



Merezco ser feliz

El regalo de una vida en positivo

Guillermo Ballenato

«Todo ser humano tiene la opción de embarcarse en la búsqueda y el disfrute de su propio bienestar emocional. Me hace sentir bien ser consciente de ello y afirmar con plena convicción que merecemos ser felices. Tenemos derecho a la felicidad. Ese estado especial de paz y serenidad está a nuestro alcance, en el interior de cada uno de nosotros. Un derecho que se reivindica en estas páginas y que nos hemos ganado tan sólo por estar aquí; simplemente por vivir».

Estas palabras del psicólogo Guillermo Ballenato, autor del éxito *Educar sin gritar* –más de 20.000 ejemplares vendidos–, nos abren el camino a una nueva perspectiva sobre nosotros mismos y nuestra felicidad. Nos brinda una mirada positiva que anima al cambio y a la aceptación, a la alegría y el disfrute en la acción, a tomar la iniciativa, a llevar una vida coherente, plena, con sentido. Es un bienestar que camina en paralelo a la felicidad de los demás, y que ayuda a construir un mundo mejor.

Con prólogo de D. Federico Mayor Zaragoza, quien desempeñara durante doce años el cargo de director general de la UNESCO, se recogen también las opiniones de diversos personajes conocidos en las que comparten su personal visión acerca de la felicidad: Emilio Aragón, Juan Luis Arsuaga, José María Calleja, Almudena Cid, Fernando Corella, Rafael de Mendizábal, Isidre Esteve, Álvaro Marchesi, Xavier Mir, Jaume Sanllorente, Fernando Savater O Irene Villa, entre otros.

PRÓLOGO DE FEDERICO MAYOR ZARAGOZA: LA FELICIDAD ESTÁ EN LA LIBERTAD, EN EL BIEN DE TODOS

Felicidad es ser uno mismo y ser libre. La persona «educada» actúa en virtud de su propia reflexión. Decide a la vez que escucha, lee, se informa, piensa, siente. La posibilidad de elección permanente que hacemos con libertad es la que nos permite decir «me siento feliz», me siento con alas para el vuelo inacabable en el espacio del espíritu. Sin adherencias, sin lastres, sin nada que nos obligue, sin condiciones que nos lleven a hacer lo que creemos que no se debe hacer. En esta independencia encontramos un ingrediente fundamental para sentirnos felices.

Para más información: www.esferalibros.com

Dpto. Comunicación: Mercedes Pacheco (mercedes.pacheco@esferalibros.com)

La Esfera de los Libros - Avda. Alfonso XIII, 1 Bajo - 28002 Madrid - Tel.: 91 296 02 00 - Fax: 91 296 02 06

Recibí de mi madre dos recomendaciones que para mí han sido fundamentales en la vida. La primera es «no aceptes nunca lo que juzgues inaceptable». Si quieres sentirte feliz, tienes que procurar escuchar, dialogar, conversar, pero al final tú tienes que hacer lo que creas que debe hacerse. No aceptes nunca imposiciones.

La otra gran enseñanza es que «ya tendremos tiempo de descansar cuando muramos». Hay que dormir lo indispensable y descansar lo justo. Vivir es un misterio esencial. Poder darse cuenta de que uno vive, ser consciente, saber que se sabe, poder imaginar. Poder crear, en definitiva. No podemos perder ni un segundo. Es fundamental saber que estamos aprovechando al máximo cada instante de este misterio, quizá milagro, de la existencia. Y tener tiempo para pensar. Para inventar cada día. Nada más antifelicidad que la rutina, la monotonía, la postración.

Durante siglos hemos sido súbditos y no ciudadanos. Teníamos un territorio físico y espiritual limitado y estábamos sometidos al poder. Un poder que incluso nos reclamaba que le diéramos nuestra vida cuando sus designios, absolutamente indiscutibles, así lo reclamaban. Ahora, por fortuna, esto no es así. Los ciudadanos debemos dejar ya de ser súbditos. Estamos dejando ya de serlo.

Tenemos que abandonar esta posición de espectadores a la que nos conduce este omnipresente y tremendo poder mediático, que ha sustituido al poder militar, al tecnológico, al económico. Un poder que intenta reducirnos, convertirnos en meros receptores, entretenernos y hacernos perder el tiempo.

Decía Michel Seres que la industria más nociva para la libertad y la felicidad es la del entretenimiento. Nos lleva a la pasión por deportes mayoritarios, pero también a la obsesión por la defensa de un determinado equipo. Es capaz de concentrar a decenas de miles de espectadores que acuden a recibir a un nuevo jugador de su equipo. Una persona que probablemente cobrará unas cantidades de dinero que están fuera de escala, cantidades absolutamente reprobables desde un punto de vista moral.

Sin embargo, aceptamos todo esto y vamos dejando de tener tiempo para ser nosotros mismos. Es decir, tiempo para ser felices. Recuerdo una frase de María Novo, excelente profesora y filósofa, que afirma que tenemos que reapropiarnos del tiempo, buscar tiempo para pensar, para meditar, para imaginar lo que nadie ha imaginado.

En Oxford trabajaba como científico con el Premio Nobel de Bioquímica Hans Krebs. Estaba reuniendo datos experimentales para una investigación, y recuerdo que el maestro me dijo una frase que fue muy importante en mi vida: «Investigar es ver lo que otros también ven y pensar lo que nadie ha pensado». Es en la creatividad, en esta facultad desmesurada desde un punto de vista biológico, donde está la solución.

Cuando llegué al condado de Oxford, en el emblema figuraba el aforismo latino «sapere aude», atreverte a saber. Ten el valor de utilizar tu propia razón. En el conocimiento de la realidad está también buena parte de ese sentimiento de felicidad. Conocemos la realidad y, por tanto, podemos cambiarla si pensamos que debe ser transformada. «Atreverte a saber» es una de las recomendaciones fundamentales para ser profundamente humano.

Cuando al cabo de un tiempo regresaba a España, reflexioné en lo importante que es «saber atreverse» (quizás más importante que atreverse a saber). Tenemos que atrevernos. Si

sabemos y no nos atrevemos, si nos quedamos con el fruto de nuestros conocimientos sin compartirlos, es como tener una semilla que no fructifica. Siempre he defendido que el riesgo sin conocimiento es peligroso, pero que el conocimiento sin riesgo es inútil. El conocimiento tenemos que compartirlo, que es «partirlo con» los demás. «Compartir» es una palabra clave en la vida de las personas.

En 1961 visité la Unión Soviética. Entonces me di cuenta de que no hay nada peor que la paz de la seguridad. Porque es la paz del silencio, del recelo, de la sospecha. Lo que nos interesa es la seguridad de la paz y de la justicia. ¡Qué terrible vivir en ese silencio! El silencio de los silenciados, de los amordazados. Pero después me he dado cuenta de que existe un silencio mucho peor: el silencio de los silenciosos, el de aquellos que pudiendo y debiendo hablar no lo hacen.

Me dediqué a escribir *Alzaré mi voz*, *La fuerza de la palabra* o *La voz debida*, porque he pensado que en esta gran transición de la fuerza a la palabra puede residir la felicidad de un mundo hoy asimétrico. Un mundo con unos desgarros sociales enormes, que ha cometido el craso error de confundir los valores con las leyes del mercado. Antonio Machado, paseando por los campos de Castilla, escribió: «Es de necio / confundir valor y precio».

No podemos permanecer silenciosos, espectadores, resignados. Tenemos que hablar y decir con firmeza que el tiempo del silencio, de la resignación y del miedo ha concluido. En estos albores del siglo y del milenio ha terminado la sumisión de muchos a unos cuantos. Hay que respetar la igual dignidad humana de todos. Y éste tiene que ser el principio de una nueva época. Hoy se habla mucho de la época de cambios, pero es preciso iniciar un cambio de época.

Tuve la suerte de conocer a la Madre Teresa de Calcuta. Admiré su gran imaginación, su capacidad rápida de convencer. Recuerdo que Dominique Lapierre le comentaba que había reunido fondos, pero que su aportación era sólo como una gota de agua en el océano. Y la Madre Teresa de Calcuta le contestó: «Si esta gota no existiera, el océano la echaría de menos». A este respecto tenemos que recordar aquella sentencia de Burke: «¡Qué pena que por pensar que puedes hacer poco no hagas nada!».

Éste es un ingrediente importante de la felicidad. Yo no puedo plantar más que una semilla, pero millones de semillas hacen una gran cosecha. Yo no puedo aportar más que un granito de arena, pero muchos granos de arena permiten la construcción de un gran edificio. Yo no puedo dar más que un pequeño paso. Dalo, porque miles de pequeños pasos hacen un gran salto.

Pienso que quizás la Madre Teresa es, en algunos aspectos, la expresión de este desprendimiento sin límites, de esta entrega a los demás, de este desvivirse. Ésta es otra forma de felicidad, la de los que se «des-viven» por otros.

Otra persona que creo que es un símbolo es Nelson Mande-la. También he tenido la inmensa alegría y compensación personal de conocerle y estar con él. Pasó veintisiete años en la cárcel por su único delito de tener la piel morena. Creo que es un ejemplo formidable. Y cuando abandonó la cárcel terrible de Robben Island, en Ciudad del Cabo, donde fui a verle, salió con los brazos abiertos. No salió con sentimientos de venganza, ni de odio, ni de animadversión, ni de rencor. Y llegó pronto a un acuerdo con Frederik de Klerk, otra gran persona que alcanzó así la felicidad. Consiguió que por primera vez se superara el apartheid y se iniciara en Sudáfrica un periodo en el que ya vamos por el cuarto presidente de raza negra.

Mandela nos ha dado una gran lección... porque hizo lo inesperado. Lo inesperado es nuestra esperanza. Lo esperado, la inercia, la repetición de las fórmulas del pasado, todo esto nos lleva a perpetuar una situación de pusilanimidad y de postración.

No es admisible que sólo el 20 por ciento de la humanidad vivamos en el barrio próspero. En lugar de conocer la realidad global, cerramos puertas y ventanas. Incluso ponemos sal de plata en los cristales para convertirlos en espejos, para vernos bien en ellos y no ver más allá. El otro 80 por ciento vive en condiciones precarias, y de ellos más de mil cien millones de personas luchan por sobrevivir. Muchos de ellos tienen que inventar cada día al amanecer cómo pueden llegar a la puesta del sol.

Siento una gran admiración por esas mujeres africanas que han de recorrer kilómetros para conseguir unos litros de agua. Que tienen que ir a buscar leña para hervirla porque no somos capaces de proporcionarles unas sencillas cocinas solares. Estas mujeres llenas de sabiduría nos dan una lección permanente.

Es un auténtico problema de conciencia, viendo una sociedad como la actual que gasta tres mil millones de dólares al día en armas. Dicen: «Si quieres la paz, prepara la guerra». Y se arman hasta los dientes... para confrontaciones del pasado. Es una vergüenza colectiva.

Llega un momento en que se pierde la capacidad de comparación. No hay ética si no hay comparación. Si no puedo compararme con una persona de mi edad que vive fuera de este barrio próspero de la aldea global, si no sé cuáles son sus necesidades y no me acerco a él con la mano tendida para ayudarlo, es que no soy ciudadano del mundo que se basa en principios democráticos y éticos.

Nunca olvidaré que, siendo director general de la Unesco, invité a muchos centenares de niños de África a conocer la organización. Les pregunté lo que más les había gustado de Europa. Uno de ellos dijo: «¡El grifo!». Le parecía asombroso que, tan sólo con mover la llave, saliese agua fría, agua caliente, agua potable, porque él tenía que recorrer varios kilómetros todos los días para lograr un poco de agua.

Dos mil millones de personas tienen que vivir a diario sin agua corriente, sin desagües, sin poder utilizar los inodoros. No puede ser que, además, tengamos aquí la impresión de que nos faltan muchas cosas, cuando estamos llenos de bienes materiales, muchos de ellos superfluos. No puede ser. Tenemos que aprender a comparar.

Estoy esperanzado en relación al futuro inmediato por tres motivos. Por primera vez en muchos siglos, hoy tenemos una visión global. Podemos ver lo que sucede en todo el mundo. Y, por tanto, podemos tener conciencia global y comparar.

El número de mujeres en los puestos de toma de decisiones es creciente. La sociedad masculina ha fracasado. Desde tiempo inmemorial hemos utilizado más el músculo que la mente y el corazón. Y hemos llevado a esta sociedad a una cultura de guerra, de imposición, de fuerza. Desde hace unos años la mujer está escalando posiciones... sin dejar de ser mujer. Todavía hoy la toma de decisiones está en manos de los varones, pero eso va a durar poco. Con tan sólo aumentar del 5 al 20 por ciento la participación de las mujeres, bastará para que, con el respeto inherente que tienen a la vida, la cultura de paz empiece a ser posible.

En tercer lugar, progresivamente dejaremos de ser espectadores, de ser súbditos. Y para ser ciudadanos tenemos que participar, expresarnos. Hasta ahora la participación se limitaba a las manifestaciones y a las votaciones, rodeadas de una gran parafernalia de publicidad. La democracia, que es la participación y la voz del pueblo, también está cambiando radicalmente. La telefonía móvil, internet, las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, se han impuesto de tal manera que hoy ya podemos decir que la participación no presencial permitirá unas democracias más auténticas, que serán la expresión de la voluntad popular. Con estos tres factores preveo un futuro menos sombrío que el actual.

Podemos ser felices al despertarnos por la mañana, cuando pensamos que vale la pena levantarse pronto y seguir luchando en favor de unos ideales. Hay momentos de una inmensa felicidad, lo mismo que los hay de una inmensa tristeza. Cuando ves a un hijo o a un nieto, sientes una gran «felicidad» expectante. Y, por comparación, cuando veo a cualquier niño o joven de este mundo, pienso: «Aunque tú no lo sepas, estoy haciendo todo lo posible para que un día tus alas no tengan lastre alguno, ni adicciones ni adherencias». Creo que éste es también un sentimiento de felicidad insustituible.

Busquemos en las propuestas de este libro una contribución al compromiso e implicación personal para mejorar el mundo en que vivimos. Su contenido aboga por la defensa de valores como la educación, la paz, los derechos humanos, la justicia, la solidaridad, la cooperación, el pluralismo, el diálogo. Adentrémonos de la mano de Guillermo Ballenato en una reflexión serena y compartida sobre una felicidad que sin duda todo ser humano merece.

UNAS PALABRAS DEL AUTOR

El estudio y la práctica de la psicología conducen de forma natural a la reflexión sobre el bienestar emocional y la felicidad del ser humano. La ciencia se cuestiona de manera recurrente de qué variables depende, intentando entender por qué se da en unos sujetos con tanta facilidad mientras otros tienen dificultades para encontrar satisfacción en sus vidas.

Este libro surge del deseo de compartir lo que observo y constato a diario desde la experiencia profesional. Más de dos décadas de ejercicio de la psicología hacen que éste sea un buen momento para revisar algunas claves de la felicidad del ser humano. Soy testigo del poder de cambio de las personas, de su capacidad de adaptación y renovación, y de su gran competencia para mejorar sus vidas.

El cambio es posible. Nace de la reflexión, el análisis y la acción. Habrá aspectos de la realidad que no podremos cambiar, pero también es posible ser felices en circunstancias adversas, sin necesidad de modificar las condiciones externas. Lo que sí podemos cambiar es la mirada y la forma de ver las cosas.

A menudo aplazamos nuestra felicidad, supeditándola a determinados logros: «Seré feliz cuando tenga dinero, encuentre el amor de mi vida, tenga hijos, termine los estudios, recupere la salud...». Y, aunque es posible que eso también sea así, en este momento, con lo que tiene y con lo que es, ya puede ser feliz. Muchas personas se sorprenden cuando descubren que no era tan difícil, que lo tenían al alcance de la mano aunque no habían sido capaces de darse cuenta.

Defiendo que está en nuestra naturaleza ser felices. Y que esa felicidad crece cuando se comparte y se brinda también a otras personas. Somos seres sociales, compartimos nuestras vidas y crecemos juntos. El cambio social nace del cambio individual. Cuando mejoramos, cuando reímos, cuando nos ilusionamos y somos felices, ayudamos también a que mejore nuestro entorno. Contagiamos a quienes tenemos cerca. Somos portadores de bienestar.

La palabra «merezco», que figura en el título del libro, tiene un verdadero propósito. A veces nos infravaloramos, nos culpabilizamos por haber cometido algún error, el miedo nos impide afrontar los retos que nos presenta la vida, nos quejamos de nuestra suerte. En definitiva, no nos permitimos ser felices.

Le animo a que se dé permiso para ser feliz. Ahora, aquí, tal como es y tal como está, aceptando las adversidades y valorando sus posibilidades. A veces tan sólo es necesario darse cuenta de que «está feliz», de que tiene sobrados motivos para sentirse recompensado y agradecido.

El verbo «ser» entremezcla aquí su significado con el verbo «estar». En realidad, estamos felices. Nos sentimos felices cuando «somos» personas en un sentido amplio. Personas capaces de desarrollar nuestro potencial, de encontrar nuestra esencia y de vivir conforme a nuestros valores.

Al igual que las plantas necesitan luz, agua y tierra fértil para poder desarrollarse, nuestra vida se nutre de algunas condiciones óptimas en las que podemos crecer mejor como personas y encontrar una mayor satisfacción. Sin embargo, en el ser humano muchas de esas condiciones no son materiales.

En estas páginas encontrará orientaciones y recursos que pueden ayudarle a incrementar su bienestar emocional. Disfrutará de las opiniones de doce personajes de relevancia pública que han ofrecido para este libro sus particulares e interesantes visiones acerca de la felicidad. Descubrirá algunas claves, palabras, frases y enfoques que le animarán a la reflexión y al cambio.

La felicidad es una cuestión prioritaria. No deje pasar más tiempo; no tema a los cambios; no retrase sus decisiones. Hoy, aquí y ahora es un momento ideal para empezar a sentirse más feliz, tomar las riendas de su vida y dirigirla por la senda del bienestar emocional. Tómese tiempo, dese permiso y dígame a sí mismo: «¡Puedo ser feliz! ¡Merezco ser feliz!».

EL AUTOR

Guillermo Ballenato Prieto es licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Está especializado en Psicología Educativa, Psicología Clínica, Psicología Industrial y Formación.

Desde 1997 es responsable del asesoramiento psicológico y psicopedagógico de la Universidad Carlos III de Madrid, donde desarrolla el Programa de Mejora Personal y la Asesoría de Técnicas de Estudio. Imparte docencia en cursos de Humanidades y en diversos masters.

Da cursos y conferencias en universidades e instituciones sobre temáticas diversas: comunicación, oratoria, técnicas de estudio, psicología y desarrollo personal, trabajo en equipo, gestión del tiempo, formación de formadores, escuela de padres, calidad, creatividad.

Escribe artículos en distintas publicaciones y es autor de varios libros. En *Educar sin gritar. Padres e hijos: ¿convivencia o supervivencia?* –publicado en esta editorial– desarrolla su visión práctica y positiva de la labor educativa con propuestas que ayudan a mejorar las relaciones familiares. Con más de 20.000 ejemplares vendidos, se ha convertido en un referente de los libros de educación. Su traducción al portugués alcanzó, al mes de su publicación, el primer puesto en la lista de libros de no ficción más vendidos en Portugal.



Correo electrónico: gballenato@cop.es / gballenato@gmail.com

Web personal: www.cop.es/colegiados/m-13106

FICHA TÉCNICA

Título: Merezco ser feliz

Subtítulo: El regalo de una vida en positivo

Autor: Guillermo Ballenato

Colección: Psicología y salud

Páginas: 296

Precio: 17 euros

Fecha de publicación: 24 de noviembre de 2009