

Dr. Henry Barrios-Cisneros
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Coach Holístico Espiritual
Depresión, ansiedad y estrés



www.educacionysaludholistica.org

+58 4147151902

henrybarrioscisneros@gmail.com

La felicidad

Entrevista realizada por la Periodista Nereida Pacheco:

1. ¿Cuándo se ha sentido feliz?:

-Al alcanzar una meta
-Al compartir

- Al hacer el bien
-Cuando ríe.

Todas las anteriores y otras más, siento que desde un promedio de más de 6 años siempre me siento feliz, aun en las adversidades o en las situaciones de dolor físico y emocional, porque cada experiencia vivida la valoro como una grandiosa oportunidad de aprehendizaje significativo para cultivar mi sabiduría interior. En otras palabras me ayuda a ser más persistente para aprehender de los éxitos y adversidades para trascender mis niveles de consciencia a fin de ser más sano, próspero y feliz.

2. Si algo desea todo ser humano es la felicidad, pero ¿qué es realmente?

Yo comparto el concepto de felicidad del Dalai Lama, expresado en su Libro: “Sobre la felicidad la vida y como vivirla” *DEVOLSILLO Clave*. 2009.

La felicidad o nirvana, significa aprehender a superar y solucionar las tendencias inconscientes al sufrimiento, causado por las culpas la ignorancia de la divinidad de sí mismo, que generan las emociones negativas por las malas experiencias. Ese es el concontento del camino de despertar espiritual que se alcanza cuando se vive en confianza en sí mismo, por estar en consciencia plena de unidad al Creador y liberar su mente de condicionamiento reactivo.

3. ¿Existen varios tipos de felicidad?

Desde la trinidad mente-cuerpo-espíritu, está relacionado a algo muy profundo con los sentimientos que ocurren en nuestro interior, más que lo que pasa en nuestro exterior. Por ello es importante tener muy claro lo que realmente es la felicidad para cada dimensión básica del Ser humano. La conceptualización de la felicidad se basa en dos corrientes filosóficas:

Eudaimonia, del griego “*eu*” bueno y “*daimōn*” espíritu. Sostiene que la felicidad se puede alcanzar mediante la motivación por la virtud espiritual. Es la sabiduría práctica, valorada desde el locus de control interno, poniendo la fuente de la felicidad en mi responsable autodisciplina por el cultivo de mi sabiduría con la vida, porque me amo y confié en mis capacidades, para ser cada día más sano, próspero y feliz. La felicidad es personal y radica en nuestro interior y poco tiene que ver con la acumulación de bienes. Da origen a:

La felicidad espiritual o del sentido de la vida: es continua y manifestada por la confianza en sí mismo del principio de autoamor que aporta paz, armonía interior por el sentido de unidad consigo mismo y con el Creador. Es la felicidad del componente espiritual, dada por un claro propósito de vida, donde desarrolla los puntos fuertes de los talentos para servir con humildad a algo superior, como al Creador y a su Creación, partiendo del amor por sí mismo que comparte con sus Seres amados. Esto tiene una relación muy alta con la satisfacción duradera en vida. Es la expresada cuando el Ser actúa desde el 5to. Nivel de consciencia.

Hedonismo, mantiene que podemos ser felices a través del placer, satisfaciendo nuestras necesidades y evitando el dolor, da origen a una felicidad subjetiva, temporal o transitoria y generalmente enfocada a factores extrínsecos. Porque se quiere y no confía en sus capacidades, para ser cada día más sano. Es la valorada desde el locus de control externo donde el individuo asocia la fuente de su felicidad al azar, a la suerte, al destino, el acontecimiento que ha ocurrido, a las circunstancias y generalmente coloca su poder en otros. Hace creer que la felicidad depende de la posesión de un bien que le haga feliz o a una persona. Pueden ser materiales (personas, animales o cosas), éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc. Está relacionada con la:

Felicidad material o la vida de placer del cuerpo físico o material: Se refiere a la ausencia de dolores o malestares orgánicos y al inmediato disfrute de los deseos y placeres sin medir sus consecuencias a largo plazo, asociado con la satisfacción de los instintos de hambre, seguridad de la vida y sexo, que causa emociones positivas como alegría, amor, seguridad, buen humor, de origen natural: al auto complacerse, compartir sanamente en la familia, el trabajo, buen clima e ir de compras o de manera artificial por medio de ver televisión, usar redes sociales, comidas en excesos, las drogas, y actitudes o conductas estresantes aditivas que generalmente tienden a ser autodestructivas. Esta tiene una relación increíblemente baja con la satisfacción duradera, debido al proceso de la habituación hedonista. Es la expresada cuando el individuo actúa desde el 1er. 2do y 3er. Nivel de consciencia.

Felicidad mental o la vida comprometida, ocurre cuando se es uno con las cosas que se experimenta en atención plena, inmerso dejándose fluir con lo mejor de las virtudes fuertes de los talentos en el momento presente de lo que se realiza con pasión. Es crecer y desarrollarse psicológicamente con el amor, los hijos, la familia, las amistades, el trabajo, el descanso, el arte o en el servicio, entre otros. Esta tiene una relación moderada con la satisfacción duradera. Es la expresada cuando la persona actúa desde el 4to. Nivel de consciencia.

Para profundizar las bases científicas, observe en YouTube:

Redes: Aprendiendo A Ser Felices. <https://www.youtube.com/watch?v=2kDfJRrRRw8>

Redes: Ser feliz cuestión voluntad. <https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-ser-feliz-cuestion-voluntad/529636/>

4. ¿Por qué la mayoría viven la mayor parte de su tiempo buscándola y sintiendo que no pueden alcanzarla?

Porque generalmente se busca por medio de atajos fáciles, más relacionados con el hedonismo del disfrute materia o social, de la vida de placer que nunca ha sido duradera, es efímera y aditiva. También se debe a que la gran mayoría de las personas tienen un enfoque extrínseco, poniendo la fuente de su felicidad en otras personas, circunstancia o logros materiales y sociales.

5. Recordando la frase: "Cuando éramos felices y no lo sabíamos" ¿La felicidad la constituyen sólo momentos e poca duración que se valoran luego que han transcurrido?

Esto hasta mis 55 años me ocurrió a mí, porque yo tenía errada mi brújula al respecto. En lo que he venido, desde mis 25 años despertando y cultivando las funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal he aprehendido a valorar la felicidad espiritual del claro propósito de la vida.

6. Aunque cada quien tiene su propio concepto de la felicidad ¿Cómo puede alcanzarse?

Haciendo siempre con pasión todo lo que te ayude a ser cada día más sano, próspero y feliz, tanto a ti como a tus seres amados. Es aplicar de manera creativas las emociones para hacer lo que la selección natural quiere que hagamos para perpetuar el bienestar de los genes de cada especie, sobretodo de la humanidad.

Lo que las evidencias científicas nos está diciendo en los últimos 20 años, es aplicar lo más fuerte de nuestros talentos con mayor compromiso y sentido de propósito de la vida.

7. ¿Es la felicidad sinónimo de alegría?

No, son sinónimos. Se tienden a confundir como lo hacen con el amor y el querer

La alegría es una emoción mental subconsciente de placer producido normalmente por un suceso favorable (circunstancia) que suele manifestarse con un buen estado de ánimo. Es producto de la felicidad de los placeres.

La felicidad es algo más profundo, es un sentimiento del Ser espiritual cuando con confianza solucionamos las adversidades y logramos nuestras metas de ser y observar a nuestro Seres amados, cada día más sanos, prósperos y felices. Es producto de la felicidad con compromiso por el sentido de propósito de la vida.

8. ¿En su consulta, cuántos pacientes acuden porque son infelices?

El 100 %. Esto ocurre porque como hasta el momento ha sido educado el Ser humano, solo solicitan asesoría médica, psicológica o espiritual cuando están sufriendo por los dolores físicos o emocionales causados por las enfermedades y conflictos que generalmente son auto-provocados por sus hábitos de vida destructivos.

9. En ocasiones la gente piensa que al obtener algo que desea mucho, será feliz, pero al conseguirlo se da cuenta que no lo es y comienza a anhelar otra cosa ¿se puede ser feliz con lo que se tiene?

Si, se puede ser feliz con lo que se tiene. Los estudios científicos ha encontrado que cuando un ser humano alcanza satisfacer sus necesidades básicas, el mayor aumento de su poder económico no ha garantizado un mayor nivel de felicidad. Por el contrario las insatisfacciones con la vida y la depresión se han incrementado.

10. ¿La felicidad puede tener autonomía o depende de cosas y circunstancias?

La felicidad real y duradera es interna por lo tanto depende de nuestra autonomía para hacer de manera comprometida y con responsable autodisciplina lo que más contribuyen con nuestro bienestar, que nos hace sentir mayor satisfacción con nuestra vida.

En mis 36 años de la practica como médico y 25 como psicoterapeuta holístico y 15 como coach hasta el momento he observado que más del 98% de los consultantes ponen la fuente de su felicidad, salud o bienestar fuera de sí mismo, en manos de otros y de las circunstancias, por lo que tienen un locus de control externo y menos de un 2% ponen la fuente de su felicidad, salud o bienestar dentro de sí mismo, en su propia responsabilidad, por lo que tienen un locus de control interno.

11. ¿Qué relación existe entre la felicidad y el cerebro?

Para ello permítame apoyarme en las imágenes de los Niveles de consciencia logrados de acuerdo a como aplicábamos de manera consciente del Sistema nervioso central tendremos enfoque extrínseco que alimenta la infelicidad o intrínseco que cultiva la felicidad.

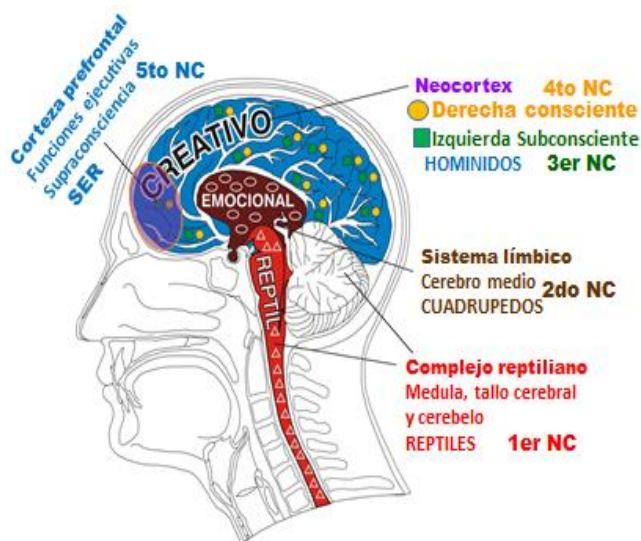


Figura 1. Estructuras del Sistema Nervios



Figura 2. Niveles de consciencia

Los niveles de consciencia, es un modelo con un enfoque holístico que permite comprender el grado de reaprendizaje evolutivo que alcanzan los Seres humanos en el cultivo de su sabiduría, sobre su manera de pensar, sentir y actuar por medio de sus componentes espiritual o Nivel de consciencia de sabiduría y amor, energético o capacidad gerencial, social o comunicación, psicológico o sistema de creencias y orgánico o instintos de subsistencia. El Nivel consciencia de cada Ser humano es producto de la actitud dinámica de reaprehendizaje significativo, que está directamente relacionado con el nivel trascendente con que se integra desde la corteza prefrontal la aplicación de las cinco estructuras funcionales del Sistema Nervioso Central. Sintetizando lo escrito por Barrios-Cisneros en “NIVELES DE CONSCIENCIA, EDUCACIÓN, GERENCIA Y SALUD” (<http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/NIVELES-DE-CONSCIENCIA-EDUCACION-GERENCIA-Y-SALUD.pdf>), estas cinco funciones cerebrales relacionadas con los niveles de consciencia son:

- 5to.** Consciencia creativa-holística-trascendente, su base anatómica es la corteza prefrontal expresada por medio de las funciones ejecutivas, como tiene la potencialidad de expresarse todo Ser humano que cultiva su espiritualidad. Es la expresión desde el Ser, Base del supraconsciente trascendente. Cuando una persona se encuentra en este nivel, con mentalidad sinérgica aporta soluciones creativas servir-ganar, donde todo el mundo se siente triunfador porque se expresa con sabiduría y amor. Permite el enfoque de la eudaimonia, que da origen al amor y confianza por sí mismo que genera felicidad del espíritu al ocuparse de su propósito de vida de unidad al Creador.
- 4to.** Consciencia intuitiva-integrativa-comprensiva, su base anatómica es la corteza cerebral derecha por medio del cual se expresa el humano. Base del consciente compresivo, donde el participante se interroga con persisten y autodisciplina para el cultivo de la sabiduría sobre: para qué de lo que experimente, escucha con empática ecuanimidad, responde con prudencia, calla cuando sabe que sus palabras no son más sabias que el silencio que rompen y con mentalidad complementaria establece relaciones ganar-ganar, donde todos se sienten satisfechos. Facilita el enfoque del hedonismo de la mente consciente que genera felicidad por la vida comprometida con el servicio a los seres que ama. Por ejemplo: a los hijos, padres o pareja; servicio amoroso a los semejantes o a la madre naturaleza.
- 3er.** Consciencia lógica-analítica-explicativa, su base anatómica es la corteza cerebral izquierda por medio del cual se expresa la conducta simia. Base del subconsciente dogmático y egoísta con mentalidad bipolar de división conflictiva y lucha de poder para la dominación, tratando de vencer o someter a su “opositor en competencia” en una relación ganar-perder. Facilita el enfoque hedonista de la mente subconsciente dogmática que se siente feliz por la seguridad que le aporta el creer tener el control del poder económico, social sexual que le permite aparentar una vida de fortaleza que tiene que defender.
- 2do.** Consciencia asociativa-emocional-reactiva, su base anatómica es el cerebro medio o sistema límbico que como si fuera cuadrúpedo, reacciona por condicionamiento desde las creencias autodestructivas mantenidas por los temores o las culpas archivadas en la amígdala cerebral. Base de la mente subconsciente reactiva, por medio de las emociones de amor-rabia, alegría-tristeza y confianza-temor, estableciendo relaciones perder-perder. Está condicionado por el enfoque hedonista, que se origina desde el querer y la búsqueda externa de algo o alguien que le proteja material o socialmente.
- 1ro.** Consciencia fisiológica-motriz-operativa, su base anatómica es la médula-tallo cerebral-cerebelo, de manera instintiva actúa como los reptiles. Base de la mente inconsciente instintiva de subsistencia de la especie mediante la defensa de su vida viviendo desde una actitud de vida o muerte con lucha o huida para defender la existencia de su especie, acumular bienes que le den seguridad, alimentación incontrolada o sexo por desahogo, estableciendo relación perder-ganar. Son impulsos desde el **enfoque del hedonismo**, que se origina desde el la búsqueda de seguridad por la subsistencia de la especie.

Cabe resaltar que en las observaciones empíricas registradas en las consultas, de 100 participantes: 95% tan solo llegan al 2do. Nivel de consciencia. El 3 a 4% en el 3er y 1% en el 4to. Al realizarles el entrenamiento y acompañamiento personalizado para que se conviertan en autocoach holístico espirituales hasta el momento he logrado que entre los pocos que terminan su proceso de reeducación el 95% logran el 4to y un 5% logran el 5to. Nivel de consciencia.

12. ¿Qué opina acerca de la frase: El dinero no es la felicidad pero cómo ayuda"?

Sí ayuda. Pero muchos se confunden al pretender comprar la felicidad, que generalmente se enfoca en acumular los placeres de la vida para tratar de llenar los vacíos internos de carencia de amor por sí mismo, desvalorización y muro de corazón por la indignidad o el no merecimiento.

13. ¿Es la humanidad mayormente infeliz?

En los resultados de los estudios multicéntrico realizados a nivel internacional al respecto, se concluye: que el nivel económico a partir de los 50 del siglo pasado, en muchos países se ha triplicado, sin embargo los índices de felicidad evaluado se mantiene casi iguales, pero la depresión o insatisfacción con la vida es más de 10 veces mayor de lo que era antes. ¿Esto es evidencia de que realmente ha mejorado la felicidad?

14. ¿De qué manera está vinculada la felicidad con la salud integral?

El proceso de reaprehendizaje significativo de la salud holística es un entrenamiento y acompañamiento para que el Ser humano consultante, cómo autocoaching, aplicando más de un millar de veces todo el amor que aplica en sus seres amados, para comprender con humildad las creencias, culpas y reacciones que hasta el momento le han mantenido en el sufrimiento, y aprehenda a aplicar con cultivo de su sabiduría su corteza prefrontal para cumplir su propósito de vida de ser cada día más sano, próspero y feliz. Si quieres comprender mejor el proceso consulta el libro “**Neurociencias para vivir con sabiduría**” del Dr. Henry Barrios-Cisneros. Disponible en www.educacionysaludholistica.org / LIBROS.

15. Así como se aprenden tantas cosas ¿Se puede educar para ser feliz?

Con toda certeza **Sí**. Porque las investigaciones ha reportado que entre el 30 al 50 % de las capacidades para ser feliz está determinado por la genética y las costumbres familiares de los antepasados, el 10 % depende de las circunstancia, y más del 40 % restante depende de cómo juzgas a las circunstancias, a los demás y a ti mismo antes los retos de tu vida; estos también depende, de tu comportamiento diario por medio de tus reacciones inconscientes o acciones conscientes y de tu aprehendizaje producto la evaluación del resultado de tus decisiones y acciones. Tú eres el único arquitecto responsable de las profecías de tu futuro y el único chofer con la capacidad de cambiar de dirección tu vida. Solo tienes que aprehender a confiar en tus capacidades o en la divinidad del Creador que reside en tu Ser y está esperando que le permitas manifestarse a través de ti.

Hasta el momento el sistema educativo en la trinidad hogar-escuela-sociedad ha sido controlado por los factores externos de los paradigmas imperantes desde la mente subconsciente reactiva sin darse cuenta que de manera egoísta nos controlan para que seamos inconscientes consumidores de la sociedad de consumo que sólo busca el mayor beneficio de capital con la menor inversión de insumos.

16. ¿De qué manera el hogar influye en la felicidad de sus miembros o en su capacidad para ser felices?

Influye por medio de:

1. Influencias transgeneracionales de los antepasados que mantienen los hilos invisibles del círculo vicioso de sufrimiento familiar inconsciente. Revisa la calidad de salud, prosperidad y felicidad

de tus familiares de tus abuelos, padres y con humilde honestidad compara con lo que has estado viviendo hasta el momento. ¿Sí vale la pena continuar con ese creciente círculo vicioso de tradición familiar?

2. Cuando uno decide cambiar su calidad de vida y con responsable autodisciplina ocuparse la salud, prosperidad y felicidad; generalmente son los familiares más cercanos y los seres amados, los primeros que nos tildan de locos y buscan sabotear nuestro proceso, para que no alteres las costumbres familiares establecidas. Esto simplemente son pruebas o imágenes en espejo de nuestras sombras. Para comprender observa entre otros: La Ley del Espejo | Tu herramienta de Crecimiento Personal... <https://www.youtube.com/watch?v= AHLcpFHMSE&t=69s>

17. ¿Qué mensaje le hace llegar a la audiencia que está en la constante búsqueda de la felicidad?

Si realmente quieres ocuparte de tu felicidad, necesitas mucho **amor para contigo mismo** para con humildad reconocer lo que hasta el momento no te lo permite y con persistentes pasitos de bebé buscar asesoría en:

- 1ro. El Creador que te ilumine con sabiduría para con confianza en ti transitar el camino que te corresponda, a fin de sanar tu vida y gozar de salud, prosperidad y felicidad.
- 2do. Buenos libros o videos educativos que te aporten las pistas más eficientes.
- 3ro. Un experto que con humilde incondicionalidad te entrene para que te conviertas en un autocoaching de tu salud, prosperidad y felicidad. Te sugiero un Coach Holístico Espiritual.

El invitado se despide de la audiencia.

Gracias, gracias, gracias, por permitirme compartir contigo mis más de 36 años de experiencia profesional y 62 con mi proceso de reaprendizaje significativo en mi proceso de vida vida.

Dr. Henry Barrios-Cisneros