mucho calor, con las aguas del mar más bien frías, a veces apetece poco bañarse. Entonces nos vamos al pasado. Encontramos una reflexión que siempre nos hacemos y con la que acertamos: «Nunca te arrepentirás de haberte bañado». Si esto no llega a convencernos, nos situamos en el futuro y vemos que si, efectivamente nos bañamos, saldremos tonificados, confortados y satisfechos de haberlo hecho.*

Cuando proyectamos un viaje, a veces dudamos en qué día o a qué hora deberíamos salir. En ese caso puede ayudarnos a tomar la decisión **ir a nuestro pasado** y recordar la información que tenemos de cuánto se tarda en llegar. Después **nos situamos en el futuro** y pensamos: «Cuando lleguemos, ¿a qué hora nos gustaría haber llegado?» Y en base a esto actuamos y salimos.

**No debes hipotecar tu futuro por no actuar bien en el presente, pero tampoco debes desaprovechar tu presente por querer asegurar bien el futuro.**

No te conviene decidirte por algo sólo porque en ese momento lo deseas, te gusta o te apetece, sin considerar las consecuencias futuras. Porque, si te equivocas, estarás pagando un precio excesivo más alto que el que habrías tenido en el caso de que hubieses renunciado desde el principio.

Para nuestra **Toma de Decisiones** también nos puede ayudar **pedir opinión sobre el tema** a personas sensatas y desvinculadas afectivamente de dicho tema. Esto puede hacer que veamos otras perspectivas y facetas que pueden sernos útiles y podamos tenerlas en cuenta al reconsiderar nuestra decisión.

A veces utilizamos los esquemas, valores y razonamientos de otros para nuestra toma de decisiones. No nos resulta extraño oír: «voy a hacer tal cosa como lo haría mi padre». Esto puede ser de gran utilidad, pero conviene que lo hagamos adaptando ese razonamiento a nuestras actuales circunstancias, valores y razonamientos.

## *2. Decisiones Compartidas*

En muchas ocasiones tenemos que tomar **Decisiones Compartidas** con otras personas. En ese caso –en el que influye la opinión de varias personas en la **Toma de Decisiones**– es conveniente que tengamos además en cuenta otros conceptos:

- Si nuestro propio **estado de ánimo** o el de los demás no es el adecuado o el más favorable para tomar una decisión, es mejor posponerla, salvo que seamos capaces de estimular en los otros el estado de ánimo conveniente.
- Que **concretemos bien cuál es la realidad** de la que estamos hablando. Cualquier realidad se puede contemplar desde distintas **Perspectivas** o puntos de vista. Por eso, muchas veces se generan situaciones de desencuentro al estar hablando dos personas de lo mismo, pero contemplándolo desde perspectivas distintas, por ejemplo, la imagen de los dos rostros que veíamos en la página 39.
- Puede suceder que ante un problema o una situación determinada se propongan **varias soluciones alternativas**. En

este caso deben de tenerse en cuenta todas las propuestas, para poder elegir la más conveniente, sin que nos influya la persona que hace la propuesta.

Cuando buscamos la mejor solución o la **mejor decisión** podemos decir:

**La mejor decisión es la mejor decisión, la proponga el presidente de la empresa o el portero.**

La decisión siempre tiene que ser objetiva, apoyada en la lógica y con sólidos argumentos. Normalmente, **la decisión más segura es aquella que está basada en la razón, el análisis y la valoración correcta.**

*Un ejemplo* que sirve para este caso es el del periódico The Washington Post. El propietario, Eugene Meyer, tenía una hija, Catherine G. Meyer. Cuando ésta se casó, su padre puso a su marido al frente del periódico, porque creía que siendo varón lo gestionaría mejor y aportaría mejores iniciativas y soluciones. Era el modo «normal» de pensar de aquella época. Cuando el yerno murió, la presidencia del periódico recayó en Catherine, que realizó una maravillosa gestión, superando a la de su padre y a la de su marido, a pesar del prejuicio que su padre tenía de ella, al valorar su aparente capacidad y no la objetividad de su valía.

De todas formas, si después de todo lo que hemos visto no sabes qué decisión tomar y sigues dudando entre dos opciones,

no te inquietes, ya has hecho todo lo que has podido. Además, eso quiere decir que esas dos opciones están muy niveladas en las valoraciones que les has dado. Y aunque no escojas la mejor, estarás escogiendo una muy buena.

Una vez más quiero decirte que todo esto, así explicado, puede parecer complicado. Pero si realizas la **quinta práctica**, verás cómo te resulta más fácil que aprender a caminar.

De modo que ¡ánimo! ¡Nos vemos en la práctica!

---

## QUINTA PRÁCTICA

### EJEMPLO DE UNA TOMA DE DECISIÓN

---

#### ► Objetivo de la práctica

*Acostumbrarnos a tomar decisiones de una forma clara y eficaz, en todas las situaciones que se nos presenten en nuestra vida cotidiana.*

Como ya hemos dicho, la Toma de Decisiones es importante en nuestra vida, porque determina las acciones que emprendemos, y por tanto, gran parte de la calidad de los logros que conseguimos.

Tomar Decisiones es elegir, escoger, preferir una opción y prescindir de otras. Para decidirnos nos conviene ver cuáles son los apoyos que más pueden ayudarnos a hacer una elección correcta. Podemos analizarlos con el ejemplo de tener que elegir un coche para comprarlo. Veamos cómo haríamos.

#### ► Modo de realizar la práctica

1. Determinaremos qué necesidades y deseos queremos satisfacer. Primero tenemos que analizar si queremos un utilitario, un coche grande, un todo terreno, un coche para dos personas, para familia numerosa, etc. Conviene ser conscientes de las necesidades reales que tenemos y de las características que queremos que tenga el coche.

2. Conseguir información. Buscar el conjunto de todos los datos que necesitamos sobre el tema que queremos analizar. En este caso intentaremos conseguir todos los datos posibles sobre los modelos y marcas que pensamos que puedan sernos útiles. Haremos una lista de los datos que nos interesa analizar, que podrían ser:

- El coste de compra y de uso
  - Qué precio tiene
  - Cómo hay que pagarlo
  - Cuánto gasta a 100 km/h en carretera y en ciudad
  
- El coste de mantenimiento
  - Revisiones
  - Engrases
  - Neumáticos
  - Garaje
  - Averías
  
- Elementos de seguridad/riesgo
  - Frenos
  - Airbag
  - ABS
  - Chapa fuerte
  
- La adaptación al uso
  - Si lo quieres para la ciudad sólo, para la ciudad y la carretera, o para el campo
  - Para muchos o pocos pasajeros
  - Para llevar a niños
  - Como coche de representación

- La belleza
  - El color
  - La línea
  - Los materiales
  
- Satisfacciones intelectuales
  - Si te gusta a ti
  - A tus familiares
  - A tus amigos
  
- Prestaciones
  - Comodidad
  - Espacio
  - Velocidad
  - Aceleración
  - Caballos de potencia
  - Aire acondicionado
  - GPS
  - Radio
  - Faros
  - Maletero
  
- Depreciación/apreciación
  - Cuánto te pagarán por él dentro de unos años, cuando lo vendas
  
- Especial

Algún dato concreto y específico de especial interés para ti, como pueden ser las dimensiones o la altura de la carrocería al suelo, dependiendo de las características de tu garaje.

3. **Contrastar la Información.** Después comprobaremos esos datos para ver si se ajustan a la realidad. A veces, los folletos explicativos dan informaciones que no son concretas y que generan confusión. Y si la información es de palabra, la inexactitud puede ser aún mayor. Por eso es importante comprobar los datos de modo fiable.

Suprimiremos aquellas opciones que no reúnan los requisitos que consideremos imprescindibles para cumplir nuestras expectativas. En el caso del ejemplo, podría resultar útil excluir de la selección los coches que por cualquier característica extrema no nos interesen, ya sea por ser caros, muy grandes, muy pequeños, poco seguros, porque gasten mucho, etc.

4. **Ponderar y Comparar la Información.** Aplicaremos la Razón y usaremos la lógica para ponderar y comparar los datos de las distintas posibilidades en función de lo que queremos obtener y de la importancia relativa que tengan para nosotros. Un padre de familia valorará como características más importantes la seguridad y la capacidad del habitáculo. Y un músico profesional que toque un instrumento grande valorará que el coche tenga un portón trasero o un gran maletero.
5. **Aplicar la Perspectiva General.** Pasaremos por el tamiz del sentido común, del golpe de vista y de la intuición todos los datos que tengamos, para tener una perspectiva general. Podemos llegar a la conclusión de que el coche que debemos es aquel que en su conjunto reúna las condiciones que más se acerquen a lo que necesitamos y deseamos. Es conveniente que miremos la situación con perspectiva general y visión de

futuro, imaginándonos a nosotros mismos utilizando el coche en el futuro y preguntándonos si tendrá la utilidad que pensamos y si estaremos contentos con la decisión que hayamos tomado.

Para todo este proceso puede ser de gran utilidad anotar todos los datos en un cuadro, puntuándolos del 1 al 10, según los valores. En el caso del ejemplo, el concepto más importante sería el de la *Seguridad/Riesgo* (valorado con un 10) y el menos importante el de la *Depreciación/Apreciación* (valorado con un 4).

	Ponderación	Marca A	Marca B
<i>Coste</i>	<b>8</b>	$7 \times 8 = 56$	$9 \times 8 = 72$
<i>Mantenimiento</i>	<b>8</b>	$7 \times 8 = 56$	$10 \times 8 = 80$
<i>Seguridad/Riesgo</i>	<b>10</b>	$10 \times 10 = 100$	$10 \times 10 = 100$
<i>Adaptación/ Uso</i>	<b>6</b>	$9 \times 6 = 54$	$7 \times 6 = 42$
<i>Belleza</i>	<b>7</b>	$8 \times 7 = 56$	$10 \times 7 = 70$
<i>Satisf. Intelectual</i>	<b>7</b>	$6 \times 7 = 42$	$8 \times 7 = 56$
<i>Prestaciones</i>	<b>7</b>	$9 \times 7 = 63$	$9 \times 7 = 63$
<i>Deprec/Aprec.</i>	<b>4</b>	$7 \times 4 = 28$	$8 \times 4 = 32$
<b>TOTAL</b>		<b>455</b>	<b>515</b>

Después, multiplicaremos el valor asignado a cada concepto por el valor que corresponda en la columna de la ponderación, y obtendremos el valor final que nos ayudará a tomar la decisión.

Por ejemplo, al concepto *Coste* de la marca A, lo puntuamos con un 7, que multiplicaríamos por el 8 de la ponderación, dando un resultado de 56 puntos para dicho concepto de esa marca.

Si sumamos la puntuación de cada concepto, obtendremos una puntuación final que nos ayudará a tomar la decisión. En el caso del ejemplo elegiríamos el modelo de la marca B, porque ha sumado más puntos (515) que el modelo de la marca A (455).

Conviene que le dediques más tiempo a las decisiones que vayan a tener más influencia y durante mayor tiempo en nuestra vida. Ahora realiza la práctica con tu propio ejemplo y recuerda que todo esto son apoyos para ayudar a mejorar la toma de decisión.

## CAPÍTULO 10

# Las Perspectivas, los distintos enfoques de nuestra Mente

*Vamos a analizar las distintas Perspectivas desde las que nuestra Mente puede observar nuestras experiencias o informaciones, sus características y sus circunstancias, así como la influencia que éstas tienen en nuestros sentimientos y en nuestra vida.*

Cuando recibimos informaciones y vivimos experiencias, almacenamos en nuestra **Mente** sus datos y características, junto con la calificación de **Valores** y **Sentimientos** que les asignamos, que influirán en nosotros cuando volvamos a utilizar esos recuerdos.

Una misma realidad se puede ver desde distintos ángulos y **Perspectivas**, lo que conlleva a que se estimulen en nosotros distintos **Sentimientos** y por ello, distintas valoraciones; en definitiva, distintos estados de ánimo.

Sabiendo esto podríamos añadir que:

**Cada uno de nosotros, sin desvirtuar un ápice la objetividad, tenemos derecho a contemplar la realidad desde la Perspectiva que sea más favorable para nuestros propósitos.**

Una botella de un litro de capacidad que tiene dentro medio litro de agua, nos convendrá considerarla medio llena o medio vacía, según la tengamos que llenar o vaciar para conseguir un **Sentimiento** favorable.

**La Perspectiva** como concepto, es la visión óptica o intelectual que tenemos de lo que observamos. Y también llamamos **Perspectiva** al lugar o punto desde donde realizamos la observación.

**La Perspectiva tiene gran importancia para el completo conocimiento de la realidad objetiva.** Lo que supone que no debemos conformarnos con las **Perspectivas** más simples y más comunes, sino que hemos de tener en cuenta todas las posibles que puedan afectarnos. Si sólo contemplamos una parte de las mismas, nuestro conocimiento de esa realidad no será completo y puede que no sea el adecuado.

**La Perspectiva** es importante porque puede situarnos en una posición de mejor conocimiento de la realidad. La visión de **la realidad no es unidireccional** y puede ser contemplada desde distintos puntos de vista.

Cada persona, partiendo de su esquema mental en ese momento, evalúa la realidad que vive y lo que hace que ésta sea distinta para cada persona.

En una ocasión le comentaron a *Willy Brandt* (Canciller de la República Federal de Alemania entre 1969 y 1974) que su hijo había sido visto en una algarada, a lo que él respondió que si a los dieciocho años uno no es revolucionario, no tiene corazón y si a los cincuenta no es conservador, no tiene cabeza.

Para cada uno, **la realidad** estará en función de la percepción que tenga de los hechos. No obstante, así como **la realidad** debe ser contemplada desde todas las perspectivas, debemos

observar los **sentimientos** que nos produce y contemplar la realidad desde las perspectivas que más nos favorezcan y soslayar los sentimientos que nos perjudiquen.

Nuestras **Perspectivas** de la **realidad** están influidas por los sentimientos que hacia ella tengamos. Pero también los sentimientos están influidos por los puntos y ángulos desde los que contemplemos la realidad.

Según los objetivos con los que nos acerquemos a las situaciones, convendrá que adoptemos una u otra postura. Así:

- Lo más conveniente **para dominar una situación** será situarnos nosotros en una **posición superior** respecto al tema, contemplarla desde un punto elevado, tanto para observar objetos como para contemplar ideas.
- **Para admirarla** y ensalzarla nos agacharemos, la observaremos **desde una posición más baja**, poniéndonos nosotros en una situación inferior.
- **Para valorarla a su mismo nivel nos situaremos de frente**, la miraremos cara a cara, en condiciones de igualdad.

Teniendo en cuenta el gran paralelismo que hay entre la observación óptica y la intelectual, contemplemos la cabeza del David de Miguel Ángel:

Así podremos apreciar que según la observemos desde distintas alturas, la percibiremos con distintas perspectivas, que generarán distintos sentimientos, siendo siempre la misma cabeza. Y además de las distintas alturas, podremos observarla también desde distintos puntos del horizonte y desde distintas distancias.

Para ilustrar mejor este concepto, creo que nos resultaría beneficioso introducir el **símil fotográfico**. Supongamos que fo-

tografiamos la cabeza del David de Miguel Ángel. Veamos de qué modos y maneras podemos hacer las fotografías:

- *¿Desde qué punto?* Desde cualquier punto circundante y desde cada uno de esos puntos a distintos niveles: iguales, superiores o inferiores.
- *¿Desde qué distancia?* Lejana o cercana.
- *¿Con qué lente?* Gran angular, normal, zoom.
- *¿Con qué iluminación?* General, de focos, fuerte, débil, desde qué lugar.
- Si es con luz de día, *¿a qué hora del día y en qué día del año* (despejado, nublado, con niebla)?
- *¿Con qué encuadre?* Centrado, descentrado (arriba, abajo, derecha, izquierda).
- *¿Con qué enfoque?* Todo enfocado, enfocado el objeto y desenfocado el fondo, enfocado el fondo y desenfocado el objeto.
- *¿Con qué filtros?* Ultravioleta, distintos colores y transparencias, etc.

Éstos pueden ser sólo unos pocos ejemplos de las muchas posibilidades que tenemos de poder observar una misma cabeza y una misma realidad.



A. De frente,  
al mismo nivel



B. De frente bajo



C. De frente alto



D. Cuarto derecho



E. Cuarto izquierdo



F. Perfil izquierdo



G. Cenital



H. Desde atrás



I. De cerca

*La cabeza del David de Miguel Ángel  
contemplada desde distintas perspectivas*

Parecerá exagerado el número de variables que pueden intervenir en una fotografía, pero no es menor el número de variables desde las que podemos observar la realidad.

Hay ejemplos que nos permiten ver distintas perspectivas desde las que podemos enfocar un hecho, como son los siguientes casos:

*Hay un relato, según yo recuerdo, que narra que, cuando Julio César desembarcó para su campaña en África, se cayó de la pasarela que le llevaba a la playa. Los que estaban a su alrededor empezaron a murmurar diciendo que eso era un mal augurio, pero él enfocó el hecho desde una perspectiva positiva y, tendido en el suelo, extendiendo los brazos, dijo: «África, yo te abrazo». A pesar de aquellos malos augurios y sentimientos iniciales, él consiguió darles la vuelta y elevar el ánimo de todos. Aquella campaña finalizó victoriosa.*

*También, si queremos ver las caras de esfuerzo de unos corredores llegando a la meta, tendremos que mirarles de frente. Pero si queremos apreciar con exactitud quién de ellos ha llegado primero, tendremos que mirarles de perfil, de lado. Y si queremos ver las distintas posiciones relativas, será mejor que les observemos desde lo alto.*

Otro relato que puede sernos útil, es la experiencia que tuve en mis primeros años y que me resultó muy gratificante: **la experiencia del caleidoscopio.**

*Tendría yo unos nueve años cuando en una farmacia de La Coruña, le dieron a mi padre, para mí, un caleidoscopio*

*de la casa Bayer, que anunciaba la Aspirina. Ese aparato era un tubo de cartón, con un agujero en un extremo para ver a través de él y un cristal traslúcido en el otro extremo, para orientar hacia la luz. Me dio mucha alegría y me produjo mucha felicidad, más que si siendo un niño de hoy me hubieran regalado una videoconsola. Era fabuloso. Se orientaba el cristal traslúcido hacia la luz, se giraba el tubo y se veían bellísimas imágenes de colores que variaban continuamente al girar el caleidoscopio. Todas eran muy bonitas; algunas más que otras. Las imágenes se formaban por la iluminación de pequeños objetos de colores por la reflexión de la luz, en unos cristales interiores, montados en forma de prisma triangular. Lo curioso es que siempre eran los mismos elementos, que al girarlos se colocaban en distintas posiciones y daban siempre distintas imágenes.*

Nosotros, con nuestra mente, también podemos obtener el «efecto caleidoscopio». Cuando contemplamos una situación no deseada, con los mismos elementos que tenemos podemos moverlos, darles un giro, cambiarlos de sitio y conseguir que esa nueva imagen nos resulte una situación más deseable. Ahí es donde tiene que intervenir nuestra inteligencia y maestría.

Cuando estamos de mal humor porque contemplamos que nuestra realidad no nos resulta deseable, nuestra solución es dar un pequeño giro a nuestra atención, al **caleidoscopio de nuestra Mente**, para que ésta se fije en esa realidad de distinto modo, contemple distintas consecuencias y así consiga un nuevo **Sentimiento** (estado de ánimo) favorable a nuestra vida.

Hemos visto las posibilidades que tenemos de conseguir nuestra propia felicidad y lo importante que para conseguirla es la valoración que hagamos de los hechos que nos suceden. Para disfrutar de una mejor calidad de vida **debemos encontrar las partes favorables que cualquier hecho tiene**, para clasificarlas en nuestra mente con sentimientos de aceptación y agrado. Por eso lo ideal sería **que fuéramos capaces de descubrir y fijarnos en todo lo bueno que las cosas y las situaciones tienen**.

La Perspectiva desde la que observemos los hechos puede sernos de gran ayuda. Podemos observar la realidad y valorarla desde el punto de vista de:

- La **aceptación**
- La **imparcialidad u objetividad**
- El **rechazo**

Si valoramos la realidad desde **una perspectiva de aceptación** (por ejemplo, si el hecho objetivo que observamos lo realiza una persona muy querida), es muy probable que el hecho objetivo buenísimo pase a ser para nosotros excepcional: el bueno a ser buenísimo, el normal a ser bueno, el malo a ser normal y el malísimo a ser simplemente malo.

Sin embargo, si valoramos la realidad desde **una perspectiva de rechazo** (por ejemplo, si el hecho objetivo que observamos lo realiza una persona que es «enemiga» nuestra), puede ocurrir todo lo contrario: que el hecho objetivo buenísimo se convierta en bueno, el bueno en normal, el normal en malo, el malo en malísimo y el malísimo en horrible.

Esto no quiere decir que, observando un hecho con aceptación, nos estemos inventando una realidad distinta o aceptemos

el hecho sin más. Lo que queremos es tener nuestros mejores sentimientos hacia ese hecho, sin que varíemos el conocimiento objetivo que tengamos de él.

En el cuadro vemos cómo una misma realidad puede ser valorada de forma muy distinta según la perspectiva desde la que se contempla:

Con perspectiva y sentimiento de <b>ACEPTACIÓN</b> vemos la realidad objetiva:		Con perspectiva y sentimiento de <b>IMPARCIALIDAD</b> vemos la realidad objetiva:		Con perspectiva y sentimiento de <b>RECHAZO</b> vemos la realidad objetiva:
MALÍSIMA	←	HORRIBLE	→	SÚPER HORRIBLE
MALA	←	MALÍSIMA	→	HORRIBLE
NORMAL	←	MALA	→	MALÍSIMA
BUENA	←	NORMAL	→	MALA
BUENÍSIMA	←	BUENA	→	NORMAL
EXCEPCIONAL	←	BUENÍSIMA	→	BUENA
SÚPER EXCEPCIONAL	←	EXCEPCIONAL	→	BUENÍSIMA

**Deberíamos intentar mejorar nuestros sentimientos hacia todas las cosas y los hechos, aún manteniendo la valoración objetiva.** Tener hacia ellas un buen sentimiento aumentará nuestras posibilidades de felicidad, y nos dará facilidad para afrontarlas y disfrutarlas.

Por lo tanto, para aumentar nuestra calidad de vida nos conviene **encontrar las partes aceptables que tiene cualquier hecho –aunque sea adverso–, para poder guardar esos hechos en nuestra mente con los sentimientos más favorables.**

## CAPÍTULO II

# Nuestra Perspectiva ante las Situaciones Adversas

*Cómo conservar un estado de ánimo optimista  
y una Perspectiva positiva en las situaciones difíciles.*

Vamos a considerar algunas sugerencias que pueden ayudarnos a contemplar de un modo más conveniente las **Situaciones Adversas** que nos sucedan.

1. Como norma general, tenemos que saber que **hay Situaciones Adversas** y éstas **forman parte de la vida**. Lo inteligente es evitar que nos causen daño y que nos afecten desfavorablemente. Para ello **intentaremos evitar aquellas Situaciones Adversas que podamos**, pero deberemos encajar lo mejor posible las que no podamos evitar.
2. **Deseamos un mundo sin catástrofes, guerras, enfermedades ni sufrimientos**. Pero mientras no lo conseguimos, procuramos que esos males se produzcan lo menos posible. Y que cuando inevitablemente se presenten, sepamos encajarlos de la mejor manera que podamos. Porque esto es lo que conviene para el progreso del individuo y de la humanidad.

3. Cuando sucede algo desagradable, aunque sea ajeno a ti, si no puedes evitarlo tienes que soportarlo. Pero no debes de contrariarte, puesto que esto te añade sufrimiento. Contrariarte o no contrariarte sí depende de ti.
4. Procura tener la maestría de **sacar partido favorable** a todas las cosas.
5. Ante las adversidades, para resolverlas y superarlas, nos conviene observarlas reflexiva y serenamente. **También será bueno que tengamos un sentimiento de ánimo, superioridad y entusiasmo**, porque eso nos ayudará a superarlas.

Estas orientaciones pueden ayudarnos a afrontar las **Situaciones Adversas** que se nos presenten, que podremos contemplar desde distintas **Perspectivas**. Las clasificaremos en tres categorías:

1. **Grandes Catástrofes:**

– *de Origen Natural*, como terremotos, incendios, etc.

– *de Origen Humano*, como una gran crisis económica mundial, una guerra, etc.

2. **Desgracias Personales.** Son situaciones difíciles que nos afectan muy directamente, como la muerte de un ser querido, una enfermedad, un accidente, el sufrimiento ajeno compartido, un desengaño amoroso, un fracaso de estudios, una crisis económica privada, contemplar o vivir injusticias, el dolor físico o psíquico, etc.

3. **Contrariedades.** Dentro de este grupo podemos incluir situaciones cotidianas que «dificultan» nuestra vida. No implican sentimientos tan fuertes como las situaciones anteriores, y en general, son más fáciles de resolver. Podríamos incluir el final de las vacaciones, una discusión, quedarte sin luz y/o sin agua en casa, un atasco de tráfico, la avería del coche en un viaje, etc.

Estas tres categorías de **Situaciones Adversas** pueden ser, como vemos, de **Origen Natural** o de **Origen Humano**, lo que conlleva que, a la hora de buscarles solución, podamos influir más en unas que en otras.

- Las de **Origen Humano** pueden ser solucionables e incluso podemos llegar a suprimirlas.
- Las de **Origen Natural** pueden ser parcialmente paliables.

¿Qué pasos podemos seguir para afrontar esas **Situaciones Adversas** y que nos causen el menor daño posible?

- a) Primero tenemos que asumir la realidad y concienciarnos de que estamos ante una nueva situación.
- b) Asumido esto, trataremos de evitar y frenar el daño que esa nueva situación provoca.
- c) Para poder afrontar una situación adversa lo que más necesitamos es ánimo y entusiasmo. Conviene no dejarnos influir y desechar totalmente el **Sentimiento** de que con la nueva

situación hemos ido a peor. Desde la serenidad encontraremos mejores soluciones. Y con sentimientos favorables, nos será más fácil tener ánimo para afrontar la adversidad.

- d) Buscaremos la **Perspectiva** más conveniente que nos permita contemplar un futuro mejor, y desde esa nueva **Perspectiva**, encontrar una solución que nos entusiasme, lo que nos ayudará a situarnos en una posición más favorable.

Puede ayudarnos tener una «visión amplia del futuro», contemplar nuestra vida dentro de la inmensidad de la creación y de la humanidad, pensando en lo afortunados que somos por vivir y participar de la vida, y considerar el hecho que nos sucede como una parte de esa totalidad.

*Ante un problema o una contrariedad:*

**Solucionalo lo que puedas. Pero mientras no puedas solucionarlo, trata de paliarlo. Contéplalo desde una perspectiva de un futuro mejor que te dé fuerza para poder cambiarlo.**

Tendrás **Perspectiva** de un futuro mejor si sabes encontrar soluciones para poder paliar y evitar futuras situaciones como ésta.

A continuación damos una orientación de las **Perspectivas** que podemos aplicar a los tres grupos de **Situaciones Adversas**:

1. En el caso de las *Grandes Catástrofes*, la humanidad puede aprovechar la experiencia adquirida anteriormente con ellas para aplicarla en el futuro a situaciones parecidas. Así,

podrá aplicar medidas preventivas, como construir edificios que nos se derrumben en los terremotos, evitar la construcción de viviendas en zonas que pueden inundarse con la crecida de los ríos, instalar dispositivos de preaviso para la detección de tsunamis, etc.

Tanto en las catástrofes como en las situaciones adversas, se puede sensibilizar a la sociedad, para que ponga los medios necesarios para evitar y paliar sus consecuencias.

Tenemos ejemplos que demuestran que esto ha ocurrido así a lo largo de la historia. Por ejemplo, el gran terremoto que sacudió San Francisco el 18 de abril de 1906, sirvió para tomar medidas en cuanto a la construcción de edificios y los materiales empleados, lo que hizo que en siguientes terremotos, como el de 1989, los daños fueran menores.

Y en el caso de enfermedades como la viruela, las primeras pandemias empujaron a la sociedad a encontrar soluciones que han hecho que hoy sea una enfermedad prácticamente erradicada.

2. En las *Desgracias Personales* también podemos aplicar la misma filosofía que en el caso anterior. Éstas también pueden servirnos para aprender de ellas. Así, la experiencia de un accidente de coche puede hacer que seamos más prudentes en la conducción, o un desengaño amoroso puede ayudarnos a plantearnos una siguiente relación, desde una mejor **Perspectiva** que nos conduzca al éxito.
3. En el caso de las *Contrariedades*, como son situaciones menos importantes, es más fácil encontrarles soluciones alternativas.

Por ejemplo, en el caso de sufrir un gran atasco de tráfico, podemos aprovechar la ocasión para pensar, escuchar la radio, ver el paisaje, preparar una reunión, etc. Y en el caso de quedarnos sin luz en casa, pensaremos que probablemente se restablezca pronto el fluido eléctrico. Y si no se restablece, podremos iluminar con unas velas o linternas y enfocar la situación como una aventura, sobre todo si estamos con niños pequeños, o montar unos candiles con una taza, una cuerdecita y un poco de aceite para alumbrar.

Otro ejemplo esclarecedor es el **descubrimiento de la penicilina**. Como muchas de las cosas importantes que suceden en la historia, este hallazgo fue producto de una coincidencia de hechos. Un día de septiembre de 1928, el científico *Alexander Fleming* volvía de sus vacaciones y observó que en un recipiente donde cultivaba bacterias se había desarrollado un hongo que tenía efectos mortíferos sobre las mismas, estropeando su cultivo. Esta, en principio, adversidad fue el inicio del primer antibiótico, la penicilina, que salvaría la vida de millones de personas, ya a partir de la II Guerra Mundial.

Lo que en un principio podría parecer una contrariedad, se convirtió en un hallazgo maravilloso. Así les sucedió a unos colegas amigos de Fleming, quienes, desde su perspectiva, consideraron la aparición del hongo como una contrariedad que destruía sus cultivos microbianos. Lo que provocó que tuvieran que cambiarse a un nuevo domicilio para evitar sus efectos. Ellos no lograron contemplar el hecho desde la **Perspectiva** de que aquello que destruía las bacterias de los cultivos podría ser útil para curar enfermos.

Tenemos que **aprender a sacar partido de las situaciones**. Si surge un obstáculo, si podemos intentaremos seguir con nuestros planes. Si no, buscaremos la mejor alternativa que nos convenga. Seguir la misma filosofía que cuando se navega a vela, que decides a qué punto quieres ir. Pero muchas veces no vas hacia él **de la forma más directa, sino de la más conveniente para aprovechar mejor el viento**. Aunque te desvíes del rumbo directo, sigues avanzando acercándote al destino previsto. De donde quiera que venga el viento, orientas las velas para que te impulse del modo más favorable. En todo caso:

**Conserva un estado de ánimo optimista y una Perspectiva positiva, ya que esto favorecerá la acción que quieres realizar. En las situaciones difíciles es fundamental mantener el entusiasmo.**

## SEXTA PRÁCTICA

### CÓMO APLICAMOS LA PERSPECTIVA

---

#### ► Objetivo de la práctica

*Aprender a encontrar la mejor Perspectiva desde la que podemos contemplar los hechos que nos suceden, de modo que sea la más favorable para nuestros propósitos y la que nos evoque mejores sentimientos y mayor entusiasmo.*

#### ► Modo de realizar la práctica

- 1 Recuerda alguna situación que hayas vivido directamente y procura encontrar distintas Perspectivas desde las que puedas contemplarla. Y no olvides que lo estás haciendo para conseguir afrontarla desde la Perspectiva que más favorezca a tus propósitos.
- 2 Con esta práctica se trata de que tengas en mente un modo claro de cómo actuar y que lo hagas tuyo, para que cuando lo necesites puedas echar mano de él fácilmente. Si las Perspectivas comunes y habituales no te permiten ver una buena solución para tu situación, busca otras Perspectivas nuevas, más favorables.

Para facilitarte la práctica, vamos a ver el ejemplo de las distintas Perspectivas desde las que podemos *valorar un plato de comida*.

Podemos dar importancia:

- Al sabor
- Al aspecto y la forma
- A su valor nutritivo
- Al coste económico
- Al proceso de elaboración
- A su imagen social

Según valoremos más unos u otros aspectos, percibiremos una sensación distinta del plato de comida.

Otro ejemplo que puede ayudarnos es ver las distintas Perspectivas desde las que podemos *interpretar un negocio*. Todas son válidas, y en función de las que elijamos tendremos distintos sentimientos, haremos distintas valoraciones y actuaremos de formas distintas.

Podemos ver un negocio desde la perspectiva de:

- Ganar dinero
- Obtener prestigio
- Cubrir necesidades sociales
- Conseguir que haya menos desempleo
- Coger experiencia
- Afianzar nuestra postura en el mercado
- etc.

Si quieres, también puedes apoyarte en lo que ya has visto en la primera práctica, con la poesía «Pobre Carolina mía».

Ahora piensa tú en una Situación Adversa que hayas vivido y practica variando los puntos de vista o perspectivas, para afrontarla del modo que te resulte más conveniente.

## SÉPTIMA PRÁCTICA

### LA IMPORTANCIA DE CONOCER NUESTRA MENTE Y NUESTRO CUERPO

---

Ahora que ya hemos hablado del funcionamiento de nuestra mente, te propongo una práctica de diálogo interior, para que poco a poco vayas teniendo mayor soltura en armonizar y comunicar la Mente Racional y la Mente Instintiva entre sí y con las distintas partes de tu cuerpo.

Con el diálogo entre las Mentes y el cuerpo se puede establecer unos fluidos canales de comunicación muy ventajosos, tanto para las comunicaciones de la Mente Racional con las distintas partes del cuerpo, como para las comunicaciones de la Mente Instintiva con esas partes.

Una buena comunicación entre ellas tiene importancia para una mayor sensibilidad, percepción, funcionamiento, desarrollo y salud de esa parte del cuerpo; para que lleguen las comunicaciones de las informaciones y ordenes con prontitud, precisión e intensidad.

Antes de iniciar la práctica, conviene que tengamos en cuenta algunos puntos significativos:

Comencemos por recordar un antiguo dicho atribuido a Juvenal, poeta satírico latino de los siglos I y II d. C., que dice:

**«Mens sana in corpore sano».**

Un cuerpo sano y saludable es una gran base para una mente sana y saludable; es decir, ágil y clara.

A pesar de que a lo largo de la historia se ha tenido el concepto de que el cuerpo, nuestra parte perecedera, era la jaula del espíritu que frenaba constantemente las aspiraciones de éste, es importante que entendamos que no es así. Nuestro cuerpo es nuestro gran amigo. Su salud y buen funcionamiento determinan en gran medida nuestro estado de ánimo y calidad de vida. Si lo consideramos como un amigo, cuando nos hable lo escucharemos con interés y nos resultará más fácil entenderlo, comprenderlo y conocerlo. Y si lo escuchamos y atendemos rápidamente, no tendrá que insistir con sus avisos, a veces dolorosos.

Nuestro cuerpo es imprescindible para que se puedan realizar las funciones mentales que en él se asientan. Nuestro instinto es positivo y muy útil, porque se encarga de enviar avisos a nuestra Mente de que alguna parte de nuestro cuerpo tiene una necesidad. Cuando nuestro instinto nos hace sentir sueño, es porque necesitamos descansar. Y cuando sentimos dolor, es que el cuerpo nos avisa de que algo funciona mal. Lo mismo que nos informa de las situaciones favorables.

Una vez aclaradas estas cuestiones previas te explico en qué va a consistir esta práctica.

### ► Objetivo de la práctica

*Se trata de conocer tu cuerpo y encontrar esa armonización con él a través de la Mente Instintiva y de la Mente Reflexiva, por medio de la comunicación entre todas las partes.*

En los primeros años de mi vida he pasado largas temporadas en el campo y aprendí, igual que todos los niños que vivían allí, a distinguir los animales y las plantas, a conocer sus pautas de conducta y

reacciones, y a entender los cambios del tiempo por los vientos y las nubes. Todo con la simple Observación y algunas Informaciones y comentarios de los otros niños. Ese aprendizaje es más difícil para los que viven en la ciudad que apenas tienen acceso al campo. Sin embargo, el conocimiento de nuestro cuerpo –el campo donde se asienta nuestra mente– es accesible para todos, está a disposición de cada uno, y por eso deberíamos conocerlo mejor. Debemos saber distinguir unas sensaciones y avisos de otros, conocer mejor el ordenador personal de nuestro cuerpo (que vamos a utilizar toda nuestra vida) con más interés que cualquier otro instrumento que manejemos. A veces oímos:

«Sí, tal cosa me hizo daño al estómago. Cuando la tomaba notaba que no me estaba sentando bien». O «Me acatarré cuando estaba sentado en tal sitio y noté que me estaba quedando frío».

Es decir, que muchas veces nuestro cuerpo nos envía señales, pero no les prestamos pronta ni adecuada respuesta.

Para este propósito de tener una mejor comunicación y conocimiento de nuestro cuerpo, te propongo esta comunicación íntima de nuestra Mente Racional e Instintiva con nuestro Cuerpo.

### ► Modo de realizar la práctica

En primer lugar, intenta sentir el cuerpo para conocerlo mejor y ser consciente de él. Que tu Consciencia se enfoque en cada parte de él para comunicarte más fluidamente y entender mejor sus mensajes. Para ello:

1. Busca un sitio tranquilo donde puedas serenarte y relajarte.
2. Descansa durante unos minutos y deja que tu mente se sumerja en ti. Procura pensar sólo en ti, en las distintas partes y órganos

de tu cuerpo. Mira tu cuerpo con amor, con predisposición amable. Procura sonreír e intenta que sea una situación gozosa.

3. Recorre mentalmente cada una de las partes de tu cuerpo y también tus órganos; pon la atención en ellos, procurando sentirlos realmente, visualizándolos mentalmente. Puede ser de utilidad la ilustración del cuerpo humano que aparece al final de la práctica. Mantén la atención en cada uno durante unos segundos.

Por ejemplo, empieza por la cabeza. Pon tu atención en la frente y mantén esa atención unos segundos. Después continúa del mismo modo con la cara, los ojos, la nariz, los labios, la lengua, el cráneo, la nuca. Continúa por el cuello, la espalda y así sucesivamente hasta completar todo tu cuerpo, prestando también atención a tus órganos internos. Respira hondo para sentir el aire en tus pulmones, percibe los latidos de tu corazón, la sangre fluyendo por tus venas...

4. El ritmo y la profundidad de la percepción de tu cuerpo dependerán de ti mismo. Es conveniente que hagas la práctica sumergiéndote bien en lo que estás haciendo y que procures tener sentimientos de amor, compañerismo, estima y solidaridad al fijar tu atención en cada parte, al imaginarla y llevarla a tu Consciencia. Sobre todo, cuando tu atención se fije en las partes que más lo necesitan, las más débiles o problemáticas.
5. Al principio puedes ayudarte a situar tu mente tocando suavemente con la mano la parte de tu cuerpo en la que quieres enfocar tu atención. A medida que vayas ganando habilidad, verás

que será mayor la Consciencia que irás adquiriendo de tu propio cuerpo. Te familiarizaras más con él y tendrás un mejor sentimiento y comprensión hacia él. La comunicación y consenso entre lo que te pide el cuerpo y lo que dicta tu sentimiento será mejor, así como la armonización entre los distintos órganos.

Dedícales más tiempo y atención a aquellos órganos y partes de tu cuerpo que más lo necesiten, porque sean los que más trabajen o porque sean los que tengan más problemas o dificultades en su funcionamiento.

6. Procura que los órganos de tu cuerpo se comuniquen, se conozcan y que cooperen entre ellos. Ten la idea clara de que los órganos de tu cuerpo forman un gran equipo que trabaja con interdependencia y colaboración. Establece relaciones de comunicación y cooperación, manteniendo un diálogo mental entre ellos.

Por ejemplo, en el caso de una mala digestión, podemos decir al cerebro que envíe bien las órdenes para que el estómago digiera sin problemas, el riñón filtre bien, el hígado purifique y el intestino asimile adecuadamente.

7. Conviene que la comunicación con tu cuerpo sea fluida, habitual, y no sólo cuando te avise por medio de señales de dolor de que algo está mal.

Desecha radicalmente pensamientos del estilo de: «Ya está este maldito estomago dando la lata». Piensa en su lugar: «Ya está el bueno del estomago avisando de que tiene problemas». Y, por supuesto, después préstale atención.

El dolor es una valiosa señal de aviso que informa a la unidad central, a nuestra mente, de los problemas que tenemos en las distintas partes del cuerpo; de que algo funciona mal y necesita rectificación y ayuda. Por lo tanto:

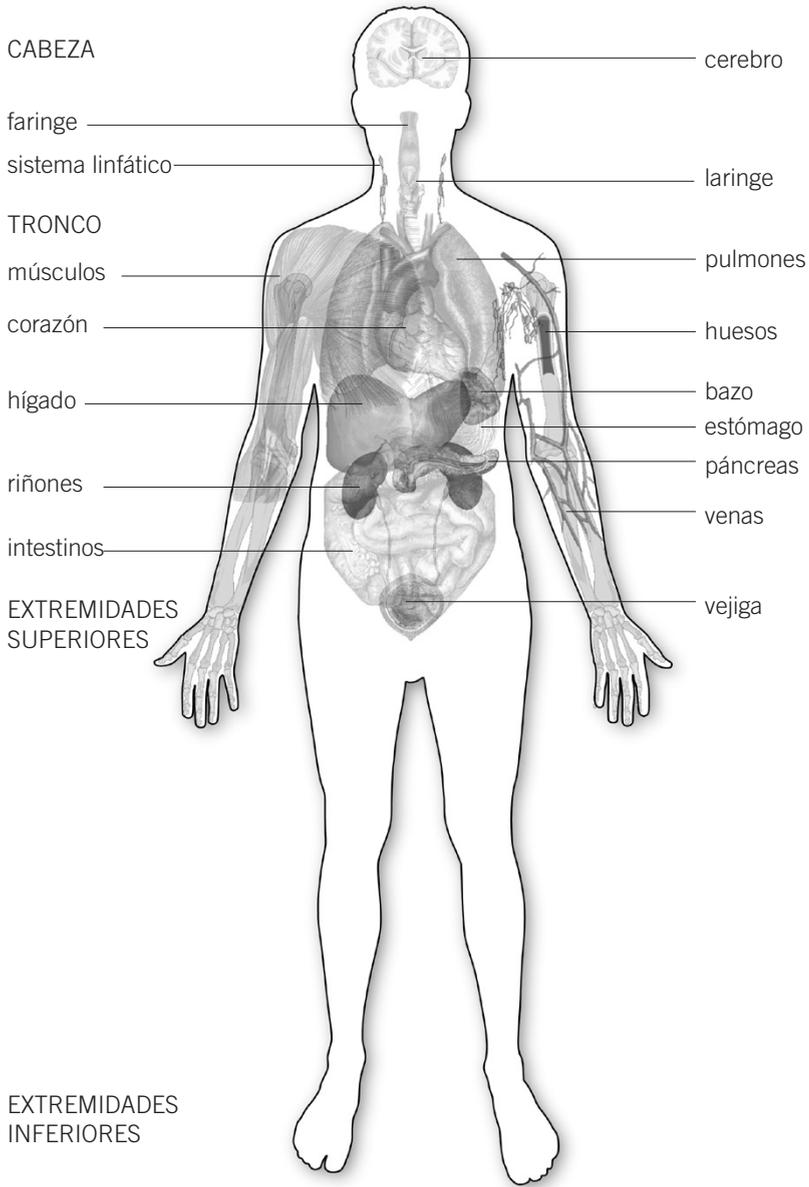
Debemos aceptar el dolor como una valiosa información que tenemos que agradecer. Nunca debemos tomarlo como algo ajeno a nosotros, que lo único que pretende es fastidiarnos.

Bien, busca el momento y sitio oportuno para hacer la práctica.

Aquí tienes un **resumen** para empezar:

- (1) Busca un sitio tranquilo. Serénate, relájate.
- (2) Descansa, sumérgete en ti. Sonríe.
- (3, 4, 5) Recorre las partes de tu cuerpo y percíbelas con buen sentimiento.
- (6, 7) Que los distintos órganos cooperen entre ellos.

*Por último, termina suavemente la práctica e incorpórate lentamente a la actividad.*



Los órganos del cuerpo humano forman un gran equipo que trabaja con interdependencia y colaboración.

## CAPÍTULO 12

# Cómo adquirimos nuestro Saber: Conocimientos, Informaciones, Creencias y Valores

*Nuestras acciones y sentimientos están en función de nuestro Conocimiento, Vivencia, Valores y de nuestro modo de pensar y razonar. Por eso es importante asegurarnos de que éstos sean los más convenientes.*

Teniendo en cuenta la trascendencia que tienen para nuestra vida los **Valores** o **Principios** por los que nos regimos y la importancia que les asignamos, debemos contestarnos a varias preguntas fundamentales, para comprobar el grado de validez de nuestro Conocimiento:

- ¿De qué modo adquirimos nuestro **Conocimiento** e **Información**?
- ¿De qué manera hemos aprendido lo que sabemos?
- ¿Cómo y por qué hemos seleccionado nuestras **Verdades** y **Valores**?
- ¿Por qué les damos esa importancia?

Para empezar, pregúntate en base a qué has tomado tus **Decisiones** más importantes. Probablemente te des cuenta de que has actuado en base a tus **Convicciones** y **Creencias**; éstos son los elementos que influyen en tu realidad. Pero pregúntate ahora, ¿cuál es su origen? Verás que son fruto de la educación que has recibido, de la sociedad en la que te has desarrollado, de lo que te han aportado las **Experiencias** y **Vivencias** que has tenido, de todas las **Informaciones** que has recibido, y, sobre todo, de aquellas **Creencias** que al final has adoptado como **Valores** o **Referencias para tu vida**. Todo este proceso está además influido en parte, de manera constante y directa, por la herencia genética.

¿Por qué pensamos de diferente manera unos de otros? ¿Por qué nos comportamos y actuamos de formas diversas? Porque hemos sido influidos por distintos hechos y situaciones, o incluso por los mismos, pero de distinta manera, y les hemos dado diferentes valoraciones. Vemos que un mismo pensamiento o hecho, aunque sea asimilado u observado por personas con iguales bases educacionales, es interpretado a veces de formas distintas.

Cuando nacemos, e incluso antes, empezamos a adquirir información, a percibir sensaciones y a tener sentimientos. Todo esto lo almacenamos en nuestra **Mente**, en nuestra memoria. Después, reflexionamos y sacamos conclusiones, y en base a todo eso nos hacemos preguntas a las que a veces hallamos respuestas... y así continuamente.

Nos encontramos con que los **Valores** de los individuos no son universales, ni mucho menos absolutos: varían de unas culturas a otras, de unos tiempos a otros, y aún varían en cada individuo a lo largo de las distintas edades de su vida.

La experiencia del nacimiento es la primera vivencia en el mundo exterior que marcará un hito importante en la vida del recién nacido. Cuando el individuo nace, el ámbito de experiencias que tenía dentro del seno materno se ve enormemente ampliado en un nuevo hábitat. Después, la casi exclusiva dependencia del bebé hacia su madre, se va transformando, poco a poco, en una mayor autonomía, ampliación de experiencias y asunción de responsabilidades.

**El ambiente que rodee y estimule al niño durante su desarrollo y crecimiento será uno de los factores más importantes en la formación de su futuro carácter o personalidad, en la adopción de su escala de valores y en el desarrollo de su cerebro.**

Si el ambiente para el niño, ya desde el claustro materno, es tranquilo, agradable y sin sobresaltos, lo más probable es que asocie a esas primeras experiencias un sentimiento de agrado y tranquilidad. Cuando tenga que clasificar una nueva sensación semejante a esas que ya conoce, lo hará en función de ese recuerdo y le asignará un sentimiento parecido. Si conseguimos que ese bebé tenga un gran número de experiencias satisfactorias, estará más predispuesto a asociar sus futuras experiencias con sentimientos gratos y placenteros, y conseguiremos que tenga mayor probabilidad de ser feliz en el futuro y de desarrollarse sin traumas.

El contexto y el modo en el que nos hemos educado es lo que determina, en gran manera, la peculiar forma de pensar que tenemos cada persona.

**Si los adultos nos comunicamos con nuestros hijos –sobre todo cuando son bebés–, si les hablamos, les abrazamos, les acariciamos y apreciamos y valoramos sus actos, estaremos influyendo positivamente en su desarrollo y en la valoración que los niños hagan de sus experiencias.**

Con esto, además de estimular sus percepciones y sentimientos, estamos ayudando a la conformación plástica del cerebro y de todo el sistema nervioso. Es decir, estamos ayudando a su formación, composición y desarrollo.

Los padres, los educadores y la sociedad, lógicamente, inculcamos a los niños los valores en los que creemos, que son en gran parte los que nosotros hemos recibido de generaciones anteriores. Ya de adultos, los individuos serán más o menos felices según sea más o menos agradable y positivo el conjunto de valoraciones que tengan de las experiencias vividas. Y aún habiendo sido educados en los mismos principios, vemos que el resultado es distinto en diferentes personas, debido a las **distintas Bases Genéticas** y a las **Valoraciones** que cada uno haga de las informaciones que reciba.

Los **Valores** que tiene la sociedad constituyen, de algún modo, la memoria histórica de los valores de otras épocas, que han tenido su razón de ser en algún momento determinado. Pero eso no justifica que en el presente no podamos mejorarlos o sustituirlos por otros Valores más adecuados y acordes con los avances científicos y sociales que continuamente está experimentando la humanidad. Precisamente, uno de los objetivos principales de este libro es **aprender a conocer qué principios nos impiden progresar o ser felices, para poder modificarlos y cambiarlos.**

Cuando experimentamos por primera vez un tipo de vivencia, se produce en nosotros una situación de asombro, duda o titubeo que sentimos al no saber de antemano cómo clasificarla. Pero enseguida buscamos correlaciones, parecidos y semejanzas con otras anteriores, ya clasificadas. Y en base a éstas valoramos la nueva experiencia.

La primera impresión suele tener en nosotros más influencia que otras posteriores. Además, tendrá distinta intensidad si obtenemos la información por una experiencia vivida, por una representación, una visualización o un relato y/o imaginación, en los que influye también nuestro estado de ánimo, nivel de **Consciencia** y **Perspectiva** y el **Momento** de nuestra historia personal. También nos influye la importancia y la valoración que los demás de nuestro entorno hagan de esas mismas experiencias.

A la hora de clasificar las nuevas **Experiencias**, nos facilitará tener en nuestra memoria, en nuestro archivo mental, un gran número de **Experiencias** y **Vivencias** con sus **Valoraciones** correspondientes. Si la mayoría de **Valoraciones** están asociadas a **Sentimientos** agradables y convenientes, tendremos muchas más probabilidades de catalogar las nuevas **Experiencias** con la calificación de agradables.

Ir por la vida con el deseo de querer aprender y obtener información es algo que favorece el aprendizaje de los qués, los por qués, los mecanismos y las razones de las cosas. En muchos casos es mejor aprender algo por uno mismo, que aprender algunos clichés fijos distorsionados, que a veces otros quieren transmitirnos.

**La vida es un gran libro abierto para el que la vive despierto.**

Como ya hemos visto, nos acercamos a la realidad a través de las experiencias y de las informaciones. Según aumentamos el conocimiento que vamos adquiriendo a lo largo de las distintas etapas de nuestra vida, van cambiando nuestros principios y valores, nuestros deseos y nuestros intereses.

Podemos observar cómo ese interés evoluciona y cómo algunas cosas que para nosotros fueron importantes, hoy casi carecen de valor. Porque nuestros valores y deseos no son inmutables, cambian como decimos, influidos por las **Informaciones** que vamos recibiendo y las **Experiencias** que vamos acumulando.

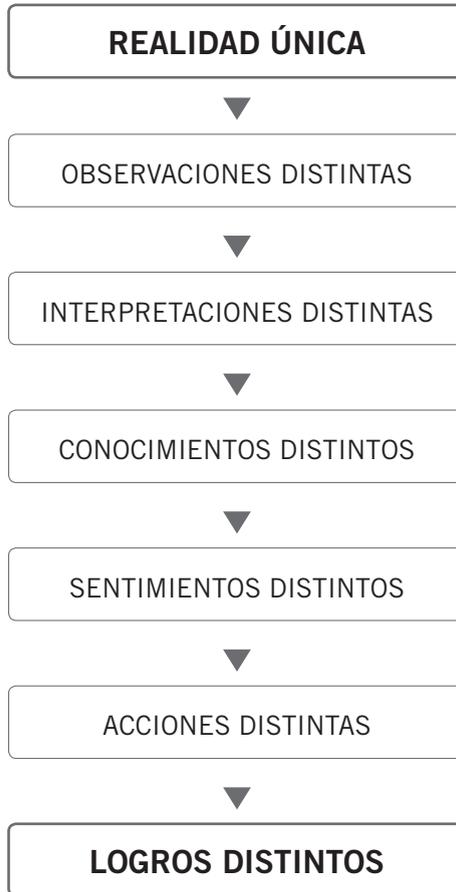
El conocimiento que tiene el ser humano es el resultado de lo que percibe (las experiencias), de lo que le han informado (las informaciones) y de la capacidad que tiene de relacionar las ideas y comparar los acontecimientos entre sí y obtener, de este modo, un nuevo conocimiento. Así, mediante el uso de la razón podemos obtener un nuevo conocimiento (razonamientos) distinto del conocimiento del que surgió y con entidad propia.

Vemos andar a una tortuga y al verla nos damos cuenta y observamos cuál es su marcha. Vemos correr a un perro y observamos cuál es su marcha. Después, comparamos mentalmente la marcha de los dos y sacamos la conclusión de que el perro se mueve más rápido que la tortuga. Esa conclusión es consecuencia de nuestra observación.

Por tanto, vemos que el conocimiento también surge de la **Observación** y su posterior elaboración.

Las Observaciones de un mismo objeto o hecho no dan lugar a un único resultado de Conocimiento, porque no se realizan de un único modo. **Cualquier variación en los puntos y modos de realizar la Observación influirá en el resultado de la misma. También puede variar la Perspectiva de la Obser-**

**vación en función del estado de ánimo del Observador, de sus Sentimientos. En la Observación percibimos los Estímulos y los valoramos en función de lo que nuestra Mente interpreta al observar el Objeto.**



*Influencia de nuestro modo de observar en el resultado de nuestros logros*

¿Cómo interpretamos las Observaciones? De muy distintos modos, dependiendo de nuestra **base genética, Experiencias, Informaciones, Formación, Intereses y Momento.**

Como vemos en nuestra vida, además de aprender de las Observaciones y Experiencias propias, también aprendemos de la Información que recibimos de las Experiencias de otros.

**Considero que el Conocimiento es el Aprendizaje Experiencial Directo –las Experiencias y Vivencias propias–, y que la Información es la transmisión que otros nos dan, directa o indirectamente, de sus Experiencias y Vivencias.**

Si la Información que recibimos es Información directa del que la experimentó, tendremos que tener en cuenta desde qué Perspectiva hizo la Observación, con qué subjetividad la procesó y la emitió después. Pero si esa información que nos llega es a través de un tercero o de varios, tendremos que tener en cuenta las distintas subjetividades que afectaron a esa información.

Por ejemplo, el relato de una jugada de un acontecimiento deportivo varía, en muchos casos, en función de que el aficionado que la esté relatando sea de un equipo o de otro.

Para recibir el **Conocimiento** siempre hay que ponerse en la posición idónea; en «**Posición de Aceptación**», con el estado de ánimo imparcial, favorable y con buena predisposición, y no de oposición o de rechazo. Esto no impide que a ese **Conocimiento** le apliquemos un correctivo compensador para depurar las desviaciones que sobre esa realidad haya introducido el que nos ha dado la **Información.**



*Modos de adquirir nuestro saber*

Si nuestra postura es crítica y contraria a la información o al informador, nos estaremos predisponiendo a entender dicha información de modo incorrecto, al tiempo que estaremos desestimulando al informador.

En el proceso de desarrollo del individuo, hay épocas más propicias para determinados aprendizajes, como sucede en los primeros años de nuestra vida, en los que nos es más fácil aprender los nombres de las cosas que los conceptos. En esa edad, es difícil hacer comprender a los niños la trascendencia y repercusión que pueden tener los hechos e intentar que hagan previsiones de futuro, ya que todavía no tienen suficientemente desarrollado el lóbulo frontal, imprescindible para que nuestra **Mente** realice ese tipo de actividades. Igual que es más difícil el aprendizaje de un idioma cuando se llega a una edad avanzada que en la niñez, que es cuando se está asentando el llamado idioma materno en el hemisferio cerebral dominante.

Es más fácil el razonamiento y la interrelación de conceptos en la edad madura, cuando con el tiempo y la práctica se han desarrollado las interconexiones neuronales. Al principio de la vida, cuando se están iniciando esas interconexiones, ese razonamiento y esa interrelación resultan más difíciles.

El **Conocimiento** que aceptamos como válido y tomamos como nuestro, es lo que constituye nuestro conjunto de **Creencias y Valores**, la base y el punto de referencia para que nuestra mente juzgue los hechos y los valore como convenientes o inconvenientes para el desarrollo y satisfacción plenos de nuestra vida. Por lo tanto, nuestras **Creencias y Valores** son los que determinan qué es lo que nos va a agradar o desagradar, qué es lo que vamos a querer y desear. Esta selección supone definir la **Calidad de Vida** que vamos a tener, que es tanto como afirmar

que estas **Creencias** juegan un papel trascendental en nuestra **Experiencia** y percepción de la felicidad.

**El sabio**, aquel que tiene el conocimiento de la esencia de las cosas, comprobado y contrastado con la realidad y con su propia experiencia, no sólo conoce un buen número de datos –erudición–, sino que los ha procesado correctamente y los ha ajustado a la realidad. Ha entendido la esencia y la filosofía de la vida y los ha hecho suyos.

Cuando el ser humano contempla algo por primera vez, su mente cataloga, clasifica y almacena esa imagen con sus características correspondientes. Le da una valoración determinada y le asigna unos sentimientos. Esa valoración es lo que llamaríamos *primera impresión*. Esa imagen o idea, con su valoración, queda guardada en nuestra memoria y se recupera cuando se vuelve a contemplar o a pensar en ella, o en alguna otra ocasión en la que por asociación, semejanza o contraste se evoque. Además, seguimos enriqueciendo esa imagen o idea con las informaciones que sobre ella vamos adquiriendo posteriormente.

Para aumentar nuestra felicidad conviene que tengamos un sentimiento de aceptación de las personas con las que nos relacionamos; una valoración objetiva correcta, con unos sentimientos favorables asociados. También debemos aplicar esta máxima a la valoración objetiva y al aprecio que tengamos de nosotros mismos, para que, sin creernos ilimitados, el sentimiento que tengamos de nosotros mismos sea favorable.

Cuando conocemos a una persona por primera vez, nos fijamos en su apariencia; ésta nos causa una impresión y un determinado **Sentimiento**, que dependerá del aspecto que tenga y de cómo se manifieste en ese momento. Si más tarde la tratamos

personalmente, iremos enriqueciendo el concepto que tenemos de ella y le iremos asignando nuevas características. Debemos procurar que sean sentimientos favorables, para que cuando en nosotros se active la información que tenemos de esa persona, **se aviven todas sus características y también el sentimiento que nos genera.** Éstos activarán nuestro metabolismo con su estado de ánimo correspondiente, en función de ese sentimiento.

Por eso repito que:

**Nos conviene intentar «archivar» en nuestra Memoria conceptos que, siendo objetivamente exactos, estén asociados con sentimientos deseables y agradables.**

Así, estaremos construyendo una amplia base de recuerdos asociados a sentimientos agradables, que nos servirán para seguir archivando otros conceptos nuevos.

Esto nos permitirá tener gran parte de nuestra mente llena de conceptos evocadores de buenos sentimientos, que harán más probable y frecuente nuestra felicidad.

Los conceptos que tenemos sobre algo, se configuran por la interacción de todas las informaciones que sobre ese concepto nos llegan. Cada nueva experiencia está influyendo en ese concepto, que iremos variando al añadir nuevas experiencias, informaciones y mensajes.

El hecho de no tener en nuestra mente zonas de recuerdos y sentimientos que nos causen rechazo, nos hará más fácil su acceso y por ello las tareas de recordar, razonar, tener creatividad y encontrar soluciones.

Por ejemplo, si a un niño le contamos cuentos con personajes y acciones de logros, triunfos, celebraciones y glorias, su

estado de ánimo se verá influido favorablemente, así como su comportamiento y su salud. Lo mismo que se verá perjudicado en el caso de que le contemos historias con miserias y acciones desagradables y violentas.

Decíamos anteriormente que un grupo de personas que acababan de ver una película cómica resolvían mejor los problemas aritméticos que otro grupo que hubiera visto una película desagradable.

## CAPÍTULO 13

# ¿A dónde nos lleva el Conocimiento?

*Qué influencia tienen en nuestra vida nuestro Conocimiento e Informaciones.*

Como ya hemos dicho, dado que:

**Nuestro Conocimiento e Información  
nos llevan a establecer nuestras Creencias y Principios**



**Nuestras Creencias y Principios, a tomar nuestras Decisiones**



**Nuestras Decisiones, a realizar nuestras Acciones**

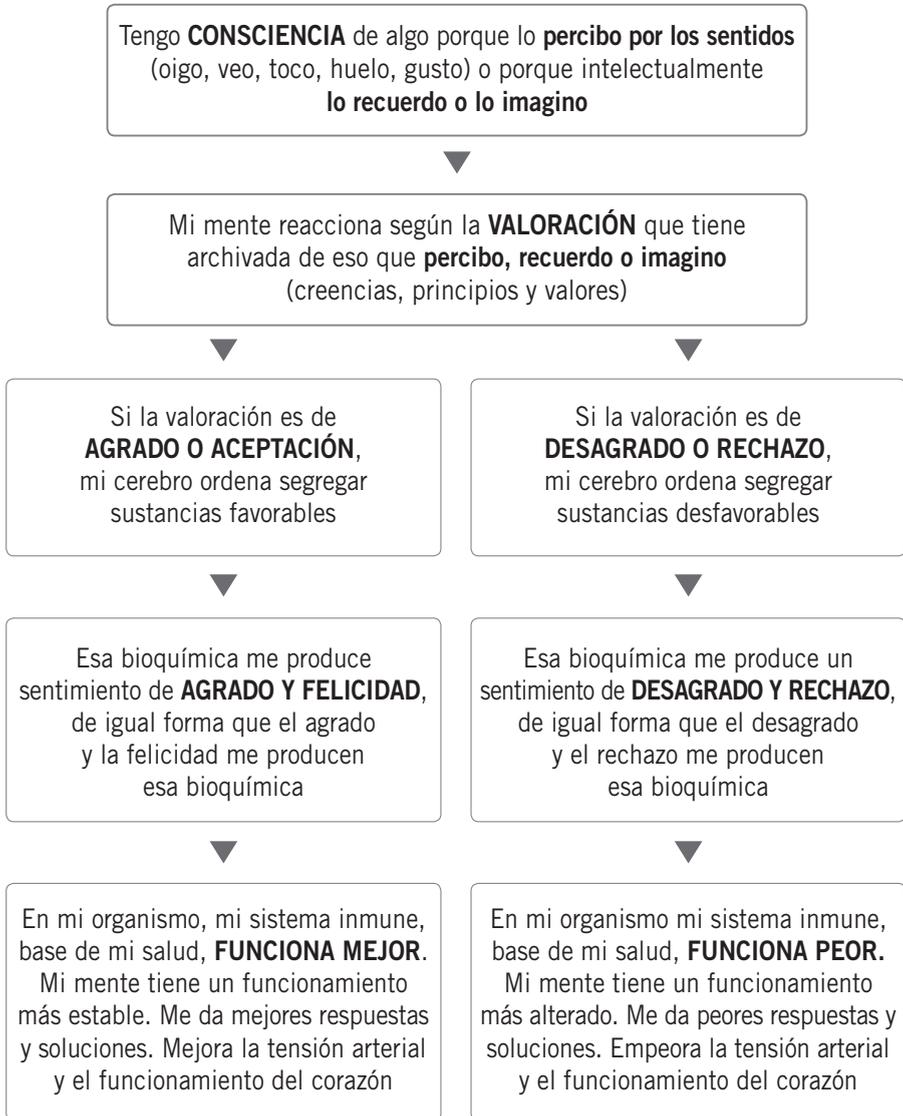


**Y los Resultados de nuestras Acciones  
influyen en nuestra felicidad y en nuestra vida**



Podemos comprobar que **existe una estrecha relación entre la felicidad que percibimos y nuestras Informaciones y Creencias.**

Por tanto, veamos **qué efectos produce el hecho de ser consciente de algo, según lo consideremos agradable o desagradable.**



Al aumentar nuestro conocimiento, nuestras áreas de saber se ensanchan, eso expande nuestros límites y, al reducir limitaciones, nos da más libertad. El deseo de **Conocimiento** es un **Deseo Primigenio** que permanece en el individuo a través del tiempo. Sería conveniente que la satisfacción de ese deseo se hiciera de forma que al individuo le resultase agradable y placentera, para que así siguiera manteniendo con gran intensidad durante toda su vida el Deseo Primigenio de conocer.

Cuando el niño pregunta y busca respuestas, debemos dárselas en la dosis que le satisfaga, sin que le agobie. Y cuando entre a formar parte del sistema educativo establecido, debería recibir el conocimiento como algo divertido, lúdico e interesante, para que no se extinga nunca ese deseo de saber.

Si toda la sociedad, a través de los medios de comunicación y de otras manifestaciones culturales, estimuláramos más el conocimiento necesario, conveniente y trascendente para el individuo, estaríamos teniendo una humanidad más sabia, evolucionada, eficaz y feliz. Es un despilfarro y un contrasentido que los niños aprendan, y hasta memoricen, fantasías y cuentos carentes de valores y de conocimiento. Peor aún, que tengan un contenido que sea contrario a los fines de progreso, convivencia y felicidad de la humanidad. Y que ese despilfarro y contrasentido continúe en los adultos con sucedáneos de información vacíos de contenido o perjudiciales, que además se consumen ávidamente al no encontrar otro medio adecuado capaz de satisfacer el deseo de conocimiento y saber. Habría que poner más interés en poder satisfacer ese Deseo Primigenio con verdadero Conocimiento que nos fuera útil para nuestra vida y nuestra convivencia.

El ser humano, a través de los años vividos, va acumulando en su memoria y procesando en su Mente, experiencias e in-

formaciones que le resultarán de gran utilidad en situaciones semejantes, para llegar a nuevas conclusiones y conocimientos. Esta última función de **llegar a nuevas conclusiones, mediante la Reflexión, tomando como base las experiencias vividas**, puede ser de gran utilidad. Si estimulamos este tipo de función, podemos llegar a conseguir un gran número de conclusiones muy útiles. En base a éstas, podemos llegar a formular otras nuevas, alcanzando así un alto nivel de sabiduría de la vida.

Para esto es aconsejable que estimulemos nuestros deseos en dos direcciones:

1. **Hacia la avidez de Conocimiento por los temas que nos interesan.** Fijamos mejor en nuestra memoria aquello que nos gusta y nos interesa, y además tenemos un **mayor agrado en su experiencia.**

**Se aprende mejor lo que se aprende con agrado.**

2. También es interesante que despertemos en nuestra **Mente el deseo de obtener conclusiones de los conocimientos adquiridos.** Es decir, que actúe nuestra reflexión para que la Mente nos aporte o inspire soluciones y conclusiones sin tener que buscarlas solamente en los casos de necesidad.

Para que nuestra Mente, mediante la reflexión, pueda realizar hallazgos y sacar conclusiones de las experiencias vividas, es necesario que le aportemos condiciones favorables. Es conveniente que la Mente esté más influida por las endorfinas que se generan en las situaciones de serenidad y felicidad, que por la adrenalina que se genera en las situaciones de tensión y estrés.

En las situaciones de estrés puede que tomemos decisiones con más rapidez, presionados por la situación. Pero si estamos agobiados, difícilmente tomaremos soluciones con el acierto, la amplitud de miras y la sensatez que tenemos cuando estamos serenos y tranquilos.

Si tienes la **Mente** suficientemente despejada y serena, y dejas que **Reflexione**, te sorprenderá lo bien que lo hace y los datos interesantes que te aporta. Aunque no interfiramos en su funcionamiento, los pulmones respiran, el corazón bombea, los riñones filtran, el estómago digiere, el intestino absorbe, el hígado sintetiza y la **Mente** percibe, memoriza, piensa, razona, **Reflexiona** y saca conclusiones.

Si tenemos almacenado en nuestra **Mente** un **Conocimiento** completo de algo, cuando lo necesitemos podremos traerlo a nuestra **Consciencia**. Cuando no contamos con toda la información necesaria, tenemos un **Conocimiento** parcial de los hechos y las cosas. Si sólo contemplamos determinadas facetas y prescindimos de otras, podremos incurrir en un error al emitir un juicio basado en una valoración incompleta.

Nos conviene acostumbrarnos a **potenciar nuestra capacidad de ponderar, valorar y juzgar** las cosas y los hechos con visión amplia. De este modo, cuando reflexionemos sobre ellos estaremos más acertados y llegaremos a una conclusión cierta para prever mejor los resultados de nuestras acciones y decisiones.

¿Qué crees que debemos tener para emitir un juicio sobre un tema determinado? Debemos tener:

- **Amplitud de Conocimiento con Perspectiva global de sus reacciones y consecuencias**

- **Profundidad de Conocimiento** de las cosas, los seres y los hechos, y sus influencias
- **Estado de ánimo ecuánime, objetivo e imparcial**, excluyendo en ese momento las afectaciones y los sentimientos que lo distorsionen
- **Valoración** de los medios necesarios para realizarlo y de las necesidades que queremos cubrir

El modo dicotómico tan simplista de clasificar las cosas, las personas y los hechos, en dos grupos cerrados de buenos y malos, nos priva de ejercitarnos en percibir los matices necesarios para poder estimar cuál es la solución más o menos conveniente.

Habría que decir que los hechos y las actuaciones de las personas no pueden ni deben juzgarse como buenas o malas en valores absolutos, sino en función de las circunstancias, contexto o momento en que suceden. Esto nos llevará a estar más atentos a la observación y valoración de esos matices. Nos hará más tolerantes y analíticos e incluso nos permitirá una mayor posibilidad de coincidencias y acuerdos con los demás, al comparar de otro modo nuestras valoraciones.

Si en nuestras valoraciones admitimos razonamientos con matices, grises además del blanco y del negro, podremos ver que nuestro blanco no es blanco del todo, sino un poco gris, y que el negro de los otros es un negro rebajado, lo que nos hará ver que estamos más cerca de lo que en un principio creíamos.

El Conocimiento lo procesamos con nuestra **Mente Instintiva**, influida por nuestros Sentimientos, y con nuestra **Mente Reflexiva**, movida por la Razón. Nuestra **Mente Instintiva**

contempla más el momento presente, comparándolo con experiencias del pasado. Nuestra **Mente Reflexiva** tiene, además, la capacidad de contemplar el futuro y recordar el pasado. Esa función se asienta, sobre todo, en el lóbulo frontal derecho. La serenidad, la tranquilidad y la presencia de endorfinas en nuestro cerebro, son la condición biológica más favorable para que la **Mente Reflexiva** actúe con una visión amplia y expandida.

La bioquímica que genera la presión de las situaciones límite produce un funcionamiento distinto en nuestro cerebro, más dado a la acción que a la reflexión, preparándonos más para actuar que para reflexionar. Con esa bioquímica, nuestra visión mental reduce su **Perspectiva**, se limita.

**Para actuar correctamente lo adecuado es Reflexionar y analizar los hechos y las cosas con ecuanimidad y serenidad, para ver cuál es la acción más conveniente, y al actuar, hacerlo con Entusiasmo.**

## CAPÍTULO 14

# Los Automensajes: mensajes para mejorar nuestras reacciones y sentimientos

*Cómo podemos modificar y mejorar nuestras reacciones y sentimientos a través de nuestros propios mensajes positivos dirigidos a nuestra Mente.*

Aristóteles decía que, según Platón:

«La educación consiste en enseñar a desear lo que se debe desear».

Tomando esta frase como base, podremos decir:

**La educación consiste en enseñar a desear lo que para nuestra vida y convivencia feliz nos conviene desear.**

Por eso debemos buscar algún sistema que nos ayude a conseguir el conjunto de Creencias y Valores más adecuados para aplicarlos a nuestra vida. ¿Cómo determinamos esos Valores? ¿Cómo aplicarlos? A través de mensajes que nosotros mismos enviamos a nuestra mente, a los que llamaremos Automensajes, que previamente habremos seleccionado, como veremos en la octava práctica.

Para que un mensaje sea efectivo ha de ser aceptado y asimilado, en principio, por nuestra **Mente Racional** y, después, por la **Mente Instintiva**, incorporándose a nuestro conjunto de **Referentes** y verdades. A partir de ese instante, ese **Referente** influye en nuestras **Valoraciones** y **Toma de Decisiones**.

*¿Qué son los Automensajes?*

Son ayudas en forma de **Mensajes e Informaciones** que, por **iniciativa propia**, incorporaremos a nuestro modo de pensar y sentir, para adoptar nuevas pautas, referencias, Creencias y Valores que mejoren nuestra forma de actuar y sentir. Son unas valiosísimas herramientas de gran valor para el diseño de nuestra vida. Con ellos podemos **mejorar nuestros Sentimientos y Reacciones**.

*¿Cómo se construyen y formulan?*

Conviene que construyamos nuestros **Automensajes** formulando:

- *frases afirmativas*
- *de tono positivo*
- *en tiempo presente, como si aquello que pretendiéramos conseguir ya lo hubiéramos conseguido*
- *insistiendo en lo que queremos conseguir, y*
- *olvidándonos de lo que queremos abandonar*

Por ejemplo, debemos decir «me alegra llegar puntualmente a la oficina», en vez de «me desagrada llegar tarde a la oficina». O «llevo una vida sana y mi salud y mis pulmones me lo

agradecen», en lugar de decir «dejo de fumar porque perjudica mi salud».

Para obtener los mejores resultados, es fundamental utilizar mensajes estimulantes y agradables, porque:

### **Aprendemos y asimilamos mejor lo que nos produce satisfacción.**

Los Automensajes van dirigidos de la **Mente Reflexiva a la Memoria y a la Mente Instintiva**. Ésta siente rechazo por las imposiciones y las prohibiciones. Por eso, es importante formularlos desde el punto de vista positivo y atractivo, sin mencionar aquello que queremos abandonar u olvidar.

#### *¿Cómo usarlos?*

Construyendo y seleccionando uno o varios mensajes y repitiéndolos durante una temporada varias veces al día, cuantas más mejor. Puede ser una formulación en voz alta y/o escrita, según nos resulte más cómodo y eficaz hacerlo. Incluso podemos cantarlos, grabarlos en una cinta y escucharlos. Funcionan como la publicidad y se aprenden como un idioma.

Lo importante es **repetirnos el Automensaje** las veces y el tiempo suficiente para que nuestra **Mente Instintiva lo asimile** y lo aprenda, para que pase a formar parte de nuestras respuestas automáticas y de nuestras **rutinas**. Cuando hemos practicado un tiempo suficiente, terminamos haciéndolo de un modo automático. El hecho de repetirlo más veces va involucrando en el proceso a un mayor número de conexiones neuronales, lo que hace que la idea tenga un arraigo mayor.

*¿Dónde usarlos?*

No existe un lugar determinado. Se pueden adaptar a cada situación, según lo que nos resulte más conveniente: en la cama, en la ducha, en los desplazamientos, escribiéndolos, dejándonos notas en sitios visibles que luego veamos... en donde pensemos que pueden ser más efectivos.

*¿Cuándo se empiezan a notar los resultados?*

Los Automensajes, igual que los ejercicios físicos, empiezan a resultar beneficiosos desde el mismo momento en que empezamos a utilizarlos. Y la práctica hará que vayamos mejorando los resultados.

En esto interviene nuestro propio carácter, la dificultad de conseguir aquello que tanto deseamos, las nuevas referencias a introducir y lo arraigadas que estén las que queremos contrarrestar.

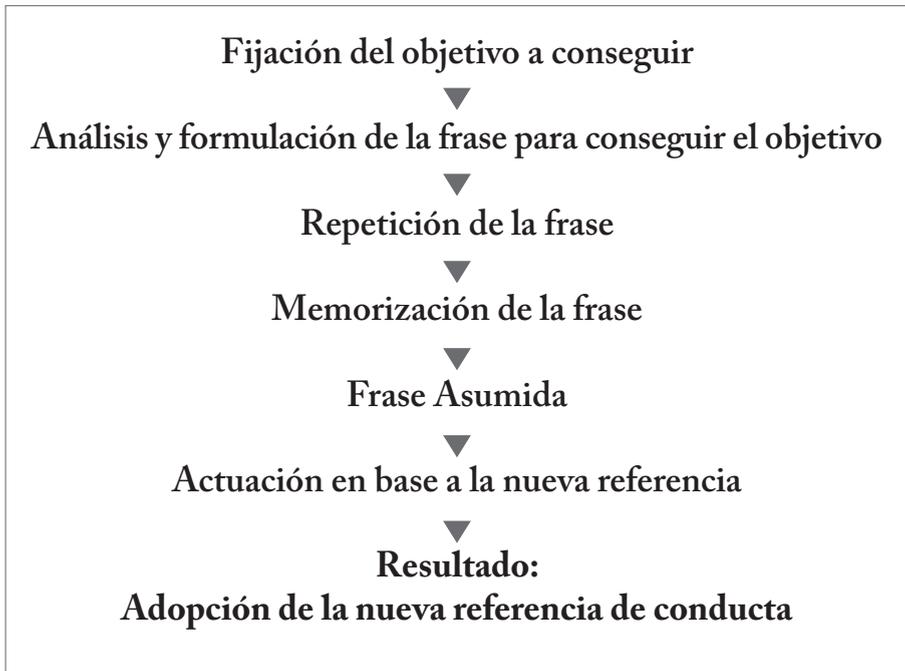
*¿Cuánto tiempo conviene usar cada Automensaje?*

El tiempo de uso lo determinamos cada uno, pero es recomendable que como mínimo lo utilicemos **durante una semana**. Los resultados que obtengamos serán de alguna manera los que vayan marcando nuestro ritmo. Lo importante es conseguir que el efecto del Automensaje llegue a tener más importancia en nuestra mente que la conducta que queremos modificar.

Pasado un tiempo, podemos retomar algunos Automensajes que hayamos practicado anteriormente para que se afiancen más. Para entender mejor cómo funcionan, podemos orientarnos a través del siguiente ejemplo:

Cuando somos niños y nos quieren enseñar un modo de conducta, nos explican lo que debemos hacer; pero no lo aprendemos hasta que nos lo repiten varias veces y lo ponemos en práctica en distintas ocasiones.

La secuencia temporal del aprendizaje sería:



La ventaja de este procedimiento es que **con los Auto-mensajes nosotros mismos podemos influir en nuestros pensamientos**. Podríamos comparar esta forma de actuar con una campaña de publicidad que nos hiciéramos a nosotros mismos para conseguir nuestros propios resultados.

## OCTAVA PRÁCTICA

### LOS AUTOMENSAJES: CÓMO UTILIZARLOS

---

#### ► Objetivo de la práctica

*En esta práctica vamos a ejercitarnos en cómo construir los Automensajes que ayudarán a modificar y mejorar nuestras reacciones y sentimientos, nuestros hábitos y costumbres ante hechos y situaciones cotidianas.*

Como ya hemos visto en este capítulo 14, Aristóteles decía que, según Platón:

**«La educación consiste en enseñar a desear lo que se debe desear».**

Y nosotros, tomando esta frase como base, podemos decir:

**La educación consiste en enseñar a desear lo que para nuestra vida y convivencia feliz nos conviene desear.**

Veamos ahora qué es lo que a nosotros nos conviene desear y cómo se logra.

## ► Modo de realizar la práctica

### 1 Objetivo

Comienza por decidir el objetivo que quieres lograr. Empieza por hacer una lista de los temas que deseas corregir o mejorar y escoge entre ellos uno que pienses que puedes conseguir fácilmente. Uno que puedas alcanzar y que esté en tu mano, que dependa lo menos posible de factores externos, ajenos a ti. Por ejemplo, «*levantarte todas las mañanas con entusiasmo y buen humor*».

- Una vez que tengas el objetivo formula el Automensaje. Quedaría así: «*me levanto por la mañana con entusiasmo y buen humor*».
- Puedes añadir a esta frase una recompensa por hacerlo, algo que te resulte estimulante. Por ejemplo, «*me levanto por la mañana con entusiasmo y buen humor y me alegro al hacerlo*».
- E incluso puedes hacer que tu Mente Racional busque un premio que le guste a tu Mente Instintiva, que cada vez que logres lo que te propongas te des un premio. Por ejemplo, «*me levanto por la mañana con entusiasmo y buen humor, me alegro al hacerlo y me premio desayunando un croissant*».
- Si quieres comprometer más a tu Mente Instintiva, que juega un papel muy importante en estos temas, y personalizar más el Automensaje, puedes iniciarlo con tu nombre, diciendo «*yo, \_\_\_\_\_, me levanto por la mañana con entusiasmo y buen humor, me alegro al hacerlo y me premio desayunando un croissant*».

## 2 Formulamos el Automensaje

Una vez que has fijado tu objetivo pon en marcha el Automensaje.

- Debes planteártelo en positivo, porque la aprobación y la aceptación producen agrado y la negación dificulta la acción. Por ejemplo, es mejor decir «me levanto por la mañana con entusiasmo y buen humor», que decir «no quiero levantarme por las mañanas cansado y de mal humor».
- Intenta que esté formulado de un modo entusiasta y no caiga en la rutina o el desinterés, y si hace falta, renuévalo y dale otra forma.
- Concibe el Automensaje en presente, como si ya hubieras conseguido el resultado que deseas conseguir. Así te animará a la acción y te estimulará.
- Quedaría así: «Yo, \_\_\_\_\_, *me levanto por la mañana con entusiasmo y buen humor, me alegro al hacerlo y me premio desayunando un croissant*».

## 3 Repetimos el Automensaje

Repite el Automensaje unas cuantas veces en voz alta y escríbelo para familiarizarte con él y ver si te gusta o quieres cambiar algo, hasta encontrar una forma con la que te sientas más a gusto. Repítelo en voz alta, escríbelo e incluso puedes cantarlo.

Puedes repetirlo cuantas veces quieras y en los momentos que prefieras. Cuantas más veces lo hagas mejores resultados ten-

drás. Lo normal es que poco a poco lo vayas asimilando e incorporando a tu vida diaria y notes cada vez, una respuesta más automática.

#### 4 **Reforzamos el Automensaje**

Este ejercicio resulta especialmente efectivo y se graba con más fuerza en nuestra Mente Instintiva si lo repites en voz alta y mirándote a los ojos delante de un espejo, porque recibes el mensaje a través de la vista y del oído, con el sonido de las palabras y la expresión de la cara. Pon expresión de alegría y entusiasmo para que tu Mente Instintiva lo recuerde de ese modo.

Cada persona necesita un tiempo determinado para obtener resultados asimilar el mensaje. Pero lo importante es que los Automensajes nos ayudarán a mejorar la conducta que queremos cambiar, y conseguir vivir la vida con mayor felicidad.

*Resumiendo*, podemos decir que, en este ejemplo, el Objetivo y el Automensaje serían:

- OBJETIVO:  
*«Quiero levantarme todas las mañanas con entusiasmo y buen humor».*
- AUTOMENSAJE:  
*«Yo, \_\_\_\_\_, me levanto todas las mañanas con entusiasmo y buen humor, me alegro por ello y me premio desayunando un croissant».*

*Otro ejemplo* que nos puede ser muy útil:

- OBJETIVO:

*«Me irrito o me enfado cuando me hacen una crítica, aunque sea infundada o mal intencionada».*

- AUTOMENSAJE:

*«Yo, \_\_\_\_\_, agradezco cuando me hacen críticas, porque así puedo saber qué tengo que mejorar, y las recibo con gratitud».*

De todas formas, podemos considerar todo tipo de críticas como una información válida que agradecemos, a la que debemos dar su justo valor.

Ahora practica tú y piensa y escribe tu propio ejemplo.

## NOVENA PRÁCTICA

### SALUDO AUTORREFERENTE

---

#### ► Objetivo de la práctica

*Aprender a realizar un saludo para que cada mañana, al empezar el día, puedas decírtelo a ti mismo, y predisponerte a tener la más estupenda de las jornadas.*

En las distintas civilizaciones existe la costumbre del saludo matinal de unas personas a otras manifestando buenos deseos que, al recibirlos, nos afectan favorablemente. Basándonos en esa costumbre y como continuación a lo que hemos hablado de los Automensajes, quisiera proponerte este Saludo Autorreferente, que tú puedes hacerte a ti mismo.

Cada nuevo día que empieza está lleno de posibilidades. Las experiencias, sensaciones y sentimientos que vas a tener dependerán de ti y de tu entorno, y aún tú puedes influir en tu entorno.

El tono, el ánimo, el propósito y la ilusión con que afrontes y vivas el día, serán de gran influencia para los resultados que obtengas.

Tú, con el conocimiento que de ti tienes, hazte un saludo a tu medida, deseos y necesidades, que te permita vivir en plenitud cada día del resto de la vida que te queda por vivir.

Es bueno que el saludo no se limite solamente a las palabras. Lo más conveniente y eficaz es que, al decirlas, nos imaginemos su significado, lo visualicemos mentalmente y tengamos el correspondiente sentimiento favorable.

Esto puede servir para predisponer favorablemente nuestro ánimo y además para expandir nuestra mente, ejercitar nuestros mejores sentimientos y ser más eficaces en nuestras acciones. Es un buen ejercicio, y una buena gimnasia mental y espiritual.

### **Saludo**

El espacio donde pongo la raya \_\_\_\_\_ está destinado a que pongas tu nombre o el nombre íntimo con que te llamas a ti mismo.

- (1) «*Buenos días \_\_\_\_\_ , yo te saludo!*
- (2) *La Tierra te saluda, la Luna te saluda, el Sol te saluda. Todos los Planetas y los Astros te saludan.*
- (3) *¡Buenos días \_\_\_\_\_ ! Toda la Creación te saluda. El Cosmos entero te saluda.*

*El mismo Creador de todo te saluda y te da la bienvenida a este nuevo día que para ti nace. Y te llena con sus bendiciones de la vida y de la dicha, que en el día de hoy podrás saborear, para que así se cumpla el verdadero propósito para el que has sido creado: la vida en gozo, felicidad y plenitud.*

- (4) *¡Buenos días \_\_\_\_\_ ! Hoy tienes la oportunidad de hacer todo lo que te propongas hacer.*

*Propóntelo con serenidad para poder alcanzarlo. Propóntelo con entusiasmo para lograrlo. Y propóntelo con alegría para disfrutarlo.*

(5) *Que este saludo te haga vivir todo el inmenso amor y alegría que vibra en el Universo. Que ese amor y alegría te llenen y te desborden, y los irradies a todo lo creado y lo increado. Que ese grandioso sentimiento permanezca en ti por siempre.*

(6) *¡Buenos días \_\_\_\_\_ !*

*Sé feliz, tú puedes, tú te lo mereces».*

### ► **Modo de realizar la práctica**

Para realizar la práctica tienes que hacer tu propio Saludo Autorreferente. Adapta éste que te ofrezco, aprovechando todo lo que quieras de él y rectificándolo según te convenga. Para facilitarte la comprensión del saludo, vamos a analizarlo.

#### *Análisis del saludo*

(1) *«Buenos días \_\_\_\_\_ yo te saludo!»*

Esta frase es un saludo propiamente dicho. Suelen ser las primeras palabras que los demás nos dirigen. Si están dichas en buen tono y con buen deseo, nos predisponen favorablemente para las actividades del día.

Es un saludo que se hace cada uno a sí mismo. Es una buena forma de empezar el día: nos prestamos atención a nosotros mismos y recibiendo nuestro propio saludo. Debemos ser nuestros mejores amigos y darnos nuestros mejores deseos.

- (2) *«La Tierra te saluda, la Luna te saluda, el Sol te saluda. Todos los Planetas y los Astros te saludan».*

Pretendo con este párrafo hacerte ver que también te saluda todo el entorno y se muestra favorable a ti. Al mismo tiempo el saludo Automensaje te ayuda a expandir tu mente abriéndola a toda esa inmensidad en lo físico.

- (3) *«¡Buenos días \_\_\_\_\_! Toda la Creación te saluda. El Cosmos entero te saluda. El mismo Creador de todo te saluda y te da la bienvenida a este nuevo día que para ti nace. Y te llena con sus bendiciones de la vida y de la dicha, que en el día de hoy podrás saborear, para que así se cumpla el verdadero propósito para el que has sido creado: la vida en gozo, felicidad y plenitud».*

Con este párrafo del saludo del Creador, seas creyente o no, estás activando en tu mente un concepto de grandeza, inmensidad, bondad, protección, etc., y recordando que tu proyecto de vida es a lo grande en gozo, felicidad y plenitud.

- (4) *«¡Buenos días \_\_\_\_\_! Hoy tienes la oportunidad de hacer todo lo que te propongas hacer. Propóntelo con serenidad para alcanzarlo, con entusiasmo para lograrlo y con alegría para disfrutarlo».*

Entramos con esta parte en la actividad del día de hoy, dándole un enfoque de posibilidad, de capacidad, de poder, como es que *«hoy tienes la oportunidad de hacer todo lo que te propongas hacer».*

*«Con serenidad para alcanzarlo».*

Este punto es muy importante, porque a la hora de planificar nuestro día y considerar las tareas que vamos a realizar, hemos de tener muy en cuenta nuestras capacidades y posibilidades.

Es importante tener en mente que en situaciones extraordinarias nuestra naturaleza es capaz de rendir extraordinariamente, pero que no es capaz de continuar con esa intensidad por mucho tiempo. Hay días en que nos sobrecargamos de propósitos y nos frustramos al no hacerlos todos, y otros días en los que realizamos todos los propósitos, pero también nos frustramos porque éstos eran pocos.

Los mejores propósitos son aquellos que, haciendo la mayor actividad posible, te permiten mantener esa actividad con comodidad y continuarla un día tras otro.

*«Con entusiasmo para lograrlo».*

Conviene que las actividades que hagas durante la jornada las hagas con entusiasmo, porque las harás mejor y te cansarás menos.

*«Con alegría para disfrutarlo».*

Porque si tú las haces con alegría y disfrutas con los logros que vas consiguiendo, se te renovará el entusiasmo para seguir actuando.

- (5) *«Que este saludo te haga vivir todo el inmenso amor y alegría que vibra en el Universo. Que ese amor y alegría te llenen y te*

*desborden, y los irradies a todo lo creado y lo increado. Que ese grandioso sentimiento permanezca en ti por siempre».*

Con este párrafo estás despertando tu amor a todo y a todos, estás sintiendo la aceptación y el amor de todo el universo, y deseas que ese sentimiento tan fértil para la acción y para la vida permanezca siempre en ti.

(6) *«¡Buenos días \_\_\_\_\_! Sé feliz, tú puedes, tú te lo mereces».*

Y por último, un saludo más a modo de despedida, exhortándote y animándote a la acción, con la consigna estimulante de que **«tú puedes, tú te lo mereces».**

Ahora que ya sabes cómo hacer el Saludo Autorreferente, ponlo en práctica en la primera ocasión que puedas, insiste en él durante unos días y, si te es útil, como espero, incorpóralo a tu rutina diaria; no dudo que te ayudará a ser más feliz.

## CAPÍTULO 15

# Los Valores y las Motivaciones del individuo

*Nosotros actuamos, pero ¿qué nos mueve a actuar de esa forma determinada?*

Los seres humanos, para evolucionar y conseguir la evolución y la Felicidad, necesitamos realizar una serie de acciones que nos permitan alcanzar unas metas. En nuestra marcha establecemos unas marcas, unos **Referentes, que nos orienten en cada momento de nuestra vida** para saber cuál es el camino correcto. Esas marcas, esos valiosos Referentes, son lo que llamamos **Valores Humanos**, y son los que nos indican la dirección de nuestras acciones.

Nuestras acciones van dirigidas a alcanzar una meta y están caracterizadas por dos componentes: la **Dirección** para conseguir el fin que perseguimos, y la **Energía** o empuje que aplicamos en su realización.

La Dirección de las acciones debe estar determinada por la **Inteligencia y el Raciocinio**, influidas por la intuición, para lograr que nuestras actuaciones sean acordes con los Valores o Referentes que hayamos adoptado como nuestros. Ellos son los que nos influyen a lo largo de nuestra vida. En función de

los acontecimientos, nuestras acciones pueden dirigirse hacia la huida y abandono, o hacia la intervención, acción y ataque.

La **Energía** física e intelectual que ponemos en la acción está, en parte, determinada por los tres grandes «colaboradores» de la acción:

- 1) los **Sentimientos** (de interés, entusiasmo y deseo)
- 2) la **Capacidad Fisiológica** del individuo
- 3) la **Voluntad** que refuerza la **Energía**

En función de ellos se producen la tenacidad, perseverancia e intensidad de nuestras actuaciones y respuestas.

Hay muchas ideas acertadas y brillantes que, encauzadas en la buena dirección, no llegan a lograrse por falta de dedicación, de aplicación, de **Energía**. Pero tan poco sirve aplicar mucha **Energía** para llegar a un lugar, si tomamos un camino o **Dirección** equivocada que no nos lleva a ese destino.

Por eso es muy importante la **Constancia**, la cantidad de veces que insistimos en hacer algo para lograr un objetivo. Esto nos permitirá que, si no hemos tomado el camino correcto en el primer intento, podamos aprender de los errores modificándolo e intentándolo de nuevo con más posibilidades de conseguirlo. La **Constancia** es un gran factor para conseguir el éxito. La **Perseverancia** permite que cuando recuperemos la energía volvamos a aplicarla.

**Los Valores Humanos son los Referentes que sirven para guiar al hombre y a la humanidad en su búsqueda de la Felicidad Individual y Colectiva.** Son como faros de navegación o indicadores para nuestra marcha por la vida. Por eso conviene que los comprobemos y revisemos; su correcta elección supon-

drá lo acertado de nuestra vida y el éxito que tengamos en la consecución de la evolución y de la felicidad.

La humanidad, en los últimos tiempos, ha experimentado importantes cambios, pero aún sigue teniendo muchos Valores y Referentes de antaño, hoy ya desfasados. Habría que adoptar algunos nuevos valores más idóneos para las circunstancias y aspiraciones actuales: los **Nuevos Valores Humanos del siglo XXI**.

Debido a este gran cambio experimentado por la humanidad, es aconsejable una comprobación y actualización de los Valores de la sociedad actual. Las sociedades y los individuos necesitan distintos tipos de Valores, según sea la forma de organización u objetivo que adopten. Así, serán distintos si están basados en organizaciones tribales, nacionales o mundiales.

Los Nuevos Valores que adoptemos para orientar nuestra vida, en mi opinión, deberían tener las siguientes características. Deben ser:

1. **Adecuados**: que al ponerlos en práctica sean favorables a nuestra naturaleza, y no contrarios a ella; que respeten a los demás y a nuestro entorno.
2. **Asequibles**: que podamos ser capaces de ponerlos en práctica.
3. **Convenientes o útiles**: que busquen el desarrollo y la felicidad del individuo.
4. **Amplios**: que, además de la conveniencia para el individuo, contemplen la convivencia con los demás y la felicidad del entorno y de la sociedad.
5. **Trascendentes**: que miren a largo plazo, buscando y contemplando incluso plazos superiores a nuestra presencia en esta Tierra.

Los Valores no deben estar legitimados exclusivamente porque se basen en la tradición si al usarlos resultan desfasados. Los Valores son los que determinarán, con su uso, lo que es moral y lo que es ético.

**Los Valores han de servir al hombre,  
no el hombre a los valores.**

En definitiva: los Valores han de ser convenientes y útiles para el ser humano y la sociedad, posibles de poner en práctica y con miras trascendentes.

En cada sociedad suele haber Valores influidos por su propia cultura y que, a su vez, influyen en ésta, aunque varíen de unos individuos a otros.

¿Qué criterio debemos tener para saber si son los más adecuados para nosotros y nuestra época? Los Valores deben cumplir la condición de ser los más favorables en todo momento, para la consecución de la evolución y felicidad del individuo y de la sociedad.

**Muchos de los principios y valores por los que se rige el individuo tienen para él distinto arraigo e importancia,** dependiendo de la intensidad con la que le han sido inculcados y la época de su vida en la que fueron adquiridos. De ahí la importancia y valía que le damos a cada uno.

En el gráfico siguiente podemos apreciar el proceso de la adquisición del Conocimiento para la selección de Valores y la influencia que tienen en nuestras acciones, logros y, en definitiva, en la excelencia y felicidad que producen en nuestra vida.

NUESTRO CONOCIMIENTO Y SABER  
(EXPERIENCIAS PROPIAS)

INFORMACIONES DE OTROS  
(EXPERIENCIAS AJENAS)

**ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS**

*que, una vez*

- **PROCESADOS** *analizados por nuestra Mente*
- **DEPURADOS** *eliminando lo que rechazamos*
- **SELECCIONADOS** *los que consideramos más o menos importantes*
- **SEDIMENTADOS** *asentados y admitidos como propios*

*dan lugar a*

**NUESTRO CONOCIMIENTO Y SABER**

*que da lugar a un*

**SISTEMA DE VALORES**

*que determina nuestras motivaciones*

REFLEXIVAS

INSTINTIVAS

APRENDIDAS

*que influyen en nuestra*

**TOMA DE DECISIÓN**

**ACCIÓN, REALIZACIÓN**

**LOGROS, RESULTADOS**



**GOZOS**



**SUFRIMIENTOS**

Nuestros logros están en función de nuestras acciones, y éstas están en función de nuestras motivaciones. Analicemos por tanto estas últimas.

**Las Motivaciones que nos mueven a la acción** están dirigidas por nuestros Valores. Podemos agruparlas en tres bloques para entenderlas mejor.

1) **Motivaciones Instintivas, de Origen Genético**

Son las que promueven la conservación y el mantenimiento de nuestro organismo y nuestra especie –como la defensa y conservación de la vida, el amor de la madre al hijo, el deseo de saber, la reposición y el funcionamiento de nuestros tejidos y órganos y la evolución de nuestro organismo en el transcurso de nuestra vida–.

Estas motivaciones son consecuencia directa de las características de nuestro genoma. Funcionan de forma automática, con propia autonomía, con gran independencia de nuestra voluntad y, aunque con gran dificultad, en algunos casos pueden llegar a ser variadas e incluso silenciadas por razones ideológicas o educacionales. Pensemos, como ya hemos dicho, en aquellos que voluntariamente buscan la muerte en aras de lo que creen «un ideal superior» (suicidas por motivos ideológicos), los que por estética o modas pasajeras dejan de nutrirse adecuadamente (casos de anorexia) o aquellos que, por razones religiosas, filosóficas o de cualquier otro tipo, se autoexcluyen de la línea de procreación (sacerdotes o *bramacharis*).

2) Motivaciones Automáticas Aprendidas

Son otra serie de Motivaciones, aprendidas por cada uno de nosotros, que nos llevan a la acción sin necesidad de reflexión. Dependen de las informaciones y enseñanzas que hayamos recibido, de nuestras propias experiencias y de la interpretación que hagamos de ellas. Las motivaciones y conductas aprendidas pueden ser modificadas si se tratan adecuadamente. Su modificación es segura pero no inmediata, lleva un tiempo lograrla, pero se consigue cambiar. A este grupo de Motivaciones pertenecen las costumbres, hábitos, rutinas y valoraciones preestablecidas, que en muchos casos son comunes para los individuos pertenecientes a cada grupo cultural.

Hay Motivaciones Automáticas Aprendidas que puede parecer que tienen un origen genético por lo arraigadas que están y por la fuerza con la que se manifiestan. Esto puede ser porque las hemos aprendido en una edad muy temprana o porque nos han sido repetidas insistentemente, como ocurre con el lenguaje. El idioma y el acento que mejor hablamos y menos olvidamos es aquel que primero aprendemos de pequeños, el idioma materno, el que se instala en el hemisferio cerebral dominante.

*Un ejemplo que ilustra este concepto es el experimento que realizó en 1971, con unos patos, el Premio Nobel Konrad Lorenz, padre de la etiología del comportamiento animal. El primer ser vivo que se movía, que los patos vieron al nacer, fue Konrad. Desde ese momento, le consideraron su «madre». Los patos seguían a Konrad a todas partes donde*

*él iba. Esta conducta continuó durante todo el periodo de «infancia» de los patos.*

### 3) Motivaciones Reflexivas

Son las que influyen en nuestra toma de decisiones promovidas por razones lógicas, analizadas y pensadas. Son las más fáciles de modificar y adaptar. Están influidas por nuestros Valores y por las Motivaciones que hemos visto anteriormente, que también influyen de algún modo en ellas.

**El imperativo de ser feliz está dentro de las Motivaciones Instintivas de Origen Genético y es un deseo que nunca nadie ha podido anular en el ser humano, si bien, las preferencias y los gustos de aquello que nos hace feliz a cada uno, varían de unos individuos a otros.**

Todas las personas buscamos por naturaleza, sin excepción, aquello que en definitiva deseamos y nos agrada, y rechazamos lo que no deseamos o nos desagrada. Ningún tipo de educación ni cultura ha logrado silenciar esta **Información Primordial Básica**.

**Podrán variar los objetivos para lograr la felicidad, pero el deseo de su búsqueda permanece siempre.**

Esto nos muestra una vez más la importancia que tiene en nuestras vidas la **Información Primordial Básica** de la búsqueda y el logro de la felicidad.

Las Motivaciones expuestas anteriormente se manifiestan en nuestras acciones. En muchos casos, a lo largo del día, se

hacen patentes las contradicciones entre las Instintivas y las Reflexivas, entre la Apetencia, el Deseo y el Deber, que se resuelven con una decisión y reacción determinada, según la fuerza o el peso que tengan en ese momento cada una.

Todas las personas estamos influidas por los Valores que adoptamos por nuestra cultura. Y por cultura entendemos todo lo que aprendemos como individuos: las experiencias, las impresiones, las informaciones y los compromisos que adquirimos. Sin embargo nosotros tenemos la posibilidad de actuar y modificar esos valores.

*Según decía ya en 1963 Jean Piaget: «Sólo un pequeño número de actos reflejos tiene origen genético. La mayoría de las reacciones psicológicas tienen una base morfológica cerebral. Ésta se estructura de acuerdo con la estimulación que el cerebro recibe de su entorno y medio ambiente».*

La mayoría de las reacciones psicológicas son aprendidas y **«sólo un pequeño número de actos reflejos son de origen genético»**. E incluso sobre éstos podemos actuar.

Entonces nos preguntamos, **¿cómo adoptamos o escogemos un Principio o Valor?** Seleccionando los Valores a través de las experiencias y de la información que recibimos. El ser humano se hace preguntas y siente inquietud por obtener respuestas. Ante esta inquietud busca información y, una vez obtenida, llega a sus propias conclusiones y establece sus principios y sus Valores en base a las Experiencias y a las informaciones que de ellas obtiene. Mientras no tenemos unos Valores propios, a veces adoptamos los Valores que tienen otras personas que nos ofrecen confianza y que creemos que están en lo correcto.

Es importante saber en qué **Informaciones y Experiencias** están basados nuestros principios o valores; si son Informaciones especulativas o si están comprobadas científicamente. Muchas veces, cuando uno no encuentra las respuestas que considera apropiadas, siente la necesidad de satisfacerlas de algún modo. Esto ha llevado a la humanidad, a través de los tiempos, a plantear hipótesis, fabulaciones y mitos de cómo funciona el universo, la naturaleza y el origen y el destino del hombre. Esas hipótesis siguen estando en vigor en la sociedad, hasta que aparecen otras teorías más convincentes o hasta que la ciencia nos aporta una respuesta más exacta. Estas creencias, mitos, hipótesis y supersticiones, son de un estilo u otro según las culturas donde se desarrollan.

*Por ejemplo, Eratostenes (284–192 a. C.) matemático, astrónomo y filósofo, midió la circunferencia de la Tierra, afianzando el conocimiento de que la Tierra era redonda; conocimiento que se perdió durante la Edad Media, en la que se pensó que la Tierra era plana y el mar se desbordaba por los confines. También se pensaba que la Tierra era el centro del universo, hasta que Nicolás Copérnico (1473–1543, astrónomo polaco), junto con Galileo Galilei (1564–1642, matemático y astrónomo italiano), demostraron que la ésta era redonda y que giraba alrededor del Sol. Así mismo, durante siglos, desde Leucipo (450–370 a. C.) y Demócrito (460–370 a. C.), se pensó que el átomo era la partícula más pequeña e indivisible, hasta que en 1897 el físico inglés Joseph J. Thomson descubrió el electrón; en 1919 el físico neocelandés Rutherford descubrió el protón y en 1932 el físico inglés James Chadwick descubrió el*

*neutrón. Entonces ya no sirvió la teoría anterior. Posteriormente, esta última fue superada con el descubrimiento de las partículas elementales como los bosones, fermiones, neutrinos, etc., o el boson, la partícula fundamental predicha por Higgs y descubierta en el CERN en 2012, que contribuye a explicar el origen de la masa de las partículas subatómicas.*

Esto nos lleva a comprobar que «el Conocimiento» y su evolución son algo vivo, que está avanzando y que se va perfeccionando gracias a la investigación y a las ansias de saber que tiene el ser humano.

**La búsqueda del Conocimiento es un imperativo que tiene su base en la búsqueda de la libertad. El Conocimiento es una ampliación del territorio del saber, que, al traer expansión, produce libertad.**

Conviene que vayamos cambiando y adaptando nuestros Valores, según va cambiando nuestro Conocimiento. Pero también es importante que mientras no tengamos un Conocimiento y unos valores nuevos, utilicemos los que tenemos.

Algunos piensan que actualmente la humanidad tiene una falta de valores. Sin embargo, no hay motivos para pensar que esto sea así. Si contemplamos la historia de la humanidad como un todo, aún con altos y bajos, veremos claramente que su larga trayectoria es de evolución y progreso.

Las Nuevas Humanidades del siglo XXI deben ser aquellas que nos permitan llegar al Conocimiento del ser humano en su cultura, su naturaleza y su comportamiento. Los Valores que

establezcamos deben ser los que capaciten al individuo y a la sociedad para lograr el objetivo último de la humanidad, que es el logro de la evolución y de la felicidad.

Sería conveniente contar con un sistema de enseñanza que proporcione al individuo una formación y un conocimiento que le permitan elegir libremente la trayectoria a seguir en su vida, sin estar predeterminado por ningún principio que él no haya querido asumir.

### *¿Cómo elegiremos los valores que debemos adoptar?*

Tenemos que escoger primero los objetivos que queremos conseguir en nuestra vida. Analizar y decidir qué nos parece bien, qué nos gusta y qué nos hace felices a nivel físico y mental. Después, elegir la estrategia y los Referentes para lograr esos objetivos que nos hemos propuesto. ¿Cuál es nuestro principal objetivo? Conseguir **ser felices**. Y, **si somos felices, será la confirmación de que los Referentes elegidos y el modo de seguirlos es el adecuado** para nuestra naturaleza, nuestra cultura, para los demás y para nuestro progreso.

Los objetivos que nos marquemos deben conducirnos a la máxima evolución y progreso, tanto individual como colectivo. Conviene que cuando nos marquemos los objetivos lo hagamos de un modo reflexivo y sereno. Puede que una vez elegidos, al desarrollarlos, los vayamos cambiando y mejorando, pero eso nos ayudará a crecer y evolucionar.

Nuestra biología y nuestras experiencias hacen que varíen esos objetivos. Pasaremos de querer el chupete, la pelota, la muñeca, la bicicleta, los amigos, etc. Estos cambios nos darán conocimiento y experiencia y, aunque oigamos los consejos y

opiniones de otras personas, necesitaremos de la propia experiencia para aceptar plenamente un objetivo como propio.

¿Y qué es lo que nos conduce a esta evolución y básicamente nos hace felices? **La libertad, el conocimiento, la aceptación, la expansión, la ilimitación y la capacidad de «poder hacer»**, lo que implica la capacidad de saber resolver los problemas y superar las limitaciones y obstáculos.

**El ser humano busca la aceptación, tiende a la ilimitación, a la infinitud y, a través del progreso, llega a la plenitud. De ahí su ansia de libertad, de conocimiento y de «poder hacer».**

Como estamos viendo, uno de los objetivos primordiales de nuestra existencia es la **búsqueda de la felicidad**. Todos los seres humanos buscamos la cota máxima de felicidad, por el Sentimiento y estado de ánimo que produce y por la bioquímica que genera, que es beneficiosa, tanto para el funcionamiento de nuestro organismo, como para nuestra vida.

Para conseguir la felicidad es importante la **fijación de un objetivo o proyecto de vida**. Si un individuo tiene una meta determinada, avanzará y crecerá más porque tendrá ilusión por conseguirla. La fijación de esa meta o proyecto y su consecución dependerá de nosotros, de nuestra naturaleza, de cómo nos conozcamos a nosotros mismos y a nuestro entorno, de lo que vayamos experimentando y de lo que estemos viviendo. Estos objetivos o propósitos pueden ser de dos tipos: los **Propósitos de la Especie** y los **Propósitos del Individuo**.

Los **Propósitos de la Especie** los recibimos a través del genoma, y están compuestos por eso que llamamos **Informa-**

**ciones Primordiales Básicas** que, como ya hemos dicho, consisten en subsistir mediante la alimentación, conservar la vida mediante la autodefensa, perpetuar la especie mediante la procreación y el desarrollo del individuo mediante el crecimiento y la evolución.

Los **Propósitos del Individuo** deben ser conformados por él mismo, que les dará su forma concreta e individual, atendiendo a sus características personales, a sus necesidades y a los deseos y apetencias adquiridos como consecuencia de la vida misma.

Como estímulo para la realización de estos Propósitos, los seres vivos contamos con una recompensa o aliciente: la felicidad. **La felicidad nos sirve de guía, de referente y de premio.** La felicidad actúa en nuestras vidas como los polos magnéticos de la Tierra con la brújula, que nos atrae y nos sirve de dirección, indicándonos dónde está el norte y marcándonos el sur, el este y el oeste.

Vivir supone tener **Experiencias** e interactuar con nosotros mismos y con el entorno. En eso adquirimos **Conocimiento** de las experiencias propias y ajenas. Eso constituye nuestro saber que, procesado, da lugar a nuevos conocimientos.

Todo este bagaje de Conocimientos, de Experiencias propias y de los demás, e Informaciones, habilidades, destrezas, hábitos de vida, reflexiones, valoraciones y Sentimientos que constituyen nuestro total saber, serán, junto con nuestra base biológica, los que conformen nuestro vivir, nuestra vida.

En la página siguiente podemos ver cómo sería el proceso.

**VIVIR**

supone interactuar con uno mismo y con el entorno



... lo que da lugar al **conocimiento**



... que nos lleva a **evolucionar y progresar**

Para elegir y marcar nuestros objetivos y proyectos de vida y conseguir la felicidad, es necesario que nos apoyemos en dos criterios: la Razón y la Aceptación.

**La Razón**

Es imprescindible para la adecuada elección de nuestros objetivos. El raciocinio, la Razón, debe ser el criterio a seguir para medir la conveniencia o inconveniencia y la trascendencia de nuestros actos y objetivos. **La Razón es el elemento de juicio más valioso que tiene el ser humano**; es lo que hace al hombre superior a todas las criaturas de la creación, su capacidad de razonar, de proyectar, de recordar, de comunicarse. No es su fuerza, ni su velocidad, ni su larga vida... La Razón y su base de sustentación, el encéfalo y sobre todo el cerebro, son los que más han colaborado en el progreso y la evolución de la humanidad.

Hay que tomar la Razón como base para definir nuestros Valores y Referentes, aún sabiendo que la Razón no siempre es infalible, y teniendo presente la **importancia de los Sentimientos**. La Razón no es garantía de certeza ni de verdad absoluta, porque hemos visto que, a lo largo de la historia, se ha utilizado la razón para formular mitos y teorías que han sido superadas por otros posteriores. No obstante, las teorías basadas en la Razón son mucho más fiables que las basadas en otros criterios. La Razón nos lleva a ejercitar la investigación para obtener datos y nos permite realizar el análisis y la ponderación para valorarlos y poder tomar decisiones.

Por lo tanto, **la Razón colabora en la consecución de la Felicidad, ayudándonos a determinar nuestros Valores**, que son los Referentes que guían nuestra vida.

No obstante, tenemos que decir que éste no es un libro sobre valores, entendido como tal, y no vamos a entrar a profundizar en cada uno de ellos. Sólo haremos una recomendación general sobre el estado de ánimo o la perspectiva con la que nos conviene contemplar todo: la Aceptación.

### *La Aceptación*

Es una actitud importante para conseguir felicidad. Si tienes capacidad para encontrar **ese algo bueno que hay en todas las cosas**, te será más fácil llegar a aceptarlas y quererlas.

Por ejemplo, si pensamos en algunos animales como las ratas, la mayoría tendremos un sentimiento de repugnancia hacia ellas. Pero quisiéramos insistir en que también, gracias a ellas, la humanidad ha conseguido importantes adelantos médicos y científicos, que han servido y sirven para curar enfermedades y salvar muchas vidas. Viéndolo así creo que nuestro sentimiento hacia ellas puede ser distinto.

**No hay nada que sea tan rechazable,  
que no tenga algo de aceptable.**

El ser humano, por naturaleza, desea sentirse aceptado; su fisiología le impulsa a ello, porque eso le genera felicidad. El ser humano busca lo que le hace feliz y lo que le aporta más salud; la salud genera vida. La aceptación es algo que está respaldado por lo que hemos llamado Informaciones Primordiales Básicas.

La aceptación tiene distintas manifestaciones, como la solidaridad, la empatía, la apetencia, la simpatía, la confianza, el deseo, la cooperación, etc.

La máxima expresión de la aceptación es el amor. El amor es en su totalidad el valor y sentimiento universal de la humanidad por excelencia. Lo es en todas sus manifestaciones: amistad, amor de padres e hijos, amor de pareja, comprensión, tolerancia, solidaridad, perdón, compasión, generosidad, alegría, entusiasmo, ser afable, cordial, agradecido o respetuoso, etc. Amar genera el sentimiento del amor, que es un poderoso y persistente estímulo para la acción y supone la aceptación y entrega al objeto amado. Tratemos a todo el mundo como a unos amigos, ya que tratar bien a los amigos no es un esfuerzo ni un sacrificio, sino una satisfacción para nosotros mismos.

**Puede motivarnos realizar algo por amor o por odio –antiamor–, pero hacerlo por amor gratifica y conforta. Hacerlo por odio, amarga y corroe.**

## CAPÍTULO 16

# Obstáculos para la Felicidad

*Algunas creencias generales que nos dificultan ser felices.*

El primer paso para conseguir ser feliz es observar los acontecimientos desde una adecuada **Perspectiva**. Los **Sentimientos** que tengamos como consecuencia de esas observaciones, determinarán en gran medida el nivel de felicidad de nuestras vidas. Si valoramos de modo favorable las nuevas percepciones y las asociamos con Sentimientos favorables, estaremos aumentando nuestra probabilidad de ser felices. Esto nos permitirá tener un Sentimiento general de felicidad que enriquecerá nuestra calidad de vida en todos los ámbitos.

Tomando de nuevo la frase de *Epicteto*:

**«No sufre el hombre por los hechos que le acontecen,  
sino por la interpretación que de ellos hace».**

Nosotros podemos decir:

**No disfruta el hombre por los hechos que le acontecen,  
sino por la interpretación que de ellos hace.**

De ahí la importancia que tiene nuestra predisposición a la hora de interpretar las experiencias y situaciones como más o menos deseables.

Para ser feliz es conveniente que las Experiencias vividas que tenemos archivadas en nuestra mente estén asociadas a Sentimientos favorables. Para ello conviene que, si tenemos Experiencias con valoraciones contrarias, las cambiemos por otras más favorables, para así modificarlas y tener el mayor número posible de «archivos de ideas y conceptos» de buenos sentimientos. No para cambiar ni manipular la realidad objetiva de los hechos, sino para variar el Sentimiento que les hemos asignado, que será el que volvamos a revivir cuando volvamos a revivir o evocar esa misma o parecida realidad.

La tradición oriental dice:

**«El sabio es capaz de encontrar la belleza  
que hay en todas las cosas».**

Este enfoque es muy importante para valorar las situaciones. Es una de las claves para encontrar la felicidad. Pero, ¿qué podemos hacer para llegar a esa valoración? Lo ideal sería que encontráramos razones favorables suficientes en esas situaciones, para descubrir en ellas algo que nos guste o nos convenga.

**Para ser feliz es muy importante aceptar las cosas,  
queriéndolas y amándolas, y no soportándolas, pade-  
ciéndolas y sufriendolas.**

Es conveniente saber encontrar lo que de bueno tienen siempre todas las cosas, porque como dijimos:

**No hay nada que sea tan rechazable,  
que no tenga algo de aceptable.**

*Quiero ilustrar esta afirmación con el ejemplo de Xaviera, la abuela de mi abuelo, mi tatarabuela. Xaviera era una buena, activa e inteligente mujer, casada, con hijos, que a mediados del 1800 vivía en una pequeña aldea, Santa Marta de Babío, del ayuntamiento de Bergondo, en La Coruña. Ella vio más allá de las apariencias; se dio cuenta que los viejos uniformes de los marinos de la Base Naval de El Ferrol, además de valer para trapos, tenían en sus galones hilillos de oro y vio que, quemándolos y fundiéndolos, podría obtener un provecho muy interesante. Al quedarse viuda puso su idea en práctica y así sacó a su familia adelante. Y no sólo eso, sino que su idea sirvió de base para iniciar en su entorno próximo, en su comarca, una tradición de comercio de oro e industria de joyería, que el tiempo hizo llegar a muchos lugares y que aún hoy persiste. Ella vio en esos uniformes algo más que ropa vieja, como veían todos; ella vio el oro que subyacía en ellos. Supo encontrar, en este caso, lo bueno que siempre tienen todas las cosas.*

*Cuando el 24 de marzo de 1989 se produjo en Alaska la catástrofe del Exxon Valdez, la inmensa mayoría de la gente lo consideró como una gran catástrofe ecológica, y así fue. Pero también se podía considerar como el hecho desencadenante de una nueva política de Estados Unidos, con nuevas exigencias de protección ambiental para evitar que este tipo de accidentes se produjeran en el futuro, como así ha sido.*

*El miedo, la envidia, el odio, el rencor,  
el sufrimiento y el dolor*

Aún después de intentar asignar Sentimientos favorables a los recuerdos y vivencias del pasado, puede quedar alguno que se nos resista y que pueda considerarse como un obstáculo para la felicidad. Hay algunos que pueden ser bastante comunes. Como son los Sentimientos de **miedo, envidia, odio y rencor**, que en gran parte son sentimientos primitivos, irracionales, perjudiciales, y que encuadraremos como no deseables. Su peor cualidad es que dañan a las personas que los experimentan. Permitirse este tipo de sentimientos es perjudicial, porque influyen negativamente en nuestra felicidad, en nuestra salud y evolución, redundan en un peor funcionamiento de la mente y producen fatiga, falta de energía y peores relaciones con los demás.

*1. El Miedo*

Es un Sentimiento de temor, justificado o no, ante algo conocido o desconocido, real o imaginario, que suponemos que puede producirnos un daño.

Según la RAE (Real Academia Española), *el miedo es la perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario.*

La máxima debería ser, en principio, no tenerle miedo a nada, sino mostrar precaución ante las cosas, considerándolas con objetividad y sin temor. **Aceptar el miedo sólo como un aviso**, sin que nos paralice, y utilizar la razón para tomar las decisiones que guíen nuestras actuaciones.

## ¿Cómo podemos actuar ante una situación que nos produce miedo?

Primero la analizaremos racionalmente:

- a) **Si el peligro no es real, desecharemos el miedo.** A veces, nuestros temores se basan en peligros imaginados por nosotros mismos o inducidos por relatos o informaciones sin base real; como cuentos, narraciones o películas en las que se crean monstruos y peligros irreales, imaginarios, que son fuente de males inexistentes, pero que generan en nosotros estados de ánimo de miedos y temores que sí son estados de ánimo reales.
- b) **Si el peligro es probablemente real, hay que mantener un margen de precaución desde la serenidad.**
- c) **Si el peligro es real, hay que contemplarlo también desde la serenidad** y, desde esa postura, tomar la decisión más conveniente y actuar. Tomaremos mejor las decisiones si las tomamos con nuestro máximo nivel de consciencia y serenidad. La mejor forma para hacer frente a una situación en la que pueda existir peligro, es desde un estado de mente clara y con ánimo sereno.

## 2. *La Envidia*

Es un sentimiento de desagrado y contrariedad ante los hechos favorables que les suceden a otras personas que en cierto modo valoramos, pero hacia las que tenemos ciertos Sentimientos de rechazo, disputa o competencia.

Según la RAE, *la envidia es la tristeza o pesar del bien ajeno*. La envidia tiene algunos inconvenientes para el que la siente y padece:

- Produce un **Sentimiento de desagrado** cuando la otra persona lo tiene de satisfacción.
- Clasifica como «no deseables» algunas cosas con las que podría disfrutar, porque las tienen o disfrutan las personas envidiadas. **Pierde así la posibilidad del disfrute** de algo que en principio le gusta y a lo que renuncia, porque los otros, a los que envidia, lo logran o lo tienen.

Si alguien es nuestro enemigo o nuestro competidor es mejor que, ya que él disfruta, nosotros también disfrutemos; y no que su disfrute produzca nuestro desagrado y fastidio.

La envidia nos causa malestar y además casi siempre sin que la persona envidiada se entere. Al que envidiamos no le perjudica nada nuestra envidia y sin embargo nosotros tenemos que soportarla. En algunos casos, la persona a la que envidiamos disfruta al sentirse envidiada. Perjudicamos nuestra vida porque cometemos la torpeza de sentir esa envidia que nos genera unos sentimientos indeseables, contrarios a nuestra propia evolución.

### 3. El Odio

Según la RAE, *el odio es la antipatía o aversión hacia algo o hacia alguien cuyo mal se desea*.

Genera en nosotros un Sentimiento destructor y corrosivo. Es el más destructivo de los Sentimientos. Su bioquímica siem-

pre es destructiva. Es la antítesis del mejor de los Sentimientos, el Sentimiento de amor.

#### 4. El Rencor

Es el resentimiento arraigado y tenaz que queda después de una ofensa o daño. Su bioquímica es igual de destructiva que la del odio.

Según la RAE *el rencor es el resentimiento arraigado y tenaz.*

Tanto el miedo como la envidia, el odio y el rencor, tienen una incidencia negativa en nuestra felicidad. Todos ellos son distintos, pero comparten una característica común: generan sufrimiento al que los siente, y ésta es la principal causa que nos aleja de la felicidad.

Otros dos puntos también contrarios a la felicidad son el **Sufrimiento** y el **Dolor**.

#### 5. El Sufrimiento

Es de base mental, psicológica. Si clasificamos las cosas con otros sentimientos podemos evitarlo. El sufrimiento es consecuencia de la **rebeldía que sentimos hacia lo que nos sucede, porque estimamos que no nos gusta o nos perjudica.**

Según la RAE *el sufrimiento es la paciencia, conformidad, tolerancia con que se sufre algo.*

#### 6. El Dolor

Es una señal de nuestro organismo que, a través del sistema nervioso, nos está avisando de un mal funcionamiento físico o

de una agresión. El dolor también se puede aliviar conociendo mejor a nuestro organismo, entendiendo por qué sucede y aplicándole algunas soluciones. Y, sobre todo, aceptándolo como la información de un hecho o de una situación a la que tenemos que poner solución, para evitar ese mal funcionamiento que produce el dolor.

Según la RAE *el dolor es la sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior. Sentimiento de pena y congoja.*

En tu mano está encontrar soluciones para salvar o evitar estos obstáculos que impiden la felicidad. Para ello te propongo que leas el siguiente capítulo y hagas la práctica correspondiente, que te servirá para ir afianzando tu **habilidad en evitar lo evitable y transmutar lo inevitable.**

## CAPÍTULO 17

# ¿Cómo puedes reescribir tu historia en tu memoria?

*Cómo convertir en Sentimientos favorables los Sentimientos adversos de las experiencias del pasado.*

En este último capítulo partimos de lo conveniente que es tener en nuestro «archivo mental» o memoria el mayor número posible de recuerdos y de vivencias que nos proporcionen Sentimientos favorables. Y para ello tenemos que aprender a encontrar lo conveniente que siempre hay en cada situación o en cada acontecimiento.

Todas las cosas tienen algo de deseable y algo de rechazable. Si tenemos la maestría de basar nuestros sentimientos en lo deseable, evitaremos que nos produzca malos sentimientos y habremos avanzado mucho en el camino de la felicidad. Por eso, ahora vamos a hablar de **cómo aprovechar mejor nuestros pensamientos y nuestros sentimientos**.

En el capítulo anterior vimos algunos obstáculos para ser felices, que se dan comúnmente. En éste, vamos a ver **otros obstáculos que impiden nuestra felicidad, como son algunas experiencias adversas vividas en el pasado**. Cuando echamos una mirada al pasado, nos damos cuenta de que hay algunas

cosas que hemos dejado de hacer y nos gustaría haber hecho. Y nos daremos cuenta de que, sin embargo, hicimos otras que nos gustaría no haber hecho o no haber vivido, y eso nos produce contrariedad.

Antes de avanzar, es importante recordar que nuestra **Mente Instintiva** tiene unos mecanismos que actúan de un modo automático o casi automático, que en muchas ocasiones escapan al mandato directo e inmediato de nuestra **Mente Racional**. Estos mecanismos son, en parte, responsables de muchas de nuestras Reacciones y Sentimientos. A veces, nos damos cuenta de que hacemos o sentimos algo sin conocer bien la razón que nos impulsa a ello, y actuamos directamente en función de nuestras respuestas automáticas. Incluso nos descubrimos a nosotros mismos intentando encontrar razones a esas Reacciones, procurando aportar una explicación lógica que le dé significado a lo que automáticamente hemos hecho, dicho o sentido. Pues bien, ahora, con mensajes e informaciones de nuestra **Mente Racional**, podemos llegar a influir en esas Reacciones Automáticas de nuestra **Mente Instintiva**.

Lo primero que nos interesa cambiar son las Costumbres y Reacciones contraproducentes. Muchas veces, los pensamientos inadecuados son los causantes de los problemas, tanto psíquicos como físicos. Vemos que las ideas que nos resultan contrarias influyen decisivamente sobre nuestro estado de ánimo y, en general, sobre nuestra salud y sentimientos. Lo mismo ocurre en sentido inverso. Es decir, si somos capaces de generar ideas que nos resulten favorables, estaremos teniendo Sentimientos favorables que, a su vez, generarán metabolismos favorables que contribuirán a mejorar nuestro bienestar físico, eficacia y felicidad.

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S), un gran porcentaje de las enfermedades son de origen psicosomático. Si evitamos esta influencia, estaremos evitando un gran número de nuestras dolencias.

Si desaparecen las ideas contraproducentes el mal que estaban causando cesará también, y el efecto negativo empezará a desaparecer. Veamos cómo sería el proceso de tener un pensamiento conveniente.

*Pensamiento conveniente* ► *Reacciones beneficiosas*

Tengo un **PENSAMIENTO CONVENIENTE**



Mi mente lo compara con la **INFORMACIÓN** que tiene acumulada y analiza cuál es su cualificación



Al ver que es un pensamiento conveniente me **RECOMPENSA** con endorfinas y neurotransmisores



Lo que genera en mí una bioquímica que me resulta saludable, me estimula un **SENTIMIENTO DESEABLE** y **favorece mi sistema inmunológico y mi salud**

A la vista de esto, el siguiente paso será introducir en nuestra mente ideas o creencias que produzcan en nosotros esas reacciones beneficiosas. Pero, ¿cómo podemos conseguir esto?

Nos ayudará mucho que en nuestra **Mente** y en nuestra **Memoria**, haya la mayor cantidad posible de recuerdos o ideas que nos resulten gozosos o agradables de recordar y que nos generen unos sentimientos favorables, y el menor número posible de recuerdos que generen sentimientos de rechazo o de desagrado.

Quiero insistir en que, **para evitar el efecto contraproducente, desagradable o doloroso asociado a algunas ideas o recuerdos, conviene desactivarlas quitándoles importancia, variando los sentimientos o recuerdos que tengamos; en lugar de luchar contra ellas, tratando de olvidarlas o rechazarlas.**

La Memoria es una facultad de la mente que nos permite recordar impresiones, vivencias e informaciones pasadas cuando las demandamos o cuando evocamos otras parecidas u opuestas. Además, actúa recordándonos, de una manera muy efectiva, algunas tareas o actividades que tenemos que realizar. A veces, sin que de un modo consciente o voluntario lo analicemos, la memoria, con su «servicio de avisos oportunos», nos manda un mensaje y nos evita ese olvido.

No es conveniente tener en nuestra **Memoria** áreas de pensamiento o vivencias que deseamos olvidar, porque es mantener «zonas de acceso no deseado», hacia las que tenemos rechazo. Algo que se ha vivido no se puede borrar totalmente de nuestra **Memoria**, como mucho, podrá no recordarse. Si realizamos acciones para olvidarlo, lo que conseguiremos es grabarlo más en nuestra **Mente** y conservar y afianzar más ese área molesta.

Lo que sí podremos hacer es realizar acciones para variar sus influencias hasta conseguir que desaparezca ese efecto de «área no deseable».

Los seres humanos tenemos que tener total libertad para poder «pasear por nuestra **Mente**» y por los recuerdos de nuestra Memoria con agrado, para tener una mejor calidad de vida en el terreno de los Sentimientos, y poder razonar mejor, ser más creativos y encontrar con más facilidad soluciones a nuestras dificultades.

Nuestra **Mente** es la más maravillosa facultad que poseemos y tiene que ser un **espacio completamente libre y accesible**. Es nuestro gran ordenador de trabajo. No debe existir en ella ningún lugar de acceso denegado ni prohibido, tiene que «ser libre».

Quisiera traer aquí algo que escribí sobre la mente hace unos años.

### **Mente libre**

*Deja ser libre a tu mente,  
nunca la tengas atada,  
ni con el más fino hilo,  
ni aún dándole cuerda larga.*

*Deja ser libre a tu mente,  
volar sobre las montañas,  
surcar las más anchas aguas,  
que adonde quiera ir vaya.*

*Déjala que sea libre,  
nunca la fuerces con nada.*

*Que cruce el inmenso espacio,  
que no la detenga nada,  
y que llegue al infinito,  
su verdadera morada.*

*Deja ser libre a tu mente,  
porque libre fue creada,  
porque libre la hizo Dios  
y sólo libre a Dios halla.*

**Nuestra Memoria es una fuente valiosa de información y nunca debe de ser un motivo de esclavitud, ni siquiera de desagrado o de inquietud.**

Una manera sencilla de empezar a desactivar esos recuerdos negativos es:

1. Analizar y ver con la **Perspectiva** de hoy, si esa idea o recuerdo del pasado que nos desagrada o inquieta tiene, en realidad, la misma importancia que en su día le habíamos asignado, porque, posiblemente, con la Perspectiva y Valoración de hoy ya no la tenga. Y, en ese caso, esos **Sentimientos** o **Recuerdos** ya no están justificados.

¿Podemos cambiar el Sentimiento que tenemos asociado a una experiencia? Volvemos a recordar la frase de *Epicteto*:

**«No sufre el hombre por los hechos que le acontecen,  
sino por la interpretación que de ellos hace».**

Por lo tanto, si dependen de la interpretación que nosotros hacemos, en nosotros está cambiar esa interpretación y cambiar el sentimiento.

Se trata de contemplar esos mismos hechos del pasado con nuestro punto de vista actual, para cambiar la valoración y cualidad de los sentimientos que antes les habíamos asignado, transmutándolos por otros sentimientos que nos sean más convenientes y que actúen a nuestro favor.

2. Para transmutarlos podemos imaginar **una nueva versión del hecho, tal como a nosotros nos hubiera gustado que hubiera sucedido**: recordar con el mayor detalle posible esta nueva versión, mentalmente o en voz alta o incluso escribiéndola, para que la aprendamos, se fije bien en nuestra memoria y empiece a ejercer su efecto benéfico.

Por eso es un buen método *reescribir* los episodios de nuestra historia que no nos gusten, para poder transformarlos en historias agradables y queridas.

Uno de los siete sabios de Grecia, *Periandro de Corinto* (siglo VII a. C.), decía:

**«Evita, por encima de cualquier circunstancia, la tristeza.  
Que tu alegría no sea fruto de las circunstancias favorables,  
sino fruto de ti mismo».**

Para conseguirlo puedes *reescribir* esos hechos que te han causado dolor en otros, tal como te gustaría que hubieran sucedido. También puedes imaginarlos y revivirlos del modo que te hubiera gustado que hubieran sucedido.

Primero tienes que ver cuáles son esos recuerdos que te desagrada afrontar. En general son los que no quieres revivir, ideas que deseas que pasen de largo, recuerdos que te molestan, que te fastidian, te atemorizan o que para ti están prohibidos. Aunque forman parte de tu vida te resulta incómodo ser consciente de ellos y recordarlos, tal como los tienes almacenados y valorados en tu memoria. A esos hechos y a sus causas son a los que vamos a prestar atención.

Cuando *reescribas* tu historia, hazlo con todo detalle, formas, colores, ambientes, sentimientos... *Reescribela* imaginando las personas, las palabras, los lugares, los ambientes, los olores, los colores, las músicas, todo lo que puedas que te guste y quieras tener en esa escena, tal y como querrías que en su momento hubiera sucedido, para que se grabe y guarde así en tu mente con ese **Sentimiento** favorable que volverás a tener siempre que acudas a ese recuerdo. Cuanto más vívidos y más activos sean, mayor será su influencia al recordarlos, y nos dará más satisfacción al revivirlos. Sentirás que eres más dueño de tu vida y de tus recuerdos.

Tomando como base lo que tú recuerdas que sucedió y que no fue de tu agrado, escribe con los mismos elementos esa misma historia en la que ahora todo sale bien, a tu gusto, según tus deseos. Léela varias veces, recuérdala, y hazlo siempre con un especial sentimiento de agrado, de satisfacción.

Esas mismas vivencias, esos mismos recuerdos, esos mismos conceptos que te desagradaron en un momento determi-

nado, pueden llegar ahora a serte indiferentes y hasta producirte sentimientos agradables. **Conserva la realidad tal como fue, pero varía los sentimientos con los que la recuerdas.** Es un buen método que anula lo que queremos desactivar.

Conviene que lo hagas y lo repitas varias veces, para que se te grave lo más posible. Cuanto más lo repitas, mayor será el número de neuronas que involucres en ese recuerdo. Y si insistes en la versión imaginada por ti, ésta terminará teniendo más fuerza que la versión acontecida realmente. No debemos intentar borrar de nuestra mente la «versión no deseada», porque al intentar borrarla, lo que haríamos sería grabarla aún más profundamente.

Al *reescribir* tu historia no luches contra los viejos hábitos, crea unos nuevos más adecuados que te proporcionen más agrado.

***Reescribiendo la historia* tratamos, sobre todo, de mejorar los sentimientos asociados a los recuerdos, lo que tiene gran influencia en la constitución de los pilares de nuestra vida.**

Probablemente habrás tenido la experiencia de conocer a alguna persona que empezó por caerte mal, por desagradarte, y que después terminó agradándote y siendo amiga tuya. Pues eso es lo mismo que queremos lograr con los recuerdos que ahora te desagradan; que no te desagraden e incluso que terminen cayéndote bien.

Así tendrás en tu mente:

- a) *Una versión imaginada con sentimientos más agradables y más activos, que anularán y superarán los sentimientos de la «versión real».*

- b) *Los sentimientos de la «nueva versión» almacenados en tu mente* influirán en ti en función de lo arraigados que estén y de la intensidad con la que hayan sido grabados. No importa el origen real o imaginario. Siempre que traigas ese recuerdo a tu **Consciencia** tu organismo tendrá su reacción correspondiente, aunque no hayas olvidado lo que realmente sucedió.
- b) *Después conviene que recuerdes la versión varias veces*, en distintos momentos. Al recordarla obtendrás mejores resultados si lo haces a solas, aislado, en un sitio tranquilo, sin prisas y con los ojos cerrados.

Este modo es muy práctico y resulta más constructivo que simplemente tratar de olvidar e ignorar aquello que nos desagrada recordar.

Con este ejercicio no pretendemos que aprendas a engañarte a ti mismo. *Reescribir* esos episodios negativos no debe de ser un ejercicio de autoengaño, porque siempre serás consciente de cuál es la realidad. Sólo queremos utilizar una herramienta que nos es útil para variar el sentimiento que esa realidad nos ha producido. Queremos eliminar el efecto secundario negativo de aquello que hemos vivido. Al reajustarlo nos liberamos de esas pasadas servidumbres, que son unos obstáculos para nuestra evolución, desarrollo personal y en última instancia, nuestra felicidad.

Hace poco he leído en «Nature» una noticia esperanzadora acerca de una técnica para neutralizar experiencias y *reescribir* nuestra historia, y, aunque le falta un tiempo de desarrollo para que esté disponible, resulta muy alentadora. En ella se explica que el equipo del Nobel *Susumu Tonegawa* ha logrado cambiar

el sentimiento de miedo asociado a un suceso por otro placentero, mediante la aplicación no invasiva de una luz láser. Esta técnica, llamada Optogénica, por ahora sólo se ha experimentado en ratones. El día en que se pueda aplicar a humanos será de gran ayuda.

## DÉCIMA PRÁCTICA

### EVITAR LO EVITABLE, TRANSMUTAR LO INEVITABLE

---

#### ► Objetivo de la práctica

*El objetivo principal de esta práctica es que aprendas a identificar tanto aquello que te ayuda a ser feliz como aquello que lo dificulta, para poder potenciar lo primero y desechar o transmutar lo segundo.*

Hasta ahora hemos visto que hay situaciones, objetos e informaciones que despiertan en nosotros sentimientos agradables. Es importante conseguir el mayor número de estos sentimientos que nos activen el metabolismo beneficioso de la felicidad. Ahora vamos a ver cómo podemos hacer para aprovechar al máximo cualquier Experiencia y modificar aquellos Sentimientos que tenemos pero no deseamos.

#### ► Modo de realizar la práctica

En la segunda práctica anotaste todo lo que te gustaba de tu vida, ahora:

1. Elabora una lista con todo aquello que te gustaría suprimir o cambiar de tu vida. Al hacerlo enfócalo por el lado favorable y pregúntate: «¿Qué cosas puedo suprimir para ser más feliz?».

Para ello y, como ejemplo, parte de la frase: «Yo soy feliz, pero lo sería aún más si...»

«... dejara de fumar»

«... no tuviera que verme con el vecino».

Es muy importante que tengas una lista clara de los obstáculos que entorpecen tu felicidad, para así enfocarte en erradicarlos de tu vida o, por lo menos, limar lo más posible sus asperezas.

Si somos capaces de transformar algunos recuerdos que consideremos que no nos hacen felices en otros más agradables o placenteros, estaremos enriqueciendo nuestro abanico de posibilidades para ser felices. En este caso:

3. Revisa tu lista personal de «cosas, recuerdos o sucesos desagradables» para ver si verdaderamente deben ser rechazadas o pueden pasar a ser aceptadas, con alguna variación de enfoque.
4. Analiza y clasifica los elementos de la lista, para ver hasta qué punto puedes cambiarlos o no.

Una vez clasificados tienes dos opciones:

a) *Evitar lo evitable*. Si ves que esos recuerdos y situaciones que has vivido no son de tu agrado pero sí son evitables, que dependen de ti y puedes evitarlos, ponte manos a la obra para cambiar esas situaciones que no te gustan y no tener ese sentimiento.

b) *Transmutar lo inevitable*. Si llegas a la conclusión de que son inevitables y que no dependen de ti, intenta buscar lo bueno que pueden tener y encontrar razones que te per-

mitan hacerlos aceptables. Para ello lo mejor es transmutar esos sentimientos en otros que sean favorables o satisfactorios. De esta forma te sentirás mucho mejor contigo mismo.

Según enfoquemos nuestros planteamientos, seremos o no capaces de ver la utilidad y la bondad de las cosas. Si conseguimos encontrar y ver lo beneficioso o conveniente que puede haber en ellas, estaremos ampliando mucho nuestras posibilidades de tener sentimientos felices.

Si, a pesar de todo, te encuentras con situaciones extremas o graves que te generan sentimientos que te hacen infeliz y no puedes encontrar razones para cambiarlos, aún así procura transmutarlos y poner sentimientos de aceptación, amor y comprensión en lugar de sentimientos de rechazo, odio, resentimiento o rencor.

Un complemento de gran ayuda para conseguir el objetivo de esta práctica son los Automensajes, que hemos visto en la octava práctica y también «*reescribir nuestra historia*», como hemos visto en el capítulo 12.



## DES PEDIDA

Ya has terminado de leer este libro. En él he tratado de que vieras la felicidad por distintos ángulos y diferentes puntos de vista. Te he dado consejos y te he propuesto prácticas con pautas determinadas y concretas, pero lo importante no es que hayas leído estas páginas, sino que las pongas en práctica. Eso te llevará tiempo. Acude a ellas siempre que te resulte conveniente. Espero que te sean de utilidad y que con ellas consigas llegar a esa cima de la felicidad que tú te mereces.

Y, ya sabes lo que te decía al principio, cuenta conmigo para cualquier duda que tengas. Te deseo mucha suerte y recuerda siempre que **«la felicidad está en tus manos»**.



## *Agradecimientos*

Quiero agradecer desde aquí a todas las personas que con su colaboración han contribuido a hacer posible la realidad de este libro, que empezó como la flor de un deseo y hoy se ha convertido en fruto de realidad.

A Mapi, con todo mi amor, por su gran apoyo, ayuda y colaboración. Compañera de toda una vida en la búsqueda de la felicidad, que en nuestro primer encuentro adolescente ya hablamos sobre este tema y que sigue siendo una constante en nuestras vidas.

A Sofia Cagigal, por su insustituible trabajo y valiosa aportación, que desde los primeros tiempos ha colaborado en la confección y desarrollo de esta obra.

A Alicia del Real, por la maquetación y revisión del texto, y la impresión y encuadernación del libro.

Con mi cariñoso recuerdo a mamá Antonia, a mi tío Tucho y mi tío Antonio Pérez, al profesor José Manuel Rodríguez Delgado, al Dr. Ceferino Maestu, a la Dra. Mariana Rodríguez y a todos los que de alguna manera me han inspirado en la realización de esta tarea.

A todos ellos mi más sincero agradecimiento.





## FUNDACIÓN HUMANISMO Y CIENCIA

La Fundación Humanismo y Ciencia es una institución privada, sin ánimo de lucro, considerada de interés general, que no está vinculada a ninguna entidad política, religiosa ni económica. Fundada en 1997, tiene entre sus fines fomentar y divulgar los valores que contribuyen al progreso del ser humano y de la humanidad, y el estudio y divulgación de avances científicos que ayuden a conseguirlo.

Desde su constitución ha realizado numerosos proyectos y actividades en toda España, encaminados en los primeros años a la realización de cursos y campañas sobre valores humanos, y desde el año 2003, a promover la investigación científica en el área biomédica, desarrollando diferentes proyectos, como el estudio de la estimulación del cerebro y del sistema nervioso. Logrando poner en el mercado una nueva tecnología para incrementar la relajación y la vitalidad y disminuir el estrés, que contribuye al bienestar personal y general de la sociedad.

## UN NUEVO ENFOQUE PARA LA FELICIDAD DEL SIGLO XXI

Nadie es ajeno al instinto de la felicidad. Como tal, este instinto es más fuerte que cualquier otro condicionante cultural, religioso o filosófico. Sin embargo, en pleno siglo XXI el hombre vive alejado de la conciencia de la felicidad.

A través de los años, Carlos Zapata ha ido indagando y descubriendo soluciones y caminos que favorezcan esta conquista de la felicidad. Alcanzada, por fin, una visión panorámica sobre el proceso necesario para ser feliz, el autor se ha decidido a escribir esta guía que ayudará a los lectores a ser más felices.

Nunca como hasta ahora la sociedad ha estado tan volcada en descubrir cómo lograr la felicidad. Si nos dijeran que lo que nos proporciona la felicidad es la misma conciencia de ser feliz, trataríamos sin duda de conseguirla. «**La felicidad está en tus manos**» responde a esta necesidad y resulta una obra muy completa y de gran interés práctico en esta búsqueda innata del hombre.

