

La felicidad está en las pequeñas cosas

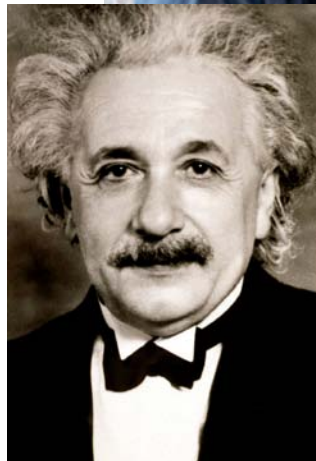
Los últimos manuscritos subastados de Albert Einstein **incluyen el auténtico secreto para ser dichoso**. Y parece no estar en lo material.

por LUCÍA GARRIDO VÁZQUEZ

Una vida tranquila y modesta aporta más felicidad que la búsqueda del éxito que implica una agitación permanente”. Esto es lo que se puede leer en las dos notas escritas a mano por el científico y fechadas en 1922. El ansia por averiguar cómo ser realmente feliz ha hecho que se subasten por 1,56 millones de dólares.

EL ÉXITO Y LA FELICIDAD HOY

¿Podemos seguir aplicando esta afirmación actualmente? Los expertos coinciden en que sí: “Una persona que carece de una vida tranquila tiene una mayor probabilidad de experimentar emociones desagradables como la ansiedad o el estrés”, afirma Rosa Becerril, psicóloga y coach en el Instituto Europeo de Psicología Positiva. Y aunque todos los estudios científicos sobre felicidad apuntan a que marcarse objetivos y sueños es una condición necesaria para ser feliz, si nos obsesionamos con obtener un determinado éxito en nuestra vida, las instrucciones que estamos enviando inconscientemente a nuestra mente es “no seré afortunado hasta que no lo consiga”. Por este motivo, Isabel Sousa, experta en neurociencia y felicidad, advierte: “Cuando logramos estas metas, nuestra razón disfruta por un instante del éxito, pero



Albert Einstein escribió esas cartas como propina a un mensajero de un hotel al que le dijo: “Espero que estas notas acaben siendo mucho más valiosas que una simple propina”.

acto seguido elige otro objetivo con el que obsesionarse, volviendo al estado de persecución”.

ENTRENA TU MENTE

Dado que la función del cerebro no es hacernos felices sino asegurar nuestra supervivencia, necesitamos aprender cómo ser dichosos, ya que según asegura Sousa, la felicidad es una habilidad que se puede ejercitar. ¿Cómo? “Gestionando nuestros pensamientos, entendiendo y manejando las emociones y centrándonos en el presente dejando de dar vueltas al pasado”, añade.

AUTOEVALUARNOS

Una vez que se tienen definidos los pilares en los que se sustenta la felicidad, uno sabe si lo es o no y qué factores, personas o casos de la vida están acercándole o alejándole de ella. Rosa Becerril propone un ejercicio: “Coge papel y boli, y escribe tu propia definición de felicidad y qué cosas o personas te están ayudando a conseguirla. Si haces esto, tú mismo podrás evaluar cómo de feliz eres”, asegura. Además, tal y como afirma la experta Isabel Sousa: “Es necesario cambiar el paradigma que nos han inculcado siempre sobre que tener éxito es necesario para ser feliz. Hay que empezar a entender que la felicidad no tiene que ver con lo que pasa fuera de mí, sino con cómo yo interpreto internamente lo que tengo”. ■



Isabel Sousa.
Experta en neurociencia. Dir.^a de la Univ. de la Felicidad.

La experta

“MARCA OBJETIVOS REALES”

“Al final todo depende de la valoración o interpretación que uno haga de lo que pasa fuera. Si defino el éxito como la capacidad que tengo para aprender, será difícil ante cualquier reto no hacerlo. Si lo defino como la competencia para superar problemas y rehacerme ante las adversidades, estará en mi mano

decidir no tirar la toalla. En definitiva, si veo el éxito a través de variables que pueda gestionar y me marco objetivos reales, siempre obtendré algo positivo cuando me proponga una meta. Lo importante no es tanto conseguir el triunfo, sino la persona en la que me convierto al intentarlo”.