



La Dictadura de la Felicidad



David Salinas

ÍNDICE

Estado del Malestar

La Cárcel del Ego

La Tiranía de la Mejor Opción

La Trampa del Amor

El Sistema de la Deuda

La Dictadura de la Felicidad

Un grito de rebelión: “¿Soy infeliz y me alegro!”

ESTADO DEL MALESTAR

EL PRIMER ASISTENTE

“Soy infeliz y me alegro...”

Hubo una época de mi vida en la que las cosas no me iban muy bien.

Estaba desempleado, tenía treinta años, vivía en un piso compartido, y estaba a punto de volver a casa de mis padres; no tenía pareja.

Un día, debatiendo conmigo mismo sobre qué debía hacer, si hundirme en una depresión o entrar en fase de pánico, opté por salir a la terraza a despejarme. Hacía un buen día, el sol acarició mi cara... Sonreí. Y se me cruzó, no recuerdo bien por qué, esa idea por la cabeza: “Soy infeliz y me alegro”.

No fue hasta un tiempo después que por fin me atreví a abrir mi propia consulta de psicología. Los principios de un autónomo son difíciles, muy difíciles. Más si es psicólogo. No porque no haya gente que necesite ayuda psicológica (oooooh, la hay, ya lo creo que la hay), sino porque en España nunca

ha habido una cultura del psicólogo. Afortunadamente, la tendencia está cambiando, pero aquí siempre hemos sido más de la cultura del café, para contarle los problemas a un amigo, o cultura de la cerveza, para contarle los problemas a una farola.

Así que, con la intención de darle un empuje a mi recién estrenado negocio, ideé hacer un taller de crecimiento personal. El crecimiento personal estaba y sigue estando de moda gracias los libros de autoayuda y de *coaching*. Si vas a un taller de crecimiento personal, nadie te va a tildar del loco.

—He ido a un taller de crecimiento personal.

—A un... ¿psicólogo?

—No, qué va, qué dices... ¡a un terapeuta!

Mucho más *cool* lo de terapeuta, dónde va a parar.

El caso es que, aunque los talleres de crecimiento personal sean *cool*, necesitaba un nombre atractivo, que tuviera gancho, que causara impacto y que provocara curiosidad, ganas de saber más... Y me vino. Me vino. Así, de repente, me acordé de aquel día y dije: “Lo voy a llamar: ‘Taller Soy infeliz y me alegre’”.

Esto sin tener muy claro aún qué narices iba a decir cuando los asistentes me preguntaran por qué se llamaba así el taller. ¡Con dos cojones!

Si esperabas un libro de crecimiento personal sin palabrotas,

quizá todavía estés a tiempo de devolver este.

El primer asistente al taller llegó antes de la hora; se había adelantado. Yo estaba de los nervios: ¡era mi primer taller! Así que hice lo que hacemos muchas personas cuando nos ponemos nerviosos: hablar mucho. Y le hablé de mi vida; él me habló de la suya. Resultó que venía al taller porque el nombre le había llamado mucho la atención (David Salinas: 1 - Agencias de Publicidad: 0) y porque se sentía opuestamente identificado. Aquel hombre me contó que tenía trabajo, dinero, familia, pareja, amigos, cosas, muchas cosas... y que, aun así, no se sentía bien consigo mismo. Parecía que le faltaba algo, pero no sabía qué y por eso venía al taller: quería descubrirlo.

Esa persona era feliz... y no se alegraba. En absoluto se alegraba de ello.

A AMANCIO ORTEGA LE IMPORTA UN CIPOTE TU FELICIDAD

Aquel primer asistente a mi primer taller me estaba diciendo sin decírmelo: “¿Qué pasa, David? ¿Qué es lo que ha fallado? ¿Qué he hecho mal?”.

¿No... no te has hecho esas mismas preguntas alguna vez?

Yo sí.

Más de una vez.

Por mi experiencia en mi vida personal y en la profesional como psicólogo, por lo tanto y tanto que me han enseñado mis pacientes y los asistentes de mis talleres en todos estos años —tanto que, si ellos han podido sacar algo bueno de mí, lo que yo he sacado de bueno de ellos es incalculable—, por todo ello, he obtenido algunas respuestas. Respuestas que quiero compartir contigo en este libro, respuestas que no te darán por sí solas más felicidad, pero que espero que, al menos, te ayuden a darte cuenta de todo aquello que no sirve para sentirte feliz, aunque quizá en algún momento nos dijeran que sí que servía.

Y es que me temo (y esta es una de esas respuestas) que

vivimos en un mundo cuyas reglas han sido dictadas por entes

a los que muy poco o nada les importa nuestra felicidad.

Es muy difícil entender el mundo en el que nos movemos sin conocer el sistema económico y social que lo delimita: el sistema capitalista. Tranquilo, que esto no es un panfleto comunista. ¡Viva Cuba! *Noooo*, es broma. Pero que viva Cuba, ¡qué narices! Y Suiza también, aunque... no sea lo mismo.

El sistema capitalista se apoya, para funcionar, en la siguiente cadena: producir-consumir, producir-consumir, producir-consumir, producir-consumir...

Para el sistema capitalista, no somos humanos con necesidades emocionales; somos productores o consumidores. No necesitamos felicidad. Solo necesitamos producir y consumir.

¡Cuidado! No digo que en el sistema capitalista uno no se pueda sentir feliz. Estoy *absoluuutamente* convencido de que sí se puede y se debe. Lo que digo es que al sistema capitalista no le importa verdaderamente que te sientas feliz.

A Amancio Ortega no le importa que te sientas feliz; lo que quiere es que le compres. A Donald Trump no le importa que te sientas feliz; lo que quiere es

que lo votes. A J. P. Morgan Chase no le importa que te sientas feliz; lo que quiere es que inviertas en él.

Y sin embargo, hemos ido haciendo aquello que los que toman las decisiones, las personas que manejan el cotarro, nos han ido diciendo que teníamos que hacer para ser felices. ¡Gana mucho dinero, compra una casa grande, invierte en bolsa, cambia de coche cada cinco años, sal mucho de fiesta, hazte una cuenta de Facebook y ten cientos y cientos de amigos! ¡Hazme caso y serás enormemente feliz!

Y hemos hecho caso, ya te digo que hemos hecho caso. Durante décadas. Pero ha llegado el momento de dejar de hacerlo porque han sucedido dos cosas: o bien no hemos podido hacer todo eso... y nos hemos sentido *enooormemente* infelices por ello, o bien sí hemos podido hacerlo y... ¿qué pasa?, ¿en qué he fallado?, ¿qué he hecho mal? Me falta algo.

El sistema capitalista quiere que siempre te falte algo. Porque, si te falta algo, siempre tendrás la necesidad de seguir produciendo-consumiendo, produciendo-consumiendo, produciendo-consumiendo... Y se alimenta de esa necesidad.

¡Cuidado!, no estoy diciendo que tengas que dejar de hacerlo o renunciar a la aspiración de hacerlo. No creo que tenga nada malo ganar dinero, comprarte una casa, salir de fiesta o tener una cuenta de Facebook. ¡Yo la tengo y estoy muy contento con ella!

Estoy diciendo que quizá, *quizá...*, quizá *no necesitas* hacer todo eso para sentirte feliz. Y, también, que el rollo este de la felicidad quizá, *quizá...*, quizá va más por otro lado.

LA REVANCHA DE SELIGMAN

Las personas que hacen todo lo que les dijeron que tenían que hacer para ser felices, pero que no lo son e igualmente siguen haciendo todo lo que les dijeron que tenían que hacer para ser felices, me recuerdan al perro de Seligman.

Martin Seligman es un psicólogo y escritor estadounidense que fue presidente de la American Psychology Association (*APA, según su sigla en inglés*). Ha realizado numerosos trabajos en el campo de la investigación y divulgación

psicológica. Cuando yo estudiaba la carrera, Seligman era conocido por su principal descubrimiento: la indefensión aprendida.

Este concepto de indefensión aprendida se relaciona frecuentemente con los trastornos del estado de ánimo, como la depresión. Lo que hizo Seligman, básicamente, fue realizar un experimento en el que metía a dos perros en dos jaulas diferentes y a cada uno de ellos les aplicaba una pequeña descarga eléctrica. Uno de los perros era capaz de liberarse de la descarga eléctrica si accionaba una pequeña palanca. El otro no. El primer perro aprendía a accionar la palanca para liberarse de la descarga.

En una segunda fase del experimento, Seligman metía al perro que no podía liberarse de la descarga en la jaula de la palanca, donde ahora sí podría hacerlo. ¿Qué pasó? Efectivamente, este perro no aprendía a liberarse de la descarga. Se limitaba a quedarse quieto, arrinconado en la jaula, esperando que llegara esa descarga. Había aprendido indefensión: la sensación de que, hagas lo que hagas, no servirá de nada, no cambiará nada.

En la vida, cuando recibimos descargas —golpes, traumas, adversidades, fracasos, decepciones, insatisfacciones...—, a veces, el aprendizaje que

obtenemos es ese “Haga lo que haga, no servirá de nada”. Y no hacemos nada o nos dejamos llevar por la corriente haciendo lo que se supone que debemos hacer para ser felices, aunque esto no nos haga felices.

Pero la cosa no terminó aquí. Como dije antes, la indefensión aprendida es un fenómeno que se observa mucho en personas con depresión. Seligman, prácticamente, había revelado al mundo uno de los síntomas estrella de la depresión: el sentimiento de desesperanza. Y, claro, ¡él no quería pasar a la posteridad por ser el descubridor de algo tan triste! Así que, a principios de este siglo, se reunió con unos colegas para crear los fundamentos de lo que sería la Psicología Positiva: la ciencia de la felicidad.

Se ha escrito y dicho mucho sobre la Psicología Positiva. No todo bueno. Sus detractores argumentan que es banal porque muchas de sus aportaciones son obviedades o que le da demasiada importancia a la generación de emociones positivas, lo que podría provocar un efecto paradójico: la *terribilización* de las emociones negativas.

Sin embargo, en primer lugar, aunque muchas de las aportaciones de la Psicología Positiva puedan parecer obviedades (por ejemplo, que hacer ejercicio

físico es bueno para el estado de ánimo), el hecho de investigar sobre esas obviedades y de dotarlas de un contexto científico ayuda a tomárselas más en serio y a no obviar esas obviedades.

En segundo lugar, la Psicología Positiva se esfuerza y se sigue esforzando por hacer aportaciones más brillantes para el mundo de la ciencia (como, por ejemplo, muchos hallazgos encontrados en la relación entre el bienestar mental y emocional y la salud física o el rendimiento laboral), pero no siempre se puede descubrir América. El cometido de la Psicología Positiva no es hacer descubrimientos; es investigar.

Y, en tercer lugar, no existen emociones positivas y negativas. Existen las emociones. Algunas son más agradables y otras menos, hasta incluso dolorosas. Pero no existen malas emociones. Esto la Psicología Positiva lo sabe, solo que elige centrarse en el estudio de las emociones más agradables.

En definitiva, una cosa es lo que se dice que es la Psicología Positiva, o incluso lo que algunos gurús pretenden hacernos creer que es para llenarse los bolsillos de dinero, y otra cosa es lo que realmente es, una corriente de la psicología que le dice a la propia psicología: “Es verdad que hay que ocuparse

de la enfermedad mental, del trauma, del problema, de la enfermedad..., ¿pero nadie va a ocuparse de la felicidad?”.

Martin Seligman y sus colaboradores lo hicieron. Empezaron a hacerlo a principios del 2000. Le preguntaron a la gente y se preguntaron a sí mismos: “¿Qué narices es lo que nos hace felices?”. Y, a partir de ahí, se inició la corriente de la Psicología Positiva.

Seligman obtuvo su revancha. Porque, a partir de su trabajo, mucha gente despertó. Se dio cuenta de que nos habían enseñado *mates*, y lengua, y religión..., a ser responsables para vivir en sociedad, a formarnos para obtener un trabajo, a producir, a consumir... Pero no se nos había enseñado nada sobre la felicidad. Se nos había dado por supuesto que la felicidad era una cosa que venía con todo lo demás, algo de fábrica. Y que, si no eras feliz, no podías hacer nada. O lo de siempre y seguir esperando.

Pero no era así. Con la Psicología Positiva, Seligman abrió la puerta de la jaula.

CONCESIONARIOS DE FELICIDAD

Sin embargo, no podemos encumbrar a Seligman todavía. Lo siento, amigo, aún no te vamos a proponer para santo porque la Psicología Positiva también tiene, como casi todo, su lado oscuro.

Y es que, con el auge de la Psicología Positiva, de un tiempo a esta parte, ha aparecido una creciente hornada de predicadores de la felicidad. Y, posiblemente, el surgimiento de la Psicología Positiva ha contribuido a ello al poner el foco de atención de la investigación psicológica sobre la felicidad.

Ahora la felicidad se ha vuelto algo importante.

Muy importante.

Una necesidad.

Y, por tanto, es vendible. Muy vendible.

¿De qué se alimentaba el sistema capitalista? De la sinergia producir-consumir. Produce felicidad, vende felicidad, produce felicidad, compra felicidad.

¿Qué es lo que hacen los buenos vendedores? Crear una necesidad. ¿Te imaginas a alguien llegando a un concesionario de felicidad?

—¡Hola, buenos días, ¿qué andaba buscando?!

—*Mmm...* Pues creo que un poco de felicidad.

—¡Ah, estupendo, aquí tenemos la mejor felicidad que pueda encontrar y a un precio muy rebajado!

—*Mmm...* No sé, deje que me lo piense.

—¡No se lo piense mucho; está oferta es solo por tiempo limitado!

Hoy día, adonde quieras que mires, te venden felicidad: libros de autoayuda, talleres de crecimiento personal, tutoriales en YouTube, frases de Paulo Coelho inundando las redes sociales, jornadas de abrazárboles... ¿Es malo? No. Ni siquiera lo de abrazar árboles, a no ser que lo hagas muy fuerte y te hagas daño, pues todo puede tener una consecuencia negativa según cómo sea usado, en qué medida y para qué.

Hoy, al colocar a la felicidad en un altar, quizá sin darnos cuenta hemos puesto los cimientos del Estado del Malestar.

LOS CUATRO JINETES DE LA INTOLERANCIA

El Estado del Bienestar es un modelo de organización comunitaria según el cual el propio Estado (los miembros de la comunidad, a través de los impuestos, mayormente) se encarga de proveer de servicios a los componentes de esa comunidad. Comida, techo, trabajo, agua, luz, hospitales, educación, transportes, cultura... Huelga decir que, según qué Estados, esto se hace mejor o peor.

Hay una serie de necesidades insatisfechas y hay que cubrirlas. En el Estado del Malestar, para que la felicidad sea objeto de necesidad, se hace necesario estar mal. De hecho, hoy,

cada vez sufrimos más por menos

y somos menos felices con más.

Este es el principal rasgo del Estado del Malestar. Y es bueno que sea así... Es bueno que sea así para el sistema capitalista, que necesita producir-consumir, producir-consumir, producir-consumir...

¿Qué necesidad de producir habría si fuéramos felices así, sin más, verdad? En el Estado del Malestar, donde la felicidad es tan importante, nos hemos vuelto muy intolerantes a todo aquello que interfiere con nuestra felicidad, que nos roba la felicidad que tanto cuesta producir y consumir. En el Estado del Malestar, todo aquello que molesta, *malestá*, y se vuelve insoportable. ¡Un infierno!

Así, igual que Lucifer —el señor del averno— tenía sus cuatro comisarios, el Estado del Malestar tiene los suyos: **los Cuatro Jinetes de la Intolerancia.**

- **La intolerancia al estrés.** Sentir estrés es algo muy malo, tremendamente insoportable, y, si siento estrés, debo sentirme muy perturbado por ello.
- **La intolerancia a la frustración.** ¿Cómo puede alguien sentirse bien si las cosas no le salen como quería? La frustración es absolutamente incompatible con la felicidad.

- **La intolerancia a la incertidumbre.** Si no sé lo que va a pasar, debo sentirme muy angustiado por ello. ¡Es insufrible no saber lo que va a pasar!
- **La intolerancia a la diferencia.** Si los demás no piensan como yo, no les gusta lo que a mí me gusta o, peor aún, si no encajo, si no encuentro amor ni aprobación porque soy diferente..., ¡deberé sentirme eternamente desdichado por ello!

Y, así, se da la paradoja de que, ensalzando la felicidad, podemos llegar fácilmente, con el galope de estos cuatro jinetes, al polo opuesto de la felicidad.

TRES GRANDES PEQUEÑAS VERDADES

El Estado del Malestar está sostenido por cinco reinos: **la Cárcel del Ego, la Tiranía de la Mejor Opción, la Trampa del Amor**, el muy oscuro reino del **Sistema de la Deuda** y, el más sombrío y peligroso de todos, **la Dictadura de la Felicidad.**

¿Se puede salir del Estado del Malestar? ¡Sí, por supuesto que sí! Sin embargo, hay que conocer muy bien cada uno de esos reinos para no perdernos en ellos y quedarnos atrapados para siempre.

Pero, antes de adentrarnos en cada uno, hay tres **grandes verdades** que creo que debes conocer porque cada una de ella es, a su manera, una llave que nos ayuda a salir de los reinos del Estado del Malestar. Nos ayudan, en definitiva, a sentirnos bien.

¿Pero qué es una gran verdad? Pues una gran verdad... no deja de ser... una verdad pequeña. Porque, como casi todas las verdades, como casi todas las afirmaciones, no dejan de ser subjetivas y, por tanto, pequeñas, porque yo lo soy y, por tanto, relativas porque lo que es verdad para mí puede no serlo para ti.

Aun así, *para mí* estas tres “grandes” verdades son verdades como un templo, pero eso no significa que sean verdades absolutas; solo son *mis* verdades, con las que puedes coincidir o no y con las que creo que, si coincidieras, te servirían para salir del Estado del Malestar. A mí me han servido. Y por eso hoy quiero ofrecértelas para que te sirvan a ti si quieres hacerlas también tus verdades.

La primera de ellas:

El mundo es una mierda.

Lo que a mí me pueda parecer una mierda a ti te puede parecer fabuloso y a la contra. Por ello, insisto en que esta es *mi gran verdad*. Pero es una afirmación muy poco discutible, ¿no crees?

Analicémoslo profundamente: según un informe sobre pobreza global del 2017 realizado por la organización humanitaria *Children*, en un mundo en el que existen recursos (comida, agua, techo...) para todas las personas, casi la mitad de la población mundial vive con menos de 2 € al día; 400 millones de niños viven en pobreza extrema; cada año, 6 millones de niños menores de cinco años mueren de desnutrición. Respecto a la desigualdad: en 2017, ocho personas acumulaban la misma riqueza que más que la mitad de la población humana (3650 millones de personas); en España, las tres personas más ricas (dato del mismo año) tenían lo mismo que el 30 % más pobre (14,2 millones de habitantes).

Otros datos que, además de la pobreza y de la desigualdad, avalan este mundo de mierda:

- Hoy día existen decenas de conflictos bélicos que están provocando cientos de miles de muertos y millones de desplazados.
- Un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) revela que una de cada tres mujeres en el mundo ha sufrido violencia física o sexual.
- Ser homosexual es ilegal y está castigado con penas de cárcel en 67 países.
- Según un informe del 2016 que publicó la Fundación Walk Free, 45,8 millones de personas (casi la población de España) son esclavos; esto significa: explotados laboralmente hasta la extenuación o explotados sexualmente (entre 4 y 5 millones de mujeres, según la ONU). Además, hay 168 millones de niños trabajando en todo el mundo y 85 millones estarían realizando trabajos peligrosos.

- Según la APA, una tercera parte de la población en Estados Unidos vive una situación de estrés extremo. En Europa, el estrés laboral es el segundo problema de salud más frecuente relacionado con el trabajo después de los trastornos musculoesqueléticos. En España, según estudios del 2017, cuatro de cada diez españoles dicen haber sufrido estrés de manera continuada.
- Según la OMS (enero de 2018), cerca de 800 000 personas se suicidan cada año. Muchas de las personas que lo hacen están diagnosticadas con depresión. Y este mal afecta tanto a países pobres como de ingresos medios y altos.

Sí, ya sé que podría mostrar multitud de datos y estadísticas que reflejasen que en el mundo también existen la prosperidad, la paz, la bondad, etcétera. ¿Pero de verdad que los datos anteriores no te parecen lo suficientemente contundentes para afirmar con total rotundidad que el mundo es una mierda?

Y cuando digo la palabra “mundo” me refiero al chiringuito que el hombre ha creado en el planeta Tierra. Por supuesto que nuestro planeta es hermoso.

Pero, por cierto, nos lo estamos cargando. A la lista anterior podríamos añadir datos sobre la sequía, el derretimiento de los polos, el aumento del nivel del mar, las inundaciones, los desastres naturales... En fin, que para una cosa buena que teníamos.

Por tanto, no solo podemos dar por buena la *gran verdad* de que el mundo es una mierda, sino que además podríamos decir que el mundo es una mierda y el planeta que lo alberga se va a la puta mierda.

Genial. Vamos a mejorar el panorama. Segunda *gran verdad para* salir del Estado del Malestar y sentirte mejor:

Vas a morir.

¡Ahora no, ahora no! Relájate, respira profundo. Si sientes un fuerte dolor en el pecho, llama a Emergencias: puede ser un infarto. Pero, estés teniendo uno o no, la verdad, la *gran verdad*, es que tú, tarde o temprano, vas a desaparecer de este mundo de mierda.

Esta gran verdad no deja de ser una pequeña verdad o una verdad subjetiva en tanto en cuanto hay muchas personas que creen que la energía ni se crea ni se destruye: se transforma; otros creen que, cuando nuestra esencia

abandona el cuerpo, es para habitar uno nuevo a través de la reencarnación, y otros, que existe una vida más allá de la muerte.

No voy a discutir estas creencias. El hecho de que yo tenga *mi gran verdad* no implica que sea más grande o verdadera que la tuya. Sin embargo, es un hecho que, pase lo que pase después, nos morimos.

Un día nuestro corazón dejará de latir, la sangre no fluirá por nuestro organismo y nuestro cerebro ya no responderá a esta realidad que ahora mismo estamos percibiendo. Nos meterán en una caja para que nuestro cuerpo se pudra y acabe siendo devorado por todo tipo de insectos o nos quemarán y acabaremos reducidos a cenizas. Muy alentador, ¿verdad?

Como esta segunda verdad admite poca discusión, paso ya a revelarte la *(mi) tercera gran verdad*:

Nunca vas a conseguir ser feliz.

Esto sí hay que explicarlo un poco.

Habría que empezar por preguntarse qué es la felicidad. La respuesta varía en función del sujeto de estudio (Psicología, Filosofía, Sociología...), de la

escuela o corriente, de la sociedad, de la cultura, de los tiempos y, por supuesto, de una persona a otra.

No hay una definición global y única; no hay un consenso sobre qué es, de manera inequívoca, la felicidad. Aunque sí hay muchas coincidencias. Entre ellas, cada vez que lanzo esta pregunta en mi consulta y talleres (o, por qué no, en la barra de un bar), me encuentro en infinidad de ocasiones con esta respuesta: “La felicidad son momentos”.

Y la ciencia estaría muy de acuerdo con esa expresión, ya que la felicidad es clasificada por aquella, de manera bastante habitual, como una emoción. O para ser exactos: un sentimiento.

A efectos prácticos, a la hora de hablar, no distinguimos entre emoción y sentimiento. Pero, a la hora de investigar y teorizar sobre el tema, aunque no todos los autores estén de acuerdo, sí podemos hacerlo. La diferencia estriba básicamente en la consciencia.

La emoción es lo primario. Para entenderla mejor, te voy a pedir que pases a la siguiente página.



¿Te asustaste? Si es así, has sentido la emoción del miedo. Si sigues atemorizado, es porque aún eres consciente de tu propia experiencia de miedo, y ese es el sentimiento.

Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida en que tomas consciencia de ella. Así, puedo sentirme triste o enfadado y, al ser consciente de mis emociones, sentirme infeliz; o sentirme alegre o en paz y, al ser consciente de ello, sentirme feliz. Pero, aunque digan que el sentimiento dura más que la emoción, lo cierto es que ambos fenómenos son transitorios. Por tanto, nunca vas a conseguir *ser* feliz.

Si este razonamiento no te convence, no te preocupes. Trataré de defenderlo mejor y más extensamente en las dos últimas paradas de nuestro viaje, aunque no para convencerte, sino siempre para hacerte reflexionar.

Ahora, recordemos las tres grandes verdades que nos van a ayudar a salir del Estado del Malestar para que consigamos ser felices y que son:

El mundo es una mierda.

Vas a morir.

Y nunca vas a conseguir ser feliz.

... ¿Todo bien? ¡Cojonudo!, ¿verdad?

Me imagino teniendo la siguiente conversación con mi editor:

—¿Hola?

—Hola, David, hola, soy yo, tu... tu editor.

—¡Hola, Editor!, ¿qué tal?, ¿cómo estás?

—Bien, bien... yo... verás, te llamaba porque acabo de terminar de leer el primer capítulo de tu libro.

—¡Ah!, bien, bien.

—Sí..., bien..., bueno, quería comentarte...

—¿Te ha gustado?

—¡Sí, sí, claro! Oye, el estilo, genial. Es sencillo de leer, muy ameno, interesante...

—Me alegro, me alegro.

—Sí, yo también me alegro... Bueno, el caso es que... Verás, quería comentarte... Tú... ¿tú esto no lo ibas a enfocar como un libro de autoayuda?

—Sí, claro.

—Ya, claro... Bueno, a ver, es que...

—¿Por qué me lo preguntas?

—¡Hombre, David, porque de mucha autoayuda no sé si es!

—¿Y eso?

—¡Joder, David, que solo es el primer capítulo y ya le has dicho a la gente que el mundo es una mierda, que se van a morir y que no van a conseguir ser felices en su puta vida! No sé yo si eso sirve mucho de ayuda.

—Pues es la verdad.

—Sí, bueno, la verdad... *Tu* verdad.

—¿Y sobre qué verdad quieres que escriba?

—Ya... No, sobre la tuya, claro, pero podrías, no sé, dulcificar un poco esa verdad. ¡Joder, David, que se trata de animar a la gente, no de deprimirla!

—Dulcificar no es mi estilo (como ya habéis podido comprobar). Pero tranquilo, Editor, a la gente le gustará.

—No sé yo, David, no sé, que nos la jugamos con esto, que mira que, si alguien se acaba cortando las venas por culpa de leer tu libro, significaría el fin de la editorial y tengo hipoteca e hijos, y el préstamo del coche, y nóminas que pagar...

—Te veo agobiado, Editor. ¿Quieres que te dé cita? *Je, je.*

—Ya... No sé, David, siento que no me estás tomando en serio.

—¡Claro que sí, Editor! Mira, hagamos una cosa: ¿qué posible solución le ves a esto?

—Pues... Verás, David, yo pienso que el libro es bueno y puede funcionar, pero quizá en otra de nuestras colecciones que no sea la de autoayuda.

—Ajá, interesante. ¿En cuál?

—No sé, quizá... ¿En la de terror?

¡Y ahí yo ya me vendría abajo y seguramente diría que sí porque me encanta la literatura de terror!

No, en serio; no hay ninguna razón para cortarse las venas si te identificas con alguna o todas las *verdades* que he enumerado antes.

Porque, detrás de cada verdad, está lo que yo hago con esa verdad. Porque no es tan importante lo que *realmente* te pase, sino cómo lo percibes, interpretas, asimilas y aprovechas para tu propio bienestar. Porque ¿qué más da que nunca consigas ser feliz si lo que importa es que te sientas feliz ahora? No es la meta, sino el camino.

Porque el hecho de que te vayas a morir significa que hoy estás vivo, que, como decía Eduardo Punset, hay vida antes de la muerte, y ser conscientes de ello nos puede servir para vivir esta vida finita de manera más plena. ¡No más a tope!, porque la energía es un recurso y hay que saber administrarla. Pero, quizá, sí deberíamos aprender, precisamente, a no perder nuestra energía en asuntos que, cuando estemos muertos, no importarán un carajo.

Y sí, puede que el mundo sea una mierda. Pero la vida no. La vida puede ser maravillosa. Porque una cosa es el mundo en el que vivimos y otra cosa la vida. La vida es lo que tú haces con *tu* vida.

Y tú puedes coger tu vida y hacer cosas maravillosas con ella para sentirte mejor y, de paso, ayudar a otros a que se sientan también un poquito mejor. Porque, si te sientes bien contigo mismo y en paz con tu vida, ayudas con tu ejemplo a que los demás se sientan igual. Aprendemos a través de la observación. Y esa dinámica, ¿quién sabe?, podría ayudar a cambiar el mundo.

Pero no te esfuerces por cambiar el mundo; no puedes. No puedes cambiar el sistema de malestar externo porque depende de muchos factores que tú no controlas, pero el tuyo, el sistema de malestar interno, ese sí que puedes cambiarlo. Y así sale uno del Estado del Malestar. Y mucha gente fuera del sistema hace que el sistema muera.

Este es un libro antisistema. Pero no en contra del sistema socioeconómico-político, sino en contra de nuestro propio sistema de malestar y a favor de lo que podemos hacer para cambiar y salirnos de este.

Cuando abrí mi consulta psicológica, el eslogan que puse y que aún conservo fue: “La felicidad no es lo que te pasa. Es lo que haces”. Ojalá hagas muchas cosas bonitas con tu vida. Y ojalá este libro te ayude un *poquitillo* a hacerlo.

En ello estamos. Bienvenido, bienvenida. Empezamos.