CARMEN SERRAT-VALERA Y ALEXA DIÉGUEZ

“Tú puedes aprender a ser feliz”

La felicidad es la suma de paz interior, satisfacción personal y disfrute de los pequeños momentos hermosos que la vida nos va regalando. Veamos como lograrlo

Ser feliz puede ser tan sencillo como ser capaz de vivir el presente. Es nuestro pensamiento, secuestrado por las desdichas del pasado y por las preocupaciones del futuro, el que nos impide disfrutar del momento. Pero existir consiste precisamente en eso: en estar en el momento. De otra manera nos hacemos ausentes y perdemos la única oportunidad que tenemos de vivir hoy.

Psicología Práctica: ¿Ser feliz es algo que sucede o se construye?
Carmen Serrat-Valera: Es algo que uno elige y que hay que trabajar día a día. Es algo que se puede aprender y que se nos debería enseñar desde el colegio. No es un destino, sino una forma de viajar.
Alexa Diéguez: La felicidad se hace. Es una actitud ante la vida, un modo de estar que se caracteriza por una sensación de paz interior, de satisfacción personal. Se obtiene al tomar fuertemente las riendas de la propia existencia y, en lugar de dejarnos llevar por los acontecimientos, vivir con sentido, con unos valores, trabajando constantemente para alcanzar nuestras metas y objetivos, cultivando nuestra capacidad de amar y ser amados, haciendo algo por los demás siempre que nos sea posible, sin dejar por ello de mimarnos a nosotros mismos realizando con asiduidad tareas que nos resulten gratificantes. En este sentido, podemos aprender a ser felices y ser los constructores de nuestra propia felicidad.

Las autoras

Carmen Serrat-Valera es psicóloga clínica y formadora en diversos másters públicos y privados. Colabora en prensa, radio y televisión. Dirige su propio gabinete de psicología y es autora de: *Terapia de pareja, Adiós corazón* y *Tú puedes aprender a ser feliz.*
Alexa Diéguez es periodista especializada en temas de medicina y psicología. Actualmente coordina la revista *Dinero y salud.* Su primer libro es *Tú puedes aprender a ser feliz*.

¿Por qué no sabemos simplemente vivir (el presente), cuando se supone que sería lo natural?
C. S: Porque aprender de las experiencias del pasado y preocuparnos por el futuro nos ha

La felicidad es una actitud ante la vida.

ayudado a adaptarnos mejor y a sobrevivir como especie. Pero ese comportamiento en el día a día no nos ayuda a ser más felices. Y como tantos otros comportamientos, útiles para la supervivencia como especie (el enfado, el miedo, la envidia), tenemos que reeducarlo. Hay que reeducar nuestra mente para pensar en el momento presente y no torturarnos con el pasado, que no podemos cambiar, ni con el futuro, que no está en nuestra mano controlar.

¿Qué hace que casi siempre estemos en otra cosa (del pasado o del futuro)?

A. D: Vivir el momento presente es una habilidad con la que nacemos, pero que solemos ir perdiendo con el paso de los años. Los niños ríen y lloran con una intensidad impresionante. Cuando algo les pone contentos, no hay más que ver la felicidad que irradian sus caritas para darse cuenta de que viven el momento sin más. Están ahí, simplemente viviendo, y de cualquier cosa hacen una fiesta. Para mí la felicidad es la suma de paz interior, satisfacción personal y disfrute de los pequeños momentos hermosos que la vida nos va regalando. No sé si el ser humano siempre ha vivido con un pie en el pasado y otro en el futuro, pero me da la sensación de que el modo de vida actual nos pone difícil disfrutar del momento.

¿Qué hace que sea tan difícil?

A. D: Que vivimos inmersos en un montón de pequeñas exigencias (tengo que…, tengo que…) que nos impiden simplemente fluir, que ocupan nuestra mente y limitan mucho nuestra capacidad de estar atentos a lo que está pasando. Es como si viviésemos mucho más centrados en lo que ocurre en nuestra mente que en lo que realmente ocurre. Además,

5 recursos para disfrutar de los pequeños placeres

1. Compartir con otras personas las experiencias que nos hacen felices. Contar a una persona de confianza el valor que tiene un momento determinado nos ayuda a aumentar el disfrute.
2. Guardar los momentos placenteros en la memoria. Recordar los momentos de placer, volver a ellos una y otra vez, sin apego. Una vez que la experiencia está dentro de nosotros, podemos volver a ella sin necesidad de que se vuelvan a dar las condiciones. La experiencia de apertura ya forma parte de ti, es accesible para volver a vivirla siempre que lo desees.
3. Apreciar tus cualidades. Felicítate por lo que tienes y por lo que haces. No tiene nada que ver con el orgullo. Simplemente, visibiliza todos tus recursos y agradécelos.
4. Agudizar la percepción. Céntrate, concéntrate y saborea las experiencias placenteras. Pon atención a los detalles.
5. Ensimismarnos. Déjate llevar por la experiencia, intenta no pensar, solamente sentir y fundirte con ella. No juzgues, no analices, no pienses en lo que deberías hacer ni te preguntes qué ocurrirá a continuación. No te plantees formas de mejorar la experiencia. Regodéate en ella tal y como está siendo, maravillosa en sí misma.

creo que tenemos muy interiorizada la idea de que los errores o las experiencias traumáticas del pasado nos van a marcar para siempre, cuando la psicología ya sabe que no es así. Estamos dotados de esa maravillosa capacidad de superación llamada resiliencia que, combinada con la capacidad de perdonar (a nosotros mismos y a los demás), consigue que el pasado, por duro que haya sido, no nos impida ser felices.

¿Cómo se explica la obsesión por el futuro?
A. D: Por un lado, nos asusta no ser capaces de realizar nuestros planes, y por otro, nos cuesta aceptar que la vida implica cierta dosis de incertidumbre. Sin embargo, es posible aprender a aceptar que la vida es como es y, en lugar de sufrir por las desgracias que están por venir y las cosas que no nos va a dar tiempo a hacer, ponernos manos a la obra para construir la vida que queremos. En el libro damos muchas recetas, explicadas paso a paso, para conseguirlo.

¿Qué ganamos y qué perdemos al no vivir en el presente?
A. D: No creo que ganemos nada con el hecho de no vivir el momento presente. Por el contrario, perdemos la capacidad de disfrutar de tantas y tantas pequeñas cosas hermosas que la vida nos ofrece: el cielo azul, el sonido del mar, la sonrisa de nuestros hijos, las atenciones que nos dedica un amigo, un abrazo, la maravilla de leer un gran libro, la alegría que transmite el camarero del bar en el que solemos tomar un café a media mañana, la suerte que tenemos de vivir en un país en el que, pese a la crisis económica, estamos seguros… Y, sobre todo, perdemos la oportunidad de actuar sobre lo único que realmente existe: el aquí y ahora.

¿Qué nos lleva a estar casi siempre "resolviendo" cosas (pensando) en vez de simplemente "estar", percibir, experimentar?
C. S: Los problemas y dificultades de la vida y la necesidad de resolverlos. Muchas personas creen que si se pasan la vida anticipando problemas, estarán mejor preparados cuando estos problemas lleguen, pero esto sólo nos hace perder energía inútilmente. Sin embargo, está comprobado que la mayoría de esas desgracias tan terribles que anticipamos no llegan a ocurrir, y si ocurren, no son tan horribles como imaginábamos, y las afrontamos con más fuerza de la que creíamos tener. Pero hay que aprender a "ocuparse de los problemas y no preocuparse". Resolver aquello que esté en tu mano resolver y aceptar y aprender a convivir con aquello que no puedes resolver. Y hay que resolver problemas cuando la situación los demanda

Comparte lo bueno... ¡y será mejor!

pero no torturarse rumiándolos constantemente y saber "saborear", "estar" y "percibir" los buenos momentos y el día a día.

¿Cómo aprender a volver al momento presente?

C. S: Para aprender a vivir el momento presente hay herramientas muy eficaces: la meditación o la atención plena, también llamada *mindfulness.*

A veces nos hace difícil meditar una especie de inquietud que procede, tal vez, de la insatisfacción. ¿De dónde ese sentimiento de insatisfacción?

C. S: De buscar la felicidad por caminos equivocados, que no nos conducen a ella. El éxito, el dinero, la acumulación de bienes materiales, la sobreactividad, "el mundo de las mil tareas".

¿Es posible desarrollar una actitud de satisfacción vital?

C. S: Sí, aprendiendo a pensar y comportarte de otra manera. La mayoría de los obstáculos a la felicidad básicamente son formas equivocadas de pensar que nos impiden ser felices (compararte con los demás, no estar nunca satisfecho, ver siempre la botella medio vacía, no aceptar a los demás como son, no aceptarse a uno mismo)...

¿Cuál es el peligro de considerar que la felicidad está al final del camino, en un objetivo futuro? (Sólo seré feliz cuando...)

C. S: Que tu vida transcurra sin ser feliz, cuando el único momento para ser feliz es "ahora". Y no hay requisitos, ni elementos externos que sean condición inequívoca para ello. Solo tú mismo. Depende de ti.

¿Cómo nos hace infelices la obsesión por el bienestar y la felicidad?

C. S: La felicidad es como el sueño: el mero hecho de obsesionarse es negativo y nos hace sufrir en cualquier área de la vida. El bienestar y la felicidad es una forma de caminar por la vida, no es algo que uno tenga que atrapar ya aquí y ahora. Todo lo contrario, una actitud relajada y de paciente aceptación de los problemas y dificultades, que no es lo mismo que resignación, es una de las condiciones para la felicidad.

¿Cómo desarrollar la tolerancia a la frustración?

C. S: Experimentando diversas frustraciones y aprendiendo a manejarlas. En este sentido, una buena educación no es privar al niño de frustraciones, sino permitirle experimentar la dosis adecuada y necesaria de frustración que toda vida conlleva, y enseñarle a tolerarla. Aprendiendo que no pasa nada, que no se acaba el mundo, que puede manejar y resolver una parte de los problemas, que después de malos momentos hay buenos momentos, que todo acaba pasando y que uno sale fortalecido de las dificultades.

¿Cómo afrontar el estrés?

C. S: Manteniendo una vida equilibrada, en la que haya lugar para el ocio, el descanso, el ejercicio físico, las actividades gratificantes y un sano estilo de vida.

¿Cómo afrontar o reducir el enfado?

C. S: Aprendiendo a aceptar a los demás como son, y no pretender que sean como a nosotros nos

Busca tu paz interior.

gustaría que fueran. Aceptando que los problemas y las dificultades forman parte de la vida, que te puedes levantar una mañana con prisa, encontrarte que el coche no arranca y pensar que no se acaba el mundo, que hay muchas otras cosas peores, y con sentido del humor y espíritu deportivo buscar una alternativa que te conduzca a tu destino. También aceptándose a uno mismo con sus debilidades, dándose permiso para cometer errores. Para tolerar mejor el estrés y el enfado, en situaciones de espera puede ser de gran ayuda llevar siempre contigo un buen libro que te permita desconectar tus pensamientos negativos.

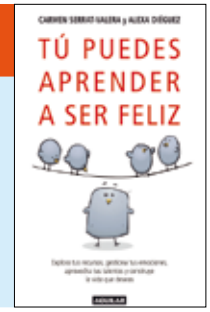
¿Cómo convivir con el miedo?
C. S: Afrontando cada día un miedo. Cuanto más evitemos algo que tememos, más miedo nos provocará. Sin embargo, enfrentándonos a ello comprobamos que no era tan peligroso como suponíamos.

¿Cómo afrontar la culpa?
C. S: Aceptando que eres un ser humano y tienes derecho a cometer errores, perdonándote a ti mismo, pidiendo disculpas a los demás y reparando el daño cometido.

¿Cómo afrontar y superar la envidia?
C. S: Evitando compararte con los demás, que nunca se hace de forma objetiva ni con todos los datos (y nos lleva a amargarnos la vida). Aceptando y alegrándote por las cosas buenas que les ocurren a los demás y reconociendo y agradeciendo las que la vida te regala a ti.

El libro

Tú puedes aprender a ser feliz.
Editorial Aguilar.
618 páginas.
19 €



¿Cómo descubrir las propias fortalezas?
C. S: Dejando a un lado el miedo y la inseguridad y atreviéndote a explorar nuevos campos y habilidades; descubriendo las que se te dan bien, con las que te sientes a gusto. Y trabajando con constancia y perseverancia. Las fortalezas se descubren y se desarrollan.

¿En qué consiste simplificar la vida? ¿Cómo hacerlo?
C. S: Para empezar, tira todo lo que no has usado en los últimos dos años, compra solo lo imprescindible, elimina de tu agenda los compromisos que no has elegido tú y que no te aportan nada, resérvate cada día un tiempo para ti.

¿Cómo transformar las adversidades en oportunidades?
C. S: Aceptando que las dificultades y adversidades forman parte de la vida, que todo "acaba pasando". Que las crisis pueden ayudarte a desarrollar tus talentos y fortalezas, y que puedes aprender de ellas qué aspectos de ti puedes mejorar y enriquecer. Por ejemplo, después de una separación puedes descubrir el valor de los amigos y aprender que es importante no encerrarte en tu pareja.

¿Cuál es el secreto de la paz interior?
C. S: Tener un propósito en la vida y trabajar en ello es una gran fuente de felicidad y paz interior. La meditación es otro gran recurso. Y por supuesto, actuar de forma coherente con tus valores y ser honesto contigo mismo y con los demás. ●