

Elsa Punset Felices

En cinco segundos. En dos horas.
Toda la vida. En la antigua China.
En Londres. Con tu hijo. A solas.
En barco. Paseando. De noche.
De día. Sin hora.

La felicidad, a tu manera

DESTINO

Elsa Punset Felices

En cinco segundos. En dos horas.
Toda la vida. En la antigua China.
En Londres. Con tu hijo. A solas. En barco.
Paseando. De noche. De día. Sin hora.

La felicidad, a tu manera

© Elsa Punset, 2017

© Editorial Planeta, S. A. (2017)

Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S.A.

Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona

www.edestino.es

www.planetadelibros.com

© del diseño interior de la maqueta: Antònia Arrom / www.dandelina.net

© de las ilustraciones y los gráficos: Antònia Arrom

De las fotografías del interior: © Asharkyu – Shutterstock; © Olga Kot Photo – Shutterstock; © Evannovostro – Shutterstock; © Protasov AN – Shutterstock; © Pexels; © Fotohunter – Shutterstock; © Chaloemwu – Shutterstock; © Dmetalfinch – Shutterstock; © Hugues Lachappelle; © Svet_Feo – Shutterstock; © Sunti – Shutterstock; © Daria Rosen – Shutterstock; © Jose Ignacio Soto – Shutterstock; © Refat – Shutterstock; © Elsa Punset; © Sunny studio – Shutterstock; © Rawpixel.com – Shutterstock; © Petar Paunchev – Shutterstock; © Triff – Shutterstock; © Neftali – Shutterstock; © Vectorfusionart – Shutterstock; © AppleZoomZoom – Shutterstock; © Rosa Maria Prats; © Javarman – Shutterstock.

Primera edición: noviembre de 2017

ISBN: 978-84-233-5298-2

Depósito legal: B. 22.235-2017

Impreso por Egedsa

Impreso en España-Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Índice

Prólogo	14
---------------	----

PARTE I

<u>La sabiduría perdida: Los secretos de las Antiguas civilizaciones</u>	19
--	----

Secretos de los filósofos griegos y romanos:

Una caja de herramientas para vivir mejor	22
---	----

■ Epicteto: Conquista tu libertad interior	24
--	----

■ Sócrates: Hazte preguntas como un niño	34
--	----

■ Epicuro: Elige ser feliz	38
----------------------------------	----

■ Heráclito: Estamos hechos de estrellas	43
--	----

■ Platón: Conecta con el mundo real	47
---	----

■ Séneca: Enfréntate a tu propia ira	50
--	----

■ Marco Aurelio: Eres más fuerte de lo que crees	66
--	----

■ Hierocles: ¿Y si todos fuéramos hermanos?	70
---	----

Secretos de los antiguos filósofos chinos:

Pequeñas revoluciones para ser feliz a tu manera72

- Mencio: Cultiva tu potencial como si fueses un granjero74
- Mencio: Ni mente ni corazón, lo que tienes es *xi*76
- Confucio: Practica pequeñas revoluciones82
- Los taoístas: Aumenta tu carisma y tu energía90
- *Feng-shui*: Consigue un entorno acogedor sin gastar más97
- Zhuangzi: Vive con alegría y baila con el caos gracias al *wu-wei*110

Secretos de los alquimistas:

El arte de la transformación 118

- Descubre la alquimia: El arte de la transformación125
- Sé un alquimista: Entra en tu laboratorio interior128
- Conoce tu sombra130



PARTE II

Quien viaja vive muchas veces: Pequeñas revoluciones en busca de la felicidad alrededor del mundo 139

- Mongolia: Celebrar las familias 141
- Tíbet: Sentirse parte del mundo 145
- Tailandia: Dejar ir las emociones negativas 150
- China: La importancia de la respiración 154
- La India: La meditación como remanso interior 158
- Japón: Un baño de naturaleza 162
- Bután: La búsqueda de la felicidad 166
- Australia: Autonomía y empoderamiento 171
- Estados Unidos: El poder del agradecimiento 176
- Gran Bretaña: Sé el jardinero de tu propia vida 181



PARTE III

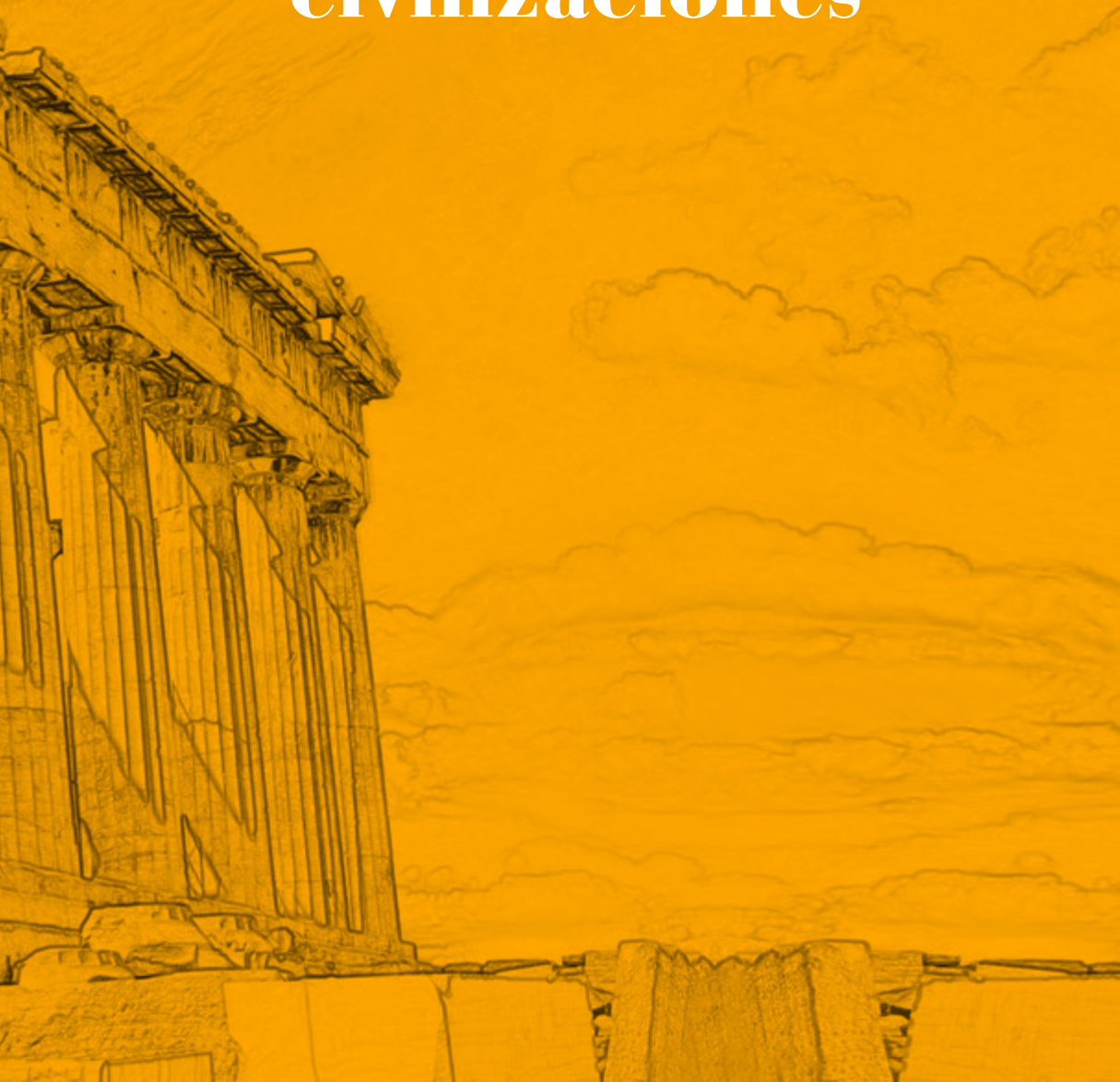
Una herencia de amor: La búsqueda de la felicidad de los grandes poetas, artistas, científicos y otros sabios de nuestro tiempo 189

- Un viaje metafórico: El viaje del héroe 192
- Martin Seligman: ¿Qué es una buena vida? 204
- Rachel Carson: La fuerza de una sola voz 211
- Carl Jung: Enfrentarse al misterio de la vida 215
- Hannah Arendt: La banalidad del mal 220
- John Gottman: Necesitamos a los demás 225
- Maya Angelou: Vivir con el corazón abierto 230
- Elisabeth Kübler-Ross: El poder del amor 234
- Oliver Sacks: La pasión a cualquier edad. 244
- Daniel Gilbert: Las claves de la felicidad 250

Agradecimientos 255

Parte I

La sabiduría perdida: Los secretos de las antiguas civilizaciones



De los antiguos sabios, de las civilizaciones milenarias, aprendemos que la sabiduría no se inventa: está en todas partes, a veces escondida, pero siempre a la espera de ser redescubierta, reinterpretada, reencontrada. Sobrevive, a lo largo de la historia, bajo las piedras de los caminos, en los templos, en las iglesias, en las tumbas y en las pirámides de los faraones, en la curva de una pagoda, en desvanes, bibliotecas y bosques... De siglo en siglo, la sabiduría permanece a la espera de ser intuita, escuchada y vestida con nuevas palabras y texturas.

Desde nuestra perspectiva de occidentales del siglo *xxi*, sin embargo, creemos que vivimos tiempos excepcionales que nos separan de las generaciones anteriores. Quizá incluso nos creemos mejores. ¡El mundo contemporáneo, con su revolución tecnológica, nos parece ahora tan diferente! Creemos, por ejemplo, que la globalización es un movimiento exclusivamente moderno, que permite que países encerrados en sus fronteras puedan abrirse a los demás, conectarse e intercambiar ideas... Y desde luego, hoy viajamos y nos comunicamos como nunca antes, y las ideas dan la vuelta al mundo a una velocidad nunca antes vista. Pero los humanos, con más o menos medios, con más o menos prisas, siempre hemos buscado el cambio, la mejora. ¡Estamos programados para ello! Sin esa tendencia innata, no habríamos sobrevivido. Llevamos haciéndolo desde siempre, desde nuestras respectivas culturas y a través de los tiempos.

Y así lo hacían también nuestros ancestros, hace más de 2.500 años. Aunque ellos no pudieran comunicarse ni viajar libremente, aunque no dispusiesen de nuestra tecnología que todo lo acelera, las olas de cambio y las innovaciones también recorrían el pla-

neta entonces. Pensadores como Confucio, Sócrates y Buda, sin conocerse, se enfrentaban a retos similares: en su caso, al final de las sociedades jerarquizadas, hereditarias y aristocráticas que daban paso, a veces de modo sangriento, a la democracia radical en Grecia y a las burocracias basadas en la meritocracia y el centralismo en China. Resulta todo tan extrañamente familiar: de forma absolutamente moderna, los cimientos sociales se expandían y empezaba la movilidad social.

En las siguientes páginas descubrirás con algunos grandes ejemplos, griegos, chinos y alquimistas (de entre los muchos y tan variados que la humanidad ha alumbrado en su búsqueda incesante de la sabiduría y la felicidad), lo mucho que nos parecemos, a través de los siglos, a estas personas que, como nosotros ahora en el siglo XXI, se preguntaban entonces, con la misma pasión y los mismos encuentros y desencuentros que celebramos y sufrimos hoy, cómo crear una sociedad más justa, cuáles son los derechos y las responsabilidades de los humanos, qué sentido tiene nuestro paso por la Tierra, cómo enfrentarnos y gestionar la muerte, el dolor, el placer, la felicidad... Descubrirás que no solo sus preguntas, sino que también muchas de sus respuestas siguen vigentes hoy día, y pueden ayudarnos a comprendernos y convivir mejor.

Secretos de los filósofos griegos y romanos: Una caja de herramientas para vivir mejor



Entre tanto caos, ¿cómo conseguimos aclararnos y aprender el difícil arte de vivir? Los filósofos griegos y romanos quisieron descifrar y comprender el mundo al margen de las religiones. Entendieron la filosofía como una forma de vida activa y querían encontrar herramientas para que las personas pudiesen practicar a diario la autoayuda, no solo para sí mismas, sino también para relacionarse y convivir con los demás.

Y nos siguen ayudando desde entonces: su influencia en la cultura occidental ha sido tan grande que el filósofo y matemático inglés Alfred North Whitehead afirma que todo lo escrito desde entonces no son más que «notas a pie de página a los escritos de Platón».

Aquí tenéis algunas de las herramientas preferidas de nuestros filósofos para ayudarnos en nuestra búsqueda cotidiana de la felicidad.

Epicteto:

Conquista tu libertad interior

Imagina una ciudad rodeada de montañas y valles fértiles sembrados de granjas. En una colina a la derecha está el Partenón, un templo imponente. Dentro se cobija la estatua de la diosa Atenea, que protege la ciudad que lleva su nombre, la más importante de la Grecia antigua.

En el centro de Atenas hay un mercado al que llegan personas de todo el mundo para comerciar, pero también para discutir, conversar, protestar y estudiar. A ese mercado lo llaman «ágora», y es el centro de la vida comercial, política, religiosa y administrativa de la ciudad. Si salimos a recorrer sus callejuelas, veremos médicos que atienden a enfermos, barberos que afeitan a los hombres, esclavos en venta junto a tinajas y vasijas de barro que almacenan grano, aceite, vino y agua... En un rincón, bajo unas columnas pintadas de colores, se reúne un grupo de filósofos que dan clase a todo el que quiera escucharles. Hombres o mujeres, esclavos y hombres libres, griegos o bárbaros, cualquiera puede curiosear, preguntar, escuchar, debatir y aprender con ellos. Este grupo se autodenomina «estoico», una rama de la filosofía que nació unos siglos antes de Cristo durante las invasiones bárbaras de las ciudades griegas.

Como su forma de pensar surgió en circunstancias particularmente complicadas, los estoicos desarrollaron estrategias que los ayudaban a enfrentarse al caos y a las dificultades. Y como la vida sigue presentando retos en todas partes y en todo el mundo, sus enseñanzas hoy en día siguen resultando muy interesantes.

Los estoicos querían mantener la calma e intentar seguir siendo razonablemente felices en situaciones difíciles. ¿Cómo lo conseguían? Vamos a descubrirlo con uno de los estoicos más conocidos de todos los tiempos: Epicteto.

En principio, nada hacía pensar que Epicteto fuese a convertirse en un gran pensador. Su propio nombre significa «adquirido», porque este futuro filósofo nació esclavo. Su primer dueño lo torturaba, y lo dejó cojo para siempre al romperle una pierna a golpes de una manera muy cruel. Sin

embargo, Epicteto tuvo algo más de suerte con su segundo dueño, porque este le permitió estudiar. Aun así, a lo largo de toda su vida Epicteto se enfrentó a circunstancias pésimas: como esclavo, carecía de libertad y era maltratado. Como filósofo, lo amenazaban constantemente con la cárcel o la muerte. ¿Qué podía hacer? ¿Cuál de estas respuestas es la acertada?

- ❶ Epicteto tiró la toalla y murió joven.
- ❷ Epicteto vivió, pero lo hizo desconfiado y amargado.
- ❸ Epicteto quería vivir lo mejor posible, así que buscó la forma de conseguirlo.

Si la respuesta acertada fuese la 1 o la 2, Epicteto habría sido un esclavo infeliz y maltratado y olvidado. No estaríamos hablando de él. Como la respuesta adecuada es la 3, Epicteto es ahora un ejemplo de cómo superar la adversidad, y sus enseñanzas han sobrevivido al paso del tiempo. Más aún: el estoicismo inspiró una de las principales escuelas de psicología moderna, la terapia cognitivo-conductual (TCC), uno de los núcleos de la psicoterapia occidental.

Así que Epicteto logró sobreponerse a sus desdichas. ¿Cómo lo hizo?

Se enfrentó a sus problemas de una forma racional, basándose en una sencilla observación:

«ALGUNAS COSAS DEPENDEN DE NOSOTROS Y OTRAS NO».

Le pareció tan oportuna esta frase que la apuntó en la primera página de su principal obra, el *Enquiridion* o *Manual*. Y a partir de ahí, empezó a buscar qué principios podrían ayudarlo a ponerla en práctica.

Lo primero que hizo fue clarificar qué cosas podía controlar y cuáles no. Para ello, hizo una lista:

LISTA DE LAS COSAS QUE NO CONTROLO:

- | | |
|--|--|
| ☐ Mi cuerpo | ☐ Mis colegas de trabajo |
| ☐ Mis propiedades | ☐ Mi jefe |
| ☐ Mi reputación | ☐ El tiempo |
| ☐ Mi trabajo | ☐ La economía |
| ☐ Mis padres | ☐ El futuro |
| ☐ Mis amigos | ☐ El hecho de que vamos a morir |

Como veis, se trata de una lista bastante amplia, a la que he añadido algún elemento más para que no se nos escape nada. Desde luego, algunos elementos de esta lista no están *completamente* fuera de nuestro control —por ejemplo, si cuidas bien de tu cuerpo, probablemente enfermarás menos y envejecerás mejor—, pero lo cierto es que no puedes controlarlo del todo, ni cuidarlo te garantiza el resultado final que pretendes.

Ahora, echa de nuevo un vistazo a la lista de Epicteto y piensa en cuántas cosas de esta lista has querido cambiar alguna vez (o incluso muchas veces) a lo largo de las últimas semanas o días. He puesto una cajita al lado de cada elemento de la lista para que puedas apuntar los que has querido cambiar.

Yo apostaría a que vas a poner una marca en casi todas las cajitas... ¡A menos, claro, que ya seas un estoico! Si es así, ¡felicidades! Pero, aunque estés intentando ya seguir las enseñanzas de los estoicos, probablemente sientas la tentación, de vez en cuando, de querer cambiar a tus padres, al jefe, a tu pareja, al tiempo, al futuro...

Después de hacer su lista de cosas que no controlaba, Epicteto decidió hacer una segunda lista con las cosas que sí podía controlar. Y esto es lo que apuntó:

LISTA DE LAS COSAS QUE SÍ CONTROLO:

- ☐ Mis pensamientos y creencias
- ☐ Mis reacciones
- ☐ Mis decisiones
- ☐ Mi actitud

¿Ya está? Pues sí, ya está.

Puede que te parezca una lista un poco restringida, pero ahí está el genio de Epicteto: tiene razón. Piénsalo: hay aspectos de tu vida sobre los que tienes libre albedrío, que solo controlas tú, completamente. Por ejemplo, *nadie puede forzarte a creer o pensar algo que no quieras*. Y ese es el único terreno donde realmente podemos ejercer nuestra libertad, nuestra autonomía.

Sin embargo, en vez de centrarnos en controlar nuestros pensamientos y creencias, Epicteto decía que buena parte de nuestro sufrimiento se debe a que intentamos ejercer control sobre los elementos de la primera lista, la de cosas «externas», que no podemos controlar... Responsabilizamos a nuestros padres, a nuestro jefe, a la economía o al vecino de nuestra frustración, de lo que pensamos y sentimos. Y esa es la base del victimismo y de la pérdida de control.

Vamos a ver un ejemplo concreto: imagina a una persona que siente ansiedad social. Esta persona se preocupa mucho por cómo la juzgan los demás. Tiene dos opciones: reprocharle a las personas «no me tratan bien», «no me miran bien», «no se esfuerzan en integrarme», «me exigen demasiado», «voy a caerles mal...», o bien, siguiendo las enseñanzas de Epicteto, puede centrarse en su zona interna: aprender a aceptarse a sí misma, *aunque los demás no lo hagan*.

Es decir, puedes decidir cómo te va a afectar el juicio de los demás, ¡puedes decidir qué importancia vas a darle y cómo te hace sentir!

Ahí radica tu libertad.

