

Juan Antonio Sáez González.
4 de abril de 2022

La felicidad



¿Yo puedo hacer todo lo que necesito hacer?

Empecemos por el principio: ¿Te conoces?. Es una pregunta fácil, pero aunque el modelo educativo general nos enseña a conocer o a interpretar al resto de personas, no es tendente a que nos conozcamos nosotros mismos.

¡Es verdad! Está muy de moda lo de la inteligencia emocional. Es un tema que debería de ser tocado y tratado con mas profundidad y, llevado al sistema educativo de manera correcta.

mientras todo eso pase, quizás debamos empezar por el principio:

¿Cómo somos?

¿Por qué hacemos lo que hacemos?

Y una vez has contestado esas preguntas aquí vienen dos de las preguntas mas importantes que te puedes y debes hacer:

¿Para qué hacemos lo que hacemos?

¿Cómo sabemos que somos lo que somos?

No es cuestión de este tratado hacer una enumeración sobre la adquisición de la personalidad humana, mas bien mi intención pasa por tener una herramienta útil que nos sirva en el día a día y que podamos enarbolar en caso de sentirnos perdidos.

A nivel conceptual podemos entender que nosotros somos el fruto de lo que sabemos acerca de nosotros mismos, ya sea por la observación de lo que hacemos, ya sea por



los comentarios (Feedback) que nos llegan de nuestro entorno.

Tanto si hemos llevado una vida plena, como si hemos llevado una vida de escaseces emocionales. Tanto si hemos sido tenidos como líderes como si hemos sido considerados como “buenos soldados”, la respuesta a la pregunta del principio solo puede ser una: Sí.

Puede que en este momento no tengas las herramientas necesarias para saber qué tienes que hacer en cada momento para ser feliz, pero parece claro que si has llegado hasta donde estás es porque has tomado alguna decisión al respecto.

En esta vida se puede vivir, pero también se puede sobrevivir. La diferencia estriba en la capacidad de elección libre.

No te creas que vamos a cambiar el tercio y nos vamos a disponer a hablar de filosofía. Ocurre que muchas veces que pensamos que estamos tomando decisiones libres, en verdad lo que estamos haciendo es tomar las únicas decisiones que nos dejan tomar y eso, amigo mío, dista mucho de ser libre.

Eres libre cuando eres capaz de decidir qué vas a hacer ahora y en el largo plazo pese a que no sea lo mejor aparentemente.

Los tiempos en psicología.

Podemos establecer tres “tiempos” sencillos de entender:

Por un lado tendremos el corto plazo, que para nosotros será aquello que vamos a hacer en los siguientes tres o cuatro días a lo sumo.

También nos encontramos con el medio plazo, que será aquello que vamos a hacer a tres o cuatro meses vista.

Por último nos chocamos con el largo plazo, que será aquello que vamos a planificar para un año vista.

El largo plazo marca el camino mas largo a seguir desde la perspectiva de no saber qué puede pasar en nuestra vida mas allá de un año. este plazo no hace referencia a tener proyectos mas duraderos en el tiempo, mas bien hace referencia a la importancia de tener un horizonte cercano de planificación y evaluación que nos permita estar concentrados en nuestro foco y que nos posibilite, llegado el momento, realizar una evaluación y un giro al plan, en caso de ser necesario.

Eres libre cuando tus comportamientos y



tus cogniciones presentan cierto nivel de coherencia.

En el anterior libro (comprende tu ansiedad y decide matarla) vimos como la ansiedad y el estrés son fruto del desequilibrio (de cualquier desequilibrio). Pues bien, la coherencia pasa por la tendencia hacia el equilibrio entre lo que se dice y lo que se hace.

Debes entender que las personas somos el reflejo de nuestros actos, no la ilusión de nuestras palabras.

Tu verdad no son las intenciones que tienes para contigo y tampoco “el plan” que tenían para con nosotros. Nuestra verdad es aquello que podemos hacer y que de hecho lo hacemos. Es aquello sobre lo que podemos actuar.

Es fundamental que te conozcas y que no te mientas a ti mismo. Pues de esa mentira vendrá un mal proyecto y ese mal proyecto generará frustración y autoestima negativa y estos ingredientes no te acabaran llevando a ser feliz.

Saber quién eres y que haya coherencia entre lo que eres y lo que haces no tiene que ser algo absoluto. Es decir, que puede haber una evolución en nuestro pensamiento que acabará llevando a una evolución en nuestro comportamiento. Lo que se busca es que no haya una contradicción permanente entre lo que pienso/digo y lo que hago.

¿Es esto demasiado difícil? Puede que si, pero podemos empezar por el principio. Podemos empezar por ser quien realmente somos, no aquello que los demás esperan que seamos, no aquello que pensamos que podemos ser, no aquello que son los demás... Siéntate y piensa en qué persona quieres ser el resto de tu vida, pues esa persona te va a acompañar hasta el final.

El agotamiento de lo social

Estar permanentemente expuestos es muy agotador, es un “fastidio”. Pero en nuestros días, estamos sobrepuestos a todo y a todos. Vivimos interconectados y relacionados por todos los sistemas de la información que ha parido la mente humana (y más que habrá en algún futuro cercano)

Pues bien, si quieres hacer ese cambio que debes hacer para encontrarle el sentido a la vida y así poder ser feliz la mayor parte del tiempo, tienes que empezar a comprender



que tienes que liderar tu vida y, la mejor forma de convertirte en el líder que eres es servir para algo.

la grandeza de tu vida tiene sentido en tanto consigas hacer aquello que quieres hacer en cada momento, siempre dentro de los límites de la Ética que te hayas propuesto.

El agotamiento de las emociones

Hace tiempo vimos como estrategia y como forma de vida una máxima que es importante: primero se piensa y luego se siente.

Pues si no entendemos las emociones de esta forma y no conseguimos un equilibrio correcto entre lo que sentimos y las motivaciones de estos sentimientos, estaremos convirtiéndonos en esclavos de nuestros propios sentimientos y por tanto dejaremos de tomar elecciones libres.

las emociones nos rodean y tenemos que ser capaces de dejarnos llevar, pero primero, antes de dejarnos llevar debemos comprender que nuestra libertad pasa por conservar nuestro talento, por impulsar el orden en nuestra vida y por, de manera disciplinada, saber discernir lo que es urgente de lo que es necesario.

¿Somos bomberos?

Puede que sí. Puede que nos dediquemos al encomiable oficio de salvar vidas y protegernos del fuego. Sin embargo, no me refiero a bomberos en el sentido mas literal de la palabra.

Veníamos hablando de emociones y veníamos comentando la importancia de ser disciplinados para poder llevar una vida plena y con ello ser felices y, una vez entendido esto, debemos comprender que los bomberos en un sentido muy poco

literal pero fácil de imaginar, se pasan la vida apagando fuegos.

Lo que yo te pido es precisamente lo contrario, es decir, que no te pases la vida apagando fuegos emocionales. De ahí la importancia de discernir lo que es “urgente” de lo que es “necesario”.

Lo que es necesario, es aquello que nos permite vivir con comodidad y felicidad. Son aquellas partes del plan que nos van a dar las herramientas suficientes para conseguir aquello que queremos conseguir.

Por otra parte, lo urgente es aquello que nos separa del plan, aquello que nos entretiene de nuestro objetivo fundamental.

Lo urgente es lo accidental, mientras que lo necesario es lo fundamental.

No podemos vivir en lo accidental porque de esa manera nos convertimos en fruto del accidente. En personas que viven para solventar problemas y que cuando no hay un problema son tendentes a buscarlos.

¿Agotado?

Pues bien, si lo emocional agota y lo social agota, solo nos queda un camino: la sencillez.

Efectivamente, la sencillez es la respuesta al agotamiento. La sencillez que no la simpleza (aunque la simpleza también nos

puede ayudar contra el agotamiento, no es lo que te propongo ahora).

La sencillez pasa por hacer aquellas cosas que puedes hacer en este momento y que son tendentes a acercarte al punto en el que vivir “no cuesta trabajo”. Si conseguimos este punto estaremos sentando las bases para conseguir un edificio de felicidad permanente.

¡Párate! piensa en las cosas que sabes seguro que puedes hacer y hazlas. Haz aquello que te hace feliz sin separarte mucho del camino que te permitirá ser feliz durante mucho tiempo.

Date cuenta que lo esencial en la vida, es sencillo, no compliques tu existencia mas de lo que tu existencias se ha complicado ya.

¿No hago caso a nadie?

¿Por qué no te haces caso a ti mismo? ¿Por qué no eres tu máxima autoridad? Entiende que ser feliz pasa por ser libre y, ser libre pasa por tomar decisiones. Que las decisiones que tomes serán sobre tu vida y que seguramente nadie conoce tu vida mejor que tu. Una vez visto todo esto y tomando en consideración que la autoridad es aquel que nos va a hacer crecer como personas... ¿Cómo es posible que no seas tu el principal causante de tu crecimiento?

¿Tienen que venir alguien de fuera para dirigir tu vida? Espero que no, porque hay

una diferencia en dejarse guiar para sacar de nosotros el máximo de nuestros potenciales y abandonar nuestra capacidad de elección en manos de otra persona que ostenta algún tipo de poder sobre nosotros.

El guía, al que nosotros pedimos ayuda para exprimir nuestro potencial, seguirá ahí cuando yo esté al máximo de mi rendimiento y podré verlo como un igual en el momento en que yo pueda dominar el aspecto en el que él me ayudo. El segundo, el que pretende gobernar mi vida, va a querer permanecer, cual tirano, toda la vida bajo ese control y de mi depende dejarle mi vida “en prenda” o tomar las riendas de mi vida y dejarle a él con la suya.

¿Tampoco puedo observar a otras personas?



Hay una diferencia muy importante entre la ambición y la envidia. La ambición nos va a permitir llegar a donde queramos llegar en función de nuestras circunstancias y capacidades, mientras que la envidia va a vocalizar una parte de negatividad sobre algo o alguien.

Te recomiendo que dejes de envidiar y comiences a entusiasmartelo contigo mismo. Proyecta alegría, transmitela, rodeate de ella y de gente que también la puede proyectar.

Puedes empezar con pequeños ejercicios como: sonreír. Sí, sonreír es un ejercicio, además un ejercicio que ahora solo hacemos cuando vamos a salir en la foto, pero ¿Qué pasaría si estuviera sonriendo todo el rato? Pues que pensaríamos que estamos locos, o drogados, o vete tu a saber...

Sin embargo sonreír hace que nos sintamos mejor, y hace que el resto de personas se sientan mejor. Hemos perdido conciencia de la capacidad que tenemos de cambiar a nuestro entorno cambiando primero nosotros.

Vamos con otro ejercicio: decir cumplidos. Sí, también es sencillo, lo sé. Pero ¿Cuántos cumplidos te dices a ti mismo a diario? ¡Anda! efectivamente, lo que quiero es que empieces dándote una buena ración de cumplidos a ti para luego puedas dársela al resto.

Estamos demasiado acostumbrados a decir “cumplidillos de relleno” a otras personas. Pero esos cumplidos descargados de significado no cumplen la función de valoricen que puede tener un “buen cumplido”

Pues estos dos ejercicios van encaminados a que entiendas que, para ser feliz, tienes que tener ilusión en ser feliz. Haz aquello que quieras hacer pero hazlo con entusiasmo. Aprende a mirar adelante y olvida aquello que no te está aportando ahora.

El pasado solo es un punto de partida, no un objetivo en si mismo. No te quedes en lo malo que has pasado, piensa y actúa por el presente para poder conseguir un futuro claro, limpio y feliz.

¿Todo lo que me propones es real?

¿Se puede hacer?

La respuesta a esta pregunta depende de ti. Te planteo otra pregunta: ¿Hasta que punto quieres seguir viviendo y quejándote mas tiempo como lo estás haciendo ahora mismo?

Todo es real desde el momento que eres capaz de expresar aquello que quieres y que eres capaz de encontrar el equilibrio entre lo que quieres y lo que puede conseguir en este momento.

Todo es real en el momento el que haces un análisis de ese montón de “cosas chulas” de las que estas compuesto y que te van a servir para llegar al punto más alto de “tu montaña”.

Todo será real si eres capaz de hablar con corrección y olvidas aquello de ser “políticamente correcto”. Te pido valor, el

valor suficiente de dejar de compartir con los demás, el valor de decirte lo que tienes que decirte, el valor de mirar adentro sin ansia. Te pido que seas valiente, porque el valiente no es aquel que no tiene miedo, el valiente es aquel que pese al miedo, hace lo que tiene que hacer y, amigo mío, si estás leyendo esto es porque tienes que hacer una serie de cambios, cambios valientes que te permitan llegar al punto en el que puedas mirar adentro, mirar a tu ámbito privado y estar contento con aquello que ves.



Entiende que tienes que convertirte en tu propio modelo, que tienes que ser capaz de aceptar aquello que no te gusta y cambiar lo que puedas cambiar.

En la vida te vas a encontrar con muchos líderes, aprende a convertirte en uno y empieza a tomar las riendas de tu vida.

Una cosa mas, ahora que ya sabes que tienes que ser tu propio líder, ahora que ya sabes que puedes hacer lo que es necesario, ahora que ya sabes no vendrá nadie a hacer aquello que tienes que hacer por ti mismo, comprende que el maestro, es aquel que no

te enseña lo que pone en los libros, el maestro va mas allá, es una persona en acto, no en proyecto.

Tienes el deseo, tienes el potencial y tienes una vida entera para empezar liderando tu vida y llegar a ser un maestro de la misma.

FIN DEL 2