



I.A.C.A.T.
Instituto Avanzado de
Creatividad Aplicada Total

Revista RecreArte 8
DIC07 - ISSN: 1699-1834



"La creatividad se enraiza, se desarrolla y se bloquea. Se expresa y consolida en múltiples lenguajes. Se estimula con técnicas eficaces"

master oficial
creatividad e innovación
2º ciclo U.E. - 120 créditos



Revista RecreArte 8 > VII - Creatividad para la Vida: Salud y Calidad



David de Prado Díez



No es que la ciencia siempre tenga razón, pero, yo que me eduqué en ella, sé que las pruebas son rigurosas y por eso suelo insistir en que yo no tengo opiniones, sino que demuestro las cosas que digo.

Pues bien, lean esto y vean de qué modo, se puede medir, aquello que antes era intangible o, esencialmente, subjetivo...

Fijense cómo coincide con algunas de las últimas lecturas que me permití enviarles...

Saludos y ¡¡¡SUELTEN EL PASADO!!!

EL HOMBRE MÁS FELIZ DEL MUNDO

¡De plano nos rompieron los paradigmas!

Acostumbrados a creer que la felicidad es una competencia olímpica para tener más, ser más exitoso, sentir más placer y hacer más cosas, ahora los científicos del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la

Universidad de Wisconsin nos salen con que el hombre más feliz del planeta es un tipo que vive en una celda de dos por dos, no es dueño ni ejecutivo de ninguna de las compañías del Fortune 500, no tiene relaciones sexuales desde hace más de 30 años, no vive pendiente del celular ni tiene Blackberry, no va al gym ni maneja un BMW, no viste Armani ni Boss, desconoce tanto el Prozac como el Viagra o el éxtasis, y ni siquiera toma Coca-Cola. En suma: el tipo más feliz del planeta es un pobre diablo sin dinero, éxito profesional, vida sexual, ni popularidad.

Su nombre es Matthieu Ricard, occidental por nacimiento, budista por convicción y el único de cientos de voluntarios cuyo cerebro no sólo alcanzó la máxima calificación de felicidad prevista por los científicos (-0.3), sino que se salió del "felizómetro" por completo (-0.45).

Los 256 sensores y decenas de resonancias magnéticas a las que Ricard se sometió a lo largo de varios años para validar el experimento no mienten: ahí donde los niveles de estrés, coraje y frustración en los meros mortales es muy alto, en la mente de Ricard estas sensaciones negativas no existen.

Por el contrario, ahí donde la mayoría de voluntarios mostró bajísimos niveles de satisfacción y plenitud existencial, Ricard fue más allá en todas y cada una de las sensaciones positivas, dando origen al título de "el hombre más feliz del planeta" (www.elmundo.es, 22 de abril).

Lo paradójico del caso no es que haya un hombre tan feliz, sino que llegó a serlo **desprendiéndose** de todo aquello en lo que los occidentales suponemos radica la felicidad: éxito profesional, pericia científica, dinero, posesiones, fama, placeres, relaciones humanas y consumo, consumo, consumo. Y es que

Matthieu Ricard no es ajeno a nada de esto: hijo del miembro emérito de la academia francesa Jean François Revel, Ricard no se dejó deslumbrar por el ateísmo ilustrado de su padre, ni por su fe de nacimiento; tampoco sus estudios de genética celular en el Instituto Pasteur le trajeron la satisfacción deseada. Con el mundo a sus pies y a punto de convertirse en una eminencia científica decidió que por ahí no iba la cosa. Se fue al Himalaya, adoptó el celibato y la pobreza de los monjes, aprendió a leer el tibetano clásico e inició una nueva vida desde cero.

Hoy es la mano derecha del Dalai Lama y ha donado millones de euros producto de la venta de sus libros a monasterios y obras de caridad. Pero eso no es la causa, sino la consecuencia de su felicidad. La causa hay que buscarla en otro lado, dice el jefe del estudio, Richard J. Davidson, y no es ningún misterio ni gracia divina: se llama **plasticidad de la mente** o, dicho en términos menos fufurufos, es la **capacidad humana de modificar físicamente el cerebro por medio de los pensamientos** con que elegimos entretenernos.

Resulta que al igual que los músculos del cuerpo, **el cerebro desarrolla y fortalece las neuronas que más utilizamos**. A más pensamientos negativos mayor actividad en el córtex derecho del cerebro y en consecuencia, mayor ansiedad, depresión, envidia y hostilidad hacia los demás. O, como quien dice, más infelicidad autogenerada. Por el contrario, quien trabaja por pensar bien de los demás y ver el lado amable de la vida ejercita el córtex izquierdo elevando las emociones placenteras y la felicidad. Pero nadie se vaya con la finta de tanta "felizología" barata que circula por ahí: Ricard advierte que no se trata de decidir ver la vida en rosa de un día para otro, si no de **trabajar sistemáticamente en debilitar esos músculos de infelicidad que tanto hemos fortalecido creyéndonos víctimas del pasado, de los padres o del entorno y, en paralelo, comenzar a ejercitar los músculos mentales que nos hacen absolutamente responsables de nuestra propia felicidad** (M. Ricard, En defensa de la felicidad, Ed. Urano).

Al final, los resultados del estudio vienen a cimbrar los pilares de nuestra civilización consumista -donde el Prozac se vende cuatro veces más que el Viagra- porque confirman, ahora sí con pruebas científicas en mano, lo que humanistas y profetas de todas las épocas han venido diciendo sin que los científicos materialistas les dieran ni poquito crédito. A saber:

- que la felicidad es un asunto del espíritu que no depende de nada ni de nadie externo a la persona (Buda),



- que la clave para ser feliz mora en el interior de cada quien (Cristo) y - que la felicidad o es un hábito o es el resultado de varios de ellos(Aristóteles).

Y si bien Ricard admite que su camino no es más que uno de muchos, advierte que ser feliz necesariamente pasa por dejar de culpar a los demás de nuestra infelicidad y buscar la causa en nuestra propia mente.O, como dice un adagio: "envejecer es obligatorio, madurar es opcional".

<http://axxon.com.ar/not/130/c-130InfoFelicidad.htm>



I.A.C.A.T.
Instituto Avanzado de
Creatividad Aplicada Total

Revista Recrearte:

- ✓ *Director David de Prado Díez*
- ✓ *Consejo de Redacción*
- ✓ *Consejo científico*

Frey Rosendo Salvado nº 13, 7º B 15701
Santiago de Compostela. España.
Tel. 981599868 - E-mail: info@iacat.com

www.iacat.com / www.micat.net / www.creatividadcursos.com

www.revistarecreate.net

© Creación Integral e Innovación, S.L. (B70123864)

En el espíritu de Internet y de la Creatividad, la Revista Recrearte no prohíbe, sino que te invita a participar, innovar, transformar, recrear, y difundir los contenidos de la misma, citando SIEMPRE las fuentes del autor y del medio.