



EL *PLACER* DE LO *Sencillo*

Anteponer la felicidad al dinero, la generosidad a la codicia, lo inmaterial frente a lo material, nos ayudará a disfrutar de una vida verdaderamente sincera, abundante y plena.

Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *José Luis Ágreda*

El dinero puede proporcionarnos un estilo de vida muy cómodo y placentero, así como una falsa sensación de seguridad. Pero no puede comprar nuestra felicidad. Porque nuestro bienestar emocional no depende de lo que *hacemos* ni de lo que *tenemos*, sino de quiénes *somos* y de cómo nos *sentimos*.

Llevamos una existencia materialista para terminar dándonos cuenta de que las *cosas* importantes no pueden *verse* ni *tocarse*; solo *intuirse* y *sentirse*. Para apreciar los aspectos intangibles, cualitativos

e inmateriales de la realidad, es imprescindible que exista cierto contraste entre nuestro estado de ánimo interno y nuestras circunstancias externas. Quienes padecen “pobreza emocional” creen que esta se debe a su “pobreza material”. Pero lo que nos hace ricos o pobres emocionalmente no es nuestra economía, sino la percepción que tenemos de ella.

El *clic evolutivo* se produce en la medida en que gozamos de cierta “riqueza material” y seguimos experimentando la misma pobreza emocional. De pronto *tenemos* más dinero, pero seguimos *sin-*

tiéndonos tensos e irritados. *Tenemos* éxito y respetabilidad, pero seguimos *sintiéndonos* solos y tristes. *Tenemos* confort y seguridad, pero seguimos *sintiéndonos* esclavos de nuestros miedos.

Gracias a este contraste entre nuestras riquezas materiales y emocionales cuestionamos las motivaciones que nos han llevado a un estilo de vida materialista. Pero hay corrientes sociales que anteponen la felicidad al dinero. Destacan el decrecimiento, la simplicidad voluntaria, el movimiento *slow* –“lento” en inglés– y el *downshifting* –“reducir la marcha”–. Tendencias que promueven disminuir el nivel cuantitativo de nuestra vida y aumentar el cualitativo.

LA PARADOJA DEL ÉXITO

“¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo si pierde su alma?”

(Jesús de Nazaret)

Cada vez más seres humanos apuestan por llevar una existencia más tranquila, simple y sencilla. Porque... ¿de qué nos sirve lo que tenemos si no gozamos de tiempo para disfrutarlo? ¿De qué nos sirve pasar el día estresados y cansados? En definitiva, ¿de qué nos sirve ganar mucho dinero si no somos felices?

La necesidad de experimentar una “riqueza emocional” abundante y sostenible es la base del nuevo paradigma emergente, uno de cuyos pilares es “la filosofía del posmaterialismo”. Y esta parte de la premisa de que la realidad la

Abundancia y prosperidad

Las personas que nos hemos comprometido con *resolvernos* emocionalmente no sentimos el impulso de saciar constantemente nuestros deseos. Así es como empezamos a orientar nuestra existencia al bien común. Eso sí, sin perder nunca de vista la necesidad de llevar un estilo de vida equilibrado, aprendiendo a descansar y a recuperar la energía que invertimos al servicio de otras personas. Para ofrecer y dar, primero hemos de tener. Y no olvidarnos nunca de que el altruismo es la forma más eficiente y sostenible de vivir. El hecho de aportar *algo* significativo a otros seres humanos nos produce una gran sensación de satisfacción y agradecimiento. *Dar* es recompensa suficiente cuando *damos* desde nuestra verdadera esencia. La paradoja es que al obrar con sabiduría *recibimos* mucho más de lo que hubiéramos podido imaginar.

1. LIBRO

'La oración de la rana', de Anthony de Mello (Sal Terrae). Una recopilación de cuentos filosóficos en los que se pone de manifiesto que el egocentrismo es el mayor obstáculo en el camino que nos conduce a la verdadera felicidad.

2. PELÍCULA

'Amélie', de Jean-Pierre Jeunet. Muestra el mundo interior de Amélie, una joven sensible y empática que trata de aportar su granito de arena para sembrar bienestar y felicidad entre las personas que le rodean.

3. CANCIÓN

'Todo se transforma', de Jorge Drexler. Esta canción promueve la idea de que la vida se rige según una ley simple: "Cada uno de nosotros recibe lo que da".

componen lo material, tangible y cuantitativo, y lo inmaterial, que solo podemos sentir por medio de nuestro corazón. Se trata de integrar ambos, construyendo un estilo de vida equilibrado entre lo que *somos*, lo que *hacemos* y lo que *tenemos*.

EL SINSENTIDO COMÚN

“Hemos construido un sistema que nos persuade a gastar dinero que no tenemos en cosas que no necesitamos para crear impresiones que no durarán en personas que no nos importan”
(Emile Henri Gauvreay)

Garantizada la supervivencia física y económica y teniendo cubiertas las necesidades básicas, expertos en el campo de la economía del comportamiento afirman que lo que hace perdurar el bienestar emocional no es lo que *conseguimos* ni *poseemos*, sino lo que *ofrecemos* y *entregamos* a los demás. Entre otros estudios, destacan los realizados entre los años 2005 y 2010 por el economista norteamericano George F. Loewenstein.

Sus investigaciones se centraron en los antagonísticos efectos emocionales que producen la codicia y la generosidad. Y para ello, realizó un experimento sociológico con un grupo muy heterogéneo de seres humanos. El equipo liderado por Loewenstein seleccionó a 60 personas de diferentes edades, sexos, razas y profesiones, las cuales, a su vez, tenían múltiples divergencias en el plano social, cultural, económico, político y religioso.

El primer día los participantes fueron divididos en dos grupos de 30 personas. Todas recibieron 6.000 dólares (unos 4.520 euros). A los miembros del primer grupo se les pidió que en un plazo de dos meses se gastaran el dinero “en regalos a sí mismos”. Y a los integrantes del segundo grupo se les dijo que usaran los 6.000 dólares “en regalos a otras personas”.

Dos meses más tarde se obtuvieron resultados opuestos. La satisfacción de los miembros del primer grupo había durado “relativamente poco”. Según las conclusiones, “tras el placer y la euforia inicial que les proporcionaba comprar, utilizar y poseer determinados bienes de consumo, los participantes enseguida

volvían a su estado de ánimo normal”. Con el paso de los días, algunos incluso “empezaban a sentirse más tristes, vacíos y decaídos, por no poder mantener la excitación conseguida con el consumo”.

Por otro lado, los miembros del segundo grupo se habían sentido “mucho más satisfechos y plenos” que los del primer grupo. “El hecho de pensar de qué manera podían utilizar el dinero para beneficiar a los demás, ya era motivo suficiente para que los participantes experimentaran un bienestar interno”.

DECADENCIA DEL EGOCENTRISMO

“Las personas más egocéntricas son también las más infelices”

(Henry David Thoreau)

La mayoría utilizó los 6.000 dólares de manera posmaterialista, “creando experiencias y oportunidades”. Regalaron viajes; pagaron matrículas universitarias; donaron el dinero a entidades sin ánimo de lucro, repartiéndolo incluso entre mendigos; hubo quien saldó parte de la deuda contraída por algún familiar. Entregados los *regalos*, “el sentir la alegría y el agradecimiento de otras personas provocaba en los participantes una intensa sensación de plenitud, que permanecía horas y días”, relata Loewenstein.

La conclusión fue que “el egocentrismo, la codicia y la orientación al propio interés traen una sensación de vacío, sin-



*“¿De qué nos vale lo que tenemos si no gozamos de tiempo para disfrutarlo?
¿De qué vale el dinero si no somos felices?”*

sentido, escasez e infelicidad, mientras que el altruismo, la generosidad y la orientación al bien común son fuente de plenitud, sentido, abundancia y felicidad”. Loewenstein corroboró así de forma científica y empírica que a nivel emocional “recibimos lo que damos”.

LA PSICOLOGÍA DEL ALTRUISMO

“No hay mayor felicidad que ser cómplice de la felicidad de los demás” (Carmina Martorell)

La auténtica felicidad reside en nuestro interior. Cuando comprendemos e interiorizamos esta verdad, dejamos de querer que la realidad se adapte a nuestras ambiciones, necesidades y sueños. En consecuencia, desaparece la lucha, el conflicto y el sufrimiento. Poco a poco recuperamos la conexión con el bienestar duradero que anida en nuestro corazón. Con el tiempo, experimentamos abundancia y plenitud. En base a este nuevo estado de ánimo, de forma natural e irremediable entramos en la vida de los demás con vocación de servicio. ●