

**CARLOS CUAUHTÉMOC SÁNCHEZ**

# **Ser FELIZ es la meta**

**25 divertidas historias sobre  
cómo disfrutar más la vida**



**DIAMANTE**

*Best Sellers de valores  
para mentes jóvenes*

# ÍNDICE

<b>1 Introducción</b>	
Un pacto de felicidad.....	7
<b>2 Alto a las emociones autónomas agresivas</b>	
¡Dominemos al dragón!.....	15
<b>3 Seamos seguros de nosotros mismos</b>	
Como Honey, no como Goliat.....	21
<b>4 Busquemos significado a lo inexplicable</b>	
¡Convirtamos las piedras en perlas!.....	27
<b>5 Respetemos a las autoridades locales</b>	
¡O huyamos de sus terrenos!.....	35
<b>6 Tomemos fotos en el corazón</b>	
Cabem muchas y es gratis.....	43
<b>7 Evitemos contender con los abusivos</b>	
Pongámosle la cruz al vampiro.....	49
<b>8 Produzcamos más dinero</b>	
El dinero no da felicidad (cuando es poco).....	57
<b>9 Rompamos los paradigmas de rigidez social</b>	
¡Soltémonos el pelo y bailemos!.....	63
<b>10 Aprendamos a estar contentos sin alcohol</b>	
¡Di no a la droga, es poca y somos muchos!.....	71
<b>11 Paralicemos el mundo e inspirémonos</b>	
¡Usemos la pistola súper poderosa!.....	79
<b>12 Mantengámonos en forma física y mental</b>	
Usemos los tenis para correr.....	87
<b>13 Defendámonos de la depresión moderna</b>	
Salgamos al sol y apaguemos el celular.....	95
<b>14 Vivamos en constante realización</b>	
Superemos el reto tailandés.....	105

<b>15 No lastimemos con palabras necias</b>	
Ni aventemos cacerolazos.....	<b>113</b>
<b>16 Salgamos de casa treinta minutos antes</b>	
Y cuidemos a los cerditos.....	<b>119</b>
<b>17 Quedemos bien con nosotros mismos</b>	
¡No nos dejemos influir!.....	<b>127</b>
<b>18 Dejemos de competir contra los aguerridos</b>	
Y disfrutemos el aire que respiramos.....	<b>133</b>
<b>19 Cuidemos a los amigos y evitemos crear enemigos</b>	
Respetemos a pandas y muérganos.....	<b>139</b>
<b>20 Aceptemos fríamente la realidad presente</b>	
¡Y aprendamos a rebotar!.....	<b>147</b>
<b>21 Seamos acariciadores de almas</b>	
Y disfrutemos los trucos del mago.....	<b>153</b>
<b>22 Cuidemos, por sobre todas las cosas, nuestra relación de pareja</b>	
¡Una cuota de cincuenta besos diarios, apenas es aceptable!....	<b>161</b>
<b>23 Vivamos como hijos de Dios</b>	
Y rechacemos el fanatismo.....	<b>169</b>
<b>24 Mostremos amor antes de dormir</b>	
Cerramos con broche de oro cada día.....	<b>177</b>
<b>25 Recordemos que hoy puede ser nuestro último día</b>	
No lo desperdiciemos estando de mal humor.....	<b>183</b>

## INTRODUCCIÓN

### UN PACTO DE FELICIDAD

Yo no era feliz. No sabía serlo. Me la pasaba corriendo, gritando, reconviniendo a otros; lleno de angustia y estrés. Hasta que sucedió algo.

Era de noche. Estaba solo en la pequeña habitación, acompañado de un ser humano diminuto.

Me apoyé en la superficie acristalada de la incubadora y contemplé a mi primera hija. Pesaba sólo un kilo novecientos gramos y los médicos no estaban seguros de que sobreviviría.

Me aflojé la corbata y suspiré. Mi exhalación empañó un poco el acrílico.

*Dormía boca abajo. La pequeñez de su cuerpo era impresionante.*

Despertó; estiró sus bracitos, levantó la cabeza y pareció mirarme unos segundos. Comenzó a girar el cuello muy despacio de un lado a otro, luego se dejó caer de bruces y tomó aire unos minutos para empezar los ejercicios de nuevo. Cada vez que empujaba su pequeño tronco con los brazos, como quien hace planchas o lagartijas, me echaba un vistazo de reojo y seguía ejercitándose; arriba, abajo, arriba, abajo. Parecía saber, por instinto, que necesitaba moverse para ganar fuerza.

Sus oscilaciones me fascinaron. ¿Qué estaba haciendo?

Imaginé que en cualquier momento se levantaría a hacer sentadillas o abdominales y pediría unas mancuernas para fortalecer los bíceps.

**Alguna vez vi un documental en el que se mostraban los enormes esfuerzos de una mariposa por romper su duro capullo. ¡Eso exactamente estaba sucediendo frente a mí!, pero no se trataba de una mariposa sino de mi propia hija.**

¡Cómo la disfruté! ¡Era una luchadora! Verla moverse así, me hizo entender que sobreviviría.

Cuando al fin se cansó de su rutina cardiovascular, quedó inmóvil con los ojos abiertos, mirándome. Esa no era la conducta propia de un bebé recién nacido. Así que comencé a hablarle:

—Hija... Hola... Soy yo. Tu papá. Estoy aquí muy asustado.

Levantó un poquito la cabeza como para ponerme atención; tragué saliva; ¡qué niña más extraña!, ¿no sería una extraterrestre?

—¿Sabes por qué traigo este traje y esta corbata? Porque después de que tú naciste me fui a trabajar, desahogado. No sé estar tranquilo. No tengo paz... Soy un gruñón. Toda mi vida he sufrido estrés. Cuando iba en kinder garden, mis padres decidieron experimentar con mi cerebro y me enseñaron no sólo las tablas de multiplicar sino ecuaciones y principios de trigonometría. Tiempo después me hicieron saltar un año de primaria y fui condenado a convivir toda mi infancia con niños mayores. Como además era menudo de cuerpo me decían "el enano del circo". Eso me hizo un bravo competidor. Estudiaba más que mis compañeros y peleaba por todo. Acumulé resentimientos y me enfoqué en sobresalir. He alcanzado metas altas. Pero ¿para qué? Estoy muy cansado. A los veinticinco años ya me siento viejo. ¿Lo puedes creer? Soy muy infeliz. Tengo demasiada angustia acumulada... No sé si pueda ser un buen papá...

La nena se aburrió de mi discurso y cerró sus ojos. Me quedé callado.

Aquella noche, en el pequeño hospital, contemplando a mi hija a través de la incubadora entendí el sentido de la vida.

Toqué la superficie transparente con los nudillos.

—*Hey, nena, no te duermas.*

Ella abrió un ojo como para espiar por qué rayos no la dejaba en paz.

—*Escúchame. Quiero confesarte algo. No sé cómo ser “un papá”, pero te estoy disfrutando como nunca disfruté a nadie antes... ¡Ya me urge que te saquen de esa incubadora para cargarte, verte crecer, y gozar contigo cada momento de tu existencia! Sólo quiero hacerte una promesa: a partir de ahora VOY A SER FELIZ Y LUCHARÉ POR HACERTE FELIZ. Nada es más importante.*

A los padres de familia de una escuela se les preguntó cuál era el principal deseo que tenían para la vida de sus hijos. ¿Amor?, ¿riquezas?, ¿fama?, ¿prestigio?, ¿salud?, ¿premios? Como sólo podían elegir una opción, la aplastante mayoría marcó la casilla “**FELICIDAD**”. Claro, porque la felicidad lo resume todo. ¿Para qué querrá una persona tener la lista completa de privilegios si NO ES FELIZ?

Jorge Luis Borges lo dijo cerca de su lecho de muerte: “*He cometido EL PEOR DE LOS PECADOS que un hombre puede cometer: NO HE SIDO FELIZ*”.

*En esta vida, la felicidad es la meta.*

Supe que algún día escribiría un libro con ese título. Cuando se lo comenté a un compatriota, me corrigió: "Compa, mejor ponle LA FELICIDAD ES **LA NETA**".

*(Los mexicanos usamos la palabra **NETA** para describir la certidumbre total, así declaramos: **la verdad es relativa, pero la neta es la neta. La neta es lo correcto, lo incuestionable. Por eso decimos a alguien a quien queremos darle el mayor de los elogios: **ERES LA NETA**. O a los amigos, cuando hablamos sin máscaras: **La neta, estoy harto. O la neta, ya cálmate, cuate. O la neta, tómale más porque te estás quedando atrás**).***

Así que la felicidad es la meta y la neta, pero no de la vida, sino de **CADA DÍA...**

Me lo enseñó un amigo deprimido, algunos meses después al confesarme:

Siendo estudiante, decía: **cuando termine la carrera seré feliz**. La terminé y me convertí en un desempleado. Así que dije: **cuando tenga trabajo seré feliz**. Conseguí trabajo y me di cuenta que ganaba poco dinero. Así que dije: **cuando sea rico, seré feliz**. Me volví millonario y me di cuenta que estaba solo. Así que dije: **cuando me case seré feliz**. Lo hice y vi que mi esposa y yo discutíamos por todo. Así que dije: **cuando tenga hijos seré feliz**. Tuve dos y me percaté que era muy difícil educarlos. Así que me dije: **lo mejor es divorciarme para ser feliz**. Ahora estoy en el proceso.

¡Cada día tuve la felicidad a mi alcance, pero la saqué de mi realidad y la puse como un objetivo lejano!

Jamás lo olvidé:

*La felicidad NO es la meta de la vida.  
Es la meta de cada día.*

Espabilé a mi preciosa atleta y ella comenzó a hacer de nuevo su rutina cardiovascular.

A partir de esa noche me dediqué a indagar los recovecos del imponente concepto. **SER FELIZ.**

¿De qué está hecha la *felicidad DIARIA*? ¿Qué la conforma? Estudié a cientos de autores reconocidos.

*A las personas felices:*

*Eric Fromm, las llamó: **Personas autónomas.***

*Abraham Maslow: **Seres humanos autoactualizados.***

*Carl Rogers: **Individuos que funcionan plenamente.***

*David Riesman: **Individuos internamente dirigidos.***

*Carl Jung: **Personas individualizadas.***

*Wyne Dyer: **Personas sin límites.***

Los grandes analíticos de la psicología humana han dirigido sus estudios a la gran meta de la vida: ¿**CÓMO PUEDE EL SER HUMANO SER FELIZ?** En los resultados de todos ellos existen muchas coincidencias. Éstas son las dos más trascendentes:

La persona feliz **tiene control de sus pensamientos y por lo tanto de sus emociones**; es capaz de generar ESTADOS DE ALEGRÍA CONTINUA, procesando positivamente los hechos y circunstancias que le rodean. De igual manera, la persona feliz **busca, en todo momento, elementos para su CRECIMIENTO PERSONAL**, pues encuentra el bienestar más concluyente en EL GOZO QUE LE PRODUCEN SU DESARROLLO Y REALIZACIÓN.

*MÁS SIMPLE. La persona feliz:*

—*Sabe estar contenta la mayor parte del tiempo.*

—*Crece, aprende y se realiza todos los días.*

Cinco años después de que nació mi primera hija, le escribí esta carta.

La copio textual.

Amor:

Acabo de hablar a la casa y mamá me dijo que ya te habías dormido. Estoy en medio de una gira en Sudamérica y siento que me asfixio. Mi familia me hace falta como el aire que respiro.

Mamá me dijo que te veía triste; le comentaste que no podías disfrutar ninguna actividad porque estabas contando los días para volver a verme; que me extrañabas muchísimo.

Yo también te extraño preciosa, pero procuro que la lejanía no me amargue el momento.

¿Sabes? Eres mi estrella. Cuando te vi por primera vez, te hice una promesa: **ser feliz y luchar por hacerte feliz.**

Así que no importa lo que pase, **quiero que recuerdes las máximas prioridades que tenemos en la vida.** Son dos:

—**ESTAR CONTENTOS SIEMPRE.**

—**APRENDER COSAS NUEVAS CADA DÍA.**

## ***Eso es la felicidad.***

¿Y si tienes problemas?

No importa. Sigue **la misma vía**: Podrás estar contenta, aunque te vaya mal, pues es cuando más aprenderás (y el aprender lleva implícito un gozo enorme).

Aún estando lejos, ambos buscaremos cada día **aprender algo y estar contentos**.

Voy a repetírtelo: ¡Hoy, en este momento, en este minuto, en cada presente que vivimos **aprende y decide estar alegre! Si algo te sale mal, aprende, que el aprender justifique el mal momento y mantente contenta**. Si no ganaste una competencia, aprende y que el aprender te dé alegría... Si estás sola, **disfruta la soledad y reflexiona**. Cada noche, antes de dormir haz un repaso del día; busca en qué progresaste (QUÉ APRENDISTE) y qué motivos tienes para ESTAR CONTENTA. Si encuentras esas dos cosas, **tu día valió la pena**.

Hija, hoy quiero darle formalidad a nuestro pacto de felicidad:

AÚN SI YO MURIERA O TÚ MURIERAS, EL QUE QUEDARA VIVO SE ADAPTARÁ A LAS NUEVAS CIRCUNSTANCIAS, Y VOLVERÁ RÁPIDAMENTE A SU ENFOQUE DE **APRENDER ALGO CADA DÍA Y ESTAR SIEMPRE CONTENTO**, ¿de acuerdo?

Durante este viaje he leído y releído la carta que pusiste en mi equipaje. Me ha hecho sonreír y sentirme el hombre más feliz del mundo. Me recomiendas en ella que la lleve conmigo siempre para que no me sienta triste. Y eso he hecho. ¡Ha funcionado!

Si alguna vez te va mal, lee esta carta también, y recuerda que TENEMOS UN PACTO DE FELICIDAD POR SIEMPRE.

Atte.

Tu padre que te adora.