

# EL *ARTE* DE *vivir*

No existen fórmulas mágicas. Cada persona debe encontrar su particular camino para conocer y gestionar sus emociones y sus sentimientos para conseguir vivir mejor. *Gaspar Hernández. EPS.*

Charles Chaplin escribió que la vida es tan corta que solo nos alcanza para ser *amateurs*. Esta afirmación también se puede aplicar al llamado arte de vivir. Cuando ya vamos aprendiendo, la función se termina. No hay recetas mágicas, y cada persona sabe en qué consiste su particular modo de alcanzar ese arte. Los grandes filósofos se han ocupado de ello. Y, por supuesto, los psicólogos. En este artículo nos centraremos en la gestión de las emociones y los pensamientos.

Con miedo, enfado o envidia (o con dolor de muelas) difícilmente podemos tener la percepción subjetiva de estar viviendo bien. Lo mismo sucede si estamos en una playa paradisíaca tomando el sol y enfurruñados con la pareja, o pensando en el trabajo que nos espera en septiembre. El arte de vivir pasa necesariamente por observar, y cuidar, lo que pensamos y sentimos.

**FELICIDAD INTERIOR BRUTA.** Los países, y sobre todo en tiempos de crisis, miden lo bien o lo mal que vivimos por la situación económica. Pero como afirma el filósofo Jordi Pigem, el producto interior bruto solo mide transacciones económicas, y sabe muy poco del auténtico bienestar de las personas. "Desde hace décadas existen indicadores menos reduccionistas, que miden el bienestar no solo a través del flujo de dinero. Pero hay muy pocos. Por ejemplo, en Bhutan identifican tres venenos en nuestras vidas: la codicia, la hostilidad y la ignorancia (en el sentido de confusión mental). Estos tres venenos han crecido en el mundo materialista, hasta encontrarlos hoy institucionalizados en nuestros sistemas económico, político, y mediático", afirma en su libro *La buena crisis* (editorial kairos). Según Pigem, un progreso en la generosidad, la solidaridad y la sabiduría contribuirían a pasar de una sociedad basada en el crecimiento económico a otra basada en el crecimiento vital.

¿Por dónde empezar? Por la persona. Por la educación y por la gestión emocional. Según el psiquiatra Claudio Naranjo, "la educación actual solo se ocupa de la mente racional, práctica,

instrumental, como si fuéramos solo eso. Se crean seres egoístas y prácticos que no tienen una dimensión del goce de la vida. No parece legítimo educar para la felicidad. Si se calculara el precio de la infelicidad que se crea, se vería lo antieconómica que es nuestra educación".

Algunas cifras de esta infelicidad: en 2020, según la Organización Mundial de la Salud, la depresión será la segunda enfermedad más extendida, superada solo por enfermedades cardiovasculares. El suicidio es la primera causa de muerte entre los jóvenes. El estrés, la ansiedad y la depresión son la segunda causa de baja laboral en España.

**BIENESTAR EMOCIONAL.** El arte de vivir empieza por una correcta gestión de las emociones. En Occidente nos hemos fijado en el desarrollo intelectual de las personas, pero no en el desarrollo emocional. Nunca es tarde para cambiar nuestros patrones emocionales. ¿Cómo? Según la filósofa Elsa Punset, con el viejo conócete a ti mismo de los griegos. "Aunque ellos no nos decían cómo. Se trata de conocer y gestionar nuestros mecanismos emocionales. Es decir, lo contrario a la represión emocional que hemos ejercido hasta ahora".

Afirma el doctor Mario Alonso Puig que una emoción es un fenómeno físico en el que se producen una serie de cambios fisiológicos que afectan a nuestras hormonas, a nuestros músculos y a nuestras vísceras. Estos cambios tienen una duración limitada a minutos, o, como mucho, a algunas horas. "Digamos que una vez que el elemento interno (un pensamiento angustioso) o externo (un insulto) han pasado, la reacción emocional que se ha desencadenado poco a poco va remitiendo hasta que volvemos al estado en el que nos encontrábamos antes de que el pensamiento o el insulto se produjeran". El problema es que si esa emoción se reprime, se puede convertir en un estado de ánimo, que puede durar meses o años.

"De alguna manera", afirma el doctor Mario Alonso Puig en su libro *Reinventarse* (Plataforma), "nos quedamos como congelados en un tipo de emoción, hasta el punto de que llegamos a identificarnos con ella, casi como si formara parte de la realidad que somos". Y hay estados de ánimo que aportan ventajas, y otros que son muy disfuncionales y nos generan un enorme sufrimiento.

Un ejemplo: la ira. La ira es como un cubo lleno de agua sucia. Cuando nos enfadamos, o bien lanzamos el oscuro contenido de ese cubo a la cara de quien nos ha provocado la ira, o bien callamos, de modo que nos lo lanzamos encima. Lo ideal sería lanzar el agua sucia a un terreno neutro; practicando deporte, por ejemplo. Y después, cuando estemos ya tranquilos, expresar al otro cómo nos hemos sentido, con

asertividad. Por eso no es recomendable escribir *e-mails* cuando estamos enfadados. Así se estropean muchas relaciones interpersonales.

**GESTIÓN DE LOS PENSAMIENTOS.** Nadie nos ha enseñado a gestionar nuestros pensamientos. Tenemos cada día entre 40.000 y 60.000 pensamientos y a la mayoría les hacemos caso. El arte de vivir también es incompatible con los pensamientos obsesivos sobre el pasado o futuro. Afirma Miriam Subirana, profesora de meditación, que el pasado, en gran medida, nos impide ser libres. "Vivir del recuerdo es no gozar plenamente del presente. Vivir del recuerdo nos debilita. Es como ser un enchufe que se conecta a una toma de corriente por la que no pasa la corriente. Vamos perdiendo nuestra energía. Queremos revivir una experiencia que ya pasó, y finalmente nos sentimos decepcionados y con un gran desgaste emocional y mental".

Todos los sabios orientales coinciden en que el arte de vivir se basa, en buena medida, en nuestra conexión con el momento presente. La mente tiende a ir hacia el pasado y el futuro. Y muchos de los pensamientos sobre el futuro son proyecciones negativas, como el miedo, que normalmente no sirve para nada (aunque a veces es amigo de la prudencia).

El miedo tiene una base biológica; es una emoción que nos ha ayudado a evolucionar, porque nos alerta de los peligros. Pero en nuestra sociedad es excesivo: se trata de reconducirlo.

Cuanto más pensamos en el miedo, más fuerza le damos.

### **EMPIEZA EN LAMENTE.**

"El sufrimiento creado por uno mismo es fundamentalmente una fabricación de la mente", afirma uno de los más celebrados maestros de meditación tibetanos de la nueva generación, Yongey Mingyur Rimpoché. En su libro *La dicha de la sabiduría* (Rigden Institut Gestalt) cuenta cómo un alumno empezó a analizar su propia ansiedad, y comenzó a ver que el problema no estaba en el trabajo, sino en lo que él pensaba de su trabajo. "Poco a poco", dice el alumno, "empecé a darme cuenta de que la esperanza y el miedo no eran más que ideas que flotaban en mi mente. En realidad, no tenían nada que ver con mi trabajo". Ese cambio de perspectiva transforma nuestra realidad. "Cuando estoy angustiado, puedo observar esos impulsos y ver que tengo una elección. Y si elijo observarlos, aprendo más sobre mí mismo y sobre el poder que tengo para decidir cómo reaccionar a los acontecimientos de mi vida".

Podemos elegir siempre cómo reaccionar ante pensamientos y emociones. Pero hace falta entrenamiento. (Ojalá meditación y gestión emocional se enseñen en las escuelas). El psiquiatra Víctor E. Frankl, que fue una de las víctimas de Auschwitz, afirmaba que a la persona se le puede arrebatar todo salvo una

cosa: la última de las libertades humanas: "La elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias". A menudo no podemos elegir los hechos, pero sí el cómo enfrentarnos a estos hechos.

Según el budismo, la mayor parte del sufrimiento es creado por uno mismo. Afirma Yongey Mingyur Rimpoché que este sufrimiento es fundamentalmente una fabricación de la mente, pero que no es menos intenso que el sufrimiento natural: "En realidad puede ser bastante más doloroso". Este sufrimiento se puede expresar en forma de historias que nos contamos a nosotros mismos, a menudo incrustadas en lo más profundo de nuestro inconsciente, según las cuales no somos *suficientemente* buenos, ricos o atractivos, o nos falta algún tipo de estabilidad.

La meditación nos permite observar los pensamientos y las sensaciones asociadas a este sufrimiento. Al hacerlo, se desvanecen. El mundo que nos rodea, nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y sentimientos están en constante cambio. En términos budistas este cambio se conoce como *impermanencia*. Aceptar que todo es impermanente y no aferrarnos a las cosas ni a las personas es uno de los pilares del arte de vivir, según el budismo. Ni un solo maestro oriental defendería que el arte de vivir consiste en adquirir posesiones -en tener-, sino en ser. Casi nada de lo que nos ha proporcionado felicidad lo hemos logrado con dinero. •