Esto es lo que hay: el gran secreto de la felicidad

<http://microcambios.com/2015/05/21/esto-es-lo-que-hay-el-gran-secreto-de-la-felicidad/>

Comparto el fragmento final de «**Ganar felicidad**», autoría del profesor de la Universidad de Harvard, **Tal Ben Shahar**. Este libro lleva conmigo varios años, incluso se da la circunstancia de que tengo dos ejemplares, primero lo compré en inglés, cuando él visitó A Coruña, y unos meses después en castellano. ¡Me encanta! Sencillamente por eso me tomo la molestia de transcribirlo palabra a palabra, para abrir boca. «Mi amiga Kim y yo estábamos paseando por Provincetown, admirando las tiendas de la calle principal, escuchando el sonido de las olas al romper contra las rocas, respirando el aire salado, saboreando esa magnífica sensación de intemporalidad que se consigue al estar en una ciudad pequeña de vacaciones.

En esa época era un estudiante de postgrado que vivía en el entorno competitivo de la universidad. Le dije a Kim que, en cuanto me graduara, me mudaría a un lugar como Provincetown. Pensaba que sin plazos amenazantes y con un ritmo de vida más tranquilo, **por fin podría experimentar la calma que llevaba buscando toda la vida**. Muchas veces había pensado en mudarme a un lugar tranquilo tras mi graduación, pero cuando la idea empezó a traducirse en palabras -se hizo tangible- empecé a sentirme incómodo. **¿Había caído en la trampa de vivir en el futuro?** ¿Realmente tenía que esperar hasta mi graduación? Kim y yo habíamos trabajado juntos en este libro y habíamos hablado y pensado mucho en el tema de la felicidad. Habíamos hablado de que, a pesar de vivir en un entorno competitivo, con mucho trabajo, y de llevar un ritmo de vida acelerado, seguíamos experimentando calma. **Kim dijo: «la tranquilidad se lleva dentro. Si eres feliz, esa felicidad es transportable, te la puedes llevar a todas partes»**. Hizo una pausa y después añadió: **«No es que lo externo no sea importante, pero no nos hace felices»**.

Muchas veces imaginamos que cuando lleguemos a un destino futuro, nos sentiremos satisfechos, tranquilos y estaremos en disposición de ser felices. Nos decimos a nosotros mismos que, **cuando consigamos ciertos objetivos, por fin encontraremos la paz**. Nos decimos a nosotros mismos qué nos pasará cuando nos licenciemos en la universidad, consigamos un trabajo, ganemos bastante dinero, tengamos familia e hijos o consigamos **otros objetivos** que probablemente irán cambiando en el curso de nuestras vidas. No obstante, **en muchos casos, poco después de haber alcanzado nuestro destino, volvemos a nuestro nivel de bienestar de base**. Si normalmente nos sentimos ansiosos y estresados, lo más probable es que, una vez conseguido un objetivo que pensábamos que iba a cambiar nuestras vidas, volvamos a sentirnos ansiosos y estresados.

Mucha de la tensión competitiva tiene su origen en la **necesidad de sentir que controlamos el futuro**. En consecuencia, vivimos pensando en el futuro. El competitivo vive pensando en el «y si...» en lugar de en «qué es...» -en el futuro hipotético tenso en lugar de en el presente real tranquilo. «¿Y si no me va bien el examen?, ¿y si no me promocionan? ¿Y si no puedo pagar la hipoteca de mi nueva casa? En lugar de experimentar totalmente el aquí y el ahora, en palabras del poeta Galway Kinnell, **«difamando la oscuridad de la esperanza a través de la experiencia.»**

Después están los que, **anclados en el pasado, no se dan permiso para ser felices en el presente**. Repiten sus historias insatisfactorias, sus intentos de vivir primero como competitivos y después como hedonistas; dan mil vueltas a las relaciones de las que han tratado de aprovecharse, de todos los trabajos que han tenido sin encontrar su verdadero vocación. Siempre reviviendo el pasado, preocupados por justificar su infelicidad, se olvidan de su potencial para la felicidad. En lugar de resignarnos a vivir esclavizados del pasado o del futuro, **tenemos que aprender a sacar el máximo partido de lo que tenemos delante y a nuestro alrededor en el momento presente**.

Esto es lo que hay

Una de las barreras más comunes a la felicidad es **la falsa expectativa de que algo** -un libro o un profesor, una princesa o un caballero, un éxito, un premio o una revelación- **nos hará felices**.

Si bien todas estas cosas pueden contribuir a nuestro bienestar, en realidad no constituyen más que una pequeña parte del mosaico de una vida feliz. **La idea de la felicidad que transmiten los cuentos de hadas** -la idea de que algo puede hacer que seamos felices para siempre- **conduce inevitablemente a la decepción**. **Una vida feliz o más feliz** raramente se consigue a partir de un evento extraordinario, **se consigue poco a poco, experiencia a experiencia, momento a momento**.

Para conseguir la mayor cantidad posible de la moneda más valiosa, primero tenemos que **aceptar que «esto es lo que hay»**, que hemos de vivir el día a día, lo ordinario, los detalles del mosaico. Vivimos una vida feliz cuando obtenemos placer y significado estando con nuestros seres queridos, aprendiendo algo nuevo o realizando un proyecto en el trabajo. Cuanto más llenemos nuestros días de estas experiencias, más felices seremos. **Ese es el secreto**.

Ganar felicidad

Tal Ben Shahar