

# CAMINO HACIA LA FELICIDAD

12 pasos para ser libre

*Ángel Alcalá*



Plutón  
Ediciones

*Colección*  
*Nueva Era*

CAMINO HACIA  
LA FELICIDAD

*12 PASOS PARA SER LIBRE*

---

ÁNGEL ALCALÁ

 **Plutón**  
Ediciones



© Plutón Ediciones X, s. l., 2020

Diseño de cubierta y maquetación: Saul Rojas

Edita: Plutón Ediciones X, s. l.,

E-mail: [contacto@plutonediciones.com](mailto:contacto@plutonediciones.com)

<http://www.plutonediciones.com>

Impreso en España / Printed in Spain

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

**I.S.B.N: 978-84-18211-23-2**

## PRÓLOGO

La vida no es sencilla, y en el fondo todos nosotros lo sabemos. En mayor o menor medida recurrimos a ficciones que nos hagan creer que tenemos más control del que realmente poseemos sobre ella, *a priori* eso no es malo, pero tarde o temprano la vida nos devuelve a la realidad desnuda y no hay entonces disfraz que sea capaz de enmascararla, por muy bien confeccionado que esté.

Las soluciones definitivas al sentido de la vida y la posibilidad de “alcanzar la felicidad” no existen —tal y como nos gustaría que existiesen—, pero nos resistimos a reconocerlo y buscamos no sabemos qué, perseguimos no sabemos a quién o a qué, ni tampoco sabemos para qué y porqué lo hacemos; en definitiva, como escribió el filósofo José Ortega y Gasset: “No sabemos lo que nos pasa, eso es lo que nos pasa”. Pero nos resistimos a reconocer y a aceptar todo esto y por ello buscamos soluciones rápidas, mágicas y, si me apuran, fáciles; este es el secreto del éxito de ventas de los libros de autoayuda.

Esto que tienes en tus manos no es un libro de autoayuda.

No puedes escamotearte de la realidad, no puedes evitar sufrir ni perder; claro que también ganarás a veces y vivirás momentos únicos que te harán maravillarte y agradecer estar vivo. Pero lo más importante, a lo que llama tu conciencia, es a dotar a tu vida de sentido, de un sentido único, propio, personal.

Todo esto, que suena a palabrería, no lo es de ningún modo. El ser humano desde siempre ha buscado algo a lo que solo él puede aspirar —siendo como es el único ser en el planeta dotado de conciencia altamente desarrollada y diferenciada—, y es a construir su propia realidad.

El caso, además, es que no hay otra realidad para ti que la tuya propia, aquella que se nos dicta al oído, susurrada por nuestra psique, por nuestra conciencia. Vivir una realidad que no es la nuestra es no vivir en ninguna en absoluto.

Conseguir llegar a lo que en psicología profunda se denomina *self* es la meta implícita en todo ser humano ¿Qué es el *self*? Es un concepto que hace referencia a la capacidad de convertirnos en lo que realmente somos.

Imagina una semilla de un árbol cualquiera, por ejemplo, un roble. Esa semilla es el *self* en potencia del roble (algo sin realizar, pero con la posibilidad de convertirse en un árbol). Si esa semilla es tratada de forma adecuada, con suficiente luz, agua, tierra fértil y tiempo, acabará convirtiéndose en roble, habrá pasado de potencia a acto.

Todo eso representa un camino largo y duro, pero la recompensa es grande y, además, la única a la que puede aspirar la semilla y eso, sin duda, es la mayor de las recompensas.

Pero no somos árboles en potencia, sino seres humanos en potencia (con la posibilidad de individuarnos, de convertirnos en algo más que masa indiferenciada). No seguir este camino —que, por otra parte, nos apremia consciente o, con más frecuencia, inconscientemente— nos dejaría por debajo de nosotros mismos, como una semilla que no crece, y ello genera angustia, amargor, miedo, cobardía. No se puede engañar a la naturaleza, la vida no admite atajos ni trampas.

Seguir el camino de convertirse en uno mismo es un buen remedio para mantenernos alejados (al menos en gran medida) de la neurosis, del estrés, de la ansiedad y de la depresión; pero la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y aquí estamos hablando de la salud del alma —o de la psique—, pues no utilizo el concepto de alma con connotaciones necesariamente religiosas sino psicológicas (la religión es una emanación básica de la psique humana, lamentablemente se tiende a confundir el sentimiento religioso con los contenidos culturales que lo revisten, enmascarando su realidad psíquica).

Una vez que comiences a seguir el camino que has de seguir, que no es otro sino el tuyo propio, todo cambiará. Sin embargo, no faltarán personas que, como escribió el poeta Antonio Porchia, “te dirán que vas por el camino equivocado si vas por tu propio camino”. Nada que objetar, claro que será el camino equivocado... para los demás, ya que ese camino es solo tuyo.

Si estás dispuesto a romper lo preconcebido y en el terreno que has despejado delante de ti construir tu propia realidad, aunque “siempre duela crear un mundo” —como escribió Hermann Hesse—, te invito a que sigas leyendo.

Este libro no es para cobardes, y no digo esto para arengar a nadie a hacer nada o para incentivar su lectura, sino que lo digo porque así es.

Pero todo tiene un precio, a veces alto, y si es así, generalmente se debe a que merece la pena pagarlo.

ÁNGEL ALCALÁ GONZÁLEZ

OCTUBRE 2019

# CAPÍTULO I

## REALIDAD, CEGUERA Y ESCAPE

### RECONOCER LA REALIDAD

A un nivel profundo la realidad es abrumadora. No se trata de algo terrible y trágico como la describiría un existencialista, tampoco de un mundo de maravillosas posibilidades infinitas, como lo haría cualquier partidario del *mindfulness*.

Tampoco es lo que se encuentra en medio de estos dos extremos, el pesimista y el optimista, que he citado antes. La realidad es inconmensurable.

El *Tao Te King* en su primer aforismo o pensamiento dice: “aquello que puede ser descrito no es el verdadero Tao”. No se me ocurre un intento de definición mejor que este para referirse a la realidad.

Sin embargo, tras esta pequeña disertación hemos llegado a algo: la imposibilidad de definir, de concebir siquiera, la realidad, o aquello a lo que nos referimos cuando usamos esa palabra. La realidad se nos escapa, se diluye al ser pensada, se transforma en un infinito de posibilidades. La realidad es inefable.

Carlos Castaneda decía por boca de Juan Matus —personaje de uno de los extraños libros que escribió— que existen dos realidades: la cognoscible por el hombre y la incognoscible por el hombre, y esto ya es concretar un poco.

Tenemos, pues, una parcela delimitada (lo que el ser humano puede conocer), sigamos reduciendo, concretando, a pesar de que cada reducción nos habla más y más de lo limitado que es nuestro mundo, aquel en el que podemos pensar, sentir y actuar.

Echemos un vistazo aproximativo a nuestro pequeño mundo, y dentro de él a la parte más habitual: el mundo cotidiano, ese que representa nuestra realidad diaria, un lugar que, de cuando en cuando, recibe la visita de lo imprevisto, de lo que se mueve por debajo de él, sacudiéndolo y haciendo que nos demos cuenta de lo efímero de su existencia.