

Se trata del título en inglés de un libro de este autor que se acaba de publicar en noruego, (GALTUNG, J.: *Syv veier hasta lykke*, Oslo: Kolofon, 2014, con excelentes fotos de Marie Aase Faldalen). Y, como era de esperar para un libro con ese título, el libro hizo rápidamente al Top 10 en la lista de los más vendidos, por supuesto en el puesto número 7. Habrá traducción próximamente, pero esto es un avance.

¿Por qué un investigador sobre la paz, preocupado por la teoría y la práctica de la paz, escribe una guía sobre la felicidad y el bienestar? ¿Quizás porque la felicidad es para la mente lo que la salud es para el cuerpo y la paz para las relaciones entre nosotros? Tal vez porque la lógica subyacente es la misma: hay factores positivos y negativos, sanógenos y patógenos para la salud, y *paxogenos* o *bellogenos* para la paz; hay que fortalecer y aumentar los primeros, y debilitar y disminuir los últimos.

Para la salud: el equilibrio entre las partes del cuerpo y la mente, lo "físico" y lo "mental" en la definición de la OMS de la salud, ampliando esta equidad con la empatía hacia los demás -lo "social" según la OMS. Pero hay que ver las huellas de las enfermedades crónicas del pasado, y prevenir y curar las enfermedades agudas /traumas, y las formas de contagio externas y las estructuras internas.

Para la paz: el comportamiento equitativo, cooperativo y las actitudes empáticas para la armonía; pero hay que tener cuidado con el trauma no conciliado de la violencia en el pasado, y la posible violencia tanto del presente no resuelto como de los conflictos futuros.

Y la felicidad, el bienestar —que no el éxtasis- ¿es una sensación constante de alegría de vivir? Podríamos argumentar que gran parte de ella es co-felicidad, con socios, amigos y otras personas. Un término en Noruega sería "*samlykke*" (como en *samliv*, -eie, -leie) -posiblemente un neologismo.

Vías nº 4-7: crear asociaciones equitativas -como las redes y cooperativas en lugar de las empresas- entender cómo sus socios se entienden entre sí -son buenos temas para los diálogos equitativos para conciliar los traumas del pasado, y para aprender a ser mejores en resolver conflictos.

Pero no toda la felicidad es co-felicidad; en gran parte está **dentro de uno mismo**.
Vías nº 1-3:

- * Placeres negativos: disfrutar de los problemas que no se tienen.
- * Placeres positivos: disfrutar aún más de los placeres que sí se tienen.
- * Competir con uno mismo, no con otros - estableciendo objetivos para la auto-mejora.

Para ello, como para todas las vías, la palabra clave es la **conciencia**.

La felicidad no viene por sí mismo de forma automática como un regalo cuando todas las condiciones externas son positivas -como resultas de una sociedad pacífica y desarrollada. La felicidad es un estado mental, al igual que la salud es un estado del cuerpo, y la paz es un estado de las relaciones humanas. Requieren de trabajo, de la atención y de la conciencia, no sólo para trabajar mejor y ser más atento, sino simplemente para sentir la felicidad, esa sensación de bienestar. Gran parte del tiempo la gente se priva de la felicidad por ser inconscientes; su sentido sólo se desencadena por la infelicidad, por cierta sensación

de malestar. Esto sirve para eliminar las causas, pero te llevan sólo a un punto de partida, no a la felicidad.

La primera vía es para personas de capacidad diferente: ¡hay que disfrutar de todas las partes del cuerpo que funcionan! Este autor, por ejemplo, tiene una desventaja conocida como el envejecimiento; las piernas no son tan fuertes como antes, por lo que tiene el placer consciente de la fuerza de los brazos, y de la mente, que es aún más fuerte. Nos lo podemos aplicar todos nosotros, tengamos las capacidades que tengamos. Algunas personas lo llaman, "el consuelo de los pobres"; bueno, tal vez, en ese caso los pobres sepan más sobre la felicidad que los ricos, siempre preocupados por lo que pueda pasar con sus riquezas.

Lo mismo se aplica, en efecto, a los placeres positivos. Un nivel base: para disfrutar el don de estar vivo -conscientemente, dar las gracias a quien sea; estirar por la mañana, sentir los jugos de la vida, estirar hasta los dedos de los pies. O simplemente un vaso de agua, no sólo para apagar la sed o hidratar el cuerpo, sino sintiendo esas gotas de oro, disfrutando tal vez una a una. De igual forma con el sexo, pero también con hacer las necesidades, bendiciendo cada vez, por dormir, por descansar: todos los milagros cotidianos.

Muchas de estas cosas están relacionadas con las necesidades humanas básicas; algunos, aunque no todos, consagrados y canonizados como derechos humanos básicos. Eso es Innegociable. El segundo capítulo del libro es en realidad acerca de las fuentes de los siete caminos, como el Humanismo que acabamos de mencionar. El Budismo con su enfoque puesto en la auto-mejora -competir con uno mismo, no participando en el proceso de creación de un mundo de ganadores y perdedores, sobre todo por estos últimos- y en la no-violencia. El Taoísmo con su enfoque puesto en el bien dentro del mal (y viceversa) y en la armonía como resonancia emocional, sufriendo el sufrimiento de la pareja, disfrutando de su alegría. Y todos los demás, al igual que el Cristianismo, con su conciencia y su inconsciencia y el carácter samaritano; y el mensaje cada vez más importante de la naturaleza como civilización: la diversidad y la simbiosis equitativa para el beneficio mutuo e igual, pero no así la cadena alimentaria, que se asemeja a la cadena de la civilización humana, con civilizaciones que se ven a sí mismas como superiores, destruyendo a los demás de la cadena.

El mensaje del libro es simple: hacer estas siete cosas, de manera consciente, trabajar tan duro como se pueda y habrá recompensa con creces. Lo mismo ocurrirá con los que nos rodean. Una persona feliz tiene un excedente emocional para compartir con los demás en lugar de quejarse de los déficits, como una persona sana no está hablando siempre de enfermedades, reales o imaginarias, o como una persona pacífica no siempre se relaciona con la victoria, aunque la dominación y la paranoia por la seguridad de otros puede acabar dominando. La vida es demasiado preciosa para ser desperdiciada en la infelicidad y el malestar cuando hay formas simples -la hipótesis del libro- con un poco de esfuerzo.

El libro tiene un capítulo sobre cómo los principales filósofos del mundo conciben la felicidad, y lo que un importante estudio de las ciencias sociales en Noruega encontró como correlatos de la felicidad. Interesantes en sí mismos, pero no sustituyen a tratar el tema de la felicidad; el productor (de felicidad), no espera a que las definiciones y las correlaciones se filtren en su interior, tiene que hacer su trabajo.

Así que, querido lector: pruébelo, ¡y luego escriba un libro mejor!