

# INDICE

1.- Introducción

2.- Justificación de la elección del tema

3.- Palabras que nos acercan

4.- Aproximaciones desde la psicología y su vocabulario

5.- Más allá de la individualidad

6.- Budismo y felicidad

7.- Conclusiones

8.- Bibliografía

# FELICIDAD Y MADUREZ

(De una visión psicológica personal a una visión profunda transpersonal)

## 1.- JUSTIFICACION DE LA ELECCION DEL TRABAJO

Este trabajo, será, seguramente, el trabajo de toda una vida, de ser acotado y tratado seriamente será el trabajo de varios años, así que yo sólo voy a pretender esbozar algunas ideas que me parecen interesantes y que muchas de ellas no son mías, sino de muchas personas que han estudiado el tema más a fondo, son más eruditos o son más sabios.

Desde que mi memoria alcanza creo que he estado interesada, a veces con poca conciencia, en evitar el sufrimiento, quizá esto me llevo a estudiar Psicología y no tan quizás esto me ha llevado a estar indagando en Eso que soy, a veces buscando más formación que creía necesitar para acompañar a otros como profesional, a veces porque el sufrimiento personal me hacía planteármelo, otras por simple curiosidad, pero la cuestión es que soy una persona curiosa, que sabe escuchar y que quiere entender para poder acompañar y acompañarme. Procuero acallar mi ego, sin conseguirlo, pero si bien es así también es verdad que lo veo antes protagonizar las escenas de mi vida y a veces me enfada, otras me entristece, pero otras le sonrío y le quito pronto el protagonismo y todo ello me ha hecho una persona más feliz y me pregunto:

¿Quiénes somos? ¿Por qué hay una sensación de incompletud en el ser humano?  
¿Quién es una persona madura? ¿Quién tiene una personalidad sana? ¿Qué es la felicidad? ¿Quién es una persona feliz? ¿Se puede enseñar a ser maduro? ¿Se puede enseñar a ser feliz?

## 2.- INTRODUCCION

Sabiendo que definir es acotar, es reducir la realidad, trataré sin dogmatismo, de aproximarme a lo que es el título dado a este trabajo "Madurez y felicidad". Porque si bien la realidad al pasar por el filtro de la mente ya ha perdido su esencia, son las palabras, en el encuentro cotidiano, junto, por supuesto, con el silencio y las acciones, las que nos acercan o alejan de los demás. Palabras dichas con la mente, el gesto, el corazón y el espíritu, aunque el ser humano, muchas veces, no tenga conciencia de ello.

La visión budista fue un gran descubrimiento para mí del ser humano.

Según palabras de Goleman y que yo hago mías dice: "Los *asuntos básicos de una ciencia de la mente han sido objeto de exploración durante miles de años por el budismo. La psicología clínica, mi propio campo de acción, en ese momento buscaba ayudar a*

*aliviar los diversos tipos de dolor emocional, pero para mi sorpresa encuentro que este sistema milenario había desarrollado un conjunto de métodos no sólo para curar el padecimiento mental, sino también para ampliar capacidades humanas como la compasión y la empatía. Sin embargo, jamás, en ninguna parte, había oído hablar de esto en mis estudios”*

El Filósofo Spinoza hablaba de que la alegría es el sentimiento derivado del paso a una mayor perfección propia, el psicólogo Maslow habla de la felicidad como la meta de la autorrealización, de la actualización de las posibilidades y potencial propio de la persona, el psicólogo Ellis habla de que el enemigo de la felicidad es el nocivo influjo de los pensamientos irracionales y de que la infelicidad es evitable, Carls Rogers incluye la aceptación crítica para ser feliz y como la sabiduría y madurez contribuyen a la felicidad.

Hay dos formas de plantear la felicidad:

- 1) la felicidad proviene del acto. De la actividad misma.
- 2) la felicidad proviene de alcanzar metas, finalidades, logros

La madurez tiene que ver con como nos relacionamos con nosotros mismos y con el mundo exterior y para ello interviene el cómo percibo el mundo, o sea los estímulos, evidentemente percibimos desde las creencias que tenemos, seamos o no conscientes de ellas y de las experiencias anteriores. Una persona madura es consciente de lo que provocan en él unos estímulos u otros, o sea, sabe de sus emociones, sabe sentirlas, mirarlas, pero también sabe esperar a que los sentimientos, que son más estables, menos viscerales que las emociones aparezcan, filtra desde la cognición y emite respuestas más moderadas. Es decir se mueve en una franja de actuación equilibrada.

La persona madura, en general, no percibe el mundo como algo hostil, sino que tiene sobre él opiniones positivas y cree que todo es mejorable desde su intervención y la de los demás, posee un buen concepto de si mismo (autoestima) y de los demás. La persona madura maneja las situaciones conflictivas, aunque no tengan mucha solución, o sea, actúa consciente de que puede no obtener todo, maneja el refuerzo y sabe aplazarlo y tiene una buena tolerancia a la frustración.

1

### **La psicología científica.**

La psicología siempre parece haber sentido un temor, una vergüenza, a ser excluida de lo científico y a tratado de proporcionar hallazgos empíricos en orden a identificar componentes que pudieran ser definidos y medibles, esto tiene sus problemas, ya que a veces el método científico no es la mejor forma de acercarse a la verdad, así y todo la psicología habla de felicidad, pero algunos autores han preferido utilizar términos como bienestar subjetivo o personal (“well-being”), satisfacción en la vida, poniendo de relieve la dificultad de su estudio, ¿que es?, ¿en que consiste?, ¿cuales son los elementos integrantes?, ¿en que medida pueden generalizarse las afirmaciones?, además se ha hablado de situación objetiva de felicidad, como el conjunto de condiciones y circunstancias de vida mínimos para ser feliz, equiparándolo a bienestar, como vivienda, salario, educación, condiciones sociales, pero esto es casi imposible porque la percepción del sujeto parece, si bien esta relacionado, no depender de esos factores externos ya que la valoración individual del sujeto pasa a ser lo más importante y no es extrapolable de unos sujetos a otros.

La psicología habla de madurez, pero establece constructos medibles como autoestima, autoconcepto, aplazamiento del refuerzo, autocontrol, control interno/externo, afrontamiento de la frustración y otros, pero es la forma de acercarse a lo que verdaderamente nos interesa, el ser humano completo.

Voy a tratar de resumir varios libros partiendo desde de lo que la Psicología en su “temor de no ser científica” ha estudiado, para ello usare diferentes materiales, pero como material principal **el libro de José Antonio García-Monge “Treinta palabras para la madurez” de la colección Serendipity de DDB, el libro de Alfredo Fierro “Sobre la vida feliz de Ediciones Aljibe**, pasando por una visión del ser humano como Ser más allá de su individualidad, para ello usare **el libro de Matilde Torres “Detrás de la apariencia” de Ediciones DDB y el de Eckart Tolle “El poder del ahora” de Ediciones Gaia**, hasta la visión del budismo que me parece una visión que abarca, para ello utilizare **el libro de Yongey Mengyur Rimpoche “La alegría de la vida de ediciones Gránica.**

### **3.- PALABRAS QUE NOS ACERCAN**

#### **Resumen del libro “Treinta palabras para la madurez” (J.Antonio García-Monge)**

Existen dificultades para ser conscientes:

##### 1.- La imagen que tenemos de nosotros mismos.

Si la imagen que tenemos de nosotros mismos no está elaborada en sana conexión con lo que realmente somos nos impedirá ser conscientes de aquello que no se ajuste a esa imagen consciente. Nuestra autoimagen hará de filtro que impedirá ver esa parcela de la realidad que no corresponde al perfil subjetivo con el que hemos ido elaborándola.

##### 2.- Querernos tal como somos.

Sólo el amor conoce la verdad y la consciencia necesita amor a nosotros y a la realidad aunque no nos guste esa realidad.

##### 3.-Estructuras del inconsciente o mecanismos de defensa.

Son aquellos aspectos de nosotros a nivel inconscientes que falsean la realidad para eliminar la angustia, la ansiedad, la culpabilidad o los datos amenazantes. Son

- **Introyección.** Atribuimos a nuestro “Yo” aspectos que nos ha dado la cultura, la familia, la religión, la sociedad, la empresa.. y que en verdad, jamás hemos hecho nuestros, no nace de nosotros. Son criterios asimilados sin consciencia.
- **La proyección.** Es proyectar en otros, aspectos nuestros que consideramos inaceptables y que ciegos a nuestra realidad, no reconocemos como nuestros.
- **La sublimación.** Modifica los impulsos para que sean socialmente aceptables y nuestra imagen este a salvo. No nos permite presentarnos ante nosotros y ante los demás como realmente somos.
- **La racionalización.** Seleccionamos los motivos más favorables que puedan explicar de manera aceptable nuestra conducta. Es una explicación que tranquiliza “de momento.

- **La retroflexión.** A través de ella nos hacemos a nosotros lo que querríamos hacer a los otros. Volvemos hacia nosotros mismos impulsos que, por su naturaleza, van dirigidos hacia el entorno.
- **La represión.** Alienamos una parte de nosotros, hurta una parte real de nosotros mismos. De forma consciente sería autocontrol, pero sino es consciente es represión.

El autor nos habla en libro de la importancia de la palabra y para ello ha escogido 30 palabras relacionadas con la madurez, ya que la palabra recorre un itinerario que va del pensar al ser, es una manera de simbolizar nuestra experiencia y posee una energía transformante.

De forma reducida nombrare esas palabras escogidas por el autor.

- **1.- ADIOS.** Aprender a soltar.
- **2.- HOLA.** Abiertos a la experiencia.
- **3.- NO.** Aquí balbuceamos nuestra independencia y autonomía, nos hace libres cuando brota de la verdad.
- **4.-SI.** Es unitivo, vinculante con tareas, cosas, personas. Es reconocer nuestra conformidad y aceptación, da permiso para que algo sea.
- **5.-YO.** Simboliza mi identidad y mi presencia corporal, que nos sirve para explorar la realidad.
- **6.- TU.** Es el otro, que hace posible nuestro crecimiento personal.
- **7. NOSOTROS.** Se da cuando sabemos perdernos y encontrarnos en otros. Necesita del aprendizaje de la convivencia, del compartir, del amor.
- **8.- PODER.** El poder necesita del amor para no convertirse en una compulsión opresora, sino encauzadora del desarrollo.
- **9.- PERDON.** Es libertad, reconciliación, amor. Nos da la oportunidad de empezar de nuevo.
- **10.GRACIAS.** Es el reconocimiento agradecido del gesto amoroso de otros.
- **11.- AUTOCOMPRESION.** Es la tarea cognitiva de comprendernos, es saber dónde estoy, de donde vengo, a dónde voy, para qué estoy.
- **12.- AMOR.** Es energía, actitud, sentimientos positivos, cercanía, solidaridad, compasión, amistad.
- **13.- TRABAJO.** Es una dimensión en cuanto a transformación o aportación al mundo en la tarea de sustentar la vida de dar y darnos.
- **14.DOLOR.** Fuente de malestar físico, psíquico o emocional que siempre aparece en la vida y que hay que pasar por el para madurar.

- **15.- GOZO.** Disfrute, bienestar, alegría, placer, libertad, paz. Tiene que ver con armonía, dentro y fuera.
- **16.- TENER.** Es una palabra peligros, pero es cuestionarse si tenemos lo que necesitamos de verdad y nos liberamos de aquello que nos lo impide.
- **17.- MADRE Y PADRE.** Generación y transmisión de vida, pero no sólo biológica, sino psicológica, humana y social.
- **18.- HIJO/HIJA.** Es saber decir ante el modelo estructurado de los padres, adiós a las etapas evolutivas anteriores.
- **19.- CULPA.** Se compone de una dimensión cognitiva, emisora de juicio valorativo donde hay descalificación.
- **20.- COMPARTIR.** Es relacionarnos desde la justicia, generosidad, atención al otro, solidaridad. Lo mío se hace nuestro.
- **21.- HOY.** La actitud de eternidad nos lleva al autoengaño de vivir, convirtiendo la vida en un deseo.
- **22.- VERDAD.** Es el respeto a lo real, solo conocemos lo que amamos.
- **23.- JUSTICIA.** Simboliza dar a cada uno lo que es debido.
- **24.- LIBERTAD.** Capacidad de decidir sin el peso de fuerzas ajenas.
- **25.- SABIDURIA.** No es el saber. Se aprende de la propia experiencia, hay que distinguir entre conocimientos significativos y no significativos. No se puede enseñar, pero lo que si podemos es crear ambientes propicios para ella.
- **26.- CUERPO.** Es la parte de estructura psicobiológica. Es relación con la naturaleza y en nuestra cultura hay que volver a recuperar el cuerpo desde una consideración positiva, que respete sus leyes y sea expresión auténtica de nuestra persona y nos haga presentes a la realidad.
- **27.- ACEPTACION.** Es establecer una relación positiva con lo real. Ver lo que es y convivir y crecer con ello.
- **28.- MOTIVACION.** Supone valoración de metas que van configurando el interior de la persona, dándole una calidad. Es estar esperanzados, saber esperar, aunque no se consiga todo lo deseado. Es contar con recursos para ser uno cada día.
- **29.- SOLEDAD.** Es una de las características más importantes del ser maduro. Es poder estar con uno, y no hay que confundir con aislamiento. La soledad no es huir de otros, al contrario, es encuentro, está hecha de renuncia, búsqueda, esperanza, exige autoestima y apertura y es sonora porque está en contacto con el corazón.
- **30.- ELEGIR.** Escoger mi vida. El acto de consciencia libre, fundante de mi identidad adulta. Nos hacemos personas eligiendo.

## **4.- APROXIMACIONES DESDE LA PSICOLOGIA Y SU VOCABULARIO.**

### **Resumen del libro “Sobre la vida feliz” (Alfredo Fierro)**

Hace Alfredo un recorrido sobre los factores que intervienen en una vida feliz y la posición de diferentes autores de renombre en psicología, así como su propio posicionamiento. Él que ha sido catedrático de psicología hasta su jubilación con un amplio estudio y libros escritos sobre la personalidad, la religión, stress, salud, envejecimiento, en definitiva sobre el Ser humano.

¿Qué es la vida? La vida es mucho más que el vivir biológico. Es funcionamiento y acción en comunicación con el mundo, con otros seres vivos. ¿Cómo explicar una psicología del vivir feliz?

La psicología más que cualquier otra disciplina está llamada a contribuir a esa ciencia de la vida. De la salud psíquica y la dicha es difícil hablar y ponerse de acuerdo, forman parte de dos realidades que se hacen notar cuando faltan.

¿Quien ha conocido más y mejor la vida humana, la condición humana? ¿De quien aprendemos más de Freud, de Shakespeare, Séneca, Skinner, los novelistas, o los investigadores? Todos apuntan a una evidencia irrecusable “...mientras que el conocimiento de la naturaleza la totalidad del saber se genera en la investigación de ciencia, en el conocimiento del hombre, con relevancia y peso no menor que lo adquirido gracias a la investigación..., forzoso es reconocer el valor fiable de otros saberes transmitidos en el legado de la tradición. Así lo muestra la ambivalencia misma de la expresión “ciencia de la vida”, cuando se incluye en ella su vertiente más práctica, la de saber vivir. Este saber sobre la vida, por un lado quiere decir senequismo, estoicismo, hedonismo o alguna otra concepción moral y pauta de vida, acaso una simple opinión personal, pero fundada; y, por otro, conductismo o leyes del aprendizaje y del desarrollo humano que han llegado a obtener refrendo en la investigación empírica con método científico.

El hecho es que el conocimiento de la vida y de la experiencia feliz no proviene sólo de la ciencia; viene de otras formas de pensamiento y de expresión.

Hitchcock o Woody Allen han difundido propuestas de Freud que el propio Freud no difundió tan ampliamente, el teatro, la publicidad han hecho llegar aspectos del ser humano a la cotidianidad más que la ciencia.

La salud mental puede entenderse de muchas y variadas formas. También ella es más fácil de entender a partir de su ausencia. Se puede entender como salud del comportamiento, o lo que es igual, como conducta saludable; o mejor, capacidad de vivir, de gestionar la propia salud y de autoprocursarse dicha, de proporcionarse felicidad.

La vida es un intercambio intenso y complejo de energía con el entorno. No es haber conseguido, más bien es haber apurado la oportunidad de sentir con plenitud con distintas variedades e intensidades.

La psicología se ha hecho cargo del tema de la vida lograda a través de dos conceptos y ámbitos de estudio: el nivel de aspiración y el de motivación de logro.

**Las aspiraciones** obedecen a deseos que son a la vez expectativas. Definen estándares de referencia que la persona se autopropones; y funcionan no como simples impulsos ciegos que energizan la conducta, sino también como metas orientadoras. Así no sólo motivan; al propio tiempo dirigen la conducta mediante mecanismos cognitivos de anticipación y regulación (Bandura, 1989).

En cuanto a **la necesidad o motivo de logro**, el concepto corresponde a la voz inglesa “achievement”, que asimismo cabe trasladar al castellano como actualización, rendimiento, ejecución, e incluso como consumación. En la motivación de logro el criterio no son los otros, es un criterio de excelencia propio e interno, que a su vez puede el sujeto haberse fijado como meta y nivel de aspiración.

El logro o realización no presenta, connotaciones competitivas o de comparación con otros, sólo de comparar consigo mismo, con lo que uno ha deseado, con lo que era posible, con el potencial y los recursos de que se disponía para ello. Se mide por el cumplimiento de las aspiraciones, es inherente a la condición humana, al vivir.

La vida es capacidad de experiencias y a las experiencias con razón las llamamos vivencias. Tener experiencias no es sólo haber vivido, sino haber sacado de ello provecho para el conocimiento, para un “saber hacer” en un oficio o en la vida, no sólo de lo vivido como afectado, sino como mero observador.

Al hablar de experiencias, no hablamos de un vivir pasivo, sino de actividad, de modos de sentir, percibir, pensar; se está aludiendo a un mundo interior y privado de la persona, de difícil acceso, de difícil investigación objetiva, de difícil conocimiento con rigor y métodos científicos. Entre los enfoques más frecuentes están el estudio de las sensaciones y las percepciones, en que consisten, el de los estímulos que las suscitan y también el de las emociones que a veces se evidencian.

Vamos a intentar aclarar algunos conceptos:

### **Sensaciones**

Es la forma elemental de la experiencia, mejor la percepción, la experiencia perceptiva. Tener experiencias es tener sensaciones, sentir, percibir a través de los sentidos y sobre todo percepción interna que informa acerca del estado del propio cuerpo.

Vivir es percibir el mundo, las sensaciones poseen cualidades afectivas de placer y de dolor. Gozo y placer, sólo se dan en el presente, pero no se agota en él, sino implica memoria y anticipación (por eso volvemos a experimentar cosas o a no repetir otras).

La percepción es un proceso activo que el cerebro dirige. Prestamos atención a unas cosas y no a otras. Las sensaciones son buscadores activos y autoprocuroados.

Para una vida feliz es preciso cierta capacidad para soportar el tedio y el aburrimiento (Russell, 1930)

### **Estímulos**

Si bien pertenecen al mundo del lenguaje conductista, podría decirse que la búsqueda de sensaciones es la búsqueda de estímulos. El afán de novedad y variedad sensorial responde a un interés en la variación de los estímulos.

Estar vivo es sentir, ser estimulable es ser sensible al mundo. Hay muchas clases de estímulos, algunos son externos, vienen de la realidad más allá de la piel, otros son

internos. Las necesidades, la motivación, la experiencia interior, responden a estimulación interna. Los que preceden a la conducta, son antecedentes suyos, los estímulos que siguen a la conducta son consecuentes y llegan a establecer cadenas de contingencia que constituirán antecedentes de otras conductas posteriores.

La llamada paz interior no resulta de la experiencia de conflictos o de baja intensidad, sino del acertado manejo de una estimulación plural y conflictiva.

## **Emociones**

Experiencia es afecto y afección. Experimentar es sentirse afectado, tocado, conmovido, emocionado. Las Emociones son cualidades de la sensación y del afecto intenso. Son experiencias de cierta intensidad o cualidad. Las emociones se suscitan por hechos que suceden y que nos atañen.

La psicología ha estudiado más los accidentes emocionales de la vivencia humana que no la experiencia en ella misma, en su discurrir ordinario y llano. Se reserva hablar de emociones para aspectos o momentos más bien excepcionales de la experiencia, cuando se produce una agitación notable en ella, en su cualidad, su signo, su intensidad.

La vida madura tiene que ver con que toda experiencia tiene un tono y matiz emocional y se haya en un continuo reajuste y variación.

Emociones y experiencia forman parte de un continuo y cumplen la función de alerta al servicio de la supervivencia, sirve para apereibir al sujeto acerca del mundo que nos afecta.

Es probable que las muy variadas emociones se reduzcan a unas pocas básicas y elementales. En psicología se subraya que la base bioneurológica de todas las emociones es una sola y la misma en cuanto a sustancia visceral, hormonal y neurológica, solo difieren unas de otras por su *interpretación cognitiva*. *Es el significado psicológico de la situación lo que le confiere una experiencia y no otra*. Hay una regulación cognitiva de las emociones que favorece una vida feliz y a ello se ha dedicado la psicología cognitiva.

En psicología se habla también de Humores, sentimientos y pasiones.

**Humores** endocrinos, humor y estado de ánimo. Cada cual ha llegado a vivirse en un talante idiosincrático que define para él los colores de la experiencia de la vida y define el modo de relación con los demás. La **Pasión** no es de otra naturaleza, sino de otra duración y complejidad.

La cognición es la instancia capaz de conferir direccionalidad al comportamiento y la emoción es energía pura, motor de acción, carente de dirección, podría decirse que cognición es la dirección a favor o en contra y la emoción con que entramos en esa dirección.

**Sentimientos** Son un conjunto emotivo y vivencial vertebrado por el aprendizaje, moldeado por la cultura y la convivencia que no sólo es visceral, sino racional y razonables. Cuentan además de la percepción y la vivencia actual con las atribuciones sobre experiencias y sucesos pasados y expectativas de futuro. Poseen un nivel de equilibrio, ya que han sido filtrados por el pensamiento, la razón, por procesos cognitivos y por pautas sociales.

Nuestras acciones modelan nuestros sentimientos (o emociones) y pensamientos (o cogniciones), pero a la vez hay una relación recíproca; los pensamientos contribuyen a modelar los sentimientos y los actos y los sentimientos a modelar los actos y pensamientos (Lazarus y Folkman, 1984).

La experiencia de vivir está hecha de todo ello: estímulos, sensaciones, emociones, estructuras cognitivas, estado de ánimo, humor, pasiones, sentimientos. Por otra parte el conocimiento de uno mismo, de la forma de experimentar la vida, el discernimiento de los elementos integrantes; y la sabiduría de vivir es uso acertado del conocimiento, que comienza por la toma de conciencia.

**La experiencia en la conciencia.** No es sencillo orientarse a primera vista, pues somos tardos en reconocer nuestros propios sentimientos y emociones. La experiencia es estructurada desde el afecto y la cognición construyendo así una unidad en forma de relato, una narración acerca de nosotros mismos, a veces no explícita ni relatada a otros, pero tácita y presente en nuestros archivos del recuerdo y al servicio de la experiencia presente.

Es lo que nos narramos a nosotros mismos para uso personal, la construcción de la identidad propia, que está hecha de autoconcepto, autoestima y autonarración. “Dime como construyes tu mundo de relaciones con otras personas y te diré quien eres”.

**La vida deseable.** Es la vida que consideramos feliz. La felicidad no es lo mismo que el placer, pero tampoco es ajena a él.

La dicha o la felicidad corresponde al fluir de la experiencia más allá del instante (el infeliz tiene muchos instantes felices, pero no tiene una sensación de permanencia, el feliz tiene muchos instantes de vicisitudes, pero tiene una sensación de permanencia de vida feliz).

El ser humano busca el placer, pero sobre todo busca evitar el dolor, aunque el placer no es lo opuesto al dolor, el placer no se da en el extremo de las sensaciones, sino en un nivel medio de activación.

**Freud** hablaba del **principio de placer** como ley básica que dirige el aparato psíquico, y estableció una ley de equilibrio dinámico en relación con una energía psíquica fundamental, la libido. El placer sería la reducción de la tensión o la extinción de la tensión, a esto contraponen Freud el **principio de realidad** que regula y orienta el placer, aunque tenga también el objetivo del placer, pero sin perder de vista las reglas del mundo. En ese proceso nace Yo que será la instancia reguladora del comportamiento como representante psíquico del principio de realidad, al que Freud llamó también principio de felicidad.

**Muchas cosas llevan a momentos de euforia o de placer, pero no a vidas felices. El uso de la razón de forma práctica está al servicio de los placeres. La felicidad se cumple en condiciones realizadas durante una vida entera y completa no en un día.**

**La Felicidad** como ya hemos dicho, no consiste en una experiencia particular o específica sino, más bien en una posible y apetecida cualidad de la experiencia, por tanto es mejor hablar de vida feliz.

Como cualidad de la experiencia, la felicidad se da en los elementos que la componen. Sensaciones, refuerzos, estímulos, emociones, sentimientos, estados de humor y ánimo, pero no reside en lo transitorio sino en lo duradero de la concatenación de los elementos integrantes. La sucesión, la fluencia y el encadenamiento la hacen posible.

La felicidad, en ese sentido, no es éxtasis, apoteosis o plenitud de un momento pletórico en el que no resta nada que pedir a la vida, a veces sí, pero impermanente y ese éxtasis forma parte de otra visión de la felicidad, pero no como vida feliz.

Esa vida buena, feliz, conoce matices, grados y momentos. Lo sereno y sosegado se aprecia como paz. Vida feliz no es vida de ensueño, pero compete cuotas de sueños, incluso los que no llegaron a cumplirse, pues tejen una porción importante de nuestras vidas. Soñar también es vivir y forman parte de nuestra experiencia dichosa, pero yo añado: siempre que seamos consciente y nos aparte de vivir la realidad presente.

Todas las tradiciones filosóficas destacan o atribuyen el origen de la felicidad a una combinación de fortuna, sabiduría y virtud. En la actualidad investigadora se habla de bienestar y aquí surge la dificultad de la investigación empírica ya que los temas de mayor enjundia e interés social y humano suelen ser más difíciles de apresar con método científico.

Decía a Marco Aurelio: “ningún hombre es feliz sino se considera como tal, pero hay felicidades ilusorias”. Albert Camus decía “¿Qué es la felicidad sino la sencilla concordancia entre un ser y la existencia que lleva?

**La actividad de vivir.** La felicidad proviene no sólo de estímulos positivos recibidos, sensaciones, emociones de una forma pasiva, sino indisolublemente de la activación, de la actividad, del comportamiento activo que no puede disociarse de la experiencia.

Existe una raíz inalienable de experiencia feliz, donde la dicha viene sencillamente de la vida misma, en cuanto actividad: beber, respirar a pulmón lleno, abrir los ojos a la luz, dejarse calentar la piel por el sol, desperezarse, correr, danzar, moverse, jugar. No de toda actividad se obtiene dicha, pero sí de aquellas que parecen tener la finalidad en sí mismas y por sí mismas. El prototipo de actividad pura, espontánea, sin otro fin o meta externa a ella lo constituye el juego, antes de que entre la competitividad, el dinero, el éxito.

**La necesidad y la actividad consumatoria.** La necesidad comporta carencia, se necesita algo, que por el momento no se posee, pero la consecución comporta felicidad cíclica.

Carencia ---- activación de la necesidad---- acción instrumental ----- acción consumatoria--  
-- reducción, desactivación, latencia de la necesidad ----- reactivación de esta, con  
comienzo de un nuevo ciclo.

Muchas experiencias gratas de la vida vienen de acciones consumatorias cíclicas. Satisfacer las necesidades requiere a veces esfuerzo, trabajo, actividad que no es en sí gratificante y que sólo se moviliza en atención a otros fines. Precisamente la mejor caracterización del trabajo es como actividad instrumental, no se realiza por el mismo, sino para otro fin.

**La acción que va orientada a metas.** Aquí el prototipo de conducta instrumental es el trabajo.

Las tareas de cocina preceden al consumo de comida, las conductas de cortejo, al acto sexual: el refuerzo sigue enseguida a la conducta instrumental u operante, pero muchos

esquemas no responden a esta inmediatez del refuerzo, sino que este queda muy alejado en el tiempo, incluso puede ser incierto, a veces.

Buena parte de la conducta humana obtiene el refuerzo de forma aplazada y esto sólo se puede manejar desde un largo proceso de aprendizaje social, además no es propio de otras especies. **La capacidad de demorar es un indicador de inteligencia**, de tener planes, de construir metas. Es un índice de madurez emocional, la capacidad de encajar la frustración. La demora del refuerzo es un asunto de máxima importancia, ya que muchas acciones pueden no tener un final feliz. TRABAJO. En término de teorías de refuerzo, el dinero, hoy, es el reforzador por excelencia. Aunque todo no puede comprarse con dinero es canjeable por múltiples bienes. De esta forma el trabajo seguirá siendo una maldición de la cual hace falta liberarse. Se aguarda así el sábado, las vacaciones, la jubilación, o se sueña con la oportunidad de obtener sin trabajo un dinero fácil. La profesión vocacional, si bien tiene ese fin se disfruta en su ejecución.

Ha prevalecido, desde la antigüedad, que la felicidad reside en el ocio, pero esto sólo se acerca a la verdad si es un ocio activo o actividad de juego, por lo tanto si se realiza un trabajo gozoso no hay mucha diferencia con el ocio.

**El afrontamiento de la adversidad.** Se trata de circunstancias o sucesos aversivos, dañinos, de amenaza, que no están sometidos a la regularidad de las necesidades y que ponen en peligro el bienestar de la vida.

Prototipo de ello son las agresiones a personas por otras personas, las agresiones de la naturaleza, las enfermedades importantes, el dolor físico.

También la menudencia de conflictos, problemas, sin sabores cotidianos afectan, y mucho, a la vida feliz, pero que lleguen o no a dañarla depende de los recursos, vulnerabilidades, historia experiencial del sujeto, pero sobretodo para la felicidad, más que las circunstancias condicionantes de vida, lo que cuenta es lo que con ella hacen las personas. **El gobierno de las estrategias para afrontar contribuye sin dudas a la felicidad.**

El análisis psicológico ha puesto de relieve que en presencia de lo adverso, dañino o peligroso se desencadenan algunos resortes de afrontamientos que funcionan de modo rutinario e incluso inconsciente. Mecanismos de defensa.

Las defensas rara vez son acertadas, pero lo más importante es que ante el daño no vale cualquier defensa, sino aquella que es consciente, deliberada, planeada. El afrontamiento constituye una clase particular de conducta adaptativa que responde a las demandas del medio.

La adaptación es activa porque el sujeto trata de adaptar el ambiente a las necesidades propias, **sólo es afrontamiento las acciones específicamente encaminadas a reducir el impacto de la adversidad.**

Afrontar es sano, es sacar fuerzas de flaqueza, extraer recursos de donde apenas hay, aprovechar hasta el último cartucho a nuestra disposición. Cómo regla son preferibles y funcionan mejor los modos activos y orientados al problema, a la situación objetiva y no sólo a reducir la propia ansiedad o desasosiego.

El aprendizaje de la madurez es convertir en estilo de reacción adaptativa lo que en un principio fue estrategia consciente y construida con un propósito, aunque aparezcan como primarias y automáticas.

## **Stress**

Una vida bajo stress es una vida desperdiciada. Es posible vivir con conflictos y con problemas, pero no con stress, ya que la persona se siente alterada y desbordada por las demandas objetivas. En el curso de la experiencia y de la acción las secuencias de conductas de afrontamiento y los eventos estresores se entrecruzan. El stress presenta el riesgo de hacerse crónico.

No cualquier evento afectivamente aversivo llega a ser fuente de stress. Los acontecimientos llegan a ser estresores por relación con la persona vulnerable, dotada de una energía y recursos, pero falto también de otros. La fase fisiológico es la misma del miedo y la ansiedad.

### **La confrontación con la tragedia**

Destino es todo aquello sobre lo cual el individuo carece de poder. La tragedia es en la escala de intensidad de lo adverso el grado más alto. No se puede hacer nada. La psicología ha abordado el tema desde las experiencias traumáticas. Queda como última respuesta el afrontar la emoción, aunque no el problema.

Una buena porción del temor o terror viene de la imaginación de lo que todavía aguarda y de ahí el viejo aforismo de “el que teme a la muerte muere dos veces”, la primera en su propio temor. Entonces es posible objetivar, tomarse a uno mismo como objeto, desde el exterior, como si fuese otro.

La madurez tiene que ver con el pensamiento sosegado que reconsidera animosamente las circunstancias y puede contribuir a hallar acciones o gestos capaces sino de remediar si de recuperar una mínima porción del control perdido.

Una apariencia prolongada de indefensión deja un rastro duradero de consecuencias devastadoras para la persona, para su comportamiento y para su felicidad. Estas secuelas corresponden a una ley básica de aprendizaje: la exposición repetida a una estimulación negativa. Aversiva, q no es posible prevenir, evitar o mitigar en modo alguno, trae consigo efectos que van mas allá de daño actual. El individuo aprende que está indefenso; y eso, aunque se modifique la situación originaria, puede herir con lesiones que no se cerrarán fácilmente. Cuando un sujeto ha vivido una situación traumática de desamparo q en ninguna manera puede controlar o suavizar, posterior; además de eso, aunque reaccione y su respuesta consiga algún alivio, experimenta dificultad en aprender, en percibir que la respuesta ha funcionado; y, en fin o junto con ello, se perturba su equilibrio emocional en forma de ansiedad y depresión, o bien simple disforia (Seligman, 1975/1981). Como mínimo, puede o suele seguir un periodo de inercia, en el que la victima es incapaz de llevar a cabo ni siquiera las tareas más sencillas de la actividad diaria.

Como consecuencia de estados aversivos prolongados y con absoluta falta de control sobre lo que sucede, pueden aparecen comportamientos de indefensión aprendida (haga lo que haga no puede obtener resultado) la persona se resigna a la fatalidad y sigue viviendo su vida seguida por ese destino sin percatarse de las nuevas y más positivas relaciones de contingencia entre la propia acción y los efectos de ésta en el entorno. El ser humano puede ser destruido, desahuciado por la medicina o la sociedad, pero no derrotado, al menos que el acepte la derrota (esto es la sabiduría).

### **LA SABIDURIA Y EL VALOR**

La felicidad, actividad, autorrealización fueron sinónimos para Aristóteles. En su filosofía. La obra propia del hombre es “la vida activa del ser dotado de razón”, vida y actividad conforme al pensamiento. En cuanto a la felicidad, es el acto humano por excelencia,

“acto del conforme a razón” (y “alma” es hombre, es la persona). Para Aristóteles la dicha es la mejor y más perfecta de las actividades humanas, el conjunto de los actos afortunados, “la función del ser humano desarrollado por entero”

El correlato de una noción de la felicidad como acto lo constituye la idea de la actividad como felicidad.

La disonancia entre actividad y vida feliz proviene de que el ser humano ha de atender a necesidades y hacer frente a las circunstancias adversas, a veces a la fatalidad. Necesidad, adversidad, fatalidad riman fonéticamente con felicidad, pero se hallan en contradicción con ella. Todavía la satisfacción de la necesidad puede proporcionar dicha; pero lo adverso pide pura y simplemente ser superado; y lo fatídico o fatal no puede ya ser trascendido, sino sólo amortiguado, soportado con mejor o peor ánimo. Ante ese trío encuentran su fundamento esas otras teorías de la felicidad en torno al postulado finalista de que la felicidad procede de alcanzar hitos, metas, fines. Es un postulado cierto cuando y en la medida en que- la vida feliz se halla ligada a tareas y trabajos en orden a satisfacer la necesidad a superar lo adverso, o bien a mitigar, aunque sólo sea en su impacto emocional, los golpes del destino.

Un análisis fatalista es el del conductismo ya que es rigurosamente determinista: la conducta depende de la situación, de los estímulos, son, pues las circunstancias las que rigen el comportamiento.

Bandura postula el determinismo recíproco entre situación, conducta y personalidad, donde cada una de esas instancias determina a las otras dos, a la vez que es determinada por ellas

## **EL USO DE LA RAZÓN**

Pensar rectamente con la cabeza despierta, despejada, reflexiva y crítica es la 1ª necesaria actividad frente a la adversidad.

LA Psicología científica (G. Nelly 1955) no ha sido apenas a la importancia de la razón en al felicidad con el modelo de constructos personales. El modelo asume que nada define tanto el discurrir de la conducta como las construcciones que el sujeto elabora cerca de la realidad, en especial, acerca de las personas que rodea y sugiere: construye tu vida de otra forma y lo vivirás de otra manera, o sea mirar como narras a los demás y a ti mismo tu propia vida. (Demetrio, 199, Freeman 1993)

Watrlawiaz(1987,1988). La autonarración amarga, contribuye a amargarse aun más. Una psicología de origen clínico como la A. Ellis (1973) habla de la nefasta influencia de las ideas irracionales y ser correlación con la psicopatología y presenta su terapia racional emotiva q va contra que para ser felices hace falta que el mundo sea justo, que todo debería salir bien, que es posible no equivocarse nunca, no cometer errores y que hay que estas rodeadas de “simpatizarles” que nos aprueben, acepto y quieren

Los psicólogos advierten que el pesimismo puede perjudicar seriamente a la salud, entiende que un optimismo inteligente no solo es posible, sino necesario para vivir (aria y Vázquez, 1998). Muchas ideas pesimistas son irracionales y lleva en si mismas el germen del autocumplimiento.

El pensamiento inteligente es un momento del comportamiento adaptativo. Pensamiento es experimentar mentalmente con la realidad sin riesgo para el sujeto, también el aprendizaje observacional o aprender en cabeza ajena. Todo es aprendido en una escena social. A todo ello apelan las terapias cognitivas algunos procedimientos de reestructuración cognitiva y autocontrol recurren a la técnica de hablarse a uno mismo.

(Merchentaïm, 1977).

Utiliza la consigna STOP, manejo de imágenes, técnicas de relajación y más actual métodos de meditación y concentración con efectos muy positivos sobre las emociones y sobre la conducta.

Ahora bien, el P, por si mismo, no modifica nada en la realidad exterior. Esto es la crítica a las t. cognitivas.

Es insuficiente y erróneo cualquier arte de vivir basado sólo en la mente. (Por ello las clínicas hemos utilizado la mezcla de técnicas. Yo en concreto siempre he intentado que toda reestructuración tenga una realización práctica o acción en los eventos en que estaban dañadas antes de ella.)

Parece que Fierro cree que la meditación y la relajación es un analgésico de la imaginación, no evitando que para nada esta reñido con la acción inteligente.

### **DEL PENSAMIENTO A LA ACCIÓN**

Las condiciones del mundo no cambian por pensar, sino por hacer.

En el afrontamiento hay:

- 1) Una evaluación primaria del problema
- 2) Una evaluación secundaria de los recursos
- 3) Una evaluación sucesiva y continua en todo el proceso.

La dosis requerida de valor y sabiduría puede ser igual de elevada para escapar de una situación que para quedarse.

Nadie se forja un destino sin tomar decisiones (Rubin, 1986).

Nadie construye una personalidad sin autodeterminarse en una u otra dirección, con la renuncia alternativas

Nadie alcanza la felicidad en la dejación irresoluta.

La conciencia de estas decidiendo no siempre coincide con el momento en que realmente se decide, a veces con tal o cual actuación al parecer intrascendente, ya se ha atado los cabos que resuelven una línea de conducta del mayor alcance, y eso sin tener conciencia de ello.

(Pero en algún momento se construye ese mecanismo implícito o inconsciente que hay que llegar a ver conocer y descondiciones en la medida de lo posible.

Dice F. que el comportamiento intencional ha de poner sus miras no tanto en la felicidad cuando en el manejo de la triada necesidad, adversidad y fatalidad y la felicidad vendrá por añadidura

### **SALUD MENTAL Y MADUREZ PERSONAL**

No es posible caracterizar el Trastorno Psicológico sin mencionar la infelicidad o la infelicidad o la ausencia de bienestar subjetivo en la persona. Así la vida de....o desdichada hace per... en factores y procesos relaciones con la "Salud Psíquica" con una personalidad estable o saludable y en el otro extremo con trastorno, psicopatología y sufrimiento psíquico y/o moral. Así que una vida feliz coincide mucho con la salud mental, con la madurez e integridad personal.

Test Mental: Alteración de la percepción, en la experiencia en la emoción.

Salud Mental: Hace alusión al funcionamiento sistémico de comportamiento, experiencias y acciones con el manejo de los pensamientos y emociones.

En el polo opuesto no está la enfermedad, sino la “afección” o alteración. Hay una “psicopatología de la vida cotidiana que consta no sólo de actos fallidos, como resaltó Freud, sino también de incomunicación, de sufrimiento psíquico evitable, de miedos irracionales y de conflictos que bloquean, una “psicopatología” –si se llama así- que está hecha de la misma o parecida sustancia que los cuadros psiquiátricos graves. Es en esa zona templada de la vida ordinaria de la mayoría de los hombres, y no o no sólo en sus márgenes clínicos, en los casos ya extremos de tratamiento y de consultorio psicológico, donde se juega –y donde hay que analizar- las cualidades de experiencia y de conducta en una vida feliz o, por el contrario, desdichada, y del acierto o la torpeza de la persona para gestionar su propia vida. A veces, sin embargo, el peligro de infelicidad se agudiza y no sólo por el lado de las circunstancias objetivas, sino también o ante todo por el lado del sujeto, cuando la conducta, la vida, la persona se altera, se trastorna; entonces sí que se entra de lleno en el dominio de lo psicopatológico.

Es materia de la psicoterapia o intervención psicológica aquellas conductas que trae sufrimiento objetiva o subjetivamente es importante ser un buen conocedor del ser humano porque hay que “manejar” ampliamente el ámbito de ambos (objetivo/ subjetivo).

El sujeto acude porque sufre, es infeliz, se siente atrapado no puede tomar decisiones... Freid considero que los fines de la terapia era el alivio de la infelicidad, del sufrimiento psíquico, pero no a la manera pasiva de la administración de un fármaco, sino a la manera activa de instaurar o restituir capacidades y ser agente responsable de su propia felicidad.

El contraste entre salud y trastorno es multifactorial, se despliega en varias ejes.

Como indicadores esta:

- Sentido de angustia o infelicidad, anejo de las situaciones sin paralización interna.
- Propensión a una conducta incapacitante en su vida diaria (funcionamiento en sociedad)
- Falta de contacto con la realidad (gestión en orden en una vida dichosa)

## **Indicadores de Salud**

**Como atributos indicadores de salud mental óptima, Vázquez (1990) enumera los siguientes: percepción coherente y realista de sí mismo, percepción correcta de la realidad, competencia y ajuste a las demandas del entorno, resistencia al estrés y tolerancia a la frustración, autonomía cognitiva y en hábitos de autocuidado, relaciones interpersonales positivas, actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás.**

**En censo parecido, es la “persona, mentalmente saludable”, Jesen y Bergin (1988) encuentran estos rasgos: “ser un agente libre; tener autocontrol y sentido de responsabilidad, apoyo y confianza; ser genuino y honesto; tener autocontrol y sentido de responsabilidad; poseer una autoconciencia ampliada y una motivación de crecimiento; desarrollar estrategias adaptativas para el manejo de crisis y situaciones de estrés; realizarse en el trabajo; y desarrollar buenos hábitos de salud física”**

## **BIENESTAR Y ADAPTACIÓN**

Hay que diferenciar entre “psicopatología de la vida cotidiana o conflictos de los que nadie se halla libre y trastornos psicopatológicos graves que sólo existía a partir de una cierta

incapacidad para autoprocursarse una existencia feliz, o sea hay una gradación en la gravedad de los trastornos. Las primeras son estilos o patrones dañinos de conducta, perjudiciales para el propio bienestar físico y psíquico, pero puestos de modo ocasional en personas sanas, como Trastornos de Personalidad se clasifican los permanentes, consistentes en disfunciones, o más de raíz destructurantes de la personalidad misma. Cuando la persona ha perdido la razón, el sentido común, cuando se ha disociado de la realidad en una percepción distorsionada de la realidad de ella y de las personas de su entorno, está justificado hablar de alteración de la personalidad o patología.

Fierro y Cardenal 1996, consideran psicológicamente sana a una persona que en circunstancias ordinarias, no de extrema adversidad, manifiesta buena adaptación social y, junto con eso, un grado satisfactorio de bienestar subjetivo. Por contraste, y en el polo opuesto, conducta psicopatología es la socialmente inadaptada y/o la que a largo plazo lleva a profunda insatisfacción, malestar o sufrimiento personal. Una caracterización así, bímembre, da cuenta, desde luego, de las formas más completas sea de plena e indudable salud mental (satisfacción vital acompañada de adaptación) sea de inequívoca patología (malestar junto con inadaptación). Pero a la vez permite acoger los casos de psicopatología donde prevalece la experiencia negativa sin inadaptación –ansiedad, depresión- y asimismo aquellos otros donde predomina la inadaptación e incluso el choque con valores sociales –así, algunas adicciones-, más sin intensos sentimientos negativos asociados. Los varios trastornos psicopatológicos pueden, en consecuencia, ser representados y dispuestos en un espacio bidimensional cuyas coordenadas las definen los citados ejes de bien estar y adaptación.

La inteligencia como “capacidad de adaptarse a situaciones nuevas” (Piaget 1967)

La adaptación no es pasiva, sino que implica adaptación reactiva al mundo a través de la acción.

Es cierto que las personas psicológicamente sanas a veces realizan acciones perjudiciales para ellas mismas, al igual que las inteligentes cometen torpezas, pero del mismo modo no se considera inteligente a quien “solo y siempre” se comporta como necio, ni como psíquicamente sano a quien de manera permanente se conduce en perjuicio de su propia felicidad y bienestar.

No es que Personalidad sana y persona feliz sea lo mismo, sino que ambas son pertinentes y no idénticas.

La experiencia feliz constituye la dimensión más relevante en los procesos de trastorno o salud psicológica.

El bienestar personal emerge, pues, como cualidad no constitutiva en sí de la salud psicológica, pero desde luego indicativa de ella, pertinente a ella y se anuda vida feliz y salud mental por la acción.

Se entiende entonces que la salud mental no es ser feliz, pero si tener la capacidad de serlo, de autoprocursarse en la que depende de uno y a ti se produce la relación clave de integridad psicológica y madurez personal.

## **CAPACIDAD Y DISPOSICION DE AUTOCUIDADO**

Se puede ser desdichado por muchas causas sin representar en sí un trastorno psicológico, pero el núcleo del trastorno se encontraría en la incapacidad de valerse por sí mismo, de carecer de disposición para crearse las mejores condiciones pese a la realidad.

Salud mental es potencia posibilidad activa. Ese potencial en si duda en gran parte, adquirido y modificable a igual que los Trastornos psicopatológicas

Ese potencial es solo tendencia, disposición personal, o forma parte constitutiva de aptitudes básicas y primarias como se ha entendido la inteligencia más academia. Parece ser que pertenece a otro aspecto de la inteligencia, ese que es capaz de manejar símbolos abstractos y de comprender y solucionar problemas teóricos, tiene que ver con la inteligencia social y la inteligencia emocional (Goleman, 1996)

La motivación de felicidad es sin duda universal o sea se halla en el origen de toda motivación humana, pero cada día vemos en muchas personas esa falta de motivación "contra natura", luego caben muchas preguntas de difícil respuesta ¿hay personas más aptas? ¿Es la actitud lo definitorio? ¿Por qué alguien no esta motivada para ser feliz?

La incapacidad de una existencia feliz requiere el apoyo y cuidado por parte de otros, a veces familiares, amigos a veces profesionales que ayuden a restablecer esa capacidad y esto es el objetivo de una terapia. Que el sujeto salga de un circulo que se retroalimenta en creciente detrimento personal, acciones ineficaces, se siguen de situaciones y experiencias negativas, que a su vez influyen en una posterior secuencia de comportamiento disfuncional.

Ej. Adicciones a drogas, ludopatía, a compras compulsivas, a la televisión, la bulimia o la anorexia, el enamoramiento obsesivo, la obsesión por trabajo. Muchas están favorecidas por la sociedad.

## **MODELOS DE MADUREZ**

Salud mental o comportamiento mental, personalidad saludable, madurez personal consisten la capacidad, disposición potencial en orden a un autocuidado eficaz para procurarse una experiencia feliz de la vida en lo que la felicidad depende de uno mismo. Resulta obvio decir que la felicidad se corresponde con la madurez y la salud psíquica y que la persona madura es al propio tiempo la persona feliz o más feliz.

Hay otros diseños de la madurez

**Allport** (1937/1963) Describe la madurez personal por la relación afectuosa, empática con los demás, una seguridad emocional básica, una percepción ajustada a la realidad, un interés en las tareas y en las capacidades o destrezas necesarias para realizarlas. La persona madura se caracterizaría también por un Yo amplio y capaz de auto-objetivación, por – y gracias a- un buen conocimiento de si mismo, y, en fin, por una "filosofía unificadora de la vida". Son características, por otro lado, que pueden darse en perfiles muy variados: no hay una forma única u optima de madurez personal.

**Maslow** (1968/1976) Habla de personas autorrealizadas o autoactualizadas y a encontrar en ellas algunos rasgos comunes. Esta es su fisonomía: son mujeres y hombres con una percepción eficaz de la realidad y en relación cómoda con ella, que se aceptan a ellos mismos, a los demás y a la naturaleza, que se comportan con naturalidad y espontaneidad, autónomos, centrados en las tareas, con sentido del humor- Son personas, en fin, que alguna vez viven las que Maslow ha llamado "experiencias cumbre" de intensidad gozosa en un sentimiento de armonía consigo mismas, con otros o con la naturaleza.

**Rogers** (1961/1979). Psicología centrada en el cliente. Trazó no tanto ese perfil, a manera de una foto fija, cuando la línea y el movimiento del proceso a una búsqueda de autenticidad que viene de una antigua y respetada tradición que se expresa en la

exhortación de Pindaro: "¡sé el que eres!". Esa invitación a ser uno mismo del modo más auténtico pide progresivo cumplimiento real de la potencialidad del ser humano concreto. El deseo de progreso, la apertura a la experiencia, al cambio, la espontaneidad, la confianza en uno mismo, la creciente libertad y autodirección son las principales características de quien, según Rogers, ha llegado a ser persona o, más bien, se halla todavía, ahora y siempre, en proceso de llegar, en devenir hacia la madurez.

**Erikson** (1968/1980) La identidad se perfila de modo diferente en cada estadio, en cada edad. Hay, pues, etapas, estadios, momentos de aprendizaje de la identidad, de la madurez. El paso de unos a otros se cumple a través de crisis, donde se hallan en juego autodefiniciones antitéticas. En el transcurso de estadios sucesivos de la vida adulta, Erikson ve en juego todavía otros dilemas: la capacidad de relación íntima frente al aislamiento, la de crear o generar frente a quedarse estancado, y en fin, la integridad y el sentido de la vida frente a la desesperanza. Son bifurcaciones por las que transita el camino de la madurez personal y el significado de la acción y de la vida.

**White** (1958) motivación de competencia y correspondiente conciencia de interactuar eficazmente con el entorno.

**Bandura** (1976/1982) de comportamiento autoreferido, autorregulado y autorregulador, de control por uno mismo de aspectos relevantes de la vida, otro lugar de control, de las atribuciones.

La madurez personal acontece en un devenir dinámico.

No nace, se hace se aprende e igualmente la felicidad no es una cualidad o don innato, sino adquisición aprendida, construida.

La felicidad y la madurez, en cierto modo, son transitorias, o sea, se da de instante a instante a punto de perderse o ganarse otra, de madurez a madurez, de felicidad a felicidad por lo tanto ha de ser permanentemente construidas.

A una psicología del ciclo de la vida le corresponde no solo describir como suelen las personas crecer y envejecer sino como podría llegar a pleno desarrollo.

Un modelo con lugar de control y percepción de autoeficacia, competente, autodirigida y no a merced sólo de presiones ambientales o situacionales.

No existe un modelo único de madurez ni de trastornos psicológicos. Hay solamente rasgos, perfiles, indicadores, no dispares, no antagónicos, , ampliamente conc..

Actividad practica, transformadora de la realidad, orientadas a metas y dotada de propósito como eje dorsal del comportamiento.

---

## **5.- MAS ALLA DE LA INDIVIDUALIDAD**

Una visión totalmente distinta, no por ello contraria es la visión del ser humano como un ser individual, pero dentro de una totalidad mucho mayor de la que es insoluble y la consideración de que el hombre se pasa la vida intentando descubrir esa realidad que es para ser feliz.

Salir de lo mental, de lo condicionado, automatizado, de lo circular para ver desde la Conciencia.

## Resumen “Detrás de la apariencia” de Matilde Torres.

Trascender es traspasar los límites de la experiencia posible. El ser humano se encuentra preso en un círculo de “experiencias posibles”, que se repiten y se repiten de mil maneras distintas. Para salir de este círculo, es necesario contemplar la existencia de una posibilidad nueva, empezar a cuestionarse lo incuestionable.

Para salir de los límites de lo mental, hay que intuir la posibilidad de algo no mental, que en realidad está aquí, en la cotidianidad, pero no lo vemos porque hemos aprendido a mirar a través de la mente.

Cuando se cambia de nivel de conciencia, cambian los referentes internos y esos referentes están en relación con la noción de identidad, el “Yo” alrededor del cual se construye y desde el que se vive.

El Yo mental, el ego, se caracteriza porque es exterior-dependiente, siempre busca la aprobación y el reconocimiento, y sólo existe en comparación con algo que está fuera, se alimenta del deseo, da igual el contenido de este, lo que lo mantiene vivo es el hecho de desear, en ausencia de deseo el ego muere, sólo el ego.

Desde este Yo estaremos siempre persiguiendo unas condiciones ideales que nunca llegan y culparemos siempre a ese exterior, otros, las circunstancias... y es impensable que yo pueda sentirme bien si las condiciones son adversas.

El ego se protege siempre, tiene miedo, por tanto trata siempre de “yo más”. No se trata por tanto de cambiar los contenidos y pasar a ser el más espiritual o el más iluminado, seguirá siendo el ego referente el que está actuando.

Hay que descubrir la estructura íntima del yo mental, hacerla consciente para poder trascenderla y salir de las reglas de su juego.

El yo superior vive con independencia del exterior, no son las circunstancias las que determinan cómo tiene que vivir, sino que tiene la capacidad de elegir, es consciente de que las respuestas dependen de él, se responsabiliza de sus experiencias y por tanto puede liberar al exterior de la obligación de hacerle feliz.

No necesita ser reconocido, vive en el presente. Se descubre **uno con el mundo** en lugar de **uno frente** al mundo. No necesita controlar nada, se siente cómodo en la incertidumbre, confía en el propósito universal, sabe que todo es como debe ser. Es creativo en sus respuestas. Es ahora.

**Las dificultades** son que topamos con los hábitos adquiridos que hay que descondicionar y tienen mucha fuerza, la que le da la mecanicidad inconsciente. No podemos luchar, la única manera de quitarle fuerza es poniendo conciencia, desarrollando atención, ya que **ese foco de conciencia que se da cuenta no está condicionado**.

La vieja forma, es la que cree la mayoría, mayoría que vive presa de un círculo de sufrimiento del que no parece poder salir, pero tiene toda la aceptación social. Luego habrá un tiempo de “desajuste” entre lo viejo y lo nuevo y es la confianza la que da continuidad en ese camino entre lo que lo conocido y lo que se intuye.

Atrevemos a atravesar esa frontera invisible, sostenida por los “imposibles” y desprendernos de la falsa seguridad de lo conocido.

La base actual es una idea fruto del estadio evolutivo en el que nos encontramos de predominio de la mente, un modelo mental de cómo debe ser el mundo, las personas, las cosas, las situaciones... aquí hay una parte común a la humanidad, otra que varía según las culturas y otra que tiene referencias personales de familia y entorno. Ni siquiera nos damos cuenta de otras posibilidades porque "la referencia" es la única posible "la vida es así", aunque la vida sea constantemente de otras formas y esto nos cause un gran sufrimiento.

Para construir un Mundo Nuevo hay que considerar un fondo de infinitas posibilidades, el fondo de **potencialidad pura** como lo han llamado algunos autores.

Para instalarnos ahí, hay que trascender, enfrentar una imposibilidad. La transformación se produce en el adentro y **las herramientas son: Atención, quietud y aceptación.**

### **1.-Atención por reflexión.**

Las grandes soluciones nunca vienen de la mente, se expresa y se les da forma a través de ella, pero viene de algún lugar fuera de ella. El desarrollo mental es parte del camino, pero es **la atención despierta, Presencia, Conciencia Testigo...** son formas diferentes de referirse a lo mismo, el elemento esencial de este nuevo nivel de conciencia. **Soy Yo** que me doy cuenta, situándonos así detrás de los pensamientos y sólo entonces empieza a tener posibilidad de manejarlos.

La atención sólo ve, se mantiene mirando, sin reaccionar y así se llega a profundizar.

Todo se transforma a pensamientos en la vieja forma y a partir de ahí se construye nuestra respuesta. La atención consciente no se enreda en el juego de la mente, sino que ve el proceso y entonces surge algo nuevo.

### **2.- Quietud por reacción**

La mayoría de nuestras acciones son reacciones, o sea acciones repetidas que no responden a estímulos sino al pensamiento en que han sido transformados esos estímulos.

Para poder dar una respuesta creativa es necesario mantenerse en quietud, sin dejarse arrastrar por la respuesta mecánica y desde esa quietud acceder al fondo donde duermen todas las posibilidades, la creación.

La quietud no es pasiva, es despierta, atenta, elegida y al principio hay que invertir grandes esfuerzos para conseguirla.

Nos encontramos con la paradoja de que "no hacer nada" supone un gran esfuerzo.

Instalarse en la quietud es mantener la conciencia de la nada, de lo que Es detrás de la forma.

La quietud en la mente se traduce en silencio, en lo emocional es paz y en lo físico es inmovilidad, pero en ningún momento es ausencia absoluta de contenidos, sino presencia constante del fondo. La quietud no se crea porque siempre está sólo hay que abrirse a ella.

### **3.- aceptación por resistencia.**

La aceptación es la base para poder poner en marcha el proceso creativo en lugar de “corregir la vida”. En lugar de preguntar ¿por qué tiene que pasar esto? ¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora?... decimos ¿para que? ¿Qué tengo que aprender de esto?

Aceptar es abrirse a lo que es, es una actitud interna.

El aceptar nos cuesta trabajo porque vivimos dentro de un modelo mental que nos dice como se tiene que vivir la vida y “como tiene que ser la vida”.

### **La percepción**

La existencia es un modo de relación en un medio y para que haya relación tiene que haber percepción, cuanto más descondicionado este, más posibilidades se despliegan ante nosotros para establecer relaciones nuevas con los acontecimientos o experiencias.

Los límites perceptivos no los marcan nuestros sentidos sino los condicionantes. Así nuestra percepción se ve condicionada por las expectativas que a su vez están condicionadas por las expectativas que a su vez están condicionadas por la experiencia, que a su vez está condicionada por el modelo de referencia, que a su vez está condicionada por una interminable cadena de condicionamientos.

Al final vemos lo que esperamos ver.

Hay además una sobrecarga de estímulos (radio, TV, ordenador...) que en lugar de aumentar la sensibilidad, lo que hace es atrofiarla, de manera que cada vez se necesitan estímulos más fuertes para sentirse vivo.

La cuestión está en que no necesitamos percibir más cantidad, sino descondicionar nuestra percepción.

Una vez que la mente interpreta una percepción y la clasifica, comienza a relacionarse con la interpretación no con el objeto, situación o persona y abandona la percepción y cuando reciba percepciones similares sacará sus archivos y evocará la interpretación aprendida, con lo que cierra la posibilidad de captar algo nuevo. Esto que es práctico en algún aspecto es enormemente limitante a la hora de vivir, transformando la vida en una rueda inacabable de repeticiones.

Para descondicionar tenemos que empezar a disminuir la tendencia a nombrarlo todo y aprender a percibir con una conciencia silenciosa y alerta.

Esto es un cambio cualitativo, que no puede ser atrapado por la mente.

Nos centramos en el espacio que permanece en lugar de estar en lo que surge y desaparece, nos centramos en las pausas entre palabras, en los silencios entre pensamientos, en la quietud entre acciones. Entonces nuestra expresión será una expresión creativa.

Si cambia la percepción cambia la respuesta, pero esto no se consigue con un engaño, sino situándonos en un plano más profundo de la mente.

Puede que surja la pregunta ¿qué es ese espacio? ¿Qué es ese fondo?... no caigamos en responder, si respondemos lo convertimos en objeto y deja de ser espacio para ser forma, sólo podemos contactar sintiéndolo en silencio, sin pensamientos, abiertos a una nueva dinámica de donde surgirá la R. adecuada.

## **Las relaciones Humanas.**

En las relaciones con los demás es donde se pone de manifiesto la calidad de nuestra presencia.

No podemos ver en los otros lo que no somos capaces de ver en nosotros. Vemos en los demás por semejanza o por oposición, lo mismo que vemos en nosotros.

### **Niveles de relación**

#### **1.- Relaciones egocéntricas.**

Desde un yo mental primitivo y aislado. Lo que no entra dentro de un círculo de intereses no existe y lo que existe tiene que estar al servicio de sus intereses, sino es una amenaza y por tanto hay que eliminarlo.

Necesita asegurarse que su visión es la auténtica, quiere a alguien que le de la razón, que le muestre afecto, que le de seguridad aprobando sus acciones y tiene toda una larga lista de derechos, que constituyen los deberes de los otros para con él.

#### **2.- Relaciones desde el intercambio.**

La identidad comienza a asentarse en aspectos no mentales, sino en la vivencia directa de sus capacidades. Se vive con una sana autoestima y asertividad.

Las relaciones se establecen en un nivel de intercambio, yo le doy, tú me das. Aquí las relaciones son más respetuosas, pero sigue habiendo una exigencia de respuesta al otro. Uno cumple su parte, si el otro no cumple la suya se le da una oportunidad y si no se retira.

#### **3.- Relaciones más allá de las personalidades.**

Un yo no mental, localizado detrás de los modos concretos, pasajeros y cambiantes que constituyen el comportamiento.

Este Yo puede ver a los demás más allá de su personalidad concreta y descubre que detrás de la apariencia sólo hay un ser luminoso que está queriendo expresarse y choca con las construcciones mentales que lo aprisionan.

Las relaciones que se establecen con los otros no son desde la exigencia porque no hay miedo. Se asume la responsabilidad total de lo que se vive, liberando a los otros de la culpa. Los otros no determinan mi respuesta. Este Yo goza de una total libertad de elección de respuestas.

Como dice Tolle “en último término no hay otro, siempre te estas encontrando contigo mismo”.

Esto no quiere decir que apruebe todos los comportamientos, sino que distingue la acción y el sujeto que hay detrás.

La solución pasa por desmontar el tinglado, haciendo un trabajo personal. Soy yo quien marca la calidad de mis relaciones, no buscando que los demás cambien, sino tratando de encontrar en mí lo más genuino ¿quién soy yo detrás de cada idea que tengo de mí?

Si soy capaz de descubrirme detrás de cada idea, de todo condicionamiento, seré capaz de descubrir a los demás detrás de sus condicionamientos.

#### **4.- las relaciones desde la nueva conciencia.**

Lo más importante Yo determino desde donde quiero relacionarme con los demás, no importa donde está el otro. Para ello tendré que *eliminar los juicios, salir de las relaciones de interés, salir de la protección y la defensa del otro y **expresarme desde el amor que somos***, aprendemos a relacionarnos desde el silencio consciente.

#### **La motivación de la acción.**

Toda acción ha ido precedida de un pensamiento, o más bien de una intención, es decir, hay un motivo que impulsa a hacer, y es esa intención la que da calidad a la acción final que se manifiesta.

Muchas de las acciones que preceden las acciones están en el inconsciente y es por tanto el inconsciente el que está marcando la calidad de nuestras acciones, o sea está creando la calidad de nuestra vida.

¿Cuáles son mis resortes secretos? ¿Qué se yo de los motivos que me impulsan a actuar de una u otra forma? ¿Cuál es la intención oculta que dirige mi vida?

Existe una interacción constante entre lo que llamamos mundo exterior y mundo interior. El exterior responde a nuestro modo de hacer, y lo que nosotros hacemos es el resultado de lo que vivimos dentro.

Si dentro tengo inseguridad y mis acciones están motivadas por el miedo, será ese miedo lo que respiro porque es eso lo que estoy creando, me de cuenta o no de ello. Por eso yo percibo y sintonizo mi propio miedo que está fuera y es igual al miedo que está dentro y por eso el exterior me resultará amenazante, es decir, que yo, lo sepa o no, estoy creando mi realidad.

Podemos decir que la vida nos devuelve lo que damos, pero no en sentido de venganza o justicia, sino porque con nuestra acción ponemos en movimiento una energía y esa energía es la que nos encontramos, además por afinidad sintonizaremos más fácilmente con la misma calidad vibratoria que estamos movilizándolo.

La buena noticia es pues, descubrir este poder, saber que depurando mis intenciones yo puedo cambiar el ambiente en el que me muevo. **Puedo ser creador de mi realidad.**

Todo esto se produce en el interior, hacia fuera no tiene porque haber grandes cambios. Si debemos prestar atención a la palabra.

**La intención más poderosa es el amor incondicional** y lo transforma todo, pero debemos estar fuera del juego de intereses, del yo mental. La acción es liberadora por si. Siempre que nuestra acción tenga una finalidad distinta de la acción misma, nos encadena.

La acción liberadora surge del fondo y surge cuando nos prestamos conscientemente a ser vehículos de expresión para que lo **no-manifestado** tome forma. Cada paso nos mostrará las formas que contiene y a partir de ahí daremos el siguiente.

A nivel práctico podemos comenzar a ejercitarnos realizando actividades por el gusto de hacerlas. Vivir por el gozo de vivir.

## **LA CONCIENCIA DE UNIDAD**

Para poder vislumbrar la Unidad, tenemos que abrir una brecha en el muro que nos aísla.

Hay un movimiento global de personas que empiezan a ser conscientes de que su acción, su estado interior, su actitud, influye directamente en un espacio que los trasciende, se responsabiliza de sus vidas, a la vez que se hacen conscientes de algo mucho mayor.

Casi todos hemos experimentados en algún momento esa sensación de unidad. Cuando contemplando un paisaje amplio, abierto, o contemplamos la inmensidad de una noche estrellada. Por un momento, antes que la mente lo atrape y lo convierta en pensamiento, nos sentimos parte de esa grandeza. Nuestro pecho se ensancha y contactamos con algo mucho más profundo que la imagen que tenemos delante. El observador y lo observado se funden, esto dura hasta que la mente quiere atraparlo, crea un pensamiento, le pone nombre...

La conciencia de unidad no es posible mientras estemos situados en la mente.

## **EL MOVIMIENTO DE LA VIDA**

La vida es expresión, es explosión, es un único movimiento con dos direcciones, una de entrada y una de salida, es un despliegue y un repliegue, expansión y contracción.

Cuando no queremos vivir algo, no permitimos que se exprese, bloqueamos el despliegue y cuando nos empeñamos en retener algo para que no se acabe bloqueamos el repliegue. El deseo y el apego, la raíz de todos los problemas de la vida.

Nuestras barreras están hechas de construcciones mentales originadas por los miedos, las resistencias, los bloqueos.... No nos atrevemos a recibir sin condiciones y a expresar sin filtros, porque hay que defender y proteger a ese pequeño Yo vulnerable e inconsciente, constantemente amenazado por el exterior.

## **6.- BUDISMO Y FELICIDAD**

### **Resumen del libro “La alegría de la vida (yongey Mingyur Rinpoche)**

El budismo es muy práctico. Se trata de hacer cosas que fomenten la serenidad, la felicidad y la confianza y de evitar cosas que causen ansiedad, desesperanza y miedo. La esencia de la práctica budista no es un esfuerzo por cambiar nuestra manera de pensar y nuestro comportamiento para ser mejores humanos, sino darnos cuenta de que no importa lo que podamos pensar sobre las circunstancias que definen nuestra vida: ya somos buenos, completos y perfectos y es la experiencia personal y no el conocimiento conceptual lo importante.

Lo que los budistas llaman felicidad tiene que ver con el estado meditativo.

Sería interesante combinar el enfoque budista y el occidental.

Todo ser puede definirse por un cuerpo o parte física en constante proceso de cambio. Un lenguaje que es un aspecto de la experiencia y una mente, que es más difícil de definir y no podemos localizarla totalmente por muchos exámenes científicos que se hayan intentado.

La manera budista de entender la **mente es como un suceso perpetuamente en evolución**. Es un acontecimiento que surge de la interacción de los hábitos neurológicos y de los elementos impredecibles de la experiencia inmediata.  
“Todos los fenómenos son proyecciones de la mente”.

Si todo lo que deseamos es ser felices ¿por qué necesitamos entender el comportamiento de la mente? Y ¿cómo podemos entender algo de la actividad mental? Vamos intentar explicarlo.

Las neuronas son células muy sociables y les encanta chismorrear y las conversaciones mantenidas tienen que ver con las sensaciones, el movimiento, la resolución de problemas, la creación de recuerdos y la producción de pensamientos y emociones.

Dichas células se pasan la información mediante la sinapsis o espacios entre axón y dendritas. Los mensajes que fluyen a través de la sinapsis son tratados en forma de moléculas químicas llamadas neurotransmisores, los cuales crean actividad eléctrica que puede medirse con un electroencefalograma. Algunos de estos neurotransmisores son muy conocidos como la serotonina que altera la depresión, la dopamina asociada con las sensaciones de placer, la epinefrina que se produce como respuesta al estrés, la ansiedad y el miedo y también en la atención y la vigilancia. Lo importante de todo ello es que cuando las neuronas se conectan, forman un vínculo, que al igual que los amigos, tienden a reforzarse sus propios juicios sobre la gente, los acontecimientos y las experiencias. Esta vinculación es la base biológica de muchos de los llamados hábitos mentales.

Un ejemplo sencillo. Si a una temprana edad soy asustado por un perro, en el cerebro se forma un grupo de conexiones neurológicas correspondientes a la sensación de miedo. La próxima vez que el niño ve a un perro, las neuronas comienzan a cotillear entre sí para recordarnos que los perros infunden miedo. Y cada vez que ese cotilleo ocurra, se hará más intenso el miedo y más convincente, hasta convertirse en una rutina tan establecida que con sólo pensar en perros comienzo a sudar y el corazón a palpar.

Ahora supongamos que ya soy mayor, que un día voy a casa de un amigo y tiene un perro. Al principio puedo sentir miedo, pero poco a poco hay acercamientos al animal y entonces un nuevo grupo de conexiones neuronales asociadas con sensaciones físicas agradables empiezan a charlar entre sí, y me digo a mi misma “oye tal vez los perros si son agradables”, cada vez que voy a ver a mi amigo, este patrón se refuerza y los antiguos patrones comienzan a debilitarse, hasta que finalmente los perros ya no me asustan. A esto se le conoce como plasticidad neuronal o flexibilidad.

Todo ello quiere decir que **la experiencia repetida puede cambiar la manera en que funciona el cerebro**. Y esto tiene que ver con la iluminación de los hábitos mentales, de los que habla el budismo que propician la felicidad.

Fisiológicamente el cerebro se constituye en tres etapas evolutivas y dio lugar a “tres cerebros” o capas con diferentes funciones. Las neuronas están agrupadas con su función en esas tres capas que tienen que ver con el desarrollo de las especies en el transcurso de miles de años.

**El primer cerebro** y más antiguo es el Tallo cerebral en la parte alta de la médula espinal y regula funciones básicas involuntarias como la respiración, el metabolismo, la circulación, los latidos del corazón y las respuestas de alarma, pelea o huida.

**El segundo cerebro** es la región límbica, rodea el Tallo cerebral e incluye una serie de conexiones neuronales programadas que estimulan el impulso a proveer alimento y protección. Estas conexiones pueden detectar una gama más amplia de emociones estableciéndose los cimientos del aprendizaje y la memoria. Pertenecen aquí el Hipocampo y la amígdala que son dos estructuras específicas que tienen que ver con las emociones y la memoria, de vital importancia para reconocer posibles daños, pero que pueden distorsionar las percepciones de experiencias comunes, conectadas al sistema nervioso autónomo y fundamentales a la hora de la práctica de la felicidad.

**El tercer cerebro** es la Neocorteza cerebral nos capacita para razonar, formas conceptos, planificar y emitir respuestas emocionales finamente sintonizadas, nos hace aptos para el lenguaje, la escritura, las matemáticas, la música, el arte, las habilidades para resolver problemas, hacer análisis y juicios, controlar los impulsos, organizar la información, aprender de experiencias y errores pasados y sentir empatía por otras personas.

Cada pensamiento, sensación o experiencia implica una serie diferente de interacciones en las tres capas, pero cabe una pregunta ¿existe algún órgano o célula que lo dirija todo, un director de orquesta?

Ni con la tecnología más sofisticada ha sido posible encontrar evidencia de un director, ningún “Yo” diminuto que pueda decirse que es el responsable de coordinar la comunicación entre los distintos ejecutantes. En consecuencia los científicos contemporáneos han abandonado la búsqueda de este director y han preferido examinar los principios y mecanismos mediante los cuales billones de neuronas pueden coordinar sus actividades armónicamente.

**El budismo** ofrece una perspectiva fresca. El término tibetano budista para describir la mente es SEM, que puede traducirse como “aquello que sabe” o “la manera en que los seres sensibles piensan”. Esto puede ayudarnos a entender la idea de que **la mente no es algo específico, sino más bien una capacidad de reconocer y reflexionar sobre nuestras experiencias**. La mente es una experiencia en desarrollo y la explicación budista es:

Lo que consideramos nuestra identidad (mi mente, mi cuerpo y mi yo) es realmente una ilusión generada por el incesante flujo de pensamientos, emociones, sensaciones y percepciones.

Si yo observo cada pensamiento, sentimiento y sensación que pasa por la mente, la ilusión de un yo limitado se disuelve y es reemplazado por una sensación de consciencia que es mucho más calmada, amplia y serena. El autor apunta que de los científicos aprendió que **debido a que la experiencia cambia la estructura neuronal del cerebro, observar la mente de esta manera nos permite cambiar el cotilleo entre células que perpetua nuestra experiencia del propio “yo”**.

La clave está en la **Presencia consciente** que es aprender a reposar en una sutil consciencia de los pensamientos, sentimientos y percepciones, a medida que ocurren, que es, sencillamente, la **Claridad natural de la mente**. Así si yo me volviera consciente de mis pensamientos, sentimientos y percepciones habituales, en vez de dejarme llevar por ellos, su poder sobre mí llegaría a desaparecer. “el sólo mirar lo que pasa por mi mente cambia lo que allí pasa” “La experiencia sigue a la intención. La confusión en un primer momento es el primer paso en el camino hacia el verdadero bienestar.

**MAS ALLA DE LA MENTE, MAS ALLA DEL CEREBRO.**

La mayoría de las personas confunden la imagen que tienen de sí mismos, formada por hábitos y construidas por las neuronas, con quienes y qué son en realidad. Esta imagen se expresa en términos dualísticos: Yo y el otro, dolor y placer, tener o no tener, atracción y rechazo. De esta forma siempre hay un “pero” acechando en el fondo.

**La mente natural.** Se llama “verdadera naturaleza” porque nadie la creó” y hay que experimentarla de manera directa para poder entenderla y de esto al principio sólo tenemos pequeños vislumbres. La mente natural de la mayoría de las personas está oculta bajo la autoimagen limitada que ha sido creada por el hábito, por los patrones neuronales y estos son simplemente un reflujo de la capacidad limitada de la mente de crear cualquier condición que elija.

El cotilleo mental que le impide verlos completamente no cambia en realidad la naturaleza fundamental de la mente. En la mente natural no hay rechazo ni aceptación, ni pérdida ni ganancia.

**La paz natural.** La experiencia es incuestionablemente real, pero está más allá de la expresión en palabras. La paz natural es la esencia de la mente y podría parecerse a la sensación de relajación que una persona experimente después de un gran esfuerzo. Hasta que no percibimos nuestra verdadera naturaleza, sufriremos. Una vez la percibamos nos libraremos del sufrimiento.

**La inquietud fundamental** es que todos los seres comparten el deseo de ser felices y evitar el sufrimiento.

Buda decía que el deseo de lograr la felicidad duradera y evitar el sufrimiento era el signo inequívoco de la presencia de la mente natural porque así expresamos la esencia de quienes somos. Ese anhelo de buscar la felicidad es la voz de la mente natural para recordarnos que tenemos capacidad de experimentar la felicidad. En cierto sentido añoramos nuestra verdadera naturaleza.

**Ser uno mismo.** Todo lo que hay que hacer es hacer que la mente descansa en su apertura natural. Todo lo que experimentamos cuando dejamos descansar la atención en cualquier cosa que pasa por la mente en determinado momento es meditación. Dondequiera que este o haga lo que haga, es esencial reconocer la experiencia como algo corriente, no se trata de detener lo que pasa, si se observa, finalmente comenzará a surgir una gran sensación de relajación, una vasta sensación de apertura dentro de la mente y esto es mi mente natural, el fondo imperturbable y así comenzará a despertar nuevos caminos neuronales que se van haciendo más fuertes más profundamente, intensificando la capacidad de tolerar la cascada de pensamientos que se precipitan en cualquier momento.

Los mapas que nos pueden ayudar en este trayecto son.

- Comprender el vacío
- Comprender la relatividad de la percepción

**El vacío.** Es la base que lo hace todo posible. El sentido de apertura que la gente siente cuando simplemente deja descansar la mente. El vacío como algo más allá de nuestra habilidad de percibir con nuestros sentidos y nuestra capacidad de conceptuar. Así cuando los budistas hablan de vacío, no quieren decir la nada, sino por el contrario, **un potencial ilimitado de aparecer, cambiar o desaparecer.**

**Dos realidades. La absoluta y la relativa.** Es del ilimitado potencial del vacío de donde los fenómenos (pensamientos, sentimientos, emociones, objetos materiales) pueden surgir, moverse, cambiar y finalmente desaparece.

El vacío es la posibilidad absoluta de la realidad y todo lo que surge es una experiencia relativa de posibilidad infinita, un surgimiento momentáneo en el contexto del espacio y el tiempo infinitos. La ciencia occidental dice que “sólo algo que no cambia puede decirse que es real”.

En otras palabras, la realidad absoluta no puede expresarse en palabras, imágenes o incluso símbolos matemáticos, sólo puede comprenderse mediante la experiencia.

Sin embargo, sería absurdo negar que nosotros vivimos en un mundo donde las cosas surgen, cambian, desaparecen en el espacio y el tiempo, pero este nivel de experiencia se conoce como realidad relativa.

**Experimentar el vacío** tiene por objeto observar todo lo que pasa por la conciencia a medida que surge del vacío.

Las enseñanzas búdicas se dividen en tres grupos:

1.- Las cuatro nobles verdades. O los cuatro discernimientos puros sobre la manera de ser de las cosas y estos son:

- 1) La vida ordinaria está condicionada por el sufrimiento.
- 2) El sufrimiento es producto de unas causas.
- 3) Las causas del sufrimiento pueden extinguirse.
- 4) Hay una vía sencilla mediante la cual las causas del sufrimiento pueden extinguirse.

2.- La naturaleza del vacío, el amor compasivo, la compasión.

3.- La naturaleza búdica.

La ciencia moderna, especialmente la física cuántica y la neurociencia, nos ofrecen una aproximación a la sabiduría en términos que son aceptables y demostrables para la gente del siglo XXI, pero vienen a decir lo que desde el análisis subjetivo ha mantenido el budismo desde hace miles de años sobre la naturaleza de la realidad. La ciencia moderna no sólo ayuda a explicar porque las prácticas budistas funcionan desde el punto de vista del análisis científico, sino que también da una idea fascinante de los fenómenos momentáneos que aparecen y desaparecen en un instante según las causas y condiciones.

## **LA RELATIVIDAD DE LA PERCEPCION**

La definición de vacío como “posibilidad infinita” es una descripción básica de un término complejo para los occidentales. Esto implica que cualquier cosa que surja de este potencial infinito, ya sea un pensamiento, una palabra, una mesa o un planeta, no existe como una cosa en sí misma, sino que es más bien el resultado de numerosas causas y condiciones. Si cualesquiera de esas causas o condiciones son cambiadas o eliminadas, aparece un nuevo fenómeno. Asimismo, las elecciones que hacemos en nuestra vida diaria tienen un efecto relativo y ponen en movimiento causas y condiciones que crean inevitablemente consecuencias en el ámbito de la realidad relativa.

De la misma manera las ideas que tenemos sobre nosotros tienen como base causas y condiciones previas. Muchas cosas pueden determinar la naturaleza de la experiencia relativa sin cambiar la realidad absoluta de quienes somos.

En occidente la estimulación neuronal tiene el proceso de un Estímulo que provoca un mensaje al Tálamo, produciendo un juicio de bueno, malo o neutro en el Sistema Límbico y pasando después al Neocórtex Cerebral que evalúa y concluye para emitir una respuesta. Y todo ello permite responder con mayor precisión.

La imagen está ya condicionada por una gran variedad de factores, el medio en que vivimos, nuestras expectativas, las experiencias anteriores y también la estructura misma de nuestro circuito neuronal. Todos los factores son interdependientes y nos moldean el mundo.

En términos estrictamente biológicos, entonces, el cerebro participa activamente de la configuración y el condicionamiento de la percepción. Luego los científicos aceptan que aunque las experiencias sensoriales parecen ser directas e inmediatas, los procesos involucrados en ella son más sutiles y complejos de lo que parecen. Dice Francisco Varela “es como si el cerebro sustentara el mundo mediante la percepción”.

**El papel perceptivo es de suma importancia en la determinación de nuestro estado de ánimo. Dicho papel abre gran cantidad de posibilidades para emprender ciertas prácticas de entrenamiento mental para cambiar gradualmente viejas percepciones formadas por años de condicionamiento previo. Mediante el reentrenamiento, el cerebro puede desarrollar nuevas conexiones neuronales, a través de las cuales es posible no sólo transformar las percepciones que ya existen sino también es capaz de trascender condiciones comunes de ansiedad, impotencia y dolor y llegar a disfrutar de una experiencia feliz.**

**El don de la incertidumbre.** La física moderna indica que nuestra comprensión de los fenómenos materiales está hasta cierto punto limitada por las preguntas que hacemos.

La práctica budista nos lleva a que podamos desprendernos de nuestras suposiciones habituales y experimentemos con diferentes preguntas y puntos de vista, ya que cualquier información que recibamos está determinada en buena parte por el contexto en el cual lo miramos.

### **La tiranía del tiempo**

El pasado es una idea, el futuro es una idea, como experiencia concreta queda el presente, la experiencia actual, “el ahora”. Desde la perspectiva budista, la esencia del tiempo es el vacío. Esto no quiere decir que no percibamos objetos y sujetos, sino que se hace de una manera más ilusoria, los reconocen como conceptos, no como entidades intrínsecas y objetivamente reales.

### **La impermanencia “nada dura siempre”**

Nos han enseñado a darle el nombre de “yo” a un sinnúmero de experiencias que confirman nuestro sentido personal del “sí mismo” o “ego”. Sentimos que somos esa entidad única, que continúa igual, sin cambios en el tiempo.

Pero a nivel molecular nuestras células están cambiando y nuestro aspecto también, además estamos conformados por muchas partes. A medida que nos damos cuenta de la cantidad de factores que deben reunirse para producir un sentido específico del yo, comenzamos a aflojar nuestro apego a este “yo” que creemos ser. Estamos más

dispuestos a liberarnos del deseo de controlar o bloquear nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y demás y comenzamos a experimentarlos in dolor y sin culpa, y a registrarlos como una manifestación de un universo de posibilidades infinitas. Al hacerlo recobramos esa perspectiva inocente que la mayoría teníamos de niños. Nuestro corazón se abre a los demás, y disfrutamos de un estado mental más libre.

### **El don de la claridad**

El vacío y la consciencia son indivisibles, o sea nuestra verdadera naturaleza no es sólo ilimitada, sino completamente consciente y a esto se conoce en el budismo como **claridad** o como **la luz clara de la mente**. Es el aspecto de la mente que sabe, y que nos permite reconocer la infinita variedad de pensamientos, sentimientos, sensaciones y cosas que constantemente surgen del vacío.

No es algo a desarrollar, sólo tenemos que reconocerlo, darnos cuenta del hecho de que somos conscientes y lo hacemos con **un importante instrumento la meditación** y la esencia de la práctica está en olvidarnos de cualquier expectativa sobre ella.

A medida que la consciencia o claridad aparece, la diferencia entre “yo” y el “otro” da paso a unas sensaciones más apacibles y fluidas de identificación con otros seres y con el mundo o nuestro alrededor y gracias a ello el mundo no es un sitio que asusta, deseosos de ser felices y que busca serlo como mejor saben.

La mente crea o ve cosas que no están, nos anima a producir fantasías hasta el drama, magnificando los problemas y proyectándolos hacia lo consideramos el mundo externo y con pensamientos, sensaciones y sentimientos hacia el mundo interno o “yo”.

Desde la perspectiva budista esto es un flujo infinito y transitorio de experiencias posibles y ya no pesan tanto y la estructura dualista de yo y los otros se hace más liviana.

Sin embargo es difícil dejar el hábito de pensar que las cosas existen “allí” en el mundo o “aquí”, significa desprendernos de todo lo que proyectamos, pensamos como “lo otro” y ver que es una expresión espontánea de nuestra propia mente.

Podemos disfrutar de nuestras percepciones sin involucrarnos activamente, mirarlas como miramos los objetos.

**Al darnos cuenta de la distinción entre apariencia e ilusión, nos damos permiso de reconocer que algunas de nuestras percepciones puedan estar equivocadas o sesgadas, que nuestra idea de cómo deben ser las cosas puede estar solidificada y no aceptar otros puntos de vista diferentes al propio.**

**La esencia de la enseñanza de Buda fue: “La mente es la fuente de toda experiencia, y cambiando la dirección de la mente, podemos cambiar la calidad de todo lo que experimentamos”.**

A medida que podamos reconocer el verdadero poder de nuestra mente, podemos comenzar a ejercer más control sobre nuestra experiencia. El dolor, la tristeza, el miedo, la ansiedad y todas las formas de sufrimiento dejan de trastornarnos nuestra vida con la intensidad de antes. Ahora los obstáculos son oportunidades para aumentar nuestra comprensión de la naturaleza sin impedimentos de la mente.

### **La compasión.**

La compasión, para el budismo, no es tener lastima, sino que implica una expansión del corazón completamente directa, es el amor sin apego expectativa de recibir algo a cambio. En términos tibetanos, **es un sentimiento espontáneo de conexión con todos los seres vivientes.**

Algunos autores occidentales hablan de que una característica biológica de la especie es tener sentido ético.

Cuando reconocemos que los demás experimentan dolor e infelicidad porque no se dan cuenta de su verdadera naturaleza, deseamos profunda y espontáneamente que ellos experimenten la misma sensación de paz y claridad que nosotros hemos comenzado a sentir.

La mayoría de los conflictos entre personas surgen por no entender los motivos del otro. Todos tenemos nuestras razones para decir lo que decimos o hacer lo que hacemos. Cuanto más nos dejemos guiar por la compasión, nos detengamos y tratemos de entender que motiva a la otra persona, menos posibilidad habrá de que nos veamos en conflicto y cuando se presentan problemas, respiramos profundamente y escuchamos con el corazón abierto, así nos permitirá manejar el conflicto de manera más eficaz.

### **¿Por qué somos infelices?**

Porque tratamos de encontrar la felicidad en estímulos y somos buscadores de emociones, de novedades, pero lo novedoso se extingue y el ritmo del progreso externo excede al desarrollo del conocimiento interno.

El problema es que todas las soluciones son temporales por naturaleza. Cuando las causas intrínsecas que produjeron una experiencia feliz cambian, la mayoría de la gente culpa a las condiciones externas (los demás, el sitio, el tiempo, etc.) a sí mismos (he debido...). Debido a que esto refleja una pérdida de confianza en nosotros mismos y en los demás o en las cosas que nos han enseñado que deben producirnos felicidad, la culpa sólo hace la búsqueda de la felicidad aún más difícil.

Lo más problemático es que las personas se pasan el tiempo creando condiciones que llevan de nuevo a la insatisfacción que tan desesperadamente tratan de eliminar.

### **El cuerpo emocional**

Al mismo tiempo que el Tálamo envía sus mensajes más arriba al Neocórtex cerebral, como ya hemos comentado, los manda a la amígdala que es quien gobierna las respuestas emocionales de miedo e ira y la amígdala es "como un atajo", pone en movimiento una serie de respuestas físicas. La parte analítica de la mente interpreta las reacciones físicas que dan lugar a una emoción específica y después el cuerpo responde en milisegundos, valoramos nuestras reacciones y determinamos si son apropiadas y si no ajustamos el comportamiento.

### **Estados emocionales y apegos**

Desde la perspectiva científica, las emociones son sucesos de corta duración y condiciones más prolongadas. Las emociones que persisten en el tiempo y a través de una variedad de situaciones se les llama rasgos o cualidades temperamentales, que vemos como indicadores del carácter de una persona y los estados emocionales son estallidos rápidos.

Los rasgos condicionan la forma de responder a la vida.

*Los factores condicionantes* contienen la percepción y la respuesta. Teniendo en cuenta que el sufrimiento sigue siempre a un pensamiento negativo, la mente aparece como una colisión entre dos factores. El mero hecho de darnos cuenta (conciencia de lo que sucede) y los factores condicionantes (percepción y respuesta).

La esencia de la enseñanza budista es que si queremos ser felices tenemos que aprender a reconocer y a tener en cuenta los factores condicionantes que producen las reacciones compulsivas o que resultan de rasgos de carácter.

Los budistas utilizan términos como “**aflicciones mentales**” o “**venenos**” para referirse a los factores condicionantes y hablan de tres aflicciones principales que inhiben nuestra habilidad para ver las cosas como son: **la ignorancia, el apego y la aversión**.

**La ignorancia.** Es la inhabilidad para reconocer el potencial infinito, la claridad y el poder de nuestra mente.

**El apego.** Al sentirnos separado “yo”, existo independientemente de los demás y “necesito” cosas para perpetuar mi existencia.

Cualquier satisfacción que podamos sentir cuando obtenemos algo no dura. El cambio es la única constante de la realidad relativa.

Buda comparo el apego a tomar agua salada cuando tenemos sed, mientras más tomamos más sed tenemos.

**La aversión.** Es el temor a perder lo que se tiene o no poder conseguir lo que se quiere. Debido a que cualquier cosa puede socavar la independencia del “yo mental” se invierte gran cantidad de energía buscando peligros potenciales y suele manifestarse como ira u odio.

## **ENCONTRAR EL EQUILIBRIO**

Mediante la Meditación. Simplemente descansar.

Es inútil intentar detener los pensamientos, la meditación es sencillamente descansar la mente en su estado natural, pero esto no quiere decir que tengamos que ser esclavos de cualquier cosa que la mente produzca, sino al contrario. Todo lo que pasa por la mente, lo observamos y lo dejamos ir, suavemente, sin apegarnos. Poco a poco los intervalos entre pensamientos son más espaciados.

Si les tememos a los pensamientos les estamos dando poder porque aparentan ser reales. Existe la posibilidad de enredarse en los pensamientos desagradables y la mejor forma de afrontarlos es “dar un paso atrás” y dejar que la mente descanse sin objeto durante un minuto y luego poner atención en cada uno de los pensamientos, alternando, produciéndose así unos niveles de tolerancia al estrés que producen cada vez mayores.

Las emociones positivas se les denomina virtuosas (amor, compasión, amistad, lealtad...) y a las emociones negativas (temor, ira, tristeza, celos, dolor, envidia..) no virtuosas porque debilitan nuestra mente y aumentan el temor.

**La compasión** es un entendimiento espontáneo de que cualquier cosa que hagamos en beneficio propio debe beneficiar a los demás y viceversa. Es la aspiración a que todos los seres sensibles, aunque no nos gusten, experimenten la misma sensación de alegría y libertad a la cual nosotros aspiramos. Su sentido básico es “sentir con”.

El equilibrio nos viene de tomarnos las cosas pausadamente empezando por un primer nivel donde se desarrolla una actitud compasiva hacia uno mismo y hacia aquellas personas que están cerca, para poco a poco pasar a un nivel segundo y tercero de compasión hacia todos los seres.

Algunas prácticas para desarrollar la compasión son:

1.- Cambiarse por los demás, quiere decir imaginarnos en la posición de alguien que no es de nuestro agrado y preguntarse si el proceder de esa persona está motivado por el deseo de agredirte o sólo trata de aliviar su propio dolor o miedo porque no se siente segura o no se siente feliz.

2.- Tonglen. Es un enviar y tomar. Enviar felicidad a todos los seres sensibles y absorber su sufrimiento.

3.- bodichita. Es la mente del despertar. Es cuando escogemos tratar a los demás como si ya estuvieran totalmente iluminados, ellos tienden a responder de una manera más positiva, segura y tranquila. Es mirar a los demás y actuar con ellos con su potencial.

Las experiencias más comunes son: La dicha, la claridad y la no conceptualización.

1.- La dicha es una sensación de felicidad pura, de comodidad y de levedad tanto en la mente como en el cuerpo.

2.- La claridad es una sensación de ser capaz de ver la naturaleza de las cosas como si toda la realidad fuera un paisaje iluminado en un día brillante, soleado y sin nubes.

3.- El no conceptualizar es una experiencia de total apertura de la mente. Es un estado de consciencia directa y despejada. Es como despertarse dentro de un sueño y darse cuenta de que nada de lo experimentado en el sueño está separado de la mente del soñado.

### **Escoger la felicidad**

Los seres humanos somos los únicos capaces de escoger deliberadamente la dirección de su vida y discernir si lo escogido nos llevaran a la felicidad transitoria o al reino de la paz y bienestar duradero.

El propósito de las enseñanzas budistas es la capacidad de reconocer que el universo en el que todos podemos coexistir feliz y pacíficamente existe en el aquí y el ahora. Sin embargo para reconocerlo hay que aprender a descansar la mente en su consciencia natural.

Escoger la felicidad es como cortar con una relación abusiva, que cuesta, pero es una relación abusiva con uno mismo.

## **7.- CONCLUSIONES**

Creo que llamarle a este apartado conclusiones es algo pretencioso porque no creo concluir mucho, pero si un "Creo que" o "me resuena".

Toda trayectoria es un viaje a la sencillez. Hemos intentado todo dentro de lo psicológico, de lo mental, pero no hemos conseguido la felicidad ¿Por qué no mirar donde no estamos acostumbrados a mirar? La respuesta es porque no sabíamos que se podía mirar allí, en un fondo común e inamovible desde el que vivir lo cotidiano.

Madurez y felicidad son dos facetas del ser humano con muchos campos comunes.

Hay una felicidad en minúscula que tiene que ver con metas y una felicidad con mayúsculas que es incausada y no tiene que ver con consecuciones y se asienta en nuestro interior.

La madurez parece estar más relacionada con características psicológicas y la felicidad, quizás, con aspectos más espirituales, aunque por supuesto la felicidad en “minúscula” también tiene que ver con lo psicológico.

**La felicidad es un sentimiento** de satisfacción, comodidad, realización y paz interior. Cuando estamos felices nos aceptamos, no juzgamos. Nos acercamos a los demás, pero por encima de todo este sentimiento se convierte en amor.

De las cosas que tengo claras son que la **felicidad** no son momentos de bienestar, sino un patrón estable de vida, una forma de ser, no quiere decir esto que seamos siempre, en cualquier circunstancias y ante cualquier evento felices, pero si que hay un “estilo de vida feliz”, que la forma en que interpretamos lo que sucede determina la felicidad, al igual que la madurez, si bien es un proceso dinámico en constante cambio, hay un estilo estable, en cada momento de la vida, de funcionamiento que produce un equilibrio consciente entre el pensar, el sentir y la acción del sujeto.

**La maduración personal siempre es proceso**, no meta, pero si hacemos cortes en el proceso diremos que una persona es madura en esa etapa de su vida, por eso podemos hablar de niño maduro como aquel que maneja adecuadamente sus situaciones internas y externas en el momento evolutivo en el que se encuentra o adolescente maduro como el que percibe, analiza y responde al mundo de acuerdo a ese momento de inestabilidad que está viviendo y así en los diferentes momentos de la vida.

Un factor importante es darnos cuenta, ser conscientes, porque supone permanecer en contacto con uno mismo, es tomar conciencia de nosotros y del mundo, aprendiendo de nuestro potencial, de las posibilidades de acción y de los efectos de nuestras acciones. Yo en terapia tengo siempre una pregunta que realizo después del saludo y es bien sencilla ¿Cómo estas? Al comienzo de alguien en esa terapia, suele responder “bien”, pero es un “bien social” “lo que se espera que diga”, pero poco a poco dejan de hacerlo porque se dan cuenta que no es eso lo que les pido y suelen indagar más y responder más conscientemente, estar más despiertos y captar mejor su mundo interior.

El proceso de madurez pasa por muchas etapas y crisis, de las que una vez manejadas salimos enriquecidos, más maduros para la nueva etapa y la calidad humana crece.

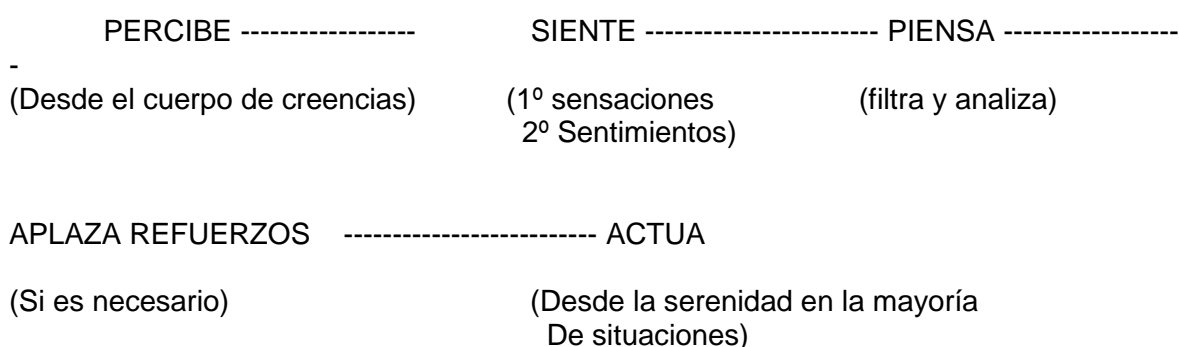
Creo que la psicología clínica no sólo tiene que ver con patologías, sino con esas crisis que nos llevan a un crecimiento personal, a una maduración para una mejor relación con nosotros y con el mundo.

Otro factor es la capacidad para la amistad también tiene mucho que ver con la madurez, ya que en ella hay una dinámica constante de interpretaciones, emociones y afectos que

manejar en uno y comprender en el otro, igualmente la capacidad para establecer relaciones sanas de pareja o de manejo de las relaciones en la familia amplia.

La persona madura, en general, no percibe el mundo como algo hostil, sino que tiene sobre él opiniones positivas y cree que todo es mejorable desde su intervención y la de los demás, posee un buen concepto de si mismo (autoestima) y de los demás. La persona madura maneja las situaciones conflictivas, aunque no tengan mucha solución, o sea, actúa consciente de puede no obtener todo, maneja el refuerzo y sabe aplazarlo y tiene una buena tolerancia a la frustración.

En definitiva trata de comprender al otro, luego tiene un buen nivel de empatía, que si bien no tiene porque ser amor incondicional, si posee atisbos de él.



La madurez esta relacionada con la sabiduría pertinente al discernimiento y sabiduría es saber vivir. La sabiduría comienza en la experiencia y a la vez ordena a la experiencia. La madurez consiste en saber atender a las necesidades y afrontar la adversidad, y en soportar el destino sin quebrarse.

Otro aspecto tiene que ver con las condiciones de incertidumbre, a menudo difíciles y fuera de dominio y es el conocimiento concreto y pragmático con reflexión y valoración serena lo que da la clave del afrontamiento "correcto", tener un buen juicio, cordura acerca de los asuntos importantes, pero inciertos de la vida, asuntos donde no hay una solución clara y univoca e incluye, además, buen criterio para manejar la falta de certeza, para llegar a juicios sólidos y a decisiones realizables bajo esa condición de incertidumbre".

Antonio Blay dice "realizarse es descubrir la realidad que soy detrás del error que vivo".

Mientras no descubramos el error la felicidad no es posible porque vivimos creyendo que nos falta algo, aunque no sabemos qué ni como encontrarlo.

Pasamos la vida queriendo llegar a "ser algo" sin darnos cuenta de que ese afán de sentir "ser algo en la vida" es lo que nos impide reconocer el SER que está por todas partes.

Vivir con la necesidad de tener que "hacer" para conseguir "Ser", mientras que el hacer es la expresión de lo que ya Soy. El "tener" y el "hacer" no añaden nada ni restan al SER.

Todo acontecimiento en la vida no tiene otra finalidad que la de despertar.

**La esencia de la enseñanza de Buda fue: “La mente es la fuente de toda experiencia, y cambiando la dirección de la mente, podemos cambiar la calidad de todo lo que experimentamos”.**

Los psicólogos suelen llamar a este tipo de transformación Reestructuración cognitiva al aplicar la **atención** e **intención** a una experiencia, la persona es capaz de cambiar el significado, con el tiempo la reestructuración cognitiva establece nuevas conexiones neuronales en el cerebro, particularmente en la región límbica y se producen cambios.

Es sabiduría y madurez para una vida feliz olvidar las necesidades adquiridas en el automatismo de una vieja vida y volver a aprender y saber bien que es lo que uno necesita en una vida consciente.

La madurez se aprende en el vivir propio y en el vivir de otros o experiencias de otros que ya vivieron y que en algunos casos aprendemos en los libros, luego en parte **se puede enseñar y si bien no hay métodos si hay caminos de acercamiento.**

La relación con el trabajo suele tener una caracterización como actividad instrumental, no se realiza por el mismo, sino para otro fin, claro está que hay una visión mucho más maravillosa del trabajo. Sería estupendo una vida en la que todas las acciones instrumentales encaminadas a la satisfacción de necesidades, adquirieran valor intrínseco.

Las tradiciones filosóficas de la edad clásica destacan o atribuyen el origen de la felicidad a una combinación de fortuna, sabiduría y virtud. Es importante traducir esto a nuestra realidad actual, ya que es posible que estemos hablando de lo mismo. Hay un componente difícilmente explicable que podríamos llamar fortuna, hay un componente de sabiduría que podemos equipar a sabiduría y hay un componente de acción correcta, pensamiento correcto que podríamos traducir por virtud

## **8.- BIBLIOGRAFIA**

- Matilde torres
- Jorge Bucay
- Antonio Blay fontcubert
- Yongey Mengyur Rimpoche
- Laudsman (1983) Personalidad sana.
- Zacaes y Serra (1998) Madurez Personal
- Erikson (1983)
- Alicia López (200) Psicología de la Salud
- Seligman (1995) No puede ser más alto, pero puedo ser mejor

- Rubin (1986) Supere la indecisión
- Dyer (1979) Tus zonas erróneas
- Ledoux (1998) Cerebro emocional
- Lazarus y Foltman
- Seligman (1981) La indefensión
- Alfredo Fierro
- Stenberg (1994) Sobre la Sabiduría