

Juan Antonio Sáez González.
25 de abril de 2022

La felicidad

¿Soy lo que veo o soy lo que quiero?

¡Venga! vamos a suponer que después de leer todo esto ya te estás dando cuenta que para ser feliz necesitas ser libre.



¡Por supuesto! damos por hecho que te has percatado de que no se puede cambiar de la noche a la mañana y que vas a necesitar tiempo para modificar los automatismos que se han generado en tu comportamiento y en tus pensamientos.

Hagamos un breve y futbolístico inciso. Me parece muy curioso cómo las personas, principalmente los amantes del fútbol son capaces de comprender que cuando viene un entrenador nuevo, se necesita un tiempo de adaptación a la nueva forma de entrenar, a las nuevas metodologías y en definitiva, como dirían los teóricos del fútbol (Señor...) los automatismos, pero no nos damos cuenta que cuando empezamos a ser conscientes o nuestra conciencia sobre algo cambia, también vamos a necesitar un tiempo de adaptación.

Ser feliz es un proceso educativo, podemos enseñar y debemos enseñarnos a ser felices. No en vano, educar significa “extraer”, quitar

aquellas ideas o hábitos que no nos estaban aportando e introducir aquellos que nos dan esa posibilidad de ser mas y mejores cada día.

La diferencia en lo que veo y lo que quiero está en el alcance de una y otra. Pueden ser la misma cosa pero, generalmente lo que vemos salvo que tengamos mucha paciencia y estemos suficientemente entrenados, suele estar sesgado por “lo que queremos ver”.

Cuando estamos ante algo que es complementario a nosotros, somos tendentes a ver solo aquellas partes que queremos ver y no necesariamente hacernos una composición de lugar de todo lo que estamos mirando.

Esto es lo que se viene conociendo como “Efecto Halo”.

Lo que quiero es todo aquello que va con lo que yo soy en este momento, con lo que supone imperdonable de mi propio ser y no con lo que mi parte emocional ansía en este momento.



No quiero penalizar el deseo y la importancia de “dejarse llevar” pero recuerda que para ser feliz debemos de partir de la base de que “primero se piensa y luego se siente”. Desde esta misma perspectiva, cuando yo quiera algo, deberé plantearme si lo quiero de manera puntual o será algo que quiera con una duración prolongada.

No hagamos demagogia con esto. No es lo mismo querer un helado que querer participar en una orgía siendo un señor/a de 50 años casado, perteneciente a la facción más dura de alguna prelatura católica y con 6 hijos.

Querer tiene grados, querer no es blanco y negro. Querer es necesario, dejarse llevar es necesario. Pero si el hecho de dejarnos llevar supone la puerta de atrás de algo que andábamos guardando (anhelo, mentira, cadenas,...) entonces en verdad nos encontramos ante una excusa para no afrontar (Aquí vuelve el miedo) aquello que tenemos que afrontar.

La mejor forma de querer suele ser la del conocimiento. ¡Toma! Sí, saber mucho sobre muchas cosas te permite conocer y te permite el “bien elegir”.



Imagínate que estamos en el Cuerno de África y que eres de etnia Tigray, que estás en la frontera entre Eritrea y Etiopía, que tienes aproximadamente 15 años y llevas 10 escarbando la basura por comida.

En este supuesto crees que podrías desear un sujetador de alas de pollo ®. Seguramente tu respuesta es no, por muchos motivos, pero principalmente porque no lo conoces.

No le demos a la necesidad el valor que no siempre tiene.

De hecho la necesidad no siempre hace buenos compañeros de viaje. Aquí otro sesgo

de observación. Siempre nos han enseñado que la “necesidad agudiza el ingenio”(Lazarillo de Tormes).

Puede que este sea un buen momento para hablar de los sesgos que nos acompañan.

¿Vives sesgado por los tópicos?

Los tópicos son una forma que tiene el cerebro (en ese afán de mejorar y fastidiarnos la vida) de economizar tiempo y esfuerzo.

Los tópicos también son conocidos como sesgos y en este sentido debemos comprender cómo los sesgos nos pueden hacer daño a la hora de tomar decisiones en el presente, y esto nos condiciona nuestra felicidad en el futuro.



El primero que debes aprender a discriminar es la Ley de ilusión de grupo. esta “ilusión” consiste en pensar que nuestro comportamiento en situaciones previas puede determinar el resultado de nuestra conducta en una situación aleatoria.

Aquí el riesgo está en no saber afrontar bien las situaciones. Cada vez que tenemos que decidir, lo ideal sería encontrarnos durante unos momentos sentados y observando si las variables que tenemos que analizar son coincidentes con situaciones previas.

Este sesgo nos hace pensar que podemos decidir en función del resultado de una decisión previa pero sin prestar atención a lo que nos

llevó al éxito o al fracaso en situaciones anteriores.

Por ejemplo: pensamos que llevar determinada ropa nos empujará al éxito en una cita o una entrevista, porque en una determinada ocasión



fue así. O podemos pensar que las cosas van a cambiar solo por el hecho de que: “no siempre va a ser igual”.

Otro de los sesgos importantes será el de observación selectiva.

Cuando estamos en un momento malo de la vida, solemos fijarnos en aquello que está condicionando nuestra día a día.

Al fijar nuestra atención en “eso” que condiciona nuestra vida, sin querer, conseguimos que la interpretación del resto de cosas pase por el mismo filtro o parecido que el que usamos para interpretar ese problema que nos está condicionando.

Al fijarnos en el problema o en sus componentes y no en la solución al mismo, hacemos un banco de niebla que nos impide dar soluciones.

Estos serían los sesgos más comunes en nuestro día a día a la hora del afrontamiento, pero hay mucho más que nos “atacan” en un momento o en otro del día.

Por ejemplo, tenemos el sesgo de retrospectiva, que es la habilidad de algunas

personas de quedarse atrapados en el pasado dando soluciones a algo que en su momento no consiguieron solventar de manera satisfactoria.

También importantes es el sesgo de autojustificación, que será la “manía” que tenemos algunas personas a buscar una justificación a todos nuestros actos para evitar el remordimiento o los errores que podamos haber cometido.

Como puedes observar los sesgos acompañada nuestra vida, lo que en un momento fue un mecanismo para facilitarnos la vida, se puede convertirnos en la herramienta que usa nuestro cerebro para boicotarnos demandar permanente.



Estos que hemos visto son bastante comunes pero vamos ahora con una selección un poco más peligrosa.

Tenemos por un lado el sesgo de atribución por el que solemos pensar que nadie más que nosotros ha luchado por conseguir aquello que hemos conseguido, o que solo nosotros tenemos determinadas características que son valoradas en un grupo.

El efecto “halo” por el que solemos colocar determinadas características, ya sean positivas o negativas a una persona/grupo, en función de cuál fue la primera impresión que tuvimos al respecto.

Sesgo de memoria. Este fenómeno es fundamental para explicar la motivación de los actos humanos. Resulta que las personas le

damos cierto valor a nuestra memoria, pero este valor es diferente de la calidad del relato.



lo que ocurre es que nuestra memoria va fallando poco a poco y rellenando aquellas lagunas, ya sea con otros recuerdos reales o inventados.

Por ultimo, pero no menos importante, estaría el sesgo del observador, que es la propiedad humana que permite creer que nos compartamos de manera distinta cuando somos espectadores que cuando somos actores.

todos estos sesgos, condicionan la vida, la parten, la descomponen y nos la hacen fácilmente digerible. El problema recae cuando los sesgos dominan nuestras decisiones y por tanto nuestro comportamiento. Es decir, cuando nos ponemos en “automático” en lugar de prestar atención a nuestras vidas.

Recuerda que los sesgos están como ayuda, pero que tu vida es un objeto en si misma, que no por estar menos consciente vas a ser menos feliz.

Recuerda que por mucho que corras, jamas huirás de ti mismo y que es mas importante estar concentrado que perder el tiempo en centrarse.

FIN CAPITULO 7