

ALFREDO DIEZ

“La felicidad es una decisión personal”

Ésta es la fórmula de la felicidad: atreverse a serlo. Cuando lo tengamos claro, dejaremos de confiar en la suerte o en la lotería

La felicidad no es un estado, sino una decisión. O, dicho de otra manera: no busques la felicidad fuera, en ningún objetivo exterior, ni tampoco en un método; no hay un camino hacia la felicidad, sino que la felicidad es el camino. Lo dice Alfredo Diez, que, además, asegura que cualquier persona puede gobernar su vida si de verdad se lo propone. ¿Quieres saber cómo? Nos lo explica en esta inspiradora entrevista.

Psicología: ¿De verdad puedo gobernar mi vida?

Alfredo Diez: Cualquier persona, si se lo propone, puede gobernar con eficacia su vida. Para ello es fundamental que tenga en cuenta que el primer obstáculo al que se enfrentará será su propio modo de procesar la realidad. El rival a vencer no está fuera, sino que está dentro de nosotros mismos. El trabajo personal que debemos realizar se basa en incrementar el nivel de conciencia, de forma que nos facilite el paso a la acción.



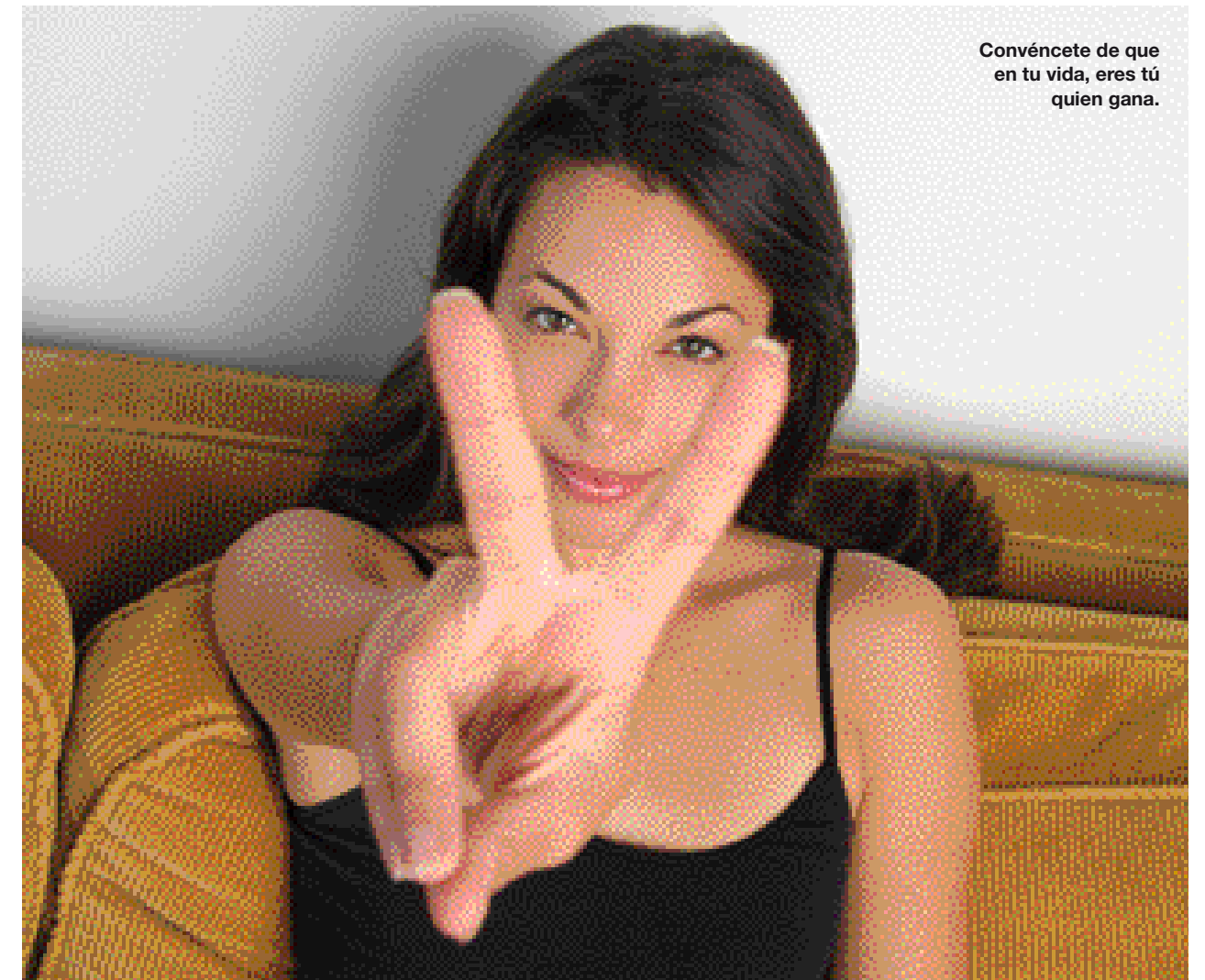
El autor

Alfredo Diez es especialista en el estudio de las emociones del individuo, siendo actualmente uno de los reconocidos expertos en temas de inteligencia emocional y coaching en España. Es profesor en la Universidad de Barcelona y la Pompeu Fabra, donde imparte temas relacionados con el coaching, la inteligencia emocional, el liderazgo y la negociación. Al mismo tiempo, realiza seminarios y conferencias en Europa y Latinoamérica.

Es una tarea de autoaprendizaje, donde debemos poner especial atención en nuestra forma de observar la realidad. Esto es, el modelo de observadores que estamos siendo y el cuál gobierna nuestra vida.

¿Cómo podemos incrementar nuestro nivel de conciencia?

Lo primero para tomar las riendas de nuestra vida es despertar y tomar conciencia de la realidad, y no quedarnos con las meras apariencias. Como en el Mito de la Caverna de Platón, muchas veces vamos tan deprisa y a oscuras que vivimos creyendo que vemos la realidad, sin permitirnos detener la marcha para observar y analizar en qué sitio nos hallamos. Lo vital es preguntarnos: ¿Nos atrevemos a salir? ¿Soportaremos el estado de continua pregunta? ¿Nos animamos a desafiar nuestras propias creencias, si es necesario a cambiarlas? Sólo mediante un estado de permanente pregunta, reflexión y cotidiana actitud filosófica podremos tomar el control de nuestras vidas.



Convéncete de que en tu vida, eres tú quien gana.

¿Cómo puedo ser alumna y maestra en mi crecimiento personal?

Una persona se transforma en maestra de sí misma cuando está dispuesta y comprometida a formularse preguntas y a desafiar sus propios paradigmas y creencias. Para mí solamente existen dos tipos de creencias: las útiles y las inútiles. Lo verdaderamente importante no es preguntarnos si determinadas creencias son buenas o malas sino más bien si lo que creemos es bueno o malo para nosotros en este momento. ¿Es una creencia útil? Si no lo es,

Muchas veces, el rival a vencer no está fuera, sino que se aloja dentro de nosotros mismos

abandónala, cámbiala, olvídala. No sigas aferrado ciegamente a creencias que has heredado o que te han sido impuestas.

¿Por qué resulta tan difícil “el arte del vivir”?

La vida muchas veces “parece” difícil porque no asumimos que somos parte de la naturaleza, que es equilibrio en su máxima

expresión. Esta realidad es difícil de comprender para muchos, que se encuentran obsesionados por alcanzar aquello que creen que necesitan, persiguiéndolo al precio que sea. ¿Por qué estamos tan seguros de que aquello que nos sucedió fue una tragedia? ¿Ha sido en realidad la peor experiencia de nuestra vida? ¿O, por el contrario, fue la mejor

lección que pudimos recibir?
¿Acaso sabemos con exactitud qué es lo mejor para nosotros? Es confortante la experiencia de aceptar el curso de las cosas y ser observadores de nuestra propia vida. Sólo observándonos desde fuera, con objetividad y realismo, podremos dominar el difícil “arte de vivir”.

¿Cuál es el sentido de la vida?

El sentido de la vida supone hallar nuestra misión o vocación, y para ello es preciso efectuar una profunda introspec-

Por el contrario, si uno no tiene un objetivo claro, terminará dejando su destino en manos de otros, ya sea la pareja, los hijos, los amigos o el jefe. Según Nietzsche, quien tiene algo por qué vivir, siempre es capaz de soportar cualquier cómo.

¿Todo lo que nos ocurre tiene un sentido en la vida?

Según mi visión, lo que nos sucede en la vida es una forma de probarnos hasta qué punto estamos preparados para afrontar los desafíos que ésta nos plantea.

y maduros, comprenderemos finalmente cómo aquellos que consideramos “desastres” en nuestra vida han adquirido un nuevo y luminoso significado para nosotros, transformándose en otras tantas oportunidades de crecimiento y evolución.

¿Basta con decidir ser feliz?

Exacto. La felicidad no es un estado, sino una decisión. Hay quienes actúan como si estuvieran perdidos en el desierto, y ven la felicidad como un espejismo lejano, inalcanzable. El problema de esas personas es que piensan que la felicidad depende de un hecho externo, de si les sucede algo bueno. En reiteradas ocasiones nos decimos a nosotros mismos: “Si tuviera tal cosa, sería feliz”. Error. Seríamos felices durante veinticuatro horas, hasta que se nos ocurriese otra cosa que envidiar o atesorar, ya que la felicidad es un estado interno, no externo al individuo. Ésta es, para mí, la fórmula de la felicidad: decidir ser feliz. Esta perspectiva es la que nos debe hacer reflexionar, a fin de poder ver que no hay un camino hacia la felicidad, sino que la felicidad es el camino.

¿Cómo identificar nuestras necesidades esenciales en una sociedad tan consumista?

Víctimas del vertiginoso ritmo que nos impone el sistema consumista, dejamos muchas veces de lado la reflexión sobre cuáles son nuestras reales necesidades materiales, y si éstas se adecuan o no a nuestros valores y principios. Y lo peor es que a

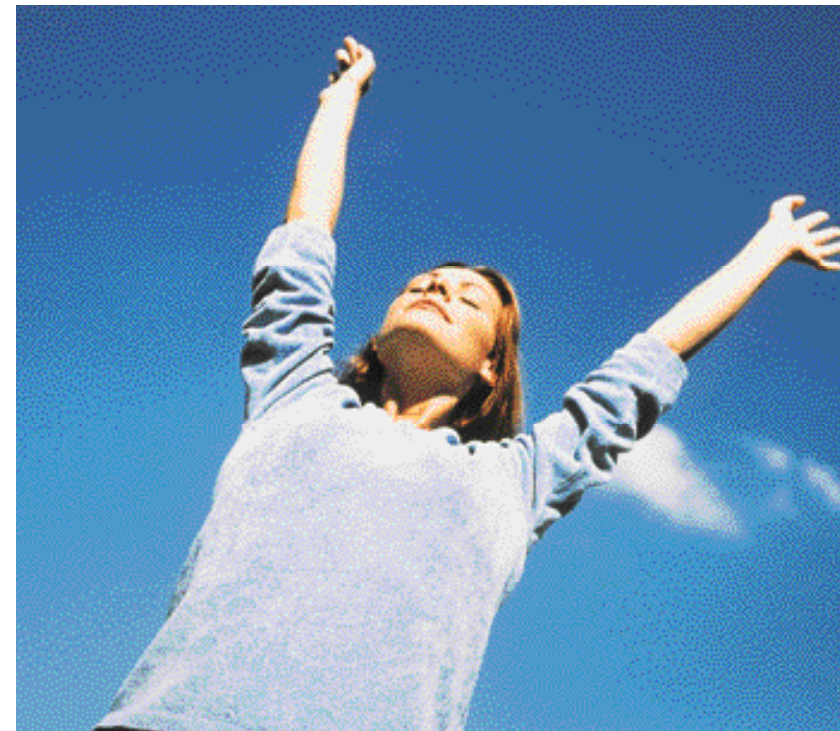
menudo lo dejamos en manos de otros que nos aseguran que teniendo esto o aquello alcanzaremos la felicidad. La mayoría de nosotros consume bienes por el solo hecho de poder hacerlo, y no porque sea indispensable para nuestra supervivencia o felicidad. Por ello, debemos ir bajando gradualmente nuestra forma de consumir, ya que no es sano generar un estilo de vida que nos convierta en esclavos del sistema.

Por suerte, la felicidad no está hecha de bienes materiales...

Claro, y prueba de ello es que los placeres más grandes de nuestra vida no tienen precio, no hay que pagar para disfrutarlos. Miremos a nuestro alrededor: la belleza de una puesta de sol, los amaneceres, las montañas; el encanto de los niños; el amor, el sexo; los amigos; los hijos, los nietos; los dones de los sentidos; la salud; la capacidad de elegir; incluso la propia vida. Todo eso es gratis.

Admiramos a las personas con valores y coherentes, pero, generalmente, actuamos siguiendo otros modelos de éxito social, beneficios económicos...

Pensar que solamente valgo para los demás y para mí mismo según lo que consigo y las metas materiales alcanzadas es una de las tantas trampas de nuestra cultura consumista, que nos lleva a pensar que sólo soy valioso si logro determinadas cosas que me son impuestas por el sistema. Lo curioso es que la mayoría de nosotros admiramos



Las 12 claves del crecimiento personal

- 1. Despertar y tomar conciencia.
- 2. Dirigir nuestras necesidades.
- 3. Elegir el propio camino.
- 4. Trabajar con pasión.
- 5. Convencernos de que podemos.
- 6. Entrar en acción.
- 7. Vivir el presente.
- 8. Aprender de nuestras experiencias.
- 9. Asumir nuestra responsabilidad.
- 10. Cambiarnos a nosotros mismos.
- 11. Dar aceptación y cariño.
- 12. Servir a los demás.

A veces decimos: “Si tuviera eso, sería feliz”. Error. Estaríamos bien un rato, hasta desear otra cosa

ción, un análisis cuidadoso de las propias virtudes y, de seguro, muchos borradores hasta encontrar al fin nuestro objetivo. Te pregunto entonces: ¿Para qué vives? ¿Qué quieres de la vida? ¿Cómo sabes que te estás encaminado hacia ese objetivo? ¿Qué pasos darás para llegar a él? ¿Qué te detiene? ¿Cómo sabes si esta misión u objetivo en tu vida es coherente con tus valores y principios?

¿Por qué es tan importante descubrir el sentido de tu vida?

Si uno logra entender y resolver sus conflictos y le encuentra un sentido a su propia existencia, finalmente sentirá la hermosa sensación de paz que experimentan aquellos que tienen una misión en la vida, saben lo que buscan y luchan para lograrlo.

Es esencial, pues, estar abiertos y receptivos a las señales que nos va dando la vida, a fin de poder comprender profundamente su revelación. De manera metafórica, podemos decir que la vida nos habla en susurros al oído; si no logramos escucharla, nos habla más alto; si aún no la entendemos o no le hacemos caso, nos sigue hablando cada vez más alto, hasta gritarnos sus verdades. Si somos reflexivos





¿Qué estás dispuesto a abandonar de tu vida material para hacer realidad tus sueños?

todos tenemos un anhelo, un deseo profundo, un ideal. Lo verdaderamente terrible es tenerlos... pero ignorarlos.

¿Por qué duele tanto equivocarse?

Es normal sentirse abatido frente a nuestros supuestos errores y pérdidas. Sin embargo, muchas veces, ver los fracasos y las pérdidas como oportunidades nos cambia totalmente la percepción de que son malos, poniéndonos en una postura más constructiva, al reconocerlos como una excelente herramienta de crecimiento.

No importa cuántas veces hayamos caído; lo importante para nuestra salud y autoestima es levantarnos. Entonces, preguntémosnos: ¿Para qué me ha sucedido esto? ¿Qué he hecho yo para generar esta situación? ¿Qué puedo aprender? ¿Cómo transformarla en algo positivo? Abramos los ojos.

¿Cómo nos ayuda a vivir el espíritu de aventura?

El espíritu de aventura supone tener valentía y enfrentarse a la vida con audacia. Los triunfadores y valientes suelen pre-

guntarse: “Si sucede la peor de las alternativas, ¿podría hacerle frente, lo soportaría?” Si su propia respuesta es afirmativa, se lanzan hacia su objetivo. Entonces, piensa: Si no pudieras fracasar en la vida, si tus sueños se pudieran cumplir con sólo desearlo, ¿cómo actuarías? ¿A qué te dedicarías? ¿Qué cambiarías de tu actual situación? Sé valiente. Permite que tus sueños se hagan realidad, porque sólo cuando hayas dejando de lado el miedo se te revelará que los riesgos son mucho menores de lo que imaginabas.

¿Gobernar mi vida es un acto egoísta?

Gobernar mi vida no sólo no es un acto egoísta, sino que es la forma más humana en que nos podemos brindar a los demás, ya que cuanto más equilibrado esté yo, más podré dar a los que me rodean.

¿Cómo ayuda servir a las demás personas?

El servicio desinteresado a los demás genera plenitud interna en la persona que da. Porque cuando damos felicidad a otras personas estamos recibiendo felicidad, y el hecho de dar aquello que buscamos produce un efecto multiplicador en nuestras vidas. Por ello, cuando doy estoy recibiendo. La única manera de dar de forma sincera es hacerlo sin esperar nada a cambio. Dar por el mero placer de dar. Porque quien ayuda a otro a subir por una pendiente empinada, va ayudándose él mismo a llegar a la cima. ●