

Leocadio Martín

# LA FELICIDAD: QUÉ AYUDA Y QUÉ NO

Psicología para entendernos



Leocadio Martín Borges

LA FELICIDAD:  
QUÉ AYUDA Y QUÉ NO

Psicología para entendernos

*Prólogo de Juan Capafons Bonnet*



**Desclée De Brouwer**

- © Leocadio Martín Borges, 2019  
Derechos gestionados a través de Ana Vidal  
de la Agencia Literaria Infinia
- © EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019  
Henao, 6 – 48009 Bilbao  
www.edesclée.com  
info@edesclée.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-3067-2

Depósito Legal: BI-1203/2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

# ÍNDICE

Prólogo .....	13
Introducción. Psicología para entendernos .....	15
1. Mi derecho a estar triste... y feliz .....	19
Felicidad versus tristeza .....	21
Murallas emocionales .....	23
Sentir no es un camino fácil .....	26
Depresión no es igual a tristeza .....	27
Los límites los pones tú .....	29
2. ¿Conocemos nuestras emociones?.....	31
El valor de las emociones .....	32
El buen enfado .....	34
Corazón o cerebro ¿Realmente importa? .....	35
Emociones positivas y emociones negativas:	
todas son válidas .....	38
Las seis emociones básicas .....	39
3. Si quiero, ¿puedo? .....	41
Ser nosotros mismos .....	42
El poder de la voluntad .....	45

La zona de aprendizaje y la zona de ejecución . . . . .	47
El camino del conocimiento . . . . .	48
La libertad para elegir . . . . .	50
4. ¿Qué tengo en mi mochila? . . . . .	53
Fortalezas y debilidades . . . . .	53
Control externo y control interno . . . . .	56
Salir de la caja . . . . .	56
Los atajos emocionales . . . . .	59
Todo depende de cómo lo mires . . . . .	61
5. ¿Qué quiero cambiar? . . . . .	63
¿Estamos preparados? . . . . .	64
¿Cómo lo hago? . . . . .	65
Qué podemos cambiar y qué no . . . . .	67
El proceso del cambio . . . . .	69
Nueve pasos para lograrlo . . . . .	71
6. Mi motivación. . . . .	75
Las personas nos movemos por algo. . . . .	76
Motivación: lo que no funciona . . . . .	77
La motivación intrínseca y la extrínseca . . . . .	79
El sentimiento de pertenencia . . . . .	82
Las dos fases de la motivación . . . . .	83
Cómo convertir la motivación en un hábito. . . . .	85
7. Mis espacios vitales . . . . .	87
Espacio familiar . . . . .	88
Espacio laboral . . . . .	91
Espacio de ocio . . . . .	96



## ÍNDICE

8. Importante, instrumental o inútil . . . . .	103
Lo inútil . . . . .	105
Lo instrumental . . . . .	109
Lo importante . . . . .	112
9. Pasado, presente y futuro . . . . .	117
Detenerse y observar . . . . .	118
Los espacios temporales . . . . .	119
Vivir el momento . . . . .	121
Aceptar el presente . . . . .	125
Aprender del pasado . . . . .	127
Superar traumas del pasado . . . . .	129
10. Protagonízate . . . . .	133
Factores externos . . . . .	134
Actitud positiva . . . . .	135
Dependencia externa . . . . .	138
Aceptarnos y conocernos . . . . .	139
Los cuatro pilares para una actitud positiva . . . . .	141
11. Los enemigos de la felicidad . . . . .	147
Los juicios . . . . .	148
El ego . . . . .	151
Las expectativas . . . . .	153
El control . . . . .	155
El resentimiento . . . . .	157
12. Cómo navegar por mi vida . . . . .	161
Los pensamientos . . . . .	161
Las preocupaciones . . . . .	164
La incertidumbre . . . . .	167



Acción o reacción . . . . .	169
El perdón . . . . .	170
Dejar ir . . . . .	173
13. La gestión emocional de mi vida . . . . .	175
Cosmética emocional. . . . .	176
Comportamientos tóxicos. Cómo evitarlos . . . . .	177
La mala gestión de las emociones . . . . .	179
Agotamiento y dependencia emocional . . . . .	181
Amor confundido. . . . .	182
14. Cómo reconstruir nuestra vida . . . . .	185
Los beneficios de la rutina . . . . .	186
Hábitos buenos . . . . .	188
La felicidad real . . . . .	190
Mejor calidad que cantidad . . . . .	192
Elegir bien los hábitos . . . . .	194
Epílogo. La mente crítica. Cómo no dejar de aprender . . . .	199
Bibliografía . . . . .	205



## PRÓLOGO

—“Pues parece que lo toca todo”.

—“Pues sí ¡lo toca todo!”.

Así es, lo toca todo... y bien.

Menos mal que San Agustín no leyó el libro en su encuentro con el Ángel cuando le dijo, “entender el misterio de la santísima Trinidad es como meter todo el océano en ese agujero”. El Santo no se hubiera ido cabizbajo. Probablemente le hubiera respondido de forma altanera: “pues no me vale tu respuesta ángel del Señor, ¡Leocadio lo ha hecho!”.

Sí, Leocadio, Leo –para quienes tenemos la fortuna de conocerlo personalmente desde hace muchos años– lo ha logrado.

Ha conseguido contarnos lo *importante* de forma amena y rigurosa. Lo ha contado lejos de simplismos y palabrería.

Escribe como lector, no como escritor. Sabe lo que queremos, sabe lo que nos interesa y nos lo da de forma ágil y concienzuda. Es psicólogo, muy bueno, y se nota. Sabe de lo que escribe. Lo ha estudiado, lo ha vivido, lo ha usado. Ha sabido desprenderse de lo acce-



sorio y plasmar lo esencial sin aburrirnos. Muy al contrario, este libro empieza a leerlo y lo sueltas cuando lo acabas. Y ahí, justo en el momento en que lees el último párrafo del último capítulo, justo ahí te gustaría que hubiera escrito mucho más!, te deja con ganas.

Lo útil al servicio de la verdad. Leo no busca complacernos, no nos engaña con recetas baratas de internet, no nos engaña con positos de medio pelo. No busca con verborrea simplona agradarnos y embaucarnos. Al contrario, Leo consigue transmitir lo complejo en palabras llanas.

Un libro para leer y para regalar, para regalar a las personas que queremos y nos quieren. Y porque no decirlo, también para regalar a los que no nos quieren tanto... seguro que a ese colectivo les será especialmente útil el capítulo dedicado a los enemigos de la felicidad y muy especialmente la parte dedicada al resentimiento ¡Seguro que les será de gran ayuda!

¡Enhorabuena Leo, un gran libro! ¡Enhorabuena lector!, te espera un buen rato agradable de lectura, de reflexión, de aprendizaje y de madurez al fin y al cabo.

Prof. Dr. Juan Capafons Bonnet  
Catedrático de Psicología Clínica  
Universidad de La Laguna



## INTRODUCCIÓN: PSICOLOGÍA PARA ENTENDER NOS

Este libro va de psicología. Bueno, al menos un poquito. Quizás sea más adecuado decir que va sobre cómo la entiendo y sobre cómo me ayuda a comprender a las personas y al mundo que nos rodea.

En los últimos años he recuperado mi pasión por la psicología. Me explico: he trabajado como psicólogo toda mi vida profesional. Me gusta. Pero, en ocasiones, te separas del motivo por el que haces algo y simplemente sigues haciéndolo. Esto tiene, a mi modo de ver, dos caminos. Uno conduce a la rutina y el otro a vivir el día a día. Y lo curioso es que de ninguno de los dos, que ocurren alternativa o simultáneamente, somos conscientes. Por eso este libro es tan personal. Hace ya muchos años que estudié mi carrera y ahora puedo decir que estoy feliz de haberlo hecho. Pero han ocurrido muchos cambios hasta que he sido consciente, de verdad, de esto.

La primera cuestión es que si hay algo cierto en esta vida es precisamente esto, el cambio. Y también lo es la historia de amor-



odio que tenemos con él. A pesar de que es algo inevitable, intentamos combatirlo. Y, por otro lado, admiramos a aquellos que cambian continuamente, a quienes son capaces de adaptarse, de evolucionar.

Olvidamos lo único cierto. Las personas que nos acompañan en este momento y que, en muchas ocasiones, descuidamos, y cuando somos conscientes de ello, ya es tarde. Decía W. Somerset Maugham en una bellísima frase que resume la realidad del cambio cotidiano:

*No somos las mismas personas que el año pasado, tampoco lo son aquellos a los que amamos. Es extraordinario que, cambiando, podamos seguir amando a alguien que también cambió.*

Tememos al cambio por miedo. Aunque no tengamos muy claro qué es lo que tenemos, no queremos perderlo. Vivimos sin mirar hacia nosotros, hacia nuestro presente. Es una lucha perdida porque esto es una travesía. Puedes decidir hacerla por ti mismo o que la travesía se haga sin ti. La decisión es sencilla. ¿Vas a ser tú quien guíe tu camino, o vas a permitir que sean otros quienes te digan por dónde ir?

Cambiar es aceptar. Aceptar el cambio y la impermanencia como algo real, inevitable y maravilloso. Esa aceptación implica conocimiento, identificación de nuestras emociones y nuestros sentimientos, para poder abrazarlos cuando aparecen, incluso cuando duelan.

La propuesta que os traigo no es una guía. No es un libro de autoayuda, o sí. Pero para mí, lo que os quiero mostrar es parte de mi camino. Al menos la parte que puedo estar preparado para mostrar porque ya empiezo a entenderla.

Tal vez debería empezar el libro explicando algo sobre psicología, sobre ciencia, sobre qué es lo que esta disciplina del saber



tiene que ofrecernos a las personas. Pero no. Vamos a empezar por lo importante porque esta es la intención de esta propuesta que os hago. Empezar juntos una aventura que nos lleve a conocer qué es lo importante para cada uno de nosotros. Descubrir qué vale la pena, qué nos hace sentir que esta vida merece vivirla.

¿Ambicioso? Quizá. Pero os aseguro que es un intento honesto de compartir una herramienta, la psicología, que puede hacer que sintamos nuestras vidas cada vez más como propias. Dependerá del uso que le deis a lo que os propongo, para conseguirlo. Yo comparto el conocimiento y la experiencia. En vuestras manos queda el uso que queráis hacer de él.

Podría contaros que elegí mi profesión, pero mentiría. Quizás sea más correcto decir que aterricé en ella. Tuve mucha suerte. Decidí estudiar psicología en un momento de cambio en la disciplina en la Universidad de La Laguna. Aprendí de muchos buenos profesores y profesoras apasionados con lo que hacían. Con muchas ganas de convencernos de la relevancia de lo que habíamos elegido. Y lo consiguieron, al menos conmigo. Así llegó aquello que aparece cuando tiene que hacerlo. El compromiso, la sensación de que estaba en lo mío. Se abrió un mundo nuevo. Empezaba a tener sentido lo que hacía.

Después de esta pequeña reseña histórica provocada por la nostalgia, creo que es el momento de que sepáis qué es lo que podéis encontrar en este libro.

Este volumen es mi caja de herramientas. Tras unos años de ejercer la psicología, nunca me planteé intentar mirar a la vida a través de ella. Es curioso ¿verdad? No era algo intencionado.

Este libro es una invitación a descubrir la psicología de la que sirve, la psicología para entendernos. Para asombrarnos o para escudriñarnos. Lo que os presento es fruto de mi curiosidad. Como



tal, seguro que no va a coincidir con todas las vuestras, y de esto se trata, porque lo que me gustaría es que se convirtiese en una vía de comunicación entre nosotros.

Le iremos dando significado al sentido común, entendiendo que las personas somos un continuo balance de emociones, motivaciones y sentimientos. Y que es precisamente ahí donde reside lo que hemos dado en llamar nuestra felicidad.

Caminaremos juntos por nuestro derecho a estar tristes, como fundamento de una vida plena. Más allá de la dictadura de una felicidad impuesta que se mete en nuestras casas, casi como las dietas de adelgazamiento. Las personas somos caleidoscópicas y para saber ser felices, tenemos que conocer todos los colores que nos componen.

Aprenderemos juntos qué es lo que nos ayuda –y qué no– a construir nuestra propia felicidad. A reconocer barreras propias y ajenas que la impiden, por un lado, y a explorar, en nuestro interior, la infinita energía de que disponemos para construirla, por otro.

Os invito a apasionaros con vosotros mismos. A descubrir ese territorio inexplorado. Empecemos.



# 1

## MI DERECHO A ESTAR TRISTE... Y FELIZ

*La tristeza es una de las vibraciones que prueban el hecho de vivir.*

—Antoine de Saint-Exupery

No es habitual comenzar un libro sobre la felicidad hablando de tristeza. Vivimos rodeados por un continuo bombardeo de mensajes para que seamos felices. Esto ha provocado, en los últimos años, que un creciente número de personas se sientan culpables o avergonzadas de su propio desánimo repitiéndose que no está bien estar triste, que no es aceptable. ¡Tú puedes cambiarlo y sonreír siempre! Nos insisten las frases de libros de autoayuda y programas de radio o televisión que han hecho de la felicidad un producto de consumo atractivo, y de la tristeza una emoción proscrita.

Pero la tristeza forma parte de nuestras vidas. ¡No es mala! Es más bien todo lo contrario. Experimentarla y aceptarla es vital para nuestra salud mental junto con otras emociones, mal llamadas negativas. Es lo que nos permite ser conscientes de aquellas cosas que nos perturban, que nos conmueven, que nos indignan.



La tristeza es parte del necesario balance del que nuestras emociones se nutren. Simplemente, no podemos saber si somos felices, si no conocemos la tristeza.

Cuando alguien que nos importa está triste, nuestra respuesta típica es decir: *“todo va a ir bien”*. Pensamos que, con nuestras palabras de ánimo, conseguiremos que la persona reduzca su tristeza.

Sin embargo, las investigaciones llevadas a cabo por L. Campbell y su equipo, muestran que tratar de disminuir excesivamente el impacto emocional de una situación determinada puede resultar algo contraproducente. Podemos estar enviándole el mensaje de que su reacción al dolor no es socialmente aceptable.

De esta forma, las expectativas sociales acerca de cuándo podemos estar tristes pueden provocar que su situación emocional empeore, añadiéndole un sentimiento de culpa por estarlo.

El enfoque que debemos plantear es radicalmente diferente. Hay que hacer ver a quien está triste que estamos a su lado, que le acompañamos y apoyamos, sin juzgarle. Para luego ayudarlo a entender por qué está triste. Se trata de recapitular las razones por las cuales se siente así, ayudándole a comprender la normalidad de su situación emocional.

Es esencialmente lo que hacemos cuando perdemos a alguien. Durante el duelo se destaca lo buena que era la persona, los buenos tiempos que pasamos con él o con ella y de esa forma legitimamos nuestros sentimientos. Nos hace sentir que lo que estamos experimentando es realmente genuino, nos conforta y nos hace sentir bien. El dolor, asociado a una pérdida, es algo natural. Debe seguir su curso, permitiendo que las sucesivas fases de nuestro proceso de duelo se desarrollen. Interrumpirlo puede lograr todo lo contrario: que nos atasquemos intentando salir artificialmente de una pena sincera que necesita tiempo para que nos acostumbremos a ella.

