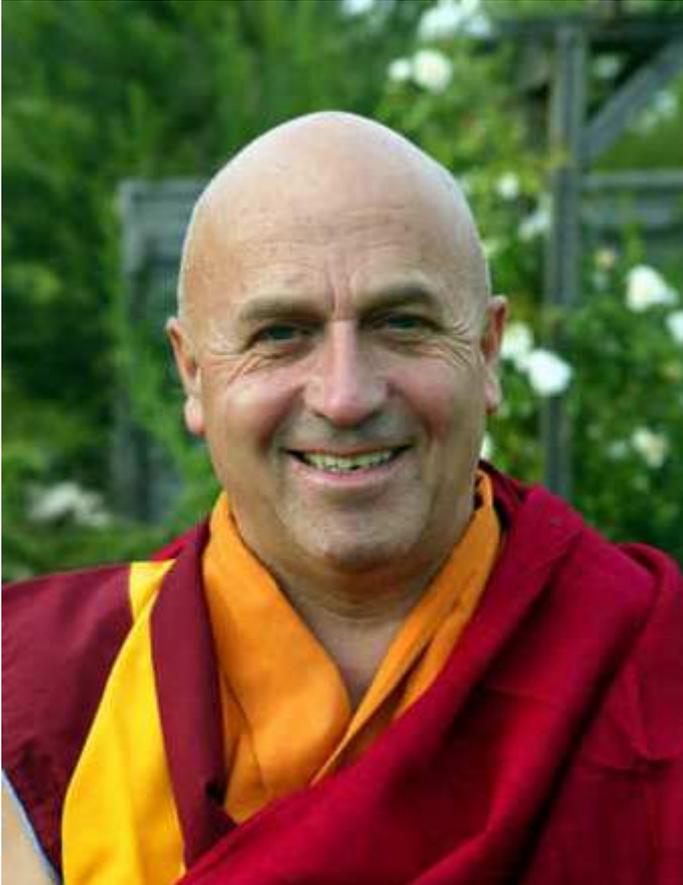


## **Felicidad. Eduardo Punset.**

Texto: Extracto de libro "Excusas para no pensar" (últimas páginas).

### **Un ejemplo de felicidad**



La neurociencia sorprendió a todo el mundo hace unos años cuando declaró a Matthieu Ricard el hombre más feliz del mundo. Ricard —biólogo y monje budista, al que he citado anteriormente— tiene una larga experiencia en el campo de la meditación. Fue sometido a un exhaustivo experimento con escáneres cerebrales para medir las consecuencias del tipo de meditación que él practica, en la que se genera un estado de amor y compasión pura, no enfocada hacia nada ni nadie en particular.

Los resultados mostraron niveles por encima de lo conocido hasta entonces de emoción positiva en el córtex prefrontal izquierdo del cerebro. Mientras que la actividad del lóbulo derecho —justo en el área relacionada con la depresión— disminuía, como si la compasión fuera un buen antídoto contra la depresión. Y también disminuía

la actividad de la amígdala, relacionada con el miedo y la ira.

Ricard, con toda su experiencia y sabiduría, siempre me ha recomendado la meditación. Dice que es un ejercicio excelente para que la mente se calme, se vuelva más clara, y así, sea más flexible y la pueda utilizar para cultivar el altruismo, la compasión y al final, ser más feliz, como él. Y es que después de pasar cuarenta años en el Tíbet ha llegado a la conclusión que lo más importante para hombres y mujeres es conseguir la libertad interior para liberarnos de los procesos mentales que generan odio, celos, arrogancia, deseo obsesivo, entre otros, a través del altruismo y la compasión. Ricard cree que necesitamos una sociedad más compasiva, en la que hay que tener consideración por los demás y preocuparse por el prójimo, ya que si no cooperamos, todos salimos perdiendo.

¿Por qué disminuye la calidad de vida?

¿Por qué existe una brecha tan grande entre el norte y el sur? ¿Por qué hay toda esta pobreza? Ricard cree que el mundo podría solucionarlo todo fácilmente con los recursos que tenemos y con una mayor dosis de altruismo.

Por otro lado, Martin Seligman, el padre de la psicología positiva, a quien también me he referido antes, señaló que la felicidad consta de tres componentes. Por un lado estaría la búsqueda del placer, esencial pero efímero, predominante en la sociedad actual, y por otro, el desarrollo de nuestra capacidad interior para sobrellevar los momentos difíciles y adaptarnos a ellos, así como la de ponernos al servicio de algo que nos trascienda, algo que sea más importante que nosotros mismos. Todo ello nos puede otorgar la sensación de bienestar, plenitud y satisfacción en nuestra vida.

Porque la felicidad no es la suma de las experiencias individuales, va más allá de éstas y tiene mucho que ver con la percepción y memoria interna de nuestra vida en su conjunto. Por esta razón la gratitud es clave. Gratitud por lo bueno y lo menos bueno de la vida. El ver la vida como una aventura en la que, por supuesto, no todo es fácil, pero en la que el centro se encuentra en el proceso mismo, no en el objetivo final. Vivir con el sentimiento de que cada día es nuevo. Disfrutar del camino y sacudirse el polvo después de cada caída, porque, como Edward Diener demostró, pasado cierto tiempo de cualquier tragedia, se suelen recuperar los niveles normales de felicidad de cada persona, siendo lo que más nos cuesta superar la pérdida de un ser querido y la del puesto de trabajo. Experimentar dolor en la vida da hondura al ser. Quedarse apegado al dolor es un sinsentido. En definitiva, cada uno es responsable de ver la botella medio vacía o medio llena de la belleza de la vida.

## Segunda parte. La fórmula de la felicidad.

Extracto del libro "El viaje a la felicidad de Punset" y <http://evolucionando.wordpress.com/2007/01/20/la-formula-de-la-felicidad-de-eduardo-punset-o-la-felicidad-esta-en-no-necesitar-nada/>

Eduardo Punset (uno de los mejores divulgadores científicos de la actualidad) se atreve a afirmar la existencia de una fórmula matemática para la felicidad, en su libro maravilloso "El viaje a la felicidad". Es una conclusión a la que él llega después del desarrollo de su libro, basado en las investigaciones más recientes que investigadores de diversas ramas han efectuado sobre o alrededor de ese mágico concepto "felicidad".

La fórmula es la que sigue:  $Felicidad = E (M+B+P) / R+C$ .

**FACTORES SIGNIFICATIVOS (S)** E= Emoción al comienzo y final del proyecto. "la felicidad se encuentra en la sala de espera de la felicidad", como bien dice Punset.

M= Mantenimiento y atención al detalle.

B= Disfrute de la búsqueda y la expectativa.

P= Relaciones Personales.

### FACTORES REDUCTORES DEL NIVEL DE FELICIDAD

(R) Ausencia de Desaprendizaje. Recurso a la memoria Grupal. Interferencia con los procesos automatizados.

Predominio del miedo.

CARGA HEREDADA (C) Mutaciones lesivas. Desgaste y envejecimiento. Ejercicio Abjecto del Poder Político.

Estrés imaginado.