

¡POR FIN YO! Ejercicios Y Técnicas De Introspección Y Autoconocimiento

(Fragmento)

PRÓLOGO

¿Se Puede Ser Feliz?

Hay una pregunta que se repite con demasiada frecuencia en la consulta de un psicoterapeuta como el que escribe estas líneas. Esa cuestión no es otra que la que da título a esta sección y que todos nos hemos preguntado alguna vez en nuestra vida: ¿Se puede ser feliz? La respuesta debemos buscarla entre nuestras propias convicciones en lugar de esperar a que otros, profesionales o no, nos digan si se puede o no ser plenamente feliz y qué hay que hacer para conseguirlo.

Sé que en estos momentos, lo que acabas de leer, te desconcierta un poco. ¿No se supone que éste es un libro de autoayuda? Si en el libro se habla sobre la felicidad, tiene que decirme que se puede ser feliz y dejarme claro todo lo que tengo que hacer, cómo y cuándo lo tengo que hacer para conseguirlo. ¡Pues NO! ¡Madura! ¡Crece! ¡Evoluciona!... Pero hazlo tú por tu cuenta. Lo puedo decir de mil maneras diferentes más, aunque no creo que pueda ser más claro.

Las respuestas están en ti, en tu forma de pensar, en tu manera de afrontar la vida y las vicisitudes que trae consigo. Tú eres quien debe adaptarse a las circunstancias y no las circunstancias a ti.

Y aún te preguntarás por qué te digo esto tan a las claras y de una forma tan poco sutil. ¡Está claro! Ya te iba haciendo falta una dosis de realidad: cruda y dura.

Hay pululando por ahí mucho experto en nada y especialista en vender “humo” como panacea a todos tus males, ¿qué digo a tus males?, a los males de la humanidad desde la noche de los tiempos y *per sécula seculorum*. Los manuales de autoayuda han dejado de lado la AUTO ayuda para pasar a ser un repertorio de recetas casi mágicas escupidas por gurús de pacotilla que ahora se hacen llamar a sí mismos “coach”.

Si hubieras aprovechado las clases de inglés de esa educación tan cara que tus padres y el gobierno te han procurado, te habrías percatado de que la traducción correcta es entrenador, no Dios, ni experto, ni profesional, ni salvador, ni nada de lo que algunos de estos individuos creen ser.

La mayoría de estos *coaches* te cobran lo que no está en los escritos por aplicarte un par de técnicas de motivación envueltas en bonita palabrería procedente de la persuasión y la programación neurolingüística que han visto en su temario del minicurso de una semana que han hecho por Internet.

No tienen ni puñetera idea de tratar a una persona que necesita ayuda, terapia en la mayoría de los casos, y sólo están interesados en cobrarte y que salgas satisfecho con el *subidón* de energía que te dan las técnicas de motivación a las que te han estado sometiendo de forma intensiva en su consulta, su conferencia o, y esto es más *cool* y por ende mucho más caro, en la convivencia de fin de semana en la que has estado y por la que te han cobrado más que si hubieras vivido una semana a cuerpo de rey en la suite más cara del hotel de lujo más caro del mundo. Ahora ya sabes cuál es la gran mentira del coaching: decirte que querer es poder y con eso (motivación) basta. Después te das de bruces con la realidad y te llevas el mayor varapalo de tu vida, una vez tras otra, porque sigues creyendo que la respuesta a si se puede ser feliz la tienen los demás. Nadie sabe cómo es tu vida mejor que tú, igual que nadie sabe cómo te afectan las consecuencias de tus acciones y decisiones mejor que tú.

Si aún estás esperando mi respuesta a la pregunta inicial o, si no la estás esperando porque no te interesa, la voy a compartir contigo igualmente. Si eres del segundo grupo, ya puedes saltar al resto del contenido del libro directamente, en caso contrario, sigue leyendo.

Se puede ser plenamente feliz durante un tiempo prudencial y mientras te encuentres en ese periodo no te darás cuenta de que eres feliz. Igual que el pez no repara en que vive en el agua, las personas no solemos percatarnos de que somos felices cuando lo somos.

Normalmente, nos damos cuenta de lo “felices” que éramos antes de perder lo que sea que ahora echamos de menos. Por este motivo, y tal como cantaba Karina, cualquier tiempo pasado nos parece mejor.

Tenemos tendencia a reconstruir los recuerdos de experiencias más o menos agradables eliminando todo lo que sea desagradable para que así sea aún más agradable de recordar.

Por ejemplo, si acabas de independizarte y echas de menos la tortilla de patata que hacía tu madre, cuando pruebes una tortilla de patata de esas precocinadas recordarás la de tu madre aún más sabrosa y no te vendrá a la mente aquella vez que le salió salada y se le quedaron trocitos de cascarones de huevo dentro.