

Vida, libertad y búsqueda *de la* felicidad

(Una historia con moraleja)



Vida, libertad y búsqueda de la felicidad: Una historia con moraleja

“Sostenemos que estas verdades son evidentes en sí mismas: que todos los hombres son creados iguales; que son dotados por su Creador de ciertos derechos inalienables; que entre éstos están la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad”.

(Declaración de Independencia de los Estados Unidos de Norteamérica)

El derecho inalienable a la **búsqueda de la felicidad*** está grabado en el ADN de cada estadounidense. Muchos creen que este principio ha sido decisivo para crear la nación más rica y poderosa del planeta; otros lo culpan de los excesos materialistas de las personas que han perdido el norte.

¿Cómo debería influir esta búsqueda de la felicidad en su viaje personal? ¿Debería inspirarlo a trabajar para llegar a la cima, sacrificando lo que sea necesario hasta lograr su fortuna? ¿O sugiere esto que debe tomarse las cosas con más calma y saborear cada placer, bebiendo profundamente del pozo de la vida? Estas son las preguntas de nuestra época para cualquier persona talentosa y reflexiva.

Pero tras ellas se esconde una falsa elección. Una que, casi con certeza, lo conducirá a una misión inútil, que le hará desperdiciar gran parte de su vida, sus talentos y sus tesoros.

En el fondo, de alguna forma, usted ya lo sabe. Recuerda haber conocido a esa persona que parece impulsada por una misión muy noble y se mueve con tranquilidad y con fe, como guiada por un compás interno y alimentada por una gran pasión. Si tan sólo pudiera usted descubrir una misión parecida...

¿Por qué no se le llama? ¿Por qué le atrae tanto ganar una competencia inútil y sin sentido? ¿Qué es lo que hace que la felicidad parezca estar siempre un poco más allá de su alcance? Bienvenido al género humano.

Esta nota está diseñada para ayudarlo a superar sus instintos y en ella se le exhorta a iniciar la búsqueda de la vida que usted está destinado a vivir.

Hay respuestas a estas preguntas; respuestas apoyadas por los últimos avances en la economía conductual, en la psicología experimental y en la neuropsicología. Las respuestas no son nuevas, sino idénticas a las dadas por los libros de los sabios a

* Adam Smith acuñó originalmente la frase como “vida, libertad y búsqueda de la propiedad”.

través de los tiempos. Lo que sucede es que nuestros impulsos y apetitos nos distraen constantemente de la verdad.

Esta nota está diseñada para ayudarlo a superar sus instintos y en ella se le exhorta a iniciar la búsqueda de la vida que usted está destinado a vivir. Cuando haya abandonado la insensata búsqueda de las efímeras recompensas de la felicidad, la riqueza y el poder, podrá comenzar a buscar su verdadera misión en esta tierra: el viaje de un héroe. Para hacerlo, debe aprender primero a liberarse. Desentrañar esta paradoja requerirá de usted que lleve a cabo tres tareas.

TAREA UNO: ENTENDER LA DIFERENCIA ENTRE FELICIDAD, SATISFACCIÓN Y REALIZACIÓN

Antes de empezar el viaje del héroe, es importante entender por qué tantas personas se sienten atraídas por una falsa búsqueda de la felicidad, el poder y la riqueza.

Las últimas investigaciones científicas nos brindan algunas lecciones sobre la felicidad que a usted le podrán resultar sorprendentes:

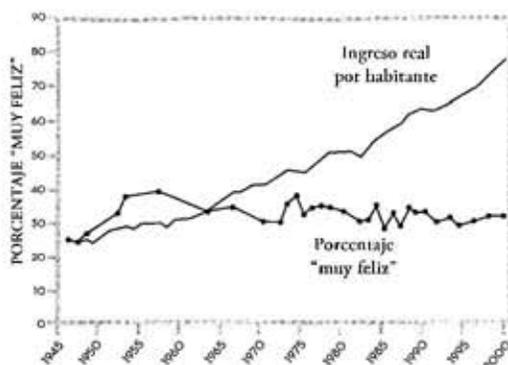
- 1 El viejo dicho “el dinero no compra la felicidad” cuenta con el respaldo de toda nuestra investigación científica más reciente. Es probable que usted sea tan feliz hoy como no volverá a serlo nunca. Más dinero, más poder o más sexo tienen poco efecto –si es que tienen alguno– en su felicidad, en su satisfacción o en su realización a largo plazo.
- 2 A pesar de todas sus preocupaciones diarias, es probable que usted termine su vida bastante satisfecho, aunque no necesariamente realizado.
- 3 La amenaza más grande para que lleve una vida plena es una búsqueda de la felicidad equivocada, que lo ciega ante la posibilidad de hacer más significativo el viaje del héroe.

EL DINERO NO COMPRA LA FELICIDAD

Los estudios de psicología del comportamiento muestran, de manera concluyente, que la persecución del materialista sueño estadounidense no está haciendo a los Estados Unidos una nación más feliz. En otras palabras: cuando un país tiene un estándar de vida razonable, una mayor cantidad de riqueza no se traduce en ciudadanos más felices*. Satisfechas las necesidades básicas, ir a la caza de más dinero, poder, fama, belleza o sexo no conducirá a nadie a una vida más feliz.

* Varios estudios muestran que los ganadores de la lotería dicen tener niveles más bajos de felicidad que las personas que no la han ganado.

PIB PER CÁPITA FRENTE A FELICIDAD¹



Estados Unidos es hoy una nación mucho más rica de lo que era hace unas décadas, pero no es más feliz. El ingreso real per cápita en los Estados Unidos es más del doble de 1960 hasta el 2000. Sin embargo, el porcentaje de estadounidenses que dicen ser **muy felices** permanece alrededor del 30%². De manera similar, el aumento del ingreso per cápita en otros países industrializados ha fallado en lograr un aumento del nivel de felicidad promedio.

Los niveles de ingreso personal también tienen poco impacto en la felicidad de la persona promedio. Cuando se les pregunta a los estadounidenses que se encuentran en el cuartil superior si son **muy felices** o **bastante felices**, el 96% de ellos responden sí. Pero 86% de las personas que se encuentran en el cuartil inferior también informan que son **muy felices** o **bastante felices**.

FELICIDAD DE ACUERDO CON EL INGRESO EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA³
(porcentaje de cada grupo de encuestados)

	CUARTIL SUPERIOR	CUARTIL INFERIOR
MUY FELIZ	45	33
BASTANTE FELIZ	51	53
NO MUY FELIZ	4	14
	100	100

EL SECRETO DE LA FELICIDAD: USTED YA ES BASTANTE FELIZ

Entonces ¿cuál es el secreto para alcanzar la felicidad? Que la mayoría de nosotros ya somos bastante felices. Cuando los psicólogos del comportamiento encuestan a las personas en el mundo, descubren que la mayoría de ellas reportan altos niveles de felicidad, con un puntaje promedio de felicidad de 7.71, en una escala de 1 a 10⁴.

Más sorprendente aún: los estudios cuidadosamente controlados sobre gemelos muestran que del 50 al 80% de nuestra felicidad promedio individual es heredada⁵. Por lo que no sólo somos razonablemente felices, sino que parecemos tener un **termostato de felicidad** genéticamente determinado y que, en gran parte, ya está establecido en nosotros cuando nacemos. A pesar de que algunas veces intentamos desesperadamente alcanzar la felicidad, la mayoría de nosotros pasaremos nuestras vidas oscilando en torno a nuestro nivel de felicidad preestablecido.

Mientras nuestro nivel promedio de felicidad es, en su mayoría, determinado por la herencia, hay algunas decisiones que pueden aumentar o reducir ese mismo nivel en su caso. Al respecto tienen sentido las consideraciones que siguen.

- **Importa vivir en un país libre, en el que se minimice la pobreza que amenaza la vida.** Usted no será feliz si alguien del Gobierno controla su vida. Hay una marcada diferencia entre las personas que viven en países controlados por regímenes autoritarios y las que viven en libertad. Mientras que los efectos de la riqueza material son limitados, la pobreza extrema sí produce infelicidad⁶. Una mayor cantidad de dinero no se traduce en mayor felicidad cuando ya se está cómodo, pero la pobreza que amenaza la vida sí conduce a una infelicidad duradera⁷.
- **Importa poder escoger el lugar de trabajo.** Las personas que tienen menos control de sus empleos son menos felices. Un trabajo inútil o poco variado lo hará infeliz, lo mismo que el estrés ocasionado por su jefe⁸.
- **Importa poder elegir dónde vivir.** El clima no importa tanto. Las personas que viven en el sur de California no son más felices que las que viven en los desiertos de Arizona o en las montañas de Tennessee. Lo que importa es cuánto tiempo debe manejar para llegar a su trabajo. Mientras que la alegría de tener una casa más grande y un jardín, en los suburbios, disminuirá, la infelicidad causada por los largos viajes de cada día para llegar al trabajo permanecerá con usted y empeorará a largo plazo. También será incapaz de adaptarse a sonidos fuertes e incontrolables cerca de su hogar, como los provenientes de un aeropuerto o de una autopista.
- **Algunos eventos que comportan infelicidad estarán fuera de su control.** Usted se adaptará lentamente, si es que lo consigue, a una extenuante enfermedad de largo plazo, al cuidado de algún ser querido con Alzheimer, o a la muerte de su pareja o de un hijo en un accidente automovilístico⁹.

DE LA FELICIDAD A LA SATISFACCIÓN

No sólo es probable que usted sea feliz y permanezca siéndolo, sino también que esté satisfecho con su vida, especialmente a medida que envejece.

Los estudios de largo plazo que rastrean la satisfacción muestran que el nivel de educación, la raza, el género y el clima del lugar en el que vive tendrán poco efecto en su sentido de satisfacción con la vida. Si no tiene sobrepeso, no bebe en exceso, no fuma, está libre de enfermedades debilitantes tempranas y se rodea de personas afectuosas, usted estará razonablemente satisfecho. Es más: su sentimiento de satisfacción aumentará con la edad¹⁰.

Específicamente:

- La genética y los eventos externos pueden tener un gran impacto en la felicidad del momento, pero para la satisfacción son las relaciones las que

importan. Son las buenas personas con las que nos tropezamos a cualquier edad, quienes hacen una mayor diferencia en cuanto a la satisfacción.

- Las relaciones profundamente efectivas, con capacidad de gratitud, de perdonar y de compartir, son mucho más importantes que los logros.
- Un buen matrimonio tiene mucho mayor impacto en la satisfacción durante toda la vida que la buena salud.
- Continuar buscando retos y tener amigos de todas las edades es mucho más importante que los ingresos¹¹.

Es probable que usted pase por una serie de etapas en la vida:

- De la etapa de **identidad**: comprender quién es...
- A la de **intimidad**: aprender a vivir con otros en una relación profunda...
- A la de **consolidación profesional**: aprender a utilizar sus talentos en el mundo...
- A la de **"generatividad"**: aprender a dar desinteresadamente a la siguiente generación...
- A la de **significado**: comprender la sabiduría y la virtud eternas...
- A la de **integridad**: tener un sentido espiritual de cómo está conectado con lo trascendental¹².

CÓMO LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD LO ALEJARÁ DE ENCONTRAR SU PROPIA REALIZACIÓN

¿Qué hay en nuestra naturaleza, que nos distrae de una noble búsqueda del significado y la importancia de la vida, y la convierte en una acumulación de dinero, poder y placer sin sentido, adictiva y, a la larga, vacía?

Hay tres errores, que sistemáticamente nos distraen y engañan:

- Buscamos los placeres sensuales y el éxito material por razones equivocadas.
- Juzgamos mal cómo los eventos de corto plazo afectarán nuestra felicidad a largo plazo.
- Con demasiada frecuencia todos permitimos que nuestra naturaleza adictiva y nuestra falta de perspectiva transformen un interés personal sano en un egocentrismo corrosivo.

BUSCAR EL PLACER SENSUAL Y EL ÉXITO MATERIAL POR RAZONES EQUIVOCADAS

Los placeres sensuales –buena comida, buena bebida y el sexo– pueden traer gran alegría a la vida. Pero éstos son gustos que deben probarse con moderación, porque el placer decrece bruscamente si se experimentan con demasiada frecuencia. La

primera degustación de un helado puede producir un placer intenso; la última cucharada de un galón de helado puede dejar asqueado a quien lo toma.

Continuar buscando retos y tener amigos de todas las edades es mucho más importante que los ingresos.

De la misma manera, usted disfrutará buscando sus metas, como mayores ingresos, un ascenso o una nueva casa. Pero, inevitablemente, una vez que las ha obtenido, se acostumbrará rápidamente a la nueva realidad y ésta

dejará de proporcionarle mayor placer*. Como dijo Shakespeare: «Las cosas ganadas están terminadas; la alegría del alma yace en el hacer»¹³. Desafortunadamente, está en nuestra naturaleza perseguir los placeres sensuales y los retos mucho después de que han dejado de proporcionar alegría, buscando siempre recapturar el primer fuerte sentimiento que se nos proporcionó. Pero cuando el placer se vuelve el fin en sí mismo, en lugar de ser la consecuencia de una vida bien vivida, el hedonismo desenfrenado transforma los antojos sensuales en hábitos vacíos y, finalmente, acaba implicando adicciones destructivas.

Parece que confundimos **alegría** –experiencia transitoria– con **satisfacción** –experiencia más profunda y compleja–. La satisfacción requiere que miremos más allá de la alegría efímera, hacia las tendencias, en nuestros niveles de felicidad. Medir la satisfacción requiere sopesar y balancear lo bueno y lo malo en la vida, y obtener algún sentido del nivel general de satisfacción.

Desafortunadamente, incluso la satisfacción se ha demostrado frustrante cuando se vuelve el principal objetivo. Está en su naturaleza compararse con otros, y siempre se sentirá más satisfecho cuando usted esté en mejor posición que los demás. Esto también es efímero. Una vez ha alcanzado usted la cima en una jerarquía, casi inmediatamente se elevan sus expectativas. Cuando tiene la casa más bonita del vecindario, empieza a buscar otra en un barrio más exclusivo.

La **realización** resulta un poco diferente, tanto del placer como de la satisfacción. Implica la perspectiva, generalmente más tarde en la vida, de haber hecho bien las cosas con las oportunidades que se le han presentado. Por eso que es tan importante comenzar con el fin en mente, y hablar con aquellos a quienes se respeta y están cerca del fin de su viaje.

UN TERGIVERSADO SENTIDO DE PERSPECTIVA: JUZGAR MAL EL IMPACTO DEL PRESENTE EN EL FUTURO

Nuestra tendencia a buscar el placer, en lugar de la satisfacción y la realización, se agrava por el mal trabajo que como humanos hacemos, al predecir cómo los eventos actuales afectarán nuestra felicidad futura.

Primero: Hacemos un mal trabajo al predecir cómo nos harán sentir en el futuro los eventos recientes. El cerebro humano no es sensible a nuestro nivel absoluto de felicidad, pero sí lo es al cambio a corto plazo y a la comparación con los demás¹⁴. Como resultado, sobrestimamos enormemente cómo nos afectará ganar o perder bienes materiales o una posición social.

Los estudios muestran que incluso los efectos de importantes cambios en la vida se desvanecerán en los

En un período de semanas, hasta los ganadores del premio mayor de la lotería no son más felices de lo que eran antes de ganarlo.

* Por suerte, esto también aplica a la mayoría de contratiempos y tragedias. Por ejemplo, las personas cuadruplégicas o aquellas que tienen enfermedades terminales no son, como grupo, considerablemente menos felices o satisfechas, o se sienten menos realizadas que la persona promedio.

siguientes tres meses¹⁵. El impacto de golpes de suerte y de logros importantes tiene, sorprendentemente, muy poco poder para afectar la felicidad¹⁶. Sobreestimamos demasiado el efecto que a largo plazo ejercerá en nuestra felicidad adquirir más dinero o tener más poder. En un período de semanas, hasta los ganadores del premio mayor de la lotería no son más felices de lo que eran antes de ganarlo.

También sobreestimamos los efectos negativos que los contratiempos y los fracasos tendrán en nuestra felicidad en la misma situación. Las personas han mostrado que pueden sobrellevar bien muchos retos, incluyendo la pérdida de extremidades o el haber contraído enfermedades que amenazan su vida. Por ejemplo, incluso los individuos que han quedado parapléjicos, como resultado de un accidente que les ha dañado la médula espinal, acaban teniendo más emociones positivas que negativas, en un período tan solo de ocho semanas después del accidente. Con el tiempo, el 84% de las personas con cuádrupleja extrema creen que sus vidas son promedio o se encuentran por encima del promedio^{17*}.

Segundo: Somos optimistas respecto a nuestro propio espacio en la vida, pero pesimistas respecto al mundo en general, a pesar de experiencias pasadas que sugieren lo contrario. Las encuestas realizadas por psicólogos del comportamiento muestran que solemos predecir que, como individuos, seremos más felices en el futuro. También rutinariamente predecimos que el mundo a nuestro alrededor será un lugar más peligroso y menos saludable.

... más tarde, en nuestras vidas, somos más propensos a arrepentimos de los riesgos no asumidos que de los errores que cometimos.

Cuando los psicólogos del comportamiento vuelven a encuestar a los mismos grupos cinco años después, descubren que más bien suele ocurrir lo contrario: los encuestados no han aumentado su nivel personal de felicidad, pero han permanecido cerca de su punto natural predeterminado genéticamente, mientras que el mundo a su alrededor ha mejorado infinitamente, de acuerdo con todos los estándares objetivos.

Tercero: Nuestro deseo de evitar el dolor nos hace enfocar los peligros, molestias y desaires de cada día.

Esta aversión al riesgo pudo haber sido saludable para nuestros antecesores lejanos, cuando el malinterpretar un sonido entre los arbustos significaba que podían ser devorados por un tigre dientes de sable. Hoy nos hace ser demasiado reacios al riesgo, pero más tarde, en nuestras vidas, somos más propensos a arrepentirnos de los riesgos no asumidos que de los errores que cometimos¹⁸.

* Los únicos tres contratiempos a los que las personas parecen ser incapaces de ajustarse son: 1) largos viajes diarios para llegar al trabajo; 2) cuidar a un ser querido que padece de Alzheimer; o 3) sonidos fuertes o ruidos sobre los que no tienen control.

Cuarto: Cambiamos la vara con que medimos el éxito, dependiendo de las circunstancias. En los buenos momentos, nos comparamos con aquellos a quienes les va mejor, por lo que estamos menos agradecidos de nuestra buena fortuna. En los malos, miramos a aquellos a quienes les va peor, para excusar nuestros fracasos¹⁹. Cuando nos encontramos con información que contradice nuestras nociones preconcebidas, simplemente la ignoramos y buscamos hasta encontrar evidencia que confirme nuestra posición original.

Simplemente añoramos la realización, mientras estamos ocupados en una búsqueda fútil de la felicidad.

Simplemente añoramos la realización, mientras estamos ocupados en una búsqueda fútil de la felicidad. Nos sentimos atraídos hacia una competencia inútil y sin sentido, creyendo que el dinero o los placeres sensuales allanarán el camino hacia la satisfacción y la realización. Irónicamente, ya somos felices, propensos a ser igualmente felices en el futuro, e incluso a sentirnos bastante satisfechos con la vida en los años posteriores. Lo que ocurre es que nuestra naturaleza humana nos lleva hacia una búsqueda egocéntrica de un inalcanzable «cielo en la tierra», y así perdemos la oportunidad de realizar un viaje de héroes, que nos conduciría a una vida con mayor significado. Permanecemos encerrados en una espiral descendente, que nos deja más abstraídos, menos contentos, menos satisfechos y, a la larga, acabamos muriendo menos realizados.

DESGLIZARSE DEL INTERÉS PERSONAL AL EGOCENTRISMO Y AL AUTOENGAÑO

Todos nuestros deseos e instintos naturales alimentan la tendencia más peligrosa de todas: dejar que el sano sentido del interés personal se torne en egocentrismo o autoengaño.

El interés personal, entendido como el acto de protegerse a sí mismo en un mundo peligroso, es un instinto sano y natural. Desafortunadamente, está en nuestra naturaleza llevar demasiado lejos esta autoprotección, intentando evadir el dolor para retraernos en nuestro mundo interno, un lugar donde nuestra turbulencia emocional nubla nuestra visión y daña nuestro juicio.

Un resultado de perder el contacto con la realidad es que podemos dejarnos impresionar demasiado por nuestras propias habilidades. Y tan impresionados quedamos por ello que, cuando se nos encuesta, del 70 al 94% de nosotros nos autocalificamos por encima del promedio.

También sobreestimamos nuestro aporte a los demás. En experimentos controlados, las personas son consistentes en sobreestimar, incluso por grandes márgenes, su imparcialidad, su caridad, su racionalidad y su aporte a los demás. Por ejemplo: en una encuesta a esposos y esposas se preguntaba cuánto contribuía cada uno al hogar; los estimados individuales sumaban un 120% o más. Quienes poseían un MBA eran aún peor. Cuando se le hizo una pregunta similar a los equipos de

estudiantes de MBA, que trabajaban en un proyecto escolar, la suma de las contribuciones individuales al equipo era del 139%²⁰.

Mientras nos deslizamos del interés personal al egocentrismo y finalmente al autoengaño, lo que debería ser gratitud se escabulle, para ser reemplazado por orgullo herido.

Asimismo, confiamos demasiado en nuestra objetividad y en nuestros recuerdos. Creemos que nuestras observaciones y recuerdos son acertados. Sin embargo, los experimentos ofrecen pruebas concluyentes de que la mayoría de nuestros recuerdos se desvanecen pronto, nuestros prejuicios determinan lo que observamos, y nuestra memoria es muy propensa a la sugestión. Con frecuencia atribuimos recuerdos a la fuente equivocada y damos por cierto lo que no han sido más que fantasías.

Nuestra introspección nos hace cautivos de nuestras emociones, en lugar de ayudarnos a obtener de ellas valor y fortaleza. Tendemos a disfrutar nuestra condición de víctimas. Centramos nuestra atención en los desaires y magnificamos el dolor hasta el punto de estar obsesionados por las heridas del pasado, en vez de estarlo con las posibilidades del futuro. Acudimos a los terapeutas y nos anclamos en nosotros mismos y en nuestro pasado, durante horas y años, a pesar de que los estudios demuestran que la psicoterapia proporciona poco beneficio, y que no hay en la edad adulta un efecto medible que provenga de las experiencias traumáticas de la niñez. «Lo que sale bien durante la niñez predice el futuro mucho mejor que lo que sale mal»²¹, a menos que nos empeñemos en alimentar recuerdos dolorosos. Es posible que sintamos que no podemos expulsar los malos pensamientos de nuestra mente²², pero hay estudios en los que se demuestra que «las emociones, cuando se dejan a un lado, se disipan», y que usted regresará a su línea base de felicidad, genéticamente establecida²³.

Alejamos a las personas, aun cuando necesitamos la relación y la intimidad. Buscamos amor incondicional, pero rara vez ofrecemos lo mismo a cambio. En su lugar, preferimos compararnos con otros, en formas que nos hacen sentir superiores. Somos expertos en la racionalización y propensos a la hipocresía.

Mientras nos deslizamos del interés personal al egocentrismo y finalmente al autoengaño, lo que debería ser gratitud se escabulle, para ser reemplazado por orgullo herido.

TAREA DOS: PERDERSE EN UN VIAJE DE HÉROE

Entonces ¿cuál es la alternativa a una infructuosa búsqueda de felicidad, poder o dinero: de una vida motivada por impulsos y deseos, que inevitablemente colapsarán en un fallido embrollo de ilusiones egocéntricas? A través de la historia, los sabios han ofrecido, como alternativa, el viaje del héroe*.

* Si desea tener más información sobre el viaje del héroe, lea *He, She, We e Inner Work*, de Robert A. Johnson, y *The Hero Within*, de Carol Pearson.

El viaje del héroe requiere que usted descubra sus más preciados dones y los utilice, haciendo algo que disfruta, al servicio de algo más grande que usted mismo.

El viaje del héroe no promete una vida llena de felicidad. Al contrario, significa enfrentar «dragones y gigantes», retos que le exigirán llegar hasta sus límites y, algunas veces, más allá de ellos. Las lecciones se dan en el viaje mismo, son lecciones aprendidas junto a sus compañeros de viaje y guías de confianza. Al final de éste, verá el mundo de forma distinta, tendrá una comprensión más profunda de su propósito en el mundo, y una relación más intensa con lo trascendental.

El viaje del héroe no promete una vida llena de felicidad. Al contrario, significa enfrentar «dragones y gigantes», retos que le exigirán llegar hasta sus límites y, algunas veces, más allá de ellos.

Algunos sostienen que el viaje del héroe es, en realidad, el caso de una transformación interna. No es éste el caso aquí expuesto. El viaje del héroe que se describe aquí no es un mero ardid literario, sino una lucha diaria, en la que usted utiliza los más preciados dones que Dios le entregó, en un genuino servicio a los demás, como una forma de transformarse, de contribuir con algo significativo y de conectarse de forma confiable con el poder trascendental.

Este viaje del héroe, en un mundo real, trata sobre ser de este mundo (comprender de dónde viene); estar en este mundo (comprenderlo como es y a las otras personas como son); y estar por encima del mundo (conectarse con lo trascendental). Sólo haciendo estas tres cosas comprenderá usted su verdadero ser, cumplirá con su destino en la Tierra y encontrará la paz que busca y necesita.

¿Cómo hacer para ver más allá de nuestros deseos y evitar la tendencia al egocentrismo? ¿Cómo encontramos nuestro verdadero ser, sin obsesionarnos con nosotros mismos? ¿Cómo evitamos aprender de la sabiduría y los secretos de la vida tan tarde que ya no podamos disfrutarlos?

¿Alguna vez ha estado tan absorto ante un reto o en una actividad que pierde la noción del tiempo?

Si los descubrimientos científicos más recientes y los antiguos libros de sabiduría están en lo correcto, encontrar el viaje del héroe que usted está destinado a vivir requiere deshacerse de la obsesión por usted mismo. Hay por lo menos cuatro formas de lograrlo: primero, superando los retos; luego, estableciendo relaciones; después, siendo agradecido; finalmente, conectándose con lo trascendental.

FLOW: PERDERSE EN UN RETO DIGNO

¿Alguna vez ha estado tan absorto ante un reto o en una actividad que pierde la noción del tiempo? Si es así, usted ha experimentado lo que el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi describe como *flow*, (en español flujo, fluido, corriente, disfrute o goce de lo que se hace): el sentimiento que experimenta cuando «le exige a su mente

y a su cuerpo llegar a sus límites, en un esfuerzo voluntario por lograr algo difícil y valioso»²⁴.

Csikszentmihalyi y sus investigadores descubrieron el *flow* dando seguimiento a decenas de miles de personas en docenas de países, durante varias décadas, pidiéndoles que registraran sus actividades y niveles de felicidad muchas veces durante el día. Como se esperaba, los placeres físicos y corporales, como las comidas o el sexo, correspondieron a los niveles más altos de placer momentáneo.

Lo que no se esperaba era que períodos intensos de actividad bien enfocada llevaran a altos niveles de alegría durante períodos mucho más largos que los placeres

sensibles. Este «estar en la zona» significaba estar tan inmerso frente al reto de una actividad física o de una tarea creativa de tal manera que parecía que el tiempo no pasaba.

... períodos intensos de actividad bien enfocada llevaran a altos niveles de alegría durante períodos mucho más largos que los placeres sensibles.

El *flow* provenía de distintas causas: de una actividad como las artes marciales o del yoga; de pilotar un avión; de competir en un juego de ajedrez o de tocar un instrumento musical; de resolver un problema de negocios. Mientras exista un reto, con una secuencia de

actividades vinculadas por reglas que requieran de habilidades para completarlas, el *flow* puede ocurrir.

Durante el *flow*, las personas estaban tan absortas en la tarea que perdían la noción del tiempo. Las horas pasaban sin que lo notaran. La preocupación por ellas mismas desaparecía.

Los episodios más intensos sucedían cuando las metas eran claras y la tarea era suficientemente difícil para exigirse al máximo, pero no tan inalcanzables como para causar ansiedad²⁵. Había una sensación de control, no tanto sobre el resultado, sino que sobre uno mismo. El *flow* aumentaba cuando las habilidades que estaban siendo perfeccionadas permanecían siendo las mismas, pero los retos se volvían, progresivamente, cada vez más difíciles.

Con el paso del tiempo, desempeñar bien la tarea comenzó a importar más que alcanzar la meta. Las metas, los punteos y los objetivos eran más importantes para llevar un registro, y no tanto como recompensa. Los participantes empezaron a practicarlas por el simple hecho de dominarlas.

Nada de esto es sorprendente. Nos gustan los retos, particularmente aquellos que ponen en juego nuestras fortalezas. Respondemos a la retroalimentación

Superar los retos libera en nuestro cerebro sustancias químicas, como la dopamina, y esto nos hace sentir bien.

positiva de éxitos tempranos, debido a lo cual elegir algo que usted hace bien le dará la confianza para seguir haciéndolo. Perfeccionar nuestros talentos para perseguir nuestras metas nos hace sentir siempre bien.

Superar los retos libera en nuestro cerebro sustancias químicas, como la dopamina, y esto nos hace sentir bien²⁶.

Nos gusta tener el control, sentirnos dueños de nuestro propio destino y poner orden en el mundo. Disfrutamos tanto del trabajo que presenta retos que el 84% de los hombres y el 77% de las mujeres dicen que trabajarían aún si heredaran suficiente dinero como para retirarse de por vida²⁷.

El *flow* nos ayuda a crecer prestándonos menos atención a nosotros mismos y redirigiéndola hacia fuera y hacia arriba. «Mientras no estamos ocupados en nosotros mismos tenemos la oportunidad de ampliar nuestro concepto de quiénes somos»²⁸. Este crecimiento ocurre cuando el reto se disfruta, está orientado hacia una meta, requiere el perfeccionamiento constante de una habilidad y logra algo significativo²⁹.

Las experiencias del *flow* vienen con los mismos riesgos de cualquier otra actividad placentera. Mientras el dominio de una habilidad puede volverse un fin en sí, usted debe escoger conscientemente estar inmerso en ello. Si una tarea empieza a controlarlo, se vuelve una adicción³⁰.

AMOR: PERDERSE EN UNA RELACIÓN

Los estudios sobre la satisfacción y la realización demuestran que las relaciones son fundamentales en este sentido. Vivimos en relación con otros y necesitamos pertenecer a alguien. También necesitamos a otros para completarnos.

Las personas que dan prioridad a cuidar de otros tienen una vida más plena. «Existen pocos índices de felicidad más claros que la compañía cercana, cultivada, equitativa, íntima y de toda la vida con el mejor amigo»³¹. Los estudios de largo plazo sobre el envejecimiento ponen de manifiesto que la falta de verdaderos amigos constituye la crisis personal más grande durante los últimos años de la vida³². Las personas se deprimen cuando están solas demasiado tiempo. Reviven cuando están con otros³³.

Iniciar una relación requiere, simplemente, un poco de curiosidad sobre otras personas.

La mayor parte de nuestra satisfacción y realización a largo plazo vendrá de un grupo relativamente pequeño de miembros de la familia y de amigos, con los que creamos los recuerdos de toda una vida. Desarrollar tales relaciones exige tiempo, energía y valor.

Se comienza dando pequeños pasos. Iniciar una relación requiere, simplemente, un poco de curiosidad sobre otras personas. Las relaciones crecen al dar y recibir. Usted pregunta sobre las metas de la otra persona, las constata y ofrece ayudar de alguna

forma. (Comenzar con las personas que tienen metas compatibles con las nuestras hace más fácil dedicarles nuestra atención)³⁴.

Luego, sucede algo mágico: usted acaba interesándose más por las otras personas que por usted mismo. Se olvida de sus problemas. Se abre su horizonte. Su perspectiva se amplía.

Los favores, la atención y la autorevelación conducen a la confianza. Las obligaciones y restricciones añaden más profundidad y significado a la vida. Se aprende que dar es más satisfactorio que recibir. Con el tiempo, una red de sanas relaciones se transforma en un sistema de apoyo. Luego, usted adquiere la reputación de ayudar a otros, un tesoro muy preciado³⁵. Le esperan oportunidades extraordinarias.

Elegir conscientemente en quién invertir en una relación hace la diferencia.

Elegir conscientemente en quién invertir en una relación hace la diferencia. ¿Quiere ser una persona mejor? Rodéese de personas buenas³⁶. Los amigos más cercanos tienen un efecto más positivo en esta realización. (Las familias tienen solamente un efecto promedio³⁷). Desarrolle relaciones con personas de todas las edades. Tenga siempre amigos de tres generaciones: la posterior a la suya, para añadir frescura y energía; la suya misma,

para obtener comprensión y compañía; y la anterior a la suya, para tener perspectiva y sabiduría.

Hay una relación que es tal vez la más importante. Casarse tendrá un efecto profundo en su vida. Los buenos matrimonios enseñan que el amor compasivo —cuidar de otra persona— cuenta mucho más, a largo plazo, que el amor pasional, que es más un amor contraído por sus efectos egoístas. Mientras existen buenos y malos matrimonios, las personas que están casadas son, generalmente, más felices que aquellas que no lo están*. Casi todas las personas que se casan son más felices al principio. Los que son más felices al principio del matrimonio tienden a ser mucho más felices más adelante; en cuanto al resto, el aumento de la felicidad cesa pero no desaparece nunca³⁸.

GRATITUD: PERDERSE EN EL AGRADECIMIENTO Y LA GENEROSIDAD

Alimentar el sentimiento de gratitud puede ser el paso más sólido que puede darse hacia una vida más realizada. Los que ven su vida en retrospectiva con un fuerte sentimiento de gratitud son más propensos a reconocer y aprovechar las oportunidades cuando se les presentan. Son también más indulgentes y tienen relaciones personales más fuertes. Son más felices, están más satisfechos y se sienten más realizados, porque ven el mundo a través de un lente distinto, de una manera que cambia lo que son.

* Si quiere tener más información sobre matrimonios felices, le recomiendo que lea *Seven Principles for Making Marriage Work*, de John Gottman.

Dadas sus inclinaciones naturales de sobrevalorar sus propias capacidades, reinterpretar el pasado y juzgar negativamente a los demás, usted puede desencantarse fácilmente con su lugar en la vida. Si esta inclinación natural se desarrolla y se vuelve un hábito de autocompasión, pasará por la vida comportándose como una víctima. Reinterpretará su pasado como una serie de golpes de mala suerte o de actos deliberados de otros. Interpretará selectivamente el presente, viendo malas intenciones donde no las hay. El temor se arraiga: atrae a los pesimistas y a las personas malintencionadas.

Si, en lugar de ello, usted aprende a ver la vida como un regalo, es probable que cada día se maraville de su buena suerte y de la bondad de los demás. Recordará su pasado como una serie de golpes de suerte. Buscará lo bueno en otros y lo encontrará. Las personas optimistas siempre lo hacen así. «La gratitud ayuda a disfrutar y apreciar más y mejor los buenos acontecimientos del pasado; y reescribir la historia con perdón elimina de los malos acontecimientos el poder que tienen de amargarnos (en realidad, puede incluso transformar los malos recuerdos en recuerdos buenos)»³⁹.

Si, en lugar de ello, usted aprende a ver la vida como un regalo, es probable que cada día se maraville de su buena suerte y de la bondad de los demás.

Una simple práctica puede desarrollar en usted un sentimiento de gratitud, ayudarle a dirigir su vista hacia el horizonte y desviarla de su tendencia a rumiar sobre usted mismo.

Compárese mirando hacia abajo, no hacia arriba

Rompa con ese hábito de compararse con las personas que, según usted, son más afortunadas. ¿Se siente mal? Visite una estación de autobús o busque a personas necesitadas, para recordar las bendiciones de las que usted ha sido objeto. Trate de vivir en un vecindario que puede pagar, en lugar de otro en el que todos son mucho más ricos. Es mejor tener una casa relativamente más bonita en un vecindario menos prestigioso, que una relativamente más pequeña en un vecindario que no puede costearse.

Preste algún servicio voluntario y haga algún donativo para obras de caridad

La gratitud y la generosidad van de la mano. Las personas que prestan algún servicio voluntario y colaboran con alguna obra de caridad son más felices, están más satisfechas y se sienten más realizadas que aquellas que no lo hacen así⁴⁰. «La claridad que deriva de realizar actividades placenteras (reunirse con los amigos, ver una película o comerse un helado con chocolate caliente) palidece en comparación con los efectos de un gesto bondadoso. Las investigaciones demuestran que cuando los actos de caridad espontáneos refuerzan las virtudes personales, el resto de cada día transcurre mucho mejor»⁴¹.

Trate de vivir en un vecindario que puede pagar, en lugar de otro en el que todos son mucho más ricos.

A pesar de lo que usted pueda oír por la televisión y durante las campañas políticas, los estadounidenses son las personas más generosas del mundo. La generosidad es

uno de nuestros valores más sólidamente sustentados; un año cualquiera, el 89% de nosotros contribuimos monetariamente o somos voluntarios al servicio de otros; la mayoría hacemos ambas cosas⁴². Nuestra generosidad refleja nuestra compasión, nuestro espíritu empresarial y nuestros valores democráticos. Algunos argumentan que la generosidad es el motivo por el cual la democracia y el capitalismo trabajan juntos en los Estados Unidos mejor que en cualquier otro lugar⁴³.

Sorprendentemente, estar preocupados por la difícil situación de los pobres no guarda correlación con ayudarlos. Aquellos que apoyan la redistribución por parte del Gobierno son quienes colaboran mucho menos con obras benéficas. Lo importante no es invitar o comprometer a otros para que hagan un sacrificio, sino la acción directa y personal. Donar su tiempo y su dinero a otros es una de las formas más consistentes de desarrollar la gratitud.

Entrenarse para suprimir el parloteo negativo y reemplazarlo con pensamientos positivos sí hace la diferencia.

Sea agradecido

El psicólogo Martin Seligman pidió a sus estudiantes que participaran en una «Noche de gratitud», en la que cada miembro de la clase llevó a un invitado que había sido importante en su vida, pero al que no había agradecido adecuadamente. Luego, cada estudiante leyó una carta de agradecimiento a su invitado. Al final, no había un sólo ojo seco en la clase. Aún más importante: los niveles generales de felicidad no sólo habían aumentado, sino

que se mantuvieron en niveles más elevados durante meses. Todo esto por un sólo ejercicio de gratitud⁴⁴.

Suprime el parloteo negativo

Mientras que la psicoterapia tradicional no parece ofrecer mejoras a largo plazo en los niveles de felicidad, se ha demostrado que la terapia cognitiva positiva sí los mejora: tener una actitud positiva sí hace la diferencia y puede volverse una profecía autocumplida. Entrenarse para suprimir el parloteo negativo y reemplazarlo con pensamientos positivos sí hace la diferencia.

Escriba una carta o lleve un diario

Para reflexionar, retírese de la presión de las actividades diarias. La reflexión crea una perspectiva y la perspectiva fomenta la gratitud. Muchos estudios han demostrado que llevar un diario tiene un efecto a largo plazo en la felicidad, la satisfacción y el sentimiento de sentirse realizado. Esto también es cierto de la meditación y la oración.

Busque modelos de conducta

Busque a personas caritativas, a quienes pueda tomar de modelos de conducta. Búsquelas para obtener consejos y guía. No hay nada más enriquecedor que una larga conversación con alguien que se encuentra más adentrado en un viaje interior similar al suyo.

ESPIRITUALIDAD: PERDERSE CONECTADO CON LO TRASCENDENTAL

¿Por qué estamos aquí? ¿Cómo debo vivir? Estas preguntas también parecen bullir bajo el cotorreo, y el ir y venir de la vida diaria. Se supone que la sabiduría y la espiritualidad deben aumentar con la edad, pero no lo harán a menos que usted las busque activamente.

La conexión con el resto de la raza humana, a través del arte, la literatura y, especialmente, la religión, es lo fundamental en una relación que permite ampliar la perspectiva: una celebración colectiva de sobrecogimiento, que reduce al ser mientras expande la conciencia. La contemplación espiritual ayuda a eliminar los pensamientos triviales y egocéntricos, y a podar los malos hábitos, mediante acciones diarias de abnegación.

Hasta los investigadores científicos más agnósticos han descubierto que una conexión con lo trascendental conduce a una mayor felicidad, satisfacción y realización personal. «Los estadounidenses religiosos son claramente menos propensos a consumir drogas, cometer crímenes, divorciarse o suicidarse». Las personas religiosas son más fuertes y más efectivas a la hora de combatir la depresión. Contratiempos como el divorcio, el desempleo, las enfermedades y la muerte parecen afectarles menos⁴⁵.

La conexión con el resto de la raza humana, a través del arte, la literatura y, especialmente, la religión, es lo fundamental en una relación que permite ampliar la perspectiva...

La creencia religiosa es una elección personal. La creencia en un Dios permanente, que nos espera en el cielo después de la muerte, y en el deber de servir a otros, parece ser el mejor antídoto para la raza humana, propensa al egocentrismo y demasiado enfocada en los placeres efímeros. La creencia en el cielo infunde esperanza⁴⁶.

TAREA TRES: EMPEZAR CON SU BÚSQUEDA

El primer paso en su viaje de héroe

La parte más difícil del viaje de un héroe es empezar. Suena como si usted debiera tener un plan grandioso antes del inicio. Pero, como en todos los grandes viajes, es más cuestión de poner un pie delante del otro. Eso significa que el primer paso es el más difícil, y ese primer paso consiste en aprender a ver más allá de sí mismo.

Después de empezar a perderse en retos saludables, relaciones, gratitud y espiritualidad, puede comenzar a escribir su propia historia de héroe.

Los humanos entienden las cosas complejas, como la vida, a base de metáforas⁴⁷. Necesitamos historias y mitos para entender la vida y describir el viaje a otros. El significado final puede que esté más allá de nosotros mismos, pero podemos hacer que nuestras vidas sean más significativas, y es el significado, no el dinero o el poder, lo que las ilumina⁴⁸. Usted quiere que su vida sea una búsqueda de algo significativo, no una serie de crisis insignificantes. Una visión creativa, una actitud positiva ante la

adversidad y una pasión por la acción es lo que le da sustancia y sentido a las historias de los héroes⁴⁹.

Empiece a pensar sobre su propia vida como si fuera la historia de un héroe. ¿Quién es usted? ¿Qué retos ha superado? ¿Qué talentos especiales tiene? ¿Cómo puede invertir esos talentos en una serie de nuevas búsquedas, para desarrollar un dominio que le llevará a una vida más realizada? ¿A quiénes escogerá como sus valiosos compañeros de viaje? ¿Con quién puede hablar, que se encuentre más adelantado en el camino, para pedirle dirección y guía? ¿Cómo puede asegurar que se tomará el tiempo para disfrutar los momentos especiales y celebrar la pequeñas victorias? Sobre todo, ¿a quién elegirá servir, para poder encontrarse, ya cambiado, perdiéndose en usted mismo?

Si quiere moldear su propia historia como un héroe, primero debe conocerse y luego elegir los retos que le ayudarán a desarrollar una sensación de dominio. Debe estar dispuesto a invertir en el crecimiento de otros, prepararse para ello, aprender a aceptar la adversidad y practicar los actos valerosos que forman el carácter.

Conocerse a sí mismo

En una palabra:
¿necesita relajarse o
necesita ser más
estricto?

El viaje de un héroe empieza por conocerse a sí mismo. ¿Es usted, por naturaleza, un “acaparador”, que constantemente almacena tesoros para los malos ratos, o un “despilfarrador”, que nunca piensa más allá de los placeres del momento? ¿Es un “maximizador”, que quiere que todo sea perfecto, o un “satisfecho” que se conforma con lo suficientemente bueno⁵⁰? ¿Es por

naturaleza un optimista, que cree que las cosas mejorarán pronto, o un pesimista, que cree que lo peor está aún por venir?

En una palabra: ¿necesita relajarse o necesita ser más estricto?

Los acaparadores se preparan para las calamidades futuras, de tal forma que puedan minimizar las pérdidas. Más tarde, a lo largo de la vida, la mayoría de ellos se arrepentirán de no haber asumido más riesgos. Los despilfarradores disfrutan el momento, pero son más propensos a que los placeres momentáneos se les vuelvan malos hábitos. Los pesimistas tienen una visión más precisa de sí mismos y de sus habilidades⁵¹, pero tienen mayor dificultad para ser agradecidos. Los optimistas conservan las cosas buenas que les han pasado en la vida y minimizan u olvidan lo malo. Los optimistas son mejores vendedores y, normalmente, son más creativos.

¿Cómo afectarán sus rasgos su propio viaje? ¿Cómo influirá esto en su ascensión de retos y elección de compañeros de viaje?⁵²

Cuando se trata de
trabajar, usted puede
elegir un empleo, una
carrera o una
vocación.

Para algunos, la tarea no es tanto encontrar el empleo perfecto como rediseñar el ya existente, de tal forma que en el mismo se aprovechen sus fortalezas.

Del flow al dominio de una disciplina al viaje del héroe

Cuando se trata de trabajar, usted puede elegir un empleo, una carrera o una vocación. Un *empleo* es algo que se hace normalmente de las nueve de la mañana a las cinco de la tarde, para pagar las cuentas, satisfacer las necesidades de la vida, y disfrutar de un placer ocasional, al salir del trabajo. Los empleados miran el reloj a ciertas horas, esperando que den las cinco de la tarde.

Una *carrera* es subir una escalera determinada, cuyo éxito espera al final de la misma. Las personas con carrera trabajan largas horas ante la promesa del dinero, el poder y la seguridad por venir. Con demasiada frecuencia llegan a la cima, para darse cuenta de que allí, en la cima, hay una gran soledad.

Una *vocación* es encontrar ese lugar especial, donde sus más preciados dones le permiten hacer algo que ama, al servicio de otros, en una forma que cambia el mundo. Las personas con vocación dicen: «Gracias a Dios que es viernes, para poder trabajar los próximos dos días sin interrupción»⁵³.

Los estudios a largo plazo demuestran que quienes se consideran más realizados dominaron, en una especie de secuencia, una serie de tareas de vida importantes⁵⁴. Las metas consistentes y el empleo de energía psíquica conducen a un ser coherente⁵⁵.

¿Cómo elegir y asumir retos que se basan unos en otros, para poder avanzar hacia un sentido de dominio en un área específica? ¿Cómo elegir y asumir estos retos, para que sus habilidades aumenten, sus talentos se desarrollen y sus criterios se consoliden con cada tarea? ¿Cómo proporcionarán éstos un servicio a los demás? ¿Cómo cambiará esto al mundo en forma positiva?

Para iniciar su viaje, céntrese en anteriores experiencias de *flow* y en las fortalezas que le caracterizan.

Para iniciar su viaje, céntrese en anteriores experiencias de *flow* y en las fortalezas que le caracterizan. Empiece por notar cómo se siente en distintos momentos⁵⁶. Según usted, ¿cuándo ocurre el *flow*? ¿Cómo describiría sus anteriores experiencias de *flow*? ¿Qué tienen éstas en común? ¿Qué es lo que usted hace mejor que cualquier otra persona⁵⁷? (Refiérase a www.authentic happiness.org para realizar una prueba sobre las fortalezas que le caracterizan).

El camino más seguro hacia una vocación es hilar una serie de experiencias de *flow*; los beneficios de estas experiencias se van acumulando hasta que usted aprende a

* Algunas personas podrán experimentar los beneficios del *flow* producidos en ellos por una adversidad que amenaza su vida. En otras palabras, es la supervivencia lo que impulsa el prematuro desarrollo de una habilidad o talento especial. Para esas personas, encontrar el éxito no será tan difícil como desarrollar un sentido de confianza y de gratitud.

dominar ciertas destrezas. Añada a su repertorio destrezas afines y se volverá un maestro de una disciplina específica.

Hilar las experiencias de *flow* constituye una base para adquirir cierta maestría. Los individuos que han dominado una destreza o un área específica atraen a otros que las necesitan para resolver problemas más grandes. El mundo busca y necesita un maestro para resolver los problemas humanos. En el camino, los retos y las relaciones se combinan para cambiarlo a usted.

Para algunos, la tarea no es tanto encontrar el empleo perfecto como rediseñar el ya existente, de tal forma que en el mismo se aprovechen sus fortalezas. ¿Cómo puede usted cambiar su situación actual para asumir retos, frente a los cuales pueda aplicar las fortalezas que le caracterizan?

Advierta esto: volverse experto en un área requiere más que talento nato y normalmente toma diez años o más de enfoque serio. Michael Jordan es un extraordinario atleta, pero llegar a la serie de campeones requirió décadas de entrenamiento y permanecer mucho tiempo en la cancha practicando, incluso después que sus compañeros de equipo se habían ido a casa.

Enriquecer el crecimiento espiritual de otros a través de una misión

Scott Peck define el amor como «la voluntad de crecer uno mismo, con el propósito de enriquecer el crecimiento espiritual propio y el de la otra persona». Amor significa estar dispuesto a darse, para cambiar a otros y a sí mismo. El amor combina el altruismo a corto plazo con el interés propio a largo plazo, para superar el egocentrismo.

¿Cómo utilizar este flujo de experiencias, para moverse más allá del «ojo por ojo» de las relaciones normales hacia relaciones más profundas? Si el *flow* le lleva al dominio de una disciplina, es probable que atraiga una oportunidad que se traduzca en un sentido de misión. Es aquí donde los dones y el deseo pueden combinarse para convertirse en un llamado.

Las misiones requieren un sentido de servicio a los demás. Si usted logra hacer valer una visión que convenza a otros de ponerse al servicio de un bien mayor, de manera que cada uno pueda utilizar sus talentos para experimentar el *flow*, el resultado serán relaciones fuertes y cariñosas, tanto entre los que sirven como entre los que son servidos.

Aparte de su vocación, reserve tiempo para sus actividades de caridad, la familia y los amigos; y es probable que logre entablar relaciones afectuosas con las personas que encuentre por todos los senderos de su vida, pertenecientes a varias generaciones. Este amor no solamente lo apoyará en su viaje de héroe,

A lo largo del viaje, aprenda a aceptar los errores y las adversidades. Asuma más riesgos y sufra más derrotas. Crezca.

sino que le ayudará a cambiar en el camino y lo respaldará hacia el final de sus días.

Prepararse para aceptar la adversidad

Todos experimentaremos serias adversidades. Ninguno de nosotros las buscamos, pero son parte de la vida. Además, los héroes necesitan dragones a los que afrontarse. La adversidad pone al descubierto a los verdaderos amigos y hacen girar nuestro enfoque hacia el presente.

A lo largo del viaje, aprenda a aceptar los errores y las adversidades⁵⁸. Asuma más riesgos y sufra más derrotas. Crezca. Las investigaciones de largo plazo sobre el envejecimiento demuestran que usted es mucho más propenso a arrepentirse de lo que no ha hecho que de sus errores y equivocaciones.

Usted es más fuerte y duro de lo que piensa. Le tememos más a lo que nunca hemos experimentado. Acepte la adversidad como una lección de humildad. Utilícela como recordatorio para estar agradecido por lo que tiene. Como dice San Pablo en la *Epístola a los romanos*: «La tribulación produce la paciencia, la paciencia, una virtud probada, y la virtud probada, la esperanza». (Rom 5: 3 y 4).

Los que han experimentado serias adversidades en etapas tempranas de su vida pueden ser los más afortunados. Parecen estar más centrados, y tener más claridad y humildad. La investigación demuestra que el mejor momento para afrontar la adversidad es la última etapa de la adolescencia y entre los 20 y 29 años de edad. No sobreproteja a sus hijos frente a las lecciones que la adversidad tendrá que darles.

Prepárese para la adversidad con antelación. Perfeccione sus habilidades. Cultive relaciones cariñosas. Practique la gratitud y la reflexión. Conéctese regularmente con lo trascendental. Entonces estará preparado para ser transformado por la adversidad y no aplastado por ella.

Perfeccione el carácter y practique la virtud

Al final de su vida es probable que usted se haga solamente tres preguntas: ¿Logré algo significativo? ¿A quién amé y quién me amó? ¿Fui una buena persona? La vocación y las relaciones cariñosas no son suficientes para lograr una verdadera realización. También se necesita carácter.

La palabra “carácter” proviene del griego y significa “marca” o “sello”. Somos lo que somos por lo que tenemos grabado en el alma, tanto por lo que se refiere a nuestro lado claro y virtuoso como a nuestro lado oscuro.

Las investigaciones muestran que el coeficiente intelectual (CI), la inteligencia social, la mayoría de los rasgos de la personalidad y el nivel general de la felicidad tienen un gran componente hereditario. Hay límites de hasta dónde se pueden cambiar. Los mismos estudios muestran también que el carácter, a diferencia del temperamento, se ve profundamente afectado por las elecciones conscientes y por el entorno⁵⁹. Los estudios a largo plazo sobre el envejecimiento han mostrado que puede cambiar el

carácter al practicar actos virtuosos, y esto hace una gran diferencia en la realización final de cada uno⁶⁰.

La dificultad no radica en identificar la virtud. Prácticamente, cada sociedad valora en el mundo las mismas virtudes: honestidad, sabiduría y conocimiento, valor, amor y humildad, justicia, templanza, espiritualidad y apertura a la trascendencia⁶¹. En realidad, más que en identificar la virtud, la dificultad está en practicarla.

Vencer los apetitos, tratando de someterlos a una especie de concurso de la voluntad, en general resulta contraproducente. Es probable que proponerse no comer helado hoy aumente su antojo por el helado, en vez de ayudarlo a bajar de peso. En lugar de

Vencer los apetitos, tratando de someterlos a una especie de concurso de la voluntad, en general resulta contraproducente.

esto, trate de reemplazar ese vicio por una virtud. Haga ejercicio, aliméntese bien y realice otras actividades; de esta forma, la pereza, la indulgencia y las excesivas cantidades de helado pronto irán quedando al margen.

Practique la virtud cuando las presiones sobre usted sean mínimas. Escoja un marco de referencia ético a seguir y establezca límites claros. Invierta en adquirir una reputación de hacer lo correcto. Encuentre a alguien que lo haga responsable de sus elecciones morales. En los

buenos momentos, si sus hábitos están bien establecidos, cuando surjan las tentaciones y haya mucho más en juego, usted ya tendrá el hábito de tomar las decisiones correctas.

PALABRAS FINALES

Usted pensará que ya ha oído antes todo esto. Así es. Los hallazgos científicos más recientes (en economía conductual, psicología experimental y neuropsicología), los libros de sabiduría (religiosos y escritos filosóficos) y el sentido común, todo concuerda. También concuerdan las personas sabias que han vivido antes que usted. El problema es que no practicamos lo que sabemos que es verdad.

No escuchó atentamente las veces anteriores. Si tiene suerte, esta vez lo hará. Si tiene la fortuna de llegar a vivir hasta una edad avanzada, una vida entera de lucha contra la naturaleza humana le enseñará estas lecciones. Finalmente podrá darse cuenta de que solamente perdiéndose en la búsqueda de servir a otros encontrará su verdadero ser. Sólo encontrando su legítimo lugar en el mundo y reconociendo su verdadera naturaleza, es probable que usted se conecte con lo trascendental.

De alguna manera, en el fondo de su ser, usted sabe que esto es cierto. Aun cuando parezca feliz y satisfecho, hay en usted un hondo sentimiento de que está perdiendo algo más importante y más profundo. Presiente los arrepentimientos que vendrán, por los momentos perdidos, que nunca se podrán volver a tener, y el sentimiento de insensatez por haber perdido algo tan simple y a la vez tan importante.

Ese malestar no es falta de felicidad o de satisfacción. Es la sensación de que el tiempo se le acabará pronto y de que su vida es demasiado valiosa como para desperdiciarla. Es éste un viaje que se hace una sola vez. Aproveche al máximo el placer, la satisfacción y la realización propia.

De alguna manera, en el fondo de su ser, usted sabe que esto es cierto.

Encuentre su vocación. Escriba su propia historia de héroe. Explore las fortalezas que lo caracterizan, para descubrir las experiencias de *flow* que lo llevarán al dominio. Deje que su experiencia atraiga las

oportunidades de tal forma que le sirvan a otros y lo haga cambiar. ¿Cómo puedo ser feliz? es la pregunta equivocada. La pregunta correcta es ésta: ¿Cómo puedo crear algo más significativo para los demás?, así ayudará a otros y usted cambiará de manera profunda.

Saboree los placeres sensuales. Propáguelos. Disfrútelos, pero haga frente a ellos una decisión consciente. No deje que lo dominen. Aproveche el momento. Déjese conducir. Lleve una vida sencilla y que sus placeres sean más sencillos aún⁶². La verdad y la belleza no disminuyen repitiéndose.

Desarrolle relaciones afectuosas con su pareja y con sus amigos. Relaciónese con personas más jóvenes que le brindarán energía e inspiración; con las de su misma edad, para obtener apoyo; con las mayores que usted, para que le ayuden a no perder de vista la verdadera dimensión de las cosas.

Sea agradecido. Usted vive en el país más rico del mundo, una de las naciones más libres del mundo, en un momento en el que la falta de libertad y de prosperidad están azotando al planeta. Usted tiene dones extraordinarios. No dé las cosas por sentadas. Sea generoso con su tiempo y con su dinero. Éste puede ser el secreto de por qué el capitalismo y la democracia estadounidense funcionan tan bien juntos.

Afronte los grandes interrogantes ahora. Lo que siente con respecto a Dios es asunto suyo, pero todos tenemos necesidad de conectarnos con lo trascendental. No deje que la religión y las personas religiosas se interpongan en el camino de su desarrollo espiritual. Lea la *Biblia*. Lea la *Tora*. Lea a Jung.

Para encontrar su lugar y saber quién es, debe dejarse perder. Esa es la máxima paradoja de la vida. Tal vez los budistas estén en lo correcto cuando nos dicen: «Actúe siempre como si el futuro del universo dependiera de lo que usted hará después, mientras se ríe de sí mismo pensando que usted puede hacer la diferencia»⁶³.

El sentimiento que tiene en este momento proviene de su naturaleza más profunda. Es tan real como los árboles que ve fuera o las estrellas que están en el cielo. La última pregunta puede ser ésta: ¿Cuántos momentos más pretendo desperdiciar? Elija la vida. ¡Elijala ya!

BIBLIOGRAFÍA

Berns, Gregory. *Satisfaction: The Science of Finding Fulfillment*. New York, NY: Henry Holt and Company, 2005.

Brooks, Arthur C. *Who Really Cares: The Surprising Truth About Compassionate Conservatism*. New York, NY: Basic Books, 2006.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York, NY: Basic Books, 1997.

— *Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness*. London, England: Rider Books, 2002.

Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. New York, NY: Knopf, 2006.

Haidt, Jonathan. *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth In Ancient Wisdom*. New York, NY: Basic Books, 2006.

Johnson, Robert A. *He: Understanding Masculine Psychology*. New York, NY: Harper & Row, 1989.

Layard, Richard. *Happiness: Lessons From A New Science*. New York, NY: The Penguin Press, 2005.

Nettle, Daniel. *Happiness: The Science Behind Your Smile*. New York, NY: Oxford University Press, 2005.

Pattakos, Alex. *Prisoners of Our Thoughts*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2004.

Pearson, Carol S. *The Hero Within: Six Archetypes We Live By*. San Francisco, CA: HarperSanFrancisco, 1986.

Prager, Dennis. *Happiness is a Serious Problem: A Human Nature Repair Manual*. New York, NY: ReganBooks, 1998.

Schacter, Daniel E. *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers*. Boston, MA: Houghton Mifflin, 2001.

Seligman, Martin E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press, 2002.

Vaillant, George E. *Aging Well*. New York, NY: Little, Brown, and Company, 2002.

NOTAS

- 1 Richard Layard, *Happiness: Lessons From A New Science*. (New York, NY: **The Penguin Press**, 2005) 30.
- 2 Mihaly Csikszentmihalyi, *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life* (New York, NY: Basic Books, 1997) 20.
- 3 Layard 31.
- 4 Gregory Berns, *Satisfaction: The Science of Finding Fulfillment* (New York, NY: Henry Holt and Company, 2005) 55.
- 5 Jonathan Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth In Ancient Wisdom* (New York, NY: Basic Books, 2006) 33.
- 6 Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential For Lasting Fulfillment* (New York, NY: Free Press, 2002) 49, 35.
- 7 Seligman 53.
- 8 Csikszentmihalyi, *Finding Flow* 102.
- 9 Seligman 49.
- 10 Seligman 58
- 11 George E. Vaillant, *Aging Well* (New York, NY: Little, Brown, and Company, 2002) 13.
- 12 Vaillant 53.
- 13 Haidt 221.
- 14 Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness* (New York, NY: Knopf, 2006) 138.
- 15 Seligman 49.
- 16 Seligman 49.
- 17 Seligman 48.
- 18 Gilbert 179.
- 19 Gilbert 167.
- 20 Haidt 67-69.
- 21 Vaillant 95.
- 22 Daniel E. Schacter, *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers* (Boston, MA: Houghton Mifflin, 2001) 4-5.
- 23 Seligman 66-70.
- 24 Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness* (London, England: RiderBooks, 2002) 3.
- 25 Csikszentmihalyi, *Flow* 53.
- 26 Berns 55.
- 27 Csikszentmihalyi, *Flow* 52.
- 28 Csikszentmihalyi, *Flow* 64.
- 29 Csikszentmihalyi, *Flow* 65.
- 30 Csikszentmihalyi, *Flow* 52.
- 31 Seligman 187.
- 32 Csikszentmihalyi, *Finding Flow* 83.
- 33 Csikszentmihalyi, *Finding Flow* 42-43.
- 34 Csikszentmihalyi, *Finding Flow* 81.
- 35 Haidt
- 36 Csikszentmihalyi, *Finding Flow* 114-115.
- 37 Csikszentmihalyi, *Finding Flow* 42-43.
- 38 Daniel Nettle, *Happiness: The Science Behind Your Smile* (New York, NY: Oxford University Press, 2005) 82.

- 39 Seligman 70.
- 40 Haidt 173.
- 41 Seligman 9.
- 42 Arthur C. Brooks, *Who Really Cares: The Surprising Truth About Compassionate Conservatism* (New York, NY: Basic Books, 2006) 2.
- 43 Brooks 3.
- 44 Seligman 72-74.
- 45 Seligman 59.
- 46 Seligman 60.
- 47 Haidt 2.
- 48 Alex Pattakos, *Prisoners of Our Thoughts* (San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2004) 18, 36.
- 49 Pattakos 46, 88, 91.
- 50 Layard 198.
- 51 Seligman 37.
- 52 Csikszentmihalyi, *Finding Flow* 47.
- 53 Seligman 175-176.
- 54 Vaillant 40.
- 55 Csikszentmihalyi, *Finding Flow* 22.
- 56 Csikszentmihalyi, *Finding Flow* 47.
- 57 Seligman 170.
- 58 Haidt 139.
- 59 Vaillant 285.
- 60 Vaillant 284.
- 61 Seligman 11.
- 62 Vaillant 307.
- 63 Csikszentmihalyi, *Flow* 65.



ACTON FOUNDATION *for Entrepreneurial Excellence*

Si usted es un líder, un modelo a imitar, un entrenador, un mentor, un consejero, o alguien que reconoce los dones en otra persona y los inspira para que se orienten en busca de la grandeza, en Acton pensaremos que usted es un maestro.

Si usted es alguien que desea cambiar el mundo desde lo más hondo, que tiene la valentía de descubrir sus más preciados dones y la dedicación para dominar una disciplina, en Acton creeremos que usted es un aspirante a empresario.

Acton Foundation está al servicio tanto de maestros como de aspirantes a empresarios. Atraemos, entrenamos e inspiramos a maestros expertos, y les brindamos los cursos y las herramientas de aprendizaje necesarios para que ayuden a los aspirantes a empresarios.

Ofrecemos a los “maestros” los métodos para que sean más generosos y efectivos en atender a los que necesitan consejos sobre su profesión e intentan descubrir la vocación que les corresponde.

Ofrecemos a los “aspirantes a empresarios” un camino para que descubran esa vocación y vivan una vida con significado.

Nuestro plan de estudios empresariales, basado en casos reales, permite tanto a los maestros como a los aspirantes a empresarios ponerse en los zapatos de empresarios de la vida real, y aprender a tomar las difíciles decisiones imprescindibles para obtener el éxito. El programa, en su totalidad, se imparte en el Acton School of Business, un MBA intensivo, de un año, en Austin, Texas, dictado exclusivamente por empresarios activos. *Princeton Review* cataloga al Acton como una de las “mejores experiencias de un MBA en el aula” en el país y, por cuarto año consecutivo, ha catalogado a los maestros de Acton entre los cinco mejores cuerpos docentes del país en el área de los negocios. Para obtener más información, visite, por favor, ActonMBA.org.

Otras herramientas y recursos adicionales para asesorar, guiar, enseñar y encontrar una carrera y llevar una vida con significado están disponibles en ActonFoundation.org.

Copyright © 2008 de la Acton Foundation for Entrepreneurial Excellence. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, sin el permiso escrito de Acton Foundation for Entrepreneurial Excellence.
Austin, Texas, EE. UU. • actonfoundation.org

Título original *Life, Liberty and the Pursuit of Happiness*.
DERECHOS RESERVADOS de la traducción Copyright © 2009
Universidad Francisco Marroquín • Guatemala, Guatemala • www.ufm.edu

**NO IMPORTA EN QUÉ ETAPA DEL VIAJE EMPRESARIAL SE ENCUENTRE.
LOS RECURSOS DE ACTON ESTÁN DISPONIBLES PARA USTED.**

¿SE SIENTE ACOSADO POR SOLICITUDES PARA “ESTABLECER CONTACTO”?

No malgaste su tiempo ni el de ellos. Utilice las sencillas herramientas que ofrece Acton a presidentes ejecutivos, para responder rápida y efectivamente esas solicitudes, y aprenda cómo cambiar, en treinta minutos, la vida de un aspirante a empresario.

ActonGuides.org

¿QUÉ PIENSA QUE LO HARÁ FELIZ?

Ninguna cantidad de riqueza, fama o poder puede igualarse con la realización personal que proviene de entregarse a su vocación. ¿No sabe cuál es? Descubra lo que verdaderamente desea y cómo lograrlo.

Acton-Life-of-Meaning.org

HA CONSTRUIDO UN NEGOCIO, PERO ¿HA DEJADO ALGÚN LEGADO?

No hay mejor legado para fortalecer a la sociedad libre estadounidense que convertirse en un guía socrático y pasar la antorcha a la siguiente generación de empresarios con principios.

ActonFoundation.org

¿POR QUÉ ESTOY GENERANDO GANANCIAS, PERO QUEDÁNDOME SIN EFECTIVO?

Usted puede aprender sobre el flujo de efectivo, los cuellos de botella en las operaciones y los embudos de ventas por las malas, cometiendo errores costosos en su propio negocio; o puede poner primero a prueba su valor con los juegos de simulación interactivos de Acton.

ActonSims.org

¿QUIÉN ES SU HÉROE?

¿Hay algún empresario exitoso que lo inspire o que haya cambiado su vida y a quién quisiera honrar? Hay pocas maneras mejores de decir gracias que el compartir su historia y nominarlos como héroes empresariales.

ActonHero.org

¿TIENE LO QUE SE REQUIERE PARA CAMBIAR EL MUNDO?

Contando en su totalidad con empresarios exitosos, Acton School of Business hace tres promesas a sus estudiantes: que aprenderán cómo aprender, que aprenderán cómo hacer dinero, y que aprenderán cómo vivir una vida con sentido.

ActonMBA.org