

Felisofía

La sabiduría de la felicidad



José Ángel Fernández Gómez

Felisofía

José Ángel Fernández Gómez

Felisofía

La sabiduría de la felicidad

por

José Ángel Fernández Gómez

Registro de Propiedad Intelectual nº 5636 Barcelona

Registro de Propiedad Intelectual nº 200460400006362 Oviedo

Muchas gracias a todos los que participasteis en esta aventura. Muchas gracias a ti lector. Bienvenido a un camino posible.

Un camino lógico a una vida feliz

Introducción

La humanidad siempre ha avanzado a pasos agigantados. Desde la edad de la razón, nuestra curiosidad nos ha llevado a descubrir los secretos del universo y a diseñar tecnologías que nos han permitido una vida más cómoda, rica y conectada. Las distancias se han acortado y las comodidades que antes eran privilegio de unos pocos, ahora están al alcance de la mayoría.

Hemos resuelto, en gran medida, la problemática de la supervivencia. Hoy, la ciencia nos permite alimentar a la población mundial, y nuestros ingenieros han automatizado tareas que antes definían nuestra existencia. Pero este éxito material ha revelado una paradoja: mientras la tecnología avanza a una velocidad exponencial, la comprensión de nuestro interior se ha quedado atrás. Hemos dominado el mundo exterior, pero a menudo nos sentimos perdidos en el mundo interior.

Aquí es donde entra en juego una de las revoluciones más grandes de nuestro tiempo: la inteligencia artificial. Por primera vez en la historia, la humanidad se enfrenta a la posibilidad de delegar una gran cantidad de tareas a las máquinas, desde trabajos rutinarios hasta procesos complejos que antes requerían una gran inversión de tiempo y esfuerzo. Esto plantea una pregunta existencial: si el trabajo que nos define, la tarea que nos ocupa ocho horas al día, ya no es nuestra principal preocupación, ¿quiénes somos?

Esta nueva era nos obliga a mirar hacia dentro. Muchas personas han cimentado su identidad y su valía en su ocupación. Ahora que la IA está liberando a la humanidad de estas ataduras, nos encontramos con un vacío que no se puede llenar con bienes materiales ni con una conexión constante a la tecnología. La respuesta no está en el exterior, sino en el corazón mismo de lo que significa ser humano. La verdadera frontera no es el espacio, sino nuestra propia consciencia.

Ha llegado la hora de que las humanidades, la filosofía y la sabiduría milenaria se pongan a la altura de la tecnología. Hoy, la prioridad no es solo tener más, sino ser feliz. Este es un momento crucial para el cambio, no para cambiar la sociedad desde fuera, sino para transformarla a través de la evolución de cada individuo. Porque la sociedad está compuesta por individuos, y el verdadero cambio comienza en uno mismo.

Este libro es una guía para ese viaje interior. A diferencia de otros textos que ofrecen anécdotas o conceptos abstractos, este es un estudio serio y accesible de la felicidad. Presento un sistema filosófico, una forma de entender el mundo que es lógica, simple y, sobre todo, benevolente con tu paz interior. Te ofrezco un camino claro y factible, lleno de conceptos observables que te ayudarán a comprender quién eres y quién deseas ser.

El mundo puede parecer un valle de lágrimas, pero la felicidad no es un privilegio inalcanzable. Este libro te enseñará que existe, por lo menos, una forma de vivir que no requiere sacrificios ni medicinas, y que te brinda el preciado resultado de la felicidad.

Primera Parte

La Felicidad

Un día lluvioso de hace más de veinticinco años, sentado en un café con mis amigos, me hicieron una pregunta propia de un genio de un cuento de *Las mil y una noches*: “Si te concedieran un sólo deseo, ¿cuál pedirías?” El amor, la riqueza o la salud eran las respuestas que se barajaban en esa mesa. Yo, que quería amor, riqueza y todo lo demás, dije “la felicidad” pensando que una vez lograda, el resto de deseos vendrían con ella por añadidura.

Hoy puedo decir que mi deseo me fue concedido, aunque no resultó ser lo que esperaba. O mejor, me lo otorgué yo después de comprender que para mí, como para la mayoría de las personas, esa era la verdadera y única meta; aunque con frecuencia se me desdibujaba el curso de la misma al distraerme la cotidianidad.

Sin habérselo propuesto así, quien hizo la pregunta, dio rumbo a mi vida. Hoy, veintiséis años después, estoy en posición de contar cómo esa meta es alcanzable; no por mí solamente, sino por todos los que en realidad estén dispuestos a ser felices.

El marketing y la sociedad de consumo proponen la gratificación inmediata de los deseos como un camino hacia la felicidad. “Las cosas que podemos obtener inmediatamente son a menudo superficiales e insustanciales para nosotros: Estas cosas son mercancía que no nos puede proveer de satisfacción durante mucho tiempo ya que se convierten en cosas comunes una vez que nos acostumbramos a ellas”. Así, pronto nos damos cuenta de que necesitamos algo más para estar satisfechos. Para mí ese algo que me faltaba era un ingrediente esencial. ¿Existe algún conocimiento que nos pueda proporcionar una vida más feliz?

Inicialmente, como ya comenté, pensaba que ser feliz significaba tener todo lo necesario, incluyendo naturalmente amor, salud y dinero, pero no es así. El que se otorga la felicidad llega a la conclusión de que desea lo

que ambiciona todo el mundo, aunque no a expensas de su felicidad. No es que dejen de tener importancia las cosas que se poseen, o las que pasen en la vida. Es que las circunstancias se viven de otra manera.

Cuando aprendemos las técnicas de la felicidad y decidimos realmente ser felices, en nuestro paisaje emocional, la ansiedad o la angustia que se incubaba va perdiendo su poder de destrucción, mientras que nuestro estado de bienestar adquiere mayor espacio, es más diáfano y duradero, sencillamente porque la vida adquiere un significado que nos permite afrontar las circunstancias desde una paz interior difícil de tambalear.

Mi peregrinaje en busca de la felicidad comenzó con la lectura de cuanto cayó en mis manos sobre el tema. El viaje, más tarde, se convirtió en una introspección llevada a cabo periódicamente, en la observación de mis emociones, creencias, juicios, deseos e ideas. Ha sido un camino largo, accidentado y trabajoso, en el que resulté conmocionado en múltiples ocasiones, por circunstancias difíciles, que me produjeron fuertes emociones.

Mientras esto me sucedía fui confeccionando un mapa que hoy puede ser útil para orientar a quien lo necesite en un momento de extravío. Aunque, como se dice popularmente, todos los caminos conducen a Roma, algunos son más arduos y dolorosos que otros. El sendero que descubrí es posible caminarlo y está al alcance de todos. Parte hacia nuestra propia mente. Es una marcha excitante y llena de sorpresas que nos proporcionará una vida mejor. Pero, ¿qué es la felicidad? ¿Podemos ser felices?

La felicidad es una sensación de profunda satisfacción consigo mismo y con las propias circunstancias. **Es un estar en paz consigo y con el mundo**, con el conocimiento de que esto es así.

Con el viento de popa esto parece fácil. Sin embargo, muchos de nosotros si no tenemos problemas nos los creamos. Ponemos requisitos a la felicidad; requisitos tan razonables como: cuando encuentre pareja seré

feliz, cuando compre un piso, cuando termine la carrera, cuando encuentre un trabajo mejor, cuando pierda peso, cuando me retire, etc. Es decir, mañana seré feliz.

Creemos que la felicidad depende del estatus social, las cosas, las personas... Con este prejuicio, situamos así la responsabilidad de la misma fuera de nosotros.

Pero depende de uno mismo: uno es el responsable de su propia felicidad y por mucho que así lo desee, nunca puede ser responsable de la felicidad ajena. Ayudar a otros a ser felices es loable, pero también insuficiente; y no lo lograremos si no quieren serlo. Para que una persona sea feliz tiene que existir en ella, como ingrediente principal, el deseo de serlo. Este tiene que ser el primer paso; un paso sencillo pero indispensable. Como dice el refrán podemos llevar el caballo al agua, pero no podemos hacer que beba.

Comprendo que es difícil deshacerse del sentimiento de que somos víctimas, pues nos proporciona una excusa en la que elegimos refugiarnos porque nos libera de la culpa de que las cosas no sean como desearíamos. El victimismo nos permite delegar la responsabilidad de ser felices en otros o en las circunstancias, pero produce un nivel bajo de felicidad. El ser responsable parece estar asociado a la culpa en vez de estar asociado al poder.

Efectivamente, no todos somos capaces de gestionar nuestras emociones, pero esto ocurre porque no sabemos cómo hacerlo y no porque no tengamos la capacidad de hacerlo. Es algo, por tanto, que se puede aprender. No necesitamos sentirnos culpables por nuestros desconocimientos. Lo importante es aprender y para nada necesitamos el sentimiento de la culpabilidad que, como veremos más tarde, es un sentimiento que nos roba la felicidad.

Existe la creencia de que las metas que nos marcamos son las que dan sentido a la vida. Y lo dan, pero no sólo ellas lo hacen, por cuanto vamos estableciendo la entidad que somos no sólo con nuestros deseos, sino también con nuestras emociones, con nuestros juicios, con nuestras razones, con nuestra imaginación. Todos estos ingredientes que conforman nuestras vidas están interrelacionados y se manifiestan en nuestras acciones, que modifican nuestras circunstancias.

Constantemente nos juzgamos; valoramos a los demás como buenos o malos; y a las circunstancias que nos afectan como positivas o negativas. Y lo hacemos con la intención de diferenciar las que nos benefician de las que nos perjudican, las que nos ocasionan dolor de las que nos provocan placer. Nos movemos permanentemente en esta dinámica de juicios con la esperanza de lograr una vida mejor. Pero, ¿qué significa una vida mejor? ¿No significa ser más feliz? Para lograrlo será necesario que nos planteemos, entre otras cosas, la eficacia de nuestros juicios.

Aunque tal vez así lo parezca para algunos lectores, no estoy proponiendo el nihilismo, el conformismo o la aceptación de cuanto ocurra, sino que participemos activamente en la creación de nuestro medio ambiente emocional. Por ejemplo, no se trata de negar la emoción que nos provoca la muerte de una persona querida. Por el contrario, es necesario que seamos conscientes de ese dolor sin perder de vista que el duelo por esa muerte nos arrebató una felicidad no deseada en ese momento. El dolor es una expresión emocional, con un significado específico, al que todos tenemos derecho y del que, como se irá viendo, se debe hacer uso con entera libertad y responsabilidad.

Gozamos de libre albedrío. Podemos elegir el camino del dolor y lo hacemos con frecuencia, aunque no sea el único que tenemos a nuestra disposición. También podemos negarnos las emociones dolorosas y acumularlas en esa olla a presión en la que a menudo se convierte nuestra mente, que terminará por reventar y en demasiados casos provocar

enfermedades. O, finalmente, podemos elegir la senda de la felicidad, que no requiere esfuerzo - en el sentido en que habitualmente se entiende el mismo, y del que hablaré más adelante-pero que sí requiere que estemos atentos y motivados.

Es importante aprender a gestionar las emociones. Negarlas o reprimirlas sería un grave error y sólo sentir las no nos proporciona ninguna información (de las emociones dolorosas al menos podríamos sacar una lección). Hemos de usarlas como guías para encontrar su origen, y eso hará que no estemos después a su merced. Gestionar las emociones significa, en un primer momento:

- Identificarlas, darles un nombre.
- Averiguar su procedencia. ¿Por qué siento esta emoción?, ¿Qué ha pasado, qué se ha movido por dentro?
- Reconocerlas cada vez que nos las volvamos a encontrar en nuestra mente.

Cuando decidimos investigar la utilidad de las emociones, su propósito, descubrimos una senda que nos lleva a interrogarnos sobre nuestras creencias, juicios y deseos, como se irá observando a través del libro.

Para aprender a ser felices no basta con leer cuanto se ha publicado sobre el tema. Es necesario poner en práctica la información acumulada. En primer lugar necesitamos un plan de acción. El método que aquí se explica exige ser conscientes de nuestras creencias, para conocerlas, seleccionarlas y favorecer o no su crecimiento. A cambio, nos ofrece una vida moderna y fácil sin sacrificios, en la que nos sentiremos contentos de participar.

Hablo de un método fácil como puede ser fácil el andar. Es sencillo hacerlo una vez que lo has aprendido. Durante el aprendizaje, sin embargo, se requiere que estemos atentos a ciertas señales, que ahora nos pasan desapercibidas, para así llevar a cabo un cambio en nuestro

enfoque.

Conocemos las partes de nuestro cuerpo: una mano, una pierna, el pecho, y sabemos su nombre y su utilidad; pero si dirigimos nuestra mirada hacia la mente, ¿qué vemos?, ¿una caja negra donde se procesan datos y emociones?, ¿o una estructura con unos componentes identificables por sus nombres y por las labores que realizan?

Para alcanzar la felicidad es esencial conocerse a uno mismo. “Nuestro mayor desafío en este proceso es descubrir, desarrollar, y mantener ese ser único que somos. Para hacer esto se requiere que estemos atentos, sensibles y flexibles” ¿Qué significa esto? ¿Qué es lo que tenemos que conocer? ¿En qué nos tenemos que fijar? ¿Cuál es la información vital que debemos extraer de esta observación y qué se hace luego con ella? ¿Qué soy? ¿Quién soy? Más adelante todas estas preguntas hallarán su respuesta.

Las creencias

¿Qué son las creencias?

Las creencias constituyen la piedra angular de la mente. **Las componen las ideas o pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras circunstancias.** De las creencias provienen las opiniones que aceptamos como válidas aunque sólo sea por un instante, y que se repiten periódicamente aunque no seamos conscientes de ello, con pensamientos diversos pero similares.

Pensamientos de insuficiencia y escasez como estos: *soy tímido; no soy muy simpático; la vida es un valle de lágrimas; soy muy desafortunado; qué tonto soy...*, a menudo conforman nuestra colección de creencias. Son, en suma, pensamientos repetitivos con los que estamos de acuerdo hoy o lo hemos estado en un pasado tal vez lejano, y que nos encontramos en nuestra mente de una forma u otra expresados de manera periódica.

Es importante saber que tales pensamientos no son necesariamente algo en lo que creemos con firmeza. No son esas ideas por las que estamos dispuestos a dar hasta la vida, de una forma consciente. Pueden y suelen ser algo que sólo estamos acostumbrados a pensar. Si tomamos, por ejemplo, la creencia “soy insuficiente”, veremos que da origen a pensamientos muy habituales de negativismo que hemos albergado de una forma u otra en algún momento. Cuando dichos pensamientos entran en nuestra mente comenzamos a sentir su efecto en forma de emociones que nos hacen sentir pequeños e insignificantes.

Después de un tiempo, tal vez ya estemos recuperados y nos sintamos de nuevo capaces de enfrentar las circunstancias, pero cada vez que esa creencia mencionada cruza nuestra mente nos deja incómodos con nosotros mismos, por cuanto nos roba parte de nuestra estima personal.

Hay creencias que son conocidas, duraderas y estables para nosotros, pero hay otras que no sabemos muy bien de dónde vienen ni qué hacer con ellas porque ni siquiera reparamos en que operan en nuestra psique; y así,

bloqueamos el pensamiento porque no las queremos pensar. Sentimos que son peligrosas, horribles o vergonzosas.

“La persona que padece de claustrofobia no necesita pensar ‘este cuarto es demasiado estrecho’ o ‘en esta multitud hay demasiada gente’, puesto que en un cuarto pequeño y atestado, su cuerpo reacciona automáticamente. En algún lugar de su consciencia existe la creencia oculta que genera todos los síntomas físicos del miedo sin necesidad de pensar en eso. El flujo de adrenalina que causa sus palpitaciones cardíacas, las palmas sudorosas, el aliento jadeante y los mareos, se activa en un plano más profundo que el de la mente pensante”. Estas creencias que pululan por la mente en niveles por debajo del consciente tienen una importancia muy grande en nuestras vidas porque automatizan nuestras respuestas a las circunstancias.

Todos tenemos nuestra propia visión del mundo. “Algunos ven un mundo caótico y sin significado por lo que es razonable para ellos buscar el placer no importa dónde y aprovecharlo mientras esté disponible; otros ven un lugar donde el más fuerte se come al más débil en la lucha por la supervivencia; algunos ven un cosmos generoso y proveedor donde siempre algo bueno pasa, mientras otros ven un sitio que les debe el sustento; y aún otros, ven un universo con unas leyes rígidas donde pueden ser tragados por la tierra si se salen de la conducta establecida”. Por lo tanto, no es difícil comprobar que el mundo es un lugar diferente para todos, que existen tantos mundos en este mundo como personas existen dentro de él.

Todos creamos nuestro propio mundo, todos tenemos distintas creencias sobre nosotros mismos y sobre nuestras circunstancias y eso hace que el mundo en que vivimos sea distinto para todos. La manera que tenemos de entender la realidad determina lo que esperamos de la vida, cómo interpretamos los acontecimientos y cómo los predecimos.

Quiero llamar la atención sobre el significado que le doy al verbo *creer* y al sustantivo *creencia*. Las creencias no se deben vincular exclusivamente con una religión concreta o con la existencia o no de un Ser supremo. Los pensamientos que predominan en nuestra mente son creencias relacionadas con nosotros y nuestras circunstancias. De otra parte, al usar el verbo *creer*, prescindo de la connotación de duda, como “creo que podré ir mañana”, que denota una cierta inseguridad. Trataremos más adelante de la duda. El significado que le asigno a *creer* es el de afirmar que algo es así. Cuando digo “creo que soy valiente” estoy afirmando mi valentía, me sé valiente. **Mis creencias son mis verdades.** Aun cuando sólo las albergue en el consciente por un instante.

Mis conocimientos forman parte de mis creencias. Entre estos hay que distinguir dos grupos:

- Los conocimientos con los que estoy involucrado -que son los que en verdad importan porque por ellos siento emociones; conocimientos sobre mí y mis circunstancias.

— *Fin de la muestra* —

Felisofía, de José Ángel Fernández Gómez.
*El libro completo está disponible en **potenciandote.es***