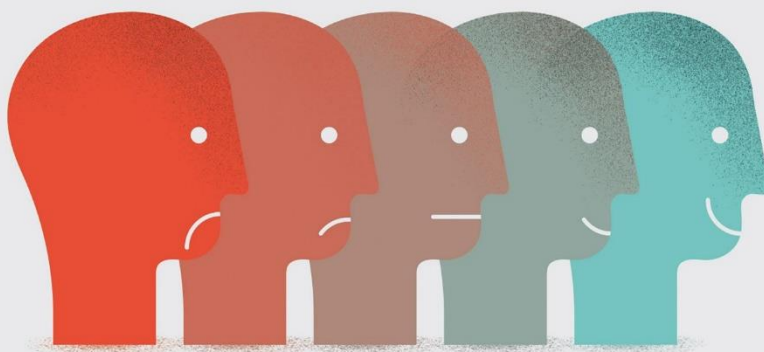




Ediciones
Luciérnaga

Javier Salinas

Cómo
ser infeliz
de una vez
por todas



La guía definitiva para ser infeliz
(o justo lo contrario)

Luciérnaga

A la venta el 7 de septiembre 2022



CÓMO SER INFELIZ DE UNA VEZ POR TODAS

Javier Salinas

LA GUÍA DEFINITIVA PARA SER INFELIZ (O JUSTO LO CONTRARIO)

**En una sociedad donde impera la idea de felicidad
es más necesario que nunca ser infeliz.**

¿Has escuchado hasta la saciedad la importancia de ser feliz e incluso te lo hayas creído? Al intentarlo, has descubierto que la necesidad de ser feliz te estresaba, alejándote más de la felicidad.

El asunto de la felicidad es una locura sin sentido. Está diseñado para que estemos insatisfechos, dejar de ser personas y convertirnos en consumidores o usuarios. Prueba a cambiar las coordenadas en las que te estás moviendo hasta ahora y observa si hay un cambio en una dirección más libre y verdadera. No se trata de derrumbar un sistema que nos esclaviza, sino de que el sistema se quede sin esclavos que esclavizar. ¿Qué te parece? ¿Vienes conmigo a ser infeliz?

INTRODUCCIÓN

SOBRE LA NECESIDAD DE SER INFELIZ CON LA IDEA DE FELICIDAD IMPERANTE

Si ya eres *completamente* infeliz, este libro obviamente no es para ti.

Quizás hayas escuchado hasta la saciedad la importancia de ser feliz y quizás hasta te lo hayas creído o te lo hayas dicho a ti mismo:

— *Venga X, ámate, tienes que ser feliz, la vida es corta y tal y cual.*

Pero al cabo de unos días de intentarlo hayas descubierto que la necesidad de ser feliz te estresaba, te causaba todavía un agobio mayor y, en suma, te alejaba más de la felicidad.



Las redes sociales todavía nos fastidian más con la idea de la felicidad: por todas partes hay gente en las playas con dientes blanquísimos en biquini o en bañador echándonos en cara que ellos son felices y nosotros no.

Parecen querer decirnos: «¡Supéralo! Nosotros somos felices y tú, que estás al otro lado de la pantalla, no eres ni la mitad de *cool* que nosotros».

El asunto es que nos comparamos con los demás constantemente, queremos ser tan estupendos como ellos, en suma, apenas nos aguantamos lo justo como para ir tirando. No es poco habitual escuchar, cuando le preguntas a alguien cómo está, la siguiente frase:

— *Un día detrás de otro. Un día más.*

Como si vivir fuera una cosa de la que nos hemos bajado hace tiempo. Como si fuera una noria en la que todos los demás están subidos disfrutando, mientras nuestras vidas fueran una especie de versión *low cost* de las suyas.

Tratamos de alcanzar esos modelos, pero ellos siempre parecen estar en otra playa aún más bonita y lejana, y con una ropa de yoga aún más ajustada y *fashion*. Y, para colmo del absurdo, si nosotros seguimos a esa gente que aparece al otro lado de las pantallas, nuestra propia felicidad andará detrás de nosotros esperando a que nos detengamos para podernos alcanzar.

El asunto de la felicidad, por tanto, tal y como está planteado hoy en día, es una locura y no tiene ningún sentido. Quizás porque, en realidad, este marco de felicidad está diseñado de tal manera que nos deje insatisfechos para que, qué casualidad, la sociedad de consumo nos ofrezca la solución mágica a todos nuestros males: consumir.

Pero ¿consumir qué?

La respuesta es: TODO.

Incluso nosotros mismos hemos dejado de ser personas para pasar a ser CONSUMIDORES o USUARIOS. Y, claro, ¿qué otra cosa puede hacer un consumidor que consumir o un usuario que usar?

Consumir productos, claro, sobre todo, que no necesitamos. Comida de la que no tenemos hambre. Experiencias que nos embrutecen y, por ende, de manera más estrepitosa, consumir a otras personas y, finalmente, o principalmente, a nosotros mismos.

Consumirnos a nosotros mismos, explotarnos, convertirnos en una especie de esclavistas de nuestro propio cuerpo y de nuestra propia alma parece ser el signo de los tiempos.

Hemos integrado a la perfección la ideología del sistema y ya nadie nos tiene que ir detrás con que trabajemos más, sino que somos nosotros mismos los que nos metemos cada vez más profundamente en los engranajes de la gran maquinaria que nos tritura sin pestañear, porque sabe que cuando nosotros nos hayamos deshecho, podrá encontrar diez mil candidatos más a ser piezas para el sistema.

Como en una vuelta más de tuerca de la infame cita de «El trabajo os hará libres», ahora vamos tarareando por ahí en nuestro interior: «El propio consumo de nuestras vidas nos liberará de nuestras cadenas, nos hará felices».

Sin embargo, no estamos tan aturdidos, todavía, para no darnos cuenta de que con este reclamo no estamos siendo ni más felices ni más plenos.

Por eso en este libro te propongo que pruebes a cambiar algunos parámetros, como si probases a cambiar las coordenadas en las que te estás moviendo hasta ahora, para que veas si las cosas se mueven en una dirección más libre y verdadera.

Pero como tanto tú como yo estamos hartos de ver a gente feliz y tal y cual, vamos a plantear las cosas desde el otro lado.

Quizás estos pasos que vamos a ver para ser infeliz se conviertan en una ayuda para no andar buscando la felicidad porque sí y, tan solo, dejarla llegar.

No se trata de derrumbar un sistema que nos esclaviza, sino de que el sistema se quede sin esclavos que esclavizar. Y una vez libre cada uno de nosotros, los nuevos tiempos han de llegar.

Let's go.



ÍNDICE

Prólogo. La felicidad en la sociedad de la escasez

Introducción. Sobre la necesidad de ser infeliz con la idea de felicidad imperante

Primera parte

Capítulo 1. Nunca des las gracias por nada

O QUIZÁS SI

Capítulo 2. Persigue las cosas materiales

O MEJOR QUE NO

Capítulo 3. Juzga todo y a todos todo el tiempo. (y, sobre todo, a ti mismo)

O ACÉPTATE Y QUIÉRETE

Capítulo 4. Nunca sigas a tu corazón

O, AL REVÉS

Capítulo 5. Odia a los que piensen distinto de ti

O, ENTIENDE QUE TÚ TAMBIÉN ERES DISTINTO

Capítulo 6. Intenta siempre que el universo se adapte a tus deseos

¡NO HAGAS ESTO, POR FAVOR!

Capítulo 7. No estés nunca sin hacer algo

O, DEJA DE HACER COSAS SIN PARAR

Capítulo 8. Trátate siempre mal. Nunca te apoyes ni te trates con cariño

O, DALE UNA OPORTUNIDAD A LA AMABILIDAD EN TU VIDA

Capítulo 9. Nunca cuides tu cuerpo

TÚ MISMO

Capítulo 10. No vivas en el presente

¿Y DÓNDE SI NO?

Examen sorpresa

Segunda parte

Capítulo 11. Sé avaricioso y codicioso siempre

O VIVE EN LA VERDADERA ABUNDANCIA

Capítulo 12. Nunca te intereses por los demás ni seas amable. Mira siempre a todo el mundo como tu enemigo

O DISFRUTA DE LA PAZ DE VIVIR

Capítulo 13. No cuides tu entorno

O, COMIENZA A VIVIR EN EL PARAÍSO

Capítulo 14. Agárrate a las heridas de tu pasado con toda tu fuerza para en ningún caso dejarlas ir

O, MEJOR NOS MOVEMOS HACIA LA LUZ

Capítulo 15. Impédete crecer bajo cualquier pretexto. Mantente con las mismas ideas que te hacen infeliz desde hace décadas

O, ACTUALÍZATE Y HAZTE UN UPGRADE

Capítulo 16. Incrementa tu confusión mental

UF

Capítulo 17. Piensa que la vida no tiene sentido. Busca siempre algún motivo que te impida ver la maravilla y el misterio

PERO ESTO ES INNECESARIO Y ERRÓNEO

Capítulo 18. Busca siempre la desunión. Lucha enconadamente por crear fronteras que te separen de los demás

O, VIVE DEFINITIVAMENTE DE UNA MANERA MÁS INTELIGENTE

Capítulo 19. Muévete constantemente a toda velocidad hasta que te estrelles contra tu tumba

OUCH

Capítulo 20. No medites

VENGA, DALE UNA OPORTUNIDAD

Examen final

Epílogo. El secreto



Javier Salinas entre aciertos y errores avanza por la vida. Cuando acierta, piensa que es su responsabilidad, cuando se equivoca, piensa que es cosa de su ignorancia. De tropiezo en tropiezo como un aprendiz muy torpe y que necesita que la vida le explique todo mil veces, se adentró en el mundo del yoga, de la meditación y el mindfulness. Y, por circunstancias misteriosas, se convirtió en maestro de ellas. Actividad que compagina con ser aprendiz de las mismas. Es autor también del libro *“Cómo estar relajado en un mundo confuso”*, publicado también por Luciérnaga.

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

CÓMO SER INFELIZ DE UNA VEZ POR TODAS

Javier Salinas

Ed. Luciérnaga

14 x 21,5 cm 256 páginas

Rústica con solapas

PVP. c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 7 de septiembre de 2022



Para más información a prensa y entrevistas:

Lola Escudero // Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 619 212 722 - lescudero@planeta.es