

LA CONTRA

Manuel Opi, psicoterapeuta transaccional



VÍCTOR M. AMELA IMA SÁNCHEZ LLUÍS AMIGUET

Tengo 70 años. Nací en Villanueva de Sijena (Huesca) y vivo en l'Arboç (Baix Penedès). Soy consultor y formador de directivos. Estoy divorciado y tengo tres hijos (40, 38 y 35) y 4 nietos. ¿Política? Humanismo: confío en la persona. Soy agnóstico. La felicidad es una decisión y una acción

“La inteligencia inteligente es la que conduce a la felicidad”



JORDI ROUVRALTA

Qué es inteligencia inteligente? La inteligencia orientada a proporcionarte felicidad más que otras cosas.

¿Qué cosas?

Resolver ecuaciones, aprobar exámenes, cursar carreras, alcanzar metas, ganar mucho dinero...

¿Lo que no está mal, perdón!

Está bien si eres feliz, pero si eres infeliz... ¿es inteligente esa inteligencia? ¡No!

Entonces... ¿hay una inteligencia tonta? Si alguien es muy inteligente para muchas cosas pero no es capaz de ser feliz... ¡poco valor tiene esa inteligencia!

¿La medida de la inteligencia... es la felicidad?

Eso sostengo. Es más inteligente quien más feliz consiga ser.

¿Quién es la persona más inteligente que ha conocido?

Quizá cierto campesino... como lo fui yo mismo hasta los veinte años. Hoy soy un campesino en excedencia... O quizá uno de mis educadores, llamado Portuondo.

¿Por qué lo dice?

Por su actitud mental positiva, siempre a favor de la felicidad. Me enseñó a desterrar la

queja: si algo te sale mal, ¡el fracaso es culpar a otros! Y me enseñó más cosas.

¿Qué cosas?

Que siempre está soleado, que siempre puedo gozar de cada momento. Y que eso sólo dependerá de que yo lo decida.

¿La felicidad es una decisión?

Lo es: una decisión y una acción. Si una noche el cielo está nublado, mediante mi imaginación decido ver las estrellas que están brillando detrás de las nubes. ¡Y las veo!

¿La imaginación es inteligencia?

La imaginación bien guiada es muy inteligente; mal guiada, conduce a fobias, neuras y miedos. ¡La buena noticia es que puedes guiarla en tu beneficio!

¿Por ejemplo?

Imagina que... ¡lo que quieras! Y actúa en consecuencia. Con la imaginación puedes curar la timidez, el miedo a hablar en público, a volar, las fobias... Y así aprendí a ser un buen vendedor, ¡con lo tímido que yo era!

¿Qué debe tener un vendedor para ser bueno?

Capacidad de escuchar bien: deja hablar a tu cliente y así descubrirás qué le gusta... ¡y por ahí le entrarás y conquistarás!

¿Le fue bien a usted?

‘Inteligencia’

Siendo un simple labrador, el principal sueño de Opi era pisar una oficina con moqueta. Superó muchos retos y alcanzó su sueño, diplomándose en Marketing y Dirección de Empresas. Y después se planteó otro objetivo, más allá de sumar cargos y dinero: ser feliz. Y lo ha logrado también, mediante su aprendizaje como psicólogo clínico y máster en Análisis Transaccional. Sus conocimientos, que pronto aplicarán varias corporaciones, los resume ahora en el libro *La inteligencia inteligente* (Códice), un manual para descubrir si usamos de modo inteligente nuestra inteligencia, y también una guía de *inteligencia* (inteligencias.com) para aprender a hacerlo.

Si, sobre todo porque luego me he dedicado a lo que me interesaba: la formación de personas para que sean felices en sus empresas laborales y relaciones personales.

¿Qué les enseña?

Que todo depende de uno mismo mucho más de lo que uno cree.

¿Sí?

De entrada, tú eliges tu entorno. Selecciona con quién te relacionas en tu vida: ¡aléjate de personas negativas! Y puedes decidir aún más cosas para ser feliz...

¿A ver?

Sé libre, es decir, independiente: aléjate de dependencias. Y, sobre todo, plantéate objetivos. Un objetivo hacia el que dirigir tu vida. Y visualízalo. Y si lo ves... ¡ya lo tienes!

¿Cualquier objetivo?

Mientras sea alcanzable, sí. Y márcate un lapso de tiempo determinado. Así puedes plantearte objetivos pequeños a corto plazo, otros a medio plazo, y uno a largo plazo. Es fundamental tenerlos: prefiguran un camino y dan sentido a tu caminar.

¿Era el caso de Portuondo?

Se le veía satisfecho con su pasado y agradecido por todo, y entusiasta con lo que hacía en cada instante.

¿Hay gente incapaz para la felicidad?

Todos tenemos la capacidad..., pero no siempre el permiso.

¿Y quién puede dárselo?

Cada uno a sí mismo. Quizá de niño te dijeron “no llegarás a nada”, “serás un desgraciado”... y eres fiel a ese guión de vida.

¿Se trata de un mandato inapelable?

Pesa mucho, pero la buena noticia es que ¡puedes cambiarlo! Reescribe tu guión.

¿Cómo?

Viendo lo que sucede y actuando en consecuencia, de acuerdo a esta concluyente máxima: “Si quieres tener algo que nunca tuviste, ¡haz algo que nunca hiciste!”.

Pero somos tan rutinarios, que nos asusta cambiar inercias.

Pregúntate: ¿qué es lo primero que deseo cambiar? Elige algo modesto, impone un plazo no muy lejano... y actúa. ¡Empieza ya!

¿Cómo sabré que voy bien?

Tendrás una buena pista si compartes tus objetivos con ese entorno que has elegido: ellos te dirán lo que ven...

Y prohibido quejarse, ¿no?

¡Ni quejarse ni hablar de crisis! No soy humilde, pero vivo humildemente: con 1.500 euros al mes, y el resto lo doy. ¡Y soy feliz!

¿Algún truco?

Al levantarme por la mañana, canto. ¡Qué alegría cantar! ¡Canta y verás! Y me propongo un reto para ese día.

¿Y qué hace en su día?

Por la mañana, ejercicio físico. A mediodía, comida y siesta. Por la tarde, actividad intelectual. Me siento armónico conmigo, mi entorno interpersonal y la naturaleza.

VÍCTOR M. AMELA