



## LA FELICIDAD NO EXISTE

**Sergio Misuraca**

Juan cree que es feliz. Tiene el trabajo que quiere, gana el dinero que necesita, está rodeado de los afectos que elige, goza de plena salud. Juan tiene todo lo que la literatura de la felicidad recomienda tener. Sin embargo, todas las mañanas al despertar siente un vacío. No sabe qué le sucede realmente, se supone que es feliz y la felicidad no es sentirse vacío sino todo lo contrario, debería sentirse completo, pleno, satisfecho.

Lo que Juan no sabe es que el concepto de felicidad que maneja fue impuesto socialmente. Juan es lo que la sociedad espera de él. Pero la pregunta es ¿Juan es lo que quiere ser?

Más allá de si Juan responde a lo que tiene o lo que debe ser, el vacío le recuerda que hay un espacio no ocupado. Y la fórmula de la felicidad parece no darle respuestas.

El dilema aparece: Si tengo esto no soy feliz y si no lo tengo tampoco. Entonces ¿qué es ser feliz?

Para definir la palabra felicidad el latín tenía tres adjetivos: fortunatus que significa colmado de fortuna (suerte), beatus, que significa colmado de bienes y felix que significa beneficiado por la fecundidad. Así que, si nos quedáramos con estas definiciones,



podríamos decir que para que una persona sea feliz deberá depender de su suerte, de su riqueza material y de su capacidad reproductiva.

Como todas las palabras terminadas en “dad” representan una cualidad o condición, se define a la palabra “Felicidad” como un sustantivo abstracto.

Notemos, entonces, que podemos convertir la felicidad en una cualidad del individuo y definirlo como “persona feliz”, pero no podríamos conjugarlo, ya que no hay verbo que describa a este término.

Podemos decir que somos felices, pero no podemos generar una acción en ese sentido. No existe, pues, en nuestro lenguaje, el verbo “feliciar”, “enfelizar”, ni ningún otro.

La felicidad, entonces, tal como está definida es un término que podemos adoptar para describir un estado emocional, una sensación o un síntoma. Un término absolutamente subjetivo.

La consecuencia de ello es una gran discusión filosófica en torno a la definición del concepto. Todas tienen sentido, porque no puede haber objetividad en aquellos temas que atañen a la singularidad del individuo.



Así, habrá quienes definen su felicidad en términos de deseos materiales. Otros, en términos de autorrealización y, tantos otros, en relación a la satisfacción de sus deseos afectivos.

El punto es que cualquier definición que tomemos nos obliga a pensar dos cuestiones: ¿cuáles son los deseos que debo cumplir para “ganarme” mi adjetivo calificativo? y ¿cómo medir la brecha entre mi presente y mi meta de felicidad?

La historia no termina aquí. Porque aun identificando mi deseo y achicando esa brecha, nos olvidamos de algo muy importante: los deseos pueden cumplirse y también sufrimos pérdidas. Esta dinámica nos obliga a replantearnos nuevamente nuestro posicionamiento en relación al nivel máximo de satisfacción. Así, podemos encontrar individuos que expresan quiebres personales como el de Juan: *“No entiendo qué me pasa, ya tengo todo lo que quería, pero no me siento contento, no lo estoy disfrutando”*.

Hay algo del mercado de la felicidad que nos hace pensar que “ser feliz” es un estado alcanzable y con posibilidades de permanencia. Y esto genera grandes frustraciones y con ello nuevas necesidades de encontrar a alguien con soluciones mágicas.



Si pudiéramos comprender que somos seres dinámicos porque somos parte de un universo dinámico, quizá no estaríamos preocupados de querer alcanzar algo que está y debe estar en permanente movimiento.

Piensa un instante en la siguiente frase “*La felicidad no existe*” ¿No te sientes más liviano ahora? La voz de la búsqueda puede ser tan intensa, a veces, que termina cansándonos. Nos cansamos incluso de frustrarnos. Si persigo algo tan abstracto como un sustantivo que ni siquiera me lleva a una acción concreta, es muy probable que pase la vida preguntándome ¿qué demonios es ser feliz?

Consumimos un concepto y creemos en él. Pero cuando no lo vemos materializado corremos el riesgo de habilitar otras voces internas como los miedos, la culpa, la exigencia.

La búsqueda de la felicidad es un camino de insatisfacción constante porque, aun cuando creemos haberlo conseguido, sucede algo que nos quita el sabor dulce para volverlo amargo o en el mejor de los casos, ya nada nos alcanza y queremos ir por más. Estamos, pues, en la presencia de un círculo vicioso, con un punto de partida hacia un lugar que se va corriendo y cada tanto nos hace sentir la ilusión de haber llegado.



Despertemos acciones que nos hagan bien. Definamos lo que queremos y sintamos lo que tengamos sentir. Los sabores amargos son aprendizajes.

Busquemos vivir y veamos que nos pasa con ello. Caminemos por la vida más livianos, sin cargar con el peso de lo que nos dicen por ahí qué debemos ser o hacer.

Augusto Boal define la felicidad como la ausencia de opresión. Cuando somos libres en nuestras decisiones, nuestras acciones, y nuestro ser. ¿Cuál es tu medida de la felicidad? ¿Cómo te darías cuenta que lo lograste? Tu definición de felicidad ¿estás seguro que es tuya?

INSTITUTO DE COACHING Y ORATORIA



## ESTAR BIEN ES UNA DECISIÓN

### La relación con el dinero

**Sergio Misuraca**

Durante la primera mitad del año 2019 mi economía se vio seriamente afectada. Mi relación comercial con algunos clientes hizo que cayera en la trampa de la Ley de Pareto, ese modelo económico que nos explica cómo puede afectarnos el hecho de hacer depender el 80% de nuestra rentabilidad de un 20% de nuestros clientes. Sí, a pesar de ser economista, cometí ese error y vi peligrar mi sustentabilidad de vida.

Ante la caída de la cartera comercial tuve que tomar decisiones de ajuste que tampoco me dejaban tranquilo. No era suficiente achicar gastos, mi problema era que no generaba ingresos.

Pronto, no solo mis clientes cayeron, todo mi ser cayó en una profunda depresión. Mi cuerpo se entumeció, literalmente. Abandoné cualquier actividad física que me pudiera llenar de endorfinas para recuperarme. Todo lo que quería era estar en la cama y hundirme en mis peores pensamientos. Y todos conducían al mismo camino: la escasez.

Cambiar el modelo de escasez por un modelo de abundancia no es fácil porque requiere de voluntad y sobre todo de profundidad.



Decidí volver a terapia para descubrir, indagar y resignificar el origen de este miedo que me paralizaba y no me permitía poner el cuerpo en acción.

Sin acción, no nos mostramos. Si no mostramos lo que hacemos, nadie se entera de nuestro trabajo. Necesitaba retornar esa energía a mi vida.

La primera reflexión que apareció en mi mente fue que yo había pasado de una relación salarial dependiente, tres años atrás, a una relación comercial dependiente.

En tiempos de bonanzas no llegamos a pensar que esos clientes algún día pueden dejar de existir y entonces comenzamos a ser ineficientes.

Primera conclusión: Esto que estaba viviendo era efecto de la realidad más pura de un ser independiente, mi economía ya no dependía de contratos comerciales, dependía de mí.

La segunda reflexión fue que todas mis acciones estaban ligadas a la voz de la escasez. Esta voz es la que nos dice:

“Es ahora o nunca, mañana no se va a repetir”

“Un gasto hoy, no se recupera jamás”

“Debes elegir porque nunca vas a lograr dos cosas al mismo tiempo”

“Me voy a gastar todos los ahorros en sobrevivir”



“Ahora no hay dinero, esto puede ser peor”

El estado de incertidumbre y baja predicción llevó a estados emocionales de ira y angustia.

Segunda Conclusión: Mis acciones conducen a contextos de escasez.

Ese año había montado mi propio estudio, gracias a un dinero de sucesión. Lo había pensado como un espacio multifuncional para grupos reducidos porque tenía apenas unos quince metros cuadrados.

Pero tan pequeño vi mi futuro que en vez de explotar al máximo la capacidad del espacio, compré menos sillas que las que podía haber. Esto significa que estaba achicando mi capacidad de éxito porque estaba pensando en que se anotaría muy poca gente a mis cursos y talleres.

Viendo esto desde una perspectiva diferente decidí comprar cuatro sillas más y redefinir mi teoría: puede llenarse el cupo máximo.

De todas maneras, seguía pensando que mi capacidad de generar ingresos era baja, que jamás podría alcanzar los niveles anteriores cuando tenía grandes contratos y que mi posibilidad de crecimiento era nula.





Estos pensamientos no solo limitaban mis acciones, sino que llamaba a todas las desgracias juntas. Todos los electrodomésticos se rompían, los gastos imprevistos se multiplicaban y la sensación de que “disfrutar era algo malo para la economía” empeoraba mis circunstancias.

Me ubiqué nuevamente en un lugar diferente para darme cuenta lo que estaba pasando.

Lo primero que hice fue reordenar la información para visualizarla. Hice un listado de todos los gastos fijos y de las acciones realizadas. También puse en relieve el ahorro disponible, que en mi mente catastrófica estaba en peligro porque no podía sostener el nivel de ingresos.

Lo primero que pude ver fue que no tenía deudas, que había podido responder a todos los gastos y que, en algunas oportunidades, incluso, había ahorrado.

Mi bloqueo mental había hecho que no pudiera ver este diagnóstico. Mi situación actual distaba de ser crítica.

Lo segundo que pude ver es que mi proyección estaba errada. Mi pronóstico era que más pronto que tarde dejaría de generar ingresos y eso, indefectiblemente, se sostenía en la hipótesis de que yo no haría nada por conseguirlo. Esto significa que pronosticaba un



letargo eterno esperando que algo mágico sucediera, cuando en realidad era exactamente al revés. En la medida que estuviera en acción estaría generando ingresos.

Pararme desde este lugar me permitió darme cuenta que mi problema ni siquiera era el futuro real. Era el futuro que yo estaba fabricando en mi mente con consecuencias en mis acciones.

El paso siguiente fue hacer más eficiente el sistema de ahorro. Dejar de verlo en su totalidad para rediseñarlo en función de mi estabilidad emocional.

Dividí el ahorro en tres. Le asigné a un gran porcentaje la función de estabilidad. Era el salvataje para los meses que necesitara un refuerzo. Según mis cálculos alcanzaba para sostener los gastos fijos durante ocho meses. Lo nombré como “mi banco personal”. Esto significaba que si en algún momento tuviera que usar parte de ese dinero lo tomaría como un préstamo personal conmigo mismo. Yo sería mi banco y ese dinero habría que devolverlo. Eso también me permite visualizar el dinero como algo dinámico que requiere de nuestro esfuerzo para conseguirlo, no como algo que se toma y nunca más regresa.

El segundo ahorro, muy pequeño, se lo asigné a un proyecto de largo plazo. Algo que no requería de tanta ansiedad pero que necesitaba crecer con el tiempo.



El tercer ahorro fue para viajes. Es quizá una de mis pasiones más dolientes en momentos donde no pienso en abundancia.

El primer ahorro sería fijo, con la consigna que debía intentarse mantenerse en el mismo número. Los otros dos ahorros eran variables. Estos últimos, en el último período, habían crecido.

El sistema me permitió registrar mis proyectos, mis necesidades materiales y mis mayores preocupaciones de una manera más eficiente. También darme cuenta que estaba teniendo miedo de una fantasía. Y por último pensar mis acciones como generadoras de abundancia y no de escasez.

Estar bien es una decisión de ubicación. El verbo estar es una acción que implica tener implícita la facultad de decidir una posición en el espacio.

Si me ubico físicamente dándole la espalda a alguien puede decirse que no estoy bien ubicado para conversar con él.

Si defino mis acciones del día, basadas en pensamientos negativos, es posible que esté eligiendo ubicarme en el lugar donde esos pensamientos se justifican.



Podemos definir como eficiencia emocional la habilidad de flexibilizar nuestros puntos de partida, más concretamente, de reubicar nuestro observador.

La eficiencia emocional requiere:

- 1- Reordenamiento de la información (esto permite ubicarnos en tiempo presente)
- 2- Visualización consciente (Descripción real de nuestra situación actual en contraste con nuestra fantasía de realidad)
- 3- Cambio de observador (buscar alternativas de perspectivas diferentes)
- 4- Rediseño de acciones (lo que implica revisar nuestros juicios y transformarlos en un plan de acción concreto)

Concluyo, entonces, que estar bien es una decisión de eficiencia emocional en la que nos atrevemos a pararnos en un lugar diferente para observar situaciones diferentes. Cada día, al levantarme, me digo: *"hoy va a hacer un gran día"* y desde ahí elijo pararme frente a mi realidad, en un lugar que me permita acomodar mis emociones primero.

Por supuesto, nos pueden pasar cosas horribles y hay circunstancias que necesitan su duelo, pero créanme que es muy diferente empezar el día decretando buenos augurios que creyendo que nuestra realidad es imposible de modificar.



## **AMA TU SOMBRA**

**Sergio Misuraca**

Cuando eres niño te dejan en claro lo que se debe y no se debe hacer. Lo que se debe y no debe decirse, lo que se debe y no se debe pensar.

Nos enseñan el camino del bien, aunque los adultos hagan el mal.

Aprendemos a reprimir todo lo malo porque lo primero que hacen los adultos con sus hijos es controlarlos. Si nos portamos mal, las cosas se escapan del control.

Todo lo que reprimimos queda depositado en nuestro yo interior, en la parte más oscura de nuestro ser y de adultos nos cuesta reconocerla, aceptarla e identificarla porque nos enseñaron a esconderla.

Todos tenemos nuestro “*Mr Hyde*” dentro, solo que pocos se animan a amigarse con él.

Reconocer nuestra sombra implica encontrarse con nuestras miserias, todo aquello que queremos ocultar para que nadie se entere, porque está mal.

INSTITUTO DE COACHING Y ORATORIA



El tema es que si no aceptamos nuestra sombra no solo la proyectamos en el otro, sino que además nos perdemos una posibilidad de aprendizaje.

¿Qué podríamos aprender de los villanos de una película en la que se supone que son los superhéroes los que nos enseñan valores?

La realidad es que, si revisáramos los orígenes de sus historias, los villanos suelen tener un mensaje de resiliencia mucho más fuerte. Por lo general son seres que han sufrido la condena social, la injusticia, el bullying, la pobreza, la falta de reconocimiento de sus padres. Han decidido empoderarse y transformar sus vidas.

Por supuesto que lo que nos choca es que han gestionado mal sus emociones y deciden tomar decisiones que atentan contra la ley y la vida de otros. Pero lo que rechazamos es nuestra sombra. No queremos admitir que esas emociones de ira, envidia, soledad profunda, habitan también entre nosotros como también algunos de los deseos más siniestros.

¿Acaso no es mejor reprimir nuestros sentimientos más oscuros para no dañar a los demás?



No. Lo que es bueno es aceptar esos sentimientos, reconocerlos y escuchar el mensaje que tienen para darnos.

Recuerdo la primera vez que sentí envidia. Tenía cinco años y estaba en una clase de dibujo del nivel preescolar. Estábamos sentados en una mesa larga jugando con las acuarelas.

Mi amigo estaba dibujando un bosque. No era un dibujo cualquiera. Sus árboles estaban bien definidos y lo que más llamaba la atención era que había elegido pintar un bosque rosa.

El primer sentimiento que experimenté fue de admiración. Estaba contemplando una obra de arte. No había dudas de eso. Por supuesto que a los cinco años era mucho más simple, mi amigo había dibujado algo nunca visto: “Un bosque rosa”.

Pero después, el siguiente sentimiento fue de bronca. Mi amigo había dibujado un bosque rosa y a mí no se me había ocurrido. Deseaba arruinárselo.

Lo que siguió después es rechazar mi propio dibujo y pretender hacer lo mismo, aunque era una mala idea. Él había hecho un diseño único. No había forma de copiarlo.



La envidia aparece disfrazada de admiración, pero después viene acompañada de infinitos pensamientos que no son los mejores ni para la persona envidiada ni para nosotros mismos.

Y esto es así porque no solo la envidia despierta deseos oscuros sobre el otro sino un profundo rechazo a nuestra propia realidad. Con la envidia aprendemos a odiarnos.

Ahora bien, ¿qué sucede cuando identificamos ese sentimiento? Lo reprimimos. Porque nos han enseñado que envidiar es un pecado.

Prueba de ello es que después de aquella fatídica tarde del bosque rosa, puedo recordar perfectamente esa pintura, pero no puedo recordar la mía. He borrado el recuerdo que me permitía la comparación.

Años después me pregunté cuál sería el significado de esta anécdota. La respuesta fue de un enorme aprendizaje.

Lo primero que aprendí es que la envidia viene a decirnos que hay algo que no podemos o no sabemos hacer. Pero lo más importante es que mientras envidiamos nuestra energía está puesta en el mundo de las acciones de los demás y entonces dejamos de estar concentrados en nuestras propias acciones.





En este sentido, la invitación de la envidia es a aceptar tu realidad y además focalizar tus esfuerzos por transformarla. La envidia te despierta y te llena de preguntas. Algunas de ellas son: ¿Qué estás haciendo? ¿Qué más podrías hacer?

Si gestionas la envidia aprendes a amarte.

Si negamos la envidia, si la ocultamos, si la rechazamos y pretendemos vender una imagen ajena a lo que sentimos, perdemos la oportunidad de aprender.

Durante mis sesiones de coaching he encontrado infinidad de casos de clientes que no pueden verbalizar lo que les pasa porque hacerlo significaría aceptar el lugar de donde provienen esos pensamientos. Y estamos entrenados para rechazarlos.

En el mundo organizacional suele suceder en la relación jefes- empleados. Estos vínculos generan rispideces que se profundizan en la medida que no ocurran conversaciones pacíficas y ordenadas.

En general, el tipo de conversación adquiere más la forma de juegos de falsos roles en donde no pueden encontrarse en un objetivo en común simplemente porque están jugando a ser padres e hijos, opresor-oprimido o amo-esclavo.



Una vez fui contratado por una organización para trabajar sobre los vínculos entre jefes y empleados en el equipo de trabajo. Había un caso de posible mobbing que había que detectar y trabajar con cuidado, ya que no es lo mismo el mal trato laboral que una falla en el liderazgo. Como suelo sugerir siempre en estos casos, primero quise trabajar en forma individual con cada uno de los integrantes del equipo antes de pasar a una instancia grupal.

Uno de los objetivos de estas sesiones es el cambio de observador. Si el cliente puede cambiar su perspectiva puede encontrar nuevos formatos de conversación.

Había llevado un juego que inventé con animales en miniatura. El juego consiste en armar el sistema organizacional pensando en los individuos como si fueran animales. Para que el juego funcione es necesario que exista una gran variedad de opciones. Cuantos más animales tengan para elegir, más minucioso será su juicio de valor a la hora de su elección.

La consigna es formar el sistema tal como lo observa el cliente, ubicarlos según sus cercanías, su posición de observación en relación a los demás miembros y finalmente elegir un animal que lo represente a él mismo.



Suelen salir conclusiones bien interesantes. Entre ellas hubo un caso en el que el cliente planteó su relación con su jefe identificándose a él como un león y al jefe como un gatito. Al observar esta situación le consulté porqué había elegido esos animales. El cliente manifestó que se consideraba una persona luchadora y que al jefe le faltaba carácter. Dos felinos de diferentes jerarquías.

“Si un gatito tiene que acercarse a un león, ¿qué piensas que puede suceder?”, le pregunté.

“Seguramente se escaparía”, dijo.

Su proyección era muy evidente. Su sombra era la que no podía acercarse porque le decía:

“Tú eres superior, no dejes que te lidere”

Le pedí que vuelva a elegir los animales pensando en las cualidades de ambos que podrían lograr un acercamiento.

Su primer intento fue igual de resistente. Para su jefe eligió un coala y para él un oso feroz.

Le sugerí que volviera a observar la relación planteada y que analizara las jerarquías.

Quiso intentarlo nuevamente.



Esta vez eligió un oso polar para su jefe y un caballo para él. Consideró que, si bien no pertenecían al mismo hábitat, el oso polar tenía la posibilidad de resguardar al equipo. Entendió que su falta de carácter también podía entenderse como protección. En cambio, él podía identificarse como un caballo, siendo un animal con fuerza, trabajador, pero que también podía domarse.

A partir de esta visualización pudo aceptar que su sombra era la que lo posicionaba en un lugar que no le permitía construir un vínculo con su jefe.

Lejos de negarla, al aceptarla tuvo la posibilidad de cambiar el observador.

Nuestros sentimientos más oscuros se ocultan detrás de apariencias. Nos forzamos todo el tiempo por sonreír, por mostrarnos fuertes, por superarnos, tratando de ocultar aquello que nos hace ver como todo lo contrario.

Si podemos aceptar que somos las dos cosas, podemos convertir nuestras debilidades en motores de acción.

Quiero aceptar a ese niño que no pudo pintar un bosque rosa, porque quiero tener la posibilidad de ver otros colores y usarlos.