



No gana quien tiene más piezas en el tablero, sino quien mejor las mueve. Mientras el rey está en pie, el que manda eres tú.



# Mereces ser feliz

Ser ambiciosos. Creer que la felicidad es una “obligación”, además de un derecho. Ante las adversidades, ser capaces de pensar que, como en un juego de ajedrez, perdiendo la torre aún podemos ganar la partida. En definitiva, vivir convencidos de que hoy puede ser un gran día.

ILUSTRACIÓN: FEDERICO DEL BARRIO

Piensa cómo vivirías si, en lugar de un reloj en tu muñeca, tuvieras una fecha de caducidad como los medicamentos. Tu fecha de caducidad. Quizás entonces serías capaz de vivir cada instante como

un regalo y fijar tu mirada en lo que de verdad te importa. Porque en realidad, vivimos pensando que hay un mañana, pero ¿y si no lo hay? “Cuando logre esto, tenga lo otro o haga lo de más allá... entonces seré

feliz”. Seguro que muchas veces has pensado así. Cada vez lo que hacemos estamos desperdiciando el gran regalo que es la vida, el aquí y el ahora, el pensar que todo lo que te rodea lo han puesto para ti. Como en la canción del cantautor Joan Manuel Serrat: “Hoy puede ser un gran día”. De esto y mucho más hablamos con Guillermo Ballenato Prieto, psicólogo, docente y escritor de, entre otros libros, ‘Merezco ser feliz’. Toda una oda a la felicidad. Una palabra que a veces nos parece tan grande y que, para él, es una “obligación” que se concreta en una forma de vida.

## Perder la torre y ganar la partida

Es el título de un magnífico artículo que Guillermo Ballenato escribió tras la experiencia de trabajar con

un grupo de personas que habían perdido algo muy importante: la vista. Ante lo cual le decían: “Cuando pierdes la vista, lo pierdes todo”. Su forma de verlo nos puede ayudar a afrontar con éxito cualquier inconveniente. Cada persona se configura a través de un conjunto de “parcelas” que requieren y merecen su propio espacio y tiempo: familia, amistad, salud, trabajo, ocio... Cuando perdemos un ser querido, rompemos con nuestra pareja, tenemos un problema en el trabajo, la porción que corresponde a esa área crece bruscamente, reduciéndose los otros aspectos importantes, nos explica. Se trata de un mecanismo de adaptación que, si se prolonga en el tiempo, corremos el riesgo de “tomar la parte por el todo”. Así, vamos perdiendo el

sentido de la integridad, de nuestra propia valía, tendemos a aislarnos y deprimirnos... olvidándonos de todo lo valioso que tenemos. En esos momentos deberíamos de ser capaces de adoptar una perspectiva diferente, recordar que “la vida resulta ser en realidad una oportunidad única de jugar una apasionante partida, que vale la pena aprovecharla y aceptar los retos que nos plantea”. Y nunca olvides que, como en el juego de ajedrez, el rey es la propia vida y la partida no se acaba hasta que cae. Mientras tanto, no te centres en exceso en aquella “torre” que has perdido, porque puede que te impida ver cosas esenciales y te puede hacer perder otras piezas igual o más importantes. “Los expertos en ajedrez saben que, con frecuencia, la pérdida de

una pieza importante, no es sino el preámbulo de una jugada magistral”. ¿Has perdido algo importante? Seguro que sí, pero la partida continúa y ahora te toca mover a ti. **C**

## Vitamina 3 A

No causa efectos secundarios, no tiene coste, no necesita receta... Guillermo Ballenato nos receta la vitamina 3 A: Amistad, Actividad y Autoestima. Tres componentes muy poderosos para el bienestar emocional.

“Yo soy una persona valiosa, merezco ser feliz, estoy bien tal como estoy y puedo mejorar cosas”. Quererse a sí mismo para que los demás te quieran es fundamental. Así como cuidar tus amistades, recuperar los buenos amigos y buscar nuevos. A la vez, hay que mantenerse activo, hacer cosas que te hacen sentir bien, porque una persona activa y en contacto con el mundo es muy difícil que se deprima.