

## Entrevista a Juan Carlos Maestro.

1. Si tú no tienes felicidad, ¿“de sabio no tienes ná como dice la canción?”
  - La historia de la humanidad se basa en la búsqueda de la felicidad. Hay quien defiende que la filosofía se creó para encontrar las pautas que nos lleven a vivir una vida más feliz.  
En mi libro *Regálate Felicidad* defiendo la tesis de que la verdadera inteligencia es la capacidad de ser feliz en la vida. Normalmente se dice que una persona es inteligente porque tiene buena memoria o es capaz de razonar de forma extraordinaria, y yo creo que aunque éstas son cualidades mentales importantes, considero que no sirven de mucho si de verdad uno no es capaz de llevar felicidad a su vida. Francamente defiendo que una persona es inteligente por su capacidad de ser feliz.
  
2. La protagonista de *Regálate Felicidad* se pregunta: “¿Qué hace a la gente feliz?”
  - En mis conferencias, cuando pregunto a la gente de qué creen que se aprende más: del éxito o del fracaso, la mayoría, más del 90% levanta la mano diciendo que están convencidos que es el fracaso. Sin embargo, algunos autores defendemos que es del éxito de lo que más se aprende, porque éste te dice una forma correcta de cómo llegar adonde quieres ir. El fracaso, por otro lado, sólo te dice una forma de no llegar, y cuando hay varias opciones, no se sabe concretamente cuál es la correcta.  
En mi libro defiendo una serie de actitudes y cualidades que tiene la gente feliz. Esto, en definitiva, se parece a la fórmula de un medicamento: si sabes la composición exacta del producto lo puedes fabricar en otro laboratorio. En este caso si se conocen las habilidades propias y las características de la gente que es más feliz y somos capaces de adquirir, imitar e introducir esos hábitos en nuestra vida, sin lugar a dudas seremos más felices.  
Míriam, la protagonista del libro, la cual se encuentra en un momento difícil de su vida y ha perdido la felicidad, desea conocer y saber qué hace la gente que es feliz y ello la lleva a averiguar cuáles son esas cualidades para poder recuperar la felicidad perdida.
  
3. ¿Qué saben que yo no llego a comprender? Y la respuesta es...
  - Lo que ellos saben sobre la felicidad es que ésta es un estado mental que te hace disfrutar de lo que tienes, aunque lo que tengas no sea perfecto. Ellos saben que la felicidad no es un destino, es el recorrido, porque es posible que el destino que tú imaginaste o deseas no llegue, o cuando estés en el, no te dé tanta satisfacción como te imaginabas o incluso que ese destino no sea como tu creías. Imagínate un viaje largo en coche, donde deseas ir a un lugar que es importante para ti; pues bien, a veces estamos tan concentrados en llegar a ese lugar que no disfrutamos del recorrido o del trayecto y cuando llegamos al lugar es posible que nos sintamos decepcionados, pues no es como nos lo habíamos imaginado, y por tanto no disfrutamos ni del recorrido ni del lugar en sí.

4. ¿Cómo ayuda la inteligencia a ser feliz?
  - La inteligencia te hace racionalizar las cosas y aprender. Gracias a ella puedes tomar las decisiones adecuadas y proponerte cambiar actitudes y visiones que te ayudarán a mejorar tu felicidad.
  
5. ¿Qué hace que utilicemos la inteligencia para aprender cosas que nos alejan de la felicidad? (Ejemplos)
  - Es indudable que a veces todos hacemos cosas que no nos aportan felicidad; podríamos decir incluso que nos traen desdicha. En muchas ocasiones se debe a que no controlamos nuestros sentimientos y nos dejamos arrastrar por ellos sin pensar las consecuencias; en otros casos, es por falta del conocimiento necesario. Podría decirse que necesitaríamos adquirir la sabiduría que tiene la gente feliz. Si no sabes dónde buscar es probable que no encuentres nada, y si uno no sabe cuáles son las pautas que le pueden hacer feliz es muy seguro que tome decisiones equivocadas. Por ejemplo, si una persona ha vivido en un ambiente de desconfianza y de temor, cuando somos adultos utilizamos los mismos patrones de comportamiento que entendemos como razonables y no somos capaces de mantener unas relaciones de calidad y por lo tanto de satisfacción.
  
6. ¿Cómo ser feliz inteligentemente? (Ejemplos de utilización de la inteligencia a nuestro favor).
  - Imagínate que en un momento dado te encuentras un poco triste y por distintas razones te encuentras en mitad de una fiesta en mitad del campo y donde debes permanecer hasta el final porque has ido con alguien en su coche. Dado que debes permanecer en esa fiesta hasta el final y no puedes arreglar nada en ese momento, ¿cuál crees que debe ser la actitud adecuada en ese momento? ¿disfrutar de la fiesta o seguir enfadado? Parece lógico que ya que estas allí, y dado que en ese momento no puedes arreglar las cosas, lo mejor que puedes hacer es disfrutar y eso se puede lograr gracias a la racionalidad que nos permite controlar nuestros estados emocionales, pues una emotividad descontrolada y negativa es la que nos impide en muchas ocasiones ser verdaderamente felices en nuestras vidas. Las personas que son verdaderamente felices aceptan las cosas como son y procuran ser proactivos en cada situación.
  
7. ¿Qué son las “gafas de ojos de mosca”?
  - Éste es uno de los apartados del libro que más llama la atención a los lectores. Es una especie de cuento inspirado en las conversaciones mantenidas con mi amigo y psicólogo Julio Álvarez y se basa en que un día cualquiera, en un jardín muy bien cuidado y floreado, un pequeño perro sale a pasear y hace sus necesidades en un rincón escondido de ese precioso jardín. Pasadas un par de horas una mosca va volando por ese maravilloso jardín. ¿Qué crees que va a llamar la atención de la mosca? ¿las flores o esa pequeña deposición? La verdad es que como todo el mundo se imagina irá directamente a ese excremento. En la vida diaria hay personas que parece que tienen puestas unas gafas de ojo de mosca y se sienten atraídos hacia la negatividad y el pesimismo haciéndoles su vida triste y poco feliz. Otro problema que también surge cuando se está

condicionado por este tipo de visión de mosca es que las personas que están cercanas se sienten afectadas y sufren también las consecuencias, lo que suele conllevar a situaciones de crispación y en muchas ocasiones de deterioro de las relaciones personales.

8. ¿Y las “gafas de ojos de abeja”?

- Las gafas de ojo de abeja son la antítesis de las gafas de ojo de mosca. En ese mismo cuento de la mosca, lo que hago ver es que un poco más tarde un abeja vuela de nuevo por ese jardín ¿En qué crees que se va a parar esa abeja? Sin lugar a dudas en las flores. Pues bien, esto es un reflejo de lo que ocurre en la vida: ante un mismo panorama unos deciden centrar su atención en lo negativo y otros en lo positivo. Siempre es una elección y tenemos la posibilidad de ponernos unas gafas u otras. La visión con el tipo de gafas de abeja aportará más felicidad a la vida.

9. ¿Cómo nos influye el “mono rebelde”?

- El mono rebelde es una anécdota que aprendí de mi amigo y consultor Paco Muro y viene a representar gráficamente que en situaciones especiales no controlamos nuestras emociones y sacamos la parte animal e irracional que llevamos dentro, es como ese instinto animal que tenemos y que no está bajo el control racional. Este apartado es uno de los más importantes de la inteligencia emocional, como es el autocontrol de las emociones. En muchas ocasiones, por no saber controlar y reaccionar descontroladamente, se contribuye a generar unas situaciones que se alejan de los escenarios que nos aportan felicidad. En la vida siempre hay contrariedades ante situaciones y ante otras personas, pero se debe aprender a canalizar de la forma adecuada esas situaciones. Reconozco que no siempre es fácil pero es necesario autocontrolarnos y domesticar esa parte animal que siempre nos acompaña. Muchas personas tienen grandes talentos y cualidades, pero echan su vida a perder por no saber controlar esos arrebatos.

10. ¿Se puede ser feliz sin un proyecto de vida? ¿Por qué es importante tener un proyecto o un sentido de la vida?

- Sin un proyecto de vida se puede tener “momentos de felicidad”, pero para conseguir cuotas de felicidad más altas y satisfactorias es necesario tener un proyecto de vida, pues con él se consigue desarrollar los talentos que cada uno tiene y ponerlos al servicio de la comunidad. Cuando ese proyecto es el adecuado y uno se siente plenamente identificado con él, se tiene una sensación de autorrealización y, como consecuencia de ello de felicidad, pues sabes que eres útil, que contribuyes a mejorar a la sociedad en algún apartado en especial. Hoy en día hay muchas crisis personales de personas que aparentemente lo tienen todo: familia, situación económica aceptable, etc., pero que se sienten ligeramente frustradas y con una sensación de vacío personal. Esto se debe a que la naturaleza del ser humano tiende a que te sientas útil; hemos nacido para ser útiles y es muy recomendable identificarse con un proyecto de vida para alcanzar umbrales altos de felicidad.

11. Supongamos que ya tienes un propósito, ¿cómo sembrar aquello que deseamos?

- A la vez que se pueden sembrar semillas, también se pueden sembrar ideas y pensamientos, los cuales terminan por germinar y dar frutos. Cuando tenemos ese propósito y queremos desarrollarlo, es necesario que imaginemos cómo lo queremos hacer y elaborar un plan de acción. Actualmente hay una corriente muy fuerte del pensamiento en el cual se defiende la teoría de que todo aquello que pensamos y queremos con intensidad, termina por materializarse en el mundo de cada uno, y la verdad es que la calidad de tus pensamientos termina condicionando tu entorno y las cosas que atraes a tu vida. Considero muy importante la calidad de nuestros pensamientos y necesitamos aprender a pensar correctamente, en el sentido de que los pensamientos vuelven a nosotros como si fuesen un boomerang, por eso debemos ser conscientes de la carga emocional (positiva o negativa) que ponemos en ellos.

12. ¿Qué se debe evitar en los objetivos o metas que nos proponemos para que sean realistas y salgan bien? ¿Qué deben incluir?

- Muchas personas no quieren ponerse objetivos concretos porque piensan: “¿y si no los consigo..? ¡Seguro que me frustraré!” Por eso es mejor no comprometerse con uno mismo. Todo el mundo ha tenido objetivos y sueños que por alguna razón no se han alcanzado, pero en la vida no cuenta lo que no has conseguido, lo que cuenta son los sueños y los objetivos que has alcanzado. Cuando se lee el currículum de un jugador de fútbol, no se tiene en cuenta los goles que ha fallado, sino los que ha marcado. A las personas de éxito que pasan a la historia no se las reconoce por los fracasos que tuvieron o los intentos que realizaron para conseguir sus fines, sino que lo que cuenta son los resultados que consiguieron. Edison, por ejemplo, paso a la historia por ser el descubridor de la bombilla, pero no se tiene en cuenta que hizo más de 2.000 intentos para conseguirla. Lo mismo ocurre con la vacuna del sida, cuando se descubre pasará a la historia, pero no se analizará la cantidad de vacunas fallidas que se han tenido que hacer antes. Mi experiencia es que las personas que tienen metas y las actualizan continuamente consiguen un nivel más alto de satisfacción en la vida; las metas (si son las adecuadas) dan la sensación de sentirte útil.  
Soy un gran defensor de ponerse metas, de luchar por conseguirlas y de disfrutar del camino hasta conseguirlas, pues ellas contribuyen en gran medida a que te puedas sentir realizado.

13. ¿Cómo eliminar las emociones que te destruyen?

- Las emociones negativas acumuladas en nuestro interior terminan por hacernos daño. Cuando éstas anidan en lo más profundo de nuestro interior somos los que más sufrimos, pues terminan generando odios, rencores e iras. La mejor manera para liberarlas es aprender a perdonar. Soy consciente de que es fácil decirlo aunque un poco más difícil hacerlo, pero el perdón significa que aceptas esa situación, no significa que te guste, pero al hacerlo has quitado toda la carga emocional que te destruye y aprendes a vivir sin sentirte contaminado por esas situaciones que te hacen daño.

14. ¿Cómo funciona “la ley de la atracción”? ¿Qué falla cuando no atraemos lo que pensamos?
- La ley de la atracción es una ley natural al igual que la ley de la gravedad que funciona con el pensamiento, de tal forma que todo aquello que pensamos con intensidad y deseo termina llegando a nuestra vida. Funciona tanto si los pensamientos son positivos como negativos, por eso es muy importante ser conscientes de la calidad de nuestros pensamientos. El problema que tiene esta ley es que no se sabe cuándo actuará en el tiempo, depende de la concentración, deseos e intensidad de los pensamientos. De cara a la felicidad es vital, pues si nuestros pensamientos son positivos y optimistas, atraeremos más felicidad a nuestra vida.
15. El humor forma parte de la actitud positiva. ¿Qué diferencia hay entre el sarcasmo o la ironía y el humor propiamente dicho? (Consecuencias de los tres tipos de humor).
- El sarcasmo o la ironía no los incluiría bajo el prisma del humor, pues éstos pretenden herir y llevan una carga negativa hacia algo o hacia alguien. El humor no busca dañar a nadie, te ríes de las circunstancias, de ti mismo, sin pretender hacer daño o lastimar los sentimientos de otras personas.
16. ¿Cómo fomentar el humor? Situaciones para la risa y la sonrisa.
- Las personas que son felices ríen con frecuencia y su sonrisa es sincera. Ello se debe a que la alegría nace de nuestro interior, anida en un estado de paz y bajo esos condicionantes la alegría sale al exterior de una forma natural. Si tu ser está herido, dañado o es presa de iras, rencores o miedos, es difícil que el humor o la risa se manifiesten abiertamente. Resumir en breves frases cómo mejorar la risa y la sonrisa no es fácil, pero aprender a disfrutar de lo que tienes, aceptar las cosas como son y no dejarse llevar por los miedos que contaminan el alma, son elementos imprescindible para mejorar el humor, la sonrisa y la risa.
17. La importancia de las relaciones. ¿Cómo afecta a nuestra vida cuando dejamos que las relaciones familiares o de amistad se deterioren? ¿Qué aportan a nuestra vida, cuando estas relaciones funcionan bien?
- Las relaciones interpersonales (pareja, hijos, familia, amigos, etc.) son el escenario mágico donde más se disfruta de la felicidad, los mejores momentos de la gente suelen estar ligados a otras personas, cuando tenemos un panorama positivo de relaciones interpersonales podemos decir que nuestra felicidad es grande. Ahora bien, cuando esas relaciones se estropean y se deterioran también tenemos la misma intensidad emocional pero cargada de emociones negativas y, por lo tanto, de infelicidad. Es muy normal que en una pareja, después de una ruptura, separación o divorcio, los afectados entren en un estado de angustia, llegando en algunos casos a la depresión y al tratamiento psicológico o psiquiátrico. Las relaciones interpersonales al igual que otras áreas de la vida hay que cuidarlas, aunque en muchos casos creemos que se cuidan solas sin necesidad de hacer nada al respecto. Éstas deben cuidarse al

igual que se cuidan los jardines, pues en el caso de que no se haga terminaremos teniendo una selva intransitable.

18. ¿Cómo alimentarlas o recuperarlas?

- Para alimentarlas o cuidarlas hay que aplicar lo que denomino “tiempo de calidad” a cada una de esas relaciones, es decir: demostrar con detalles que esas personas son importantes para ti, Esto no tiene nada que ver con la cantidad; de hecho, a veces ocurre que cuando más se deterioran las relaciones más cercanas es cuando más tiempo pasamos con esas personas, por ejemplo los domingos.

19. ¿Por qué es tan importante la autogratificación? ¿Cómo premiarse y disfrutar en la vida cotidiana?

- La autogratificación es dedicar tiempo de calidad a uno mismo, es lo que te permite hacer cosas que te permiten disfrutar de la vida. Si eres capaz de encontrar tiempo para estas actividades, encontrarás en ellas que vives el presente. La felicidad sólo se puede disfrutar en el presente y ello hace que te sientas mejor contigo mismo. La vida está hecha para disfrutarla y uno sabe en muchas ocasiones cuáles son las actividades que le producen esos momentos de satisfacción. Parece sencillo, pero no todo el mundo encuentra el momento para hacer esas actividades, no me refiero sólo a irse de vacaciones a países lejanos o comprarse coches de lujo, me refiero a cosas más sencillas pero que producen momentos de gozo, como son: hacer deporte, leer, pasear, ir al cine, etc. Mi recomendación es que uno debe sentirse bien consigo mismo para dar lo mejor a los demás, por ello debe buscar su equilibrio y a veces hay que ser un poco egoísta y dedicarse un poco más de tiempo a uno mismo.

20. La importancia de ponerse en acción. Al cabo de una semana sólo se recuerda el 20% de lo aprendido. ¿Qué hay que hacer cuando crees que has aprendido algo importante que debes aplicar en tu vida?

- En algunos casos, a causa de las prisas y las urgencias, no se llega a cumplir ese porcentaje. Por eso, si algo ha gustado y se cree que es importante, se debe escribir y hacer un plan de acción con todas aquellas cosas que se consideran importantes. Este plan debe de estar visible en un lugar donde se pueda consultar y chequear con mucha frecuencia, pues ello permitirá recordar todo lo que cada uno ha seleccionado hasta que esa idea se convierta en un hábito de vida y se asimile dentro de la forma de pensar y actuar.