

En el proceso de alcanzar la dicha hay más de una perspectiva. ¿Cuál eliges?

PALOMA VILLANUEVA

**¿P**uede aprenderse a ser feliz?, un ex ejecutivo que ahora asegura que su profesión es "ser dichoso" y dos, abordan el tema.

Ricardo Eiriz, autor del libro "Un Curso de Felicidad", está convencido de que ésta surge del interior y está relacionada con interpretar la vida de forma positiva, tener metas definidas y sentirse orgulloso de sí mismo.

Bárbara Sánchez-Armass, académica del Centro Eleia y Eugenia Vega Tirado, de la Clínica de Asistencia a Pacientes de la Sociedad Psicoanalítica de México en cambio plantean que no hay una "llave" que abra a todos la puerta a la felicidad.

#### Oferta optimista

Ricardo Eiriz se dedica a impartir un curso con su propuesta, habitualmente en el ámbito empresarial.

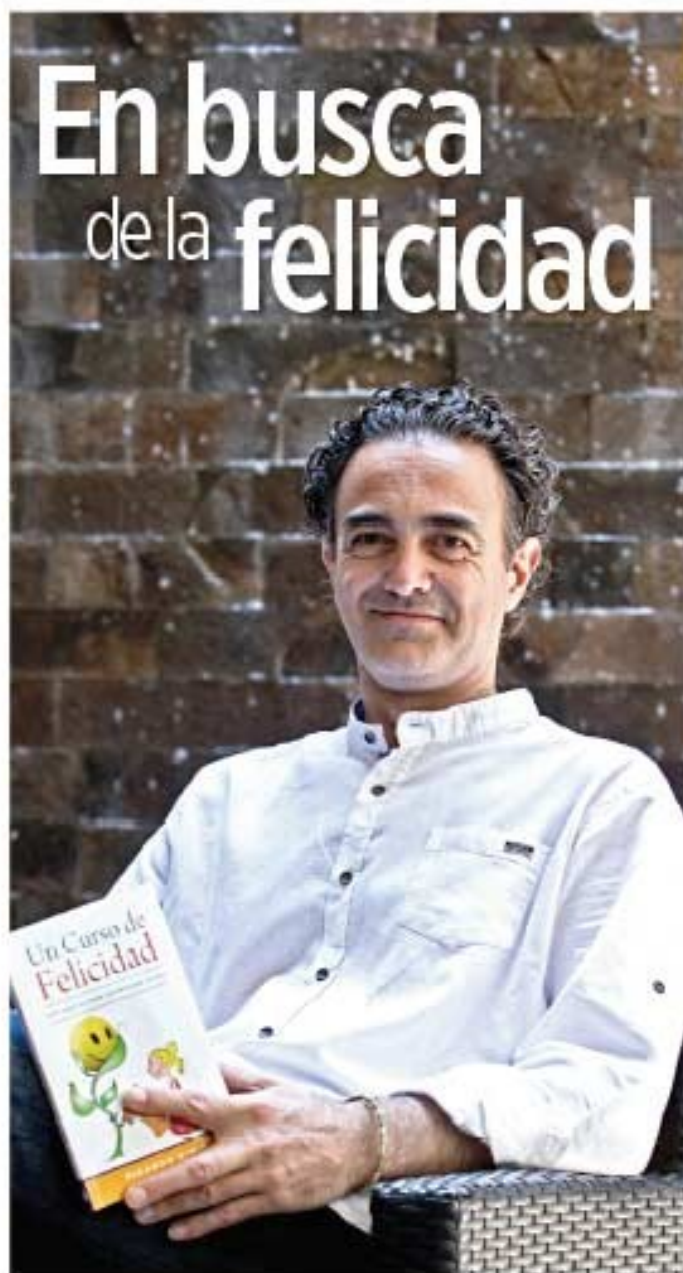
Su planteamiento es "interiorizar todas las creencias que sustentan una vida feliz" y "liberar bloqueos emocionales que le impiden el desarrollo personal necesario para vivir feliz".

Para ello ofrece herramientas como test de autoconocimiento o tablas de identificación de emociones.

"Hay quien interpreta la felicidad como una suma de momentos puntuales de placer, pero para mí la felicidad es un estado que decides tú.

"Cada quien puede decidir ser feliz o no serlo. Es un estado de equilibrio, de realización, de satisfacción, de paz. Es un estado en el que estás centrado y con equilibrio, independientemente de las circunstancias externas que ocurren en tu vida".

El español está convencido de



Odette Ogura

que la clave para alcanzar la felicidad es "transformar las creencias de nuestro subconsciente que nos llevan a tener ciertos comportamientos".

Para ello propone "establecer un diálogo con el subconsciente" basado en un test muscular.

"Nosotros le podemos preguntar a nuestro subconsciente a través del test muscular lo que queremos y nuestro subconsciente responde sí o no.

"Cuando la respuesta es positiva nuestros músculos se tensan, cuando es negativa se debilitan, es lo mismo

Ricardo Eiriz,  
escritor motivacional

**“**Me faltaba dirigir mi vida y ser feliz. Mi felicidad estaba basada en cosas externas, hasta que decidí que mi vida sería diferente y que mi profesión iba a ser, ser feliz”.

que hay detrás del polígrafo, la máquina de la verdad, sólo que nosotros lo podemos medir sin necesidad de un aparato".

Esta comunicación, asegura, permite liberar los bloqueos emocionales que nos llevan a reaccionar de forma incontrolada y después, reprogramar en el subconsciente las creencias que queremos que dirijan nuestra vida en relación con nosotros mismos, con la autosatisfacción, con la confianza en nosotros, esas creencias son los pilares de la felicidad.

#### Sin recetas universales

La felicidad es uno de los anhelos más complicados de definir. Cada persona tiene una concepción distinta de lo que es e incluso ésta cambia a lo largo de la vida, plantean psicoanalistas.

Bárbara Sánchez-Armass, académica del Centro Eleia, señala que, en el intento de alcanzarla hay quienes pasan por un proceso de autoconocimiento que les permite saber qué necesitan para ser felices.

"El autoconocimiento es una herramienta para saber qué me hace feliz y cuestionarme si yo lo decidí o si lo adopté de mi familia, de mi pareja, de la sociedad.

"Tras interrogarme, hago una nueva jerarquía de lo que es realmente importante para mí", describe.

Y aunque considera que todos deberíamos tener metas claras, duda sobre si debemos basar nuestra felicidad en el logro de esas metas.

"Cuando alcanzas esos objetivos



te sientes satisfecho, no necesariamente feliz. Lo importante es que en el proceso le vayamos dando un significado a las experiencias: si me equivoqué, si perdí dinero, si tuve una separación, tengo que buscarle un sentido; aprender de ese momento, y seguir avanzando", aconseja.

Eugenia Vega Tirado, psicoanalista de la Clínica de Asistencia a Pacientes de la Sociedad Psicoanalítica de México, opina que el diálogo que el autor propone con el subconsciente es un poco aventurado.

"Me suena como a los años 60 cuando decían que con el LSD descubrías tu subconsciente", advierte.

Señala que en el proceso de autoconocimiento, el camino que ha probado que funciona es hablar de tus cosas, indagar por qué actúas así y cambiarlo si hace falta.

Apunta que los patrones de comportamiento que nos impiden ser felices se pueden modificar desde la mente consciente por medio de terapia a través de un proceso que lleva tiempo.

"Todos tenemos un profundo anhelo de ser felices pero queremos salidas rápidas", dice.

Sánchez-Armass coincide en que buscar la felicidad implica un gran esfuerzo emocional que no tiene que ver con imágenes idealizadas de una dicha permanente.

"Conlleva no necesitar todo el tiempo la aceptación de los demás, autoconocimiento, autonomía, independencia, capacidad para enfrentar y resolver conflictos, darle significado emocional a las experiencias y jerarquizar nuestros valores", concluye la psicoanalista.

**Bárbara Sánchez-Armass,**  
psicoanalista  
del Centro Elela

**“** Lo importante es que en el proceso le vayamos dando un significado a las experiencias, si me equivoqué, si perdí dinero, si tuve una separación, tengo que buscarle un sentido, aprender de ese momento, enriquecerme y seguir avanzando”.



Que se quiera  
como tú  
la quieres

La clínica Ellen West es un centro de tratamiento privado, especializado en Trastornos de la Conducta Alimentaria como Anorexia y Bulimia, Depresión y Estrés Post-Traumático.

Contáctanos:  
direccion@ellenwest.org

Teléfono:  
5812-0877  
5812-0870

**Ellen West**  
CLÍNICA DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

www.ellenwest.org f/Fundación-Ellen West t/ellenwestmx