

汉译西原文及参考译文：

从春游到溺水

李润问我，如果幸福指数是一百分的话，你现在给自己的状态打多少分。我说，九十八。他大惊，怎么会这么高？我也有点诧异，怎么，你不幸福吗？他说，这个问题他问了好多人，多数人的回答都没超过八十分，不知为何我会有这么高的分数。

我也有点奇怪，为什么会有这么多人感觉不幸福呢？我就问他，那你觉得哪里不幸福？他一时也答不出来，只是觉得好像并没有那么快乐。我突然明白了，原来很多人认为幸福就一定要天天快乐，这确实有些难。其实，对幸福过高的标准定义往往是造成不幸福的主要原因。

幸福的反义词是什么，是不幸吗？我觉得是麻木。

当一个人对幸福的感知力越来越少的时候，就很难体会到幸福。在听《积极心理学》课程时，有个特别形象的观点让我记忆深刻，说是现在很多成年人对于幸福的追求分为两种：一种是溺水模式，就是认为只有解脱的那一刻才会幸福，在此之前都要忍受痛苦。比如，有些人认为，发财了就幸福了，找到一个爱人就幸福了，创业成功了就幸福了……而在实现此目标前，就是得忍耐痛苦的过程。

另一种是春游模式，就是整个环节从过程到结果都是快乐的。就像我们童年听到春游的通知会开心得跳起，会回到家快乐地做准备，然后坐上大巴愉快地和同学们聊天，到了目的地后的每一刻也都十足兴奋，整个过程都充满着幸福的感觉。我们成年后，很难再有这种感觉，慢慢地从春游模式变成了溺水模式，其实就是对于幸福的感知力开始变弱。

也许是我接触的病患太多，见识了太多的苦难，所以我对自己拥有的格外珍惜和知足。大家无法想象，对于一个眼睛看不见的人来说，拥有一双健康的眼睛是多么幸福的事情；对于一个因为贫穷无钱医治疾病的人来说，一万块钱是多么重要。这些道理很多人都懂，但我真真切切地接触到了他们，所以我经常觉得老天给予我的足够多：能每天睁开眼看到天空，可以住在一个无须忍受暑寒的房子，可以步行走到地铁站，可以有一份稳定的工作……这些都让我非常感恩。

我相信人与人、人与世间万物之间有一种超越语言和行为的联结，如果能用一种正念的思想与世间相处，人就会收到相应正念的回馈。过去的已经过去,未来也是不确定的，我能拥有的只有此时此刻。感受一枚树叶从空中飘落，飘飞出漂亮的弧线，感受一枚橘子瓣在口中爆裂，清甜的滋味蕴藏着大自然的馈赠，这种微小的幸福都是值得珍惜和体会的。当我用这种心态去生活时，我会觉得每时每刻都有种充实的幸福感。

不把某种目标当作幸福的唯一砝码，而是用一种正念的心态去面对当下，用乐观的心态去构建未来，这种人往往无论取得什么结果，内心都是幸福的。比如天赐父子和薇薇母女，他们能时刻地感知到生活中的美好和善意，所以他们对看似绝望的未来依然心怀乐观。直到现在，即便天赐和薇薇都全盲了，我仍然能感受到他们身上那种幸福和乐观的气息。所以幸福不是外部给予，而是内心发起，从内心涌出来的对现状的满足。学会知足是一种思想境界，如果能身体力行地去帮助一些境况不如自己的人，这种付出往往也是一种回馈。因为对比，更能珍惜自己所拥有的；因为付出，更能体会到自己的价值：这何尝不是一种幸福呢。

参考译文：

De la excursión primaveral al ahogamiento

郭旭 译

Li Run me preguntó, en una escala del uno al cien, *¿cómo de feliz dirías que eres?* 98, le respondí. *¿Tan alto?* muy sorprendido, me replicó. *¿Cómo?*, *¿no te sientes feliz?*, le pregunté, aturdido por su respuesta. Me explicó que esa misma pregunta ya se la había formulado a mucha gente, y casi todos se daba menos de 80 puntos, no entendía por qué yo me asignaba una puntuación tan elevada.

Me sentí algo perplejo, no me explicaba por qué tanta gente no se consideraba feliz. Entonces, le inquirí, *¿con qué es con lo que no estás contento?* A bote pronto no pudo proporcionarme una respuesta clara, excepto que le faltaba esa sensación de alegría. De repente encontré la causa, pues, para muchas personas ser feliz suponía el serlo a cada instante, lo cual era realmente difícil. De hecho, un estándar extremadamente alto de la felicidad constituye a menudo la principal causa de la escasa autopercepción de felicidad.

¿Qué es lo contrario de la felicidad, la infelicidad? Pues, para mí, sería la insensibilidad.

Cuanto menos sensible se vuelva una persona a la felicidad, más difícil le será experimentarla. En el curso de Psicología Positiva, me impresionó bastante un vívido punto de vista expuesto. A saber, actualmente, los adultos percibimos la felicidad de dos maneras: una, a modo de *desahogo*, como en un ahogamiento, es decir, considerando que uno se sentirá feliz solo cuando llegue a un punto de liberación, antes del cual todo radica en sufrir penalidades. Por ejemplo, esas personas solo se creerán felices cuando se enriquezcan, cuando se topen con el amor de su vida o cuando alcancen el éxito en su profesión, resultando inequívoco el cumplir un penoso proceso antes de hacer realidad su objetivo. Mientras, la otra manera responde al modelo de *excursión primaveral*, en el que todo el proceso es feliz, desde su inicio hasta su conclusión. Así eran las excursiones de primavera de nuestra infancia. En aquel entonces, al escuchar el anuncio de una salida, saltábamos de alegría, hacíamos, una vez en casa, los preparativos henchidos de dicha y luego, ya en el autocar, charlábamos alegremente con nuestros compañeros, emoción que se prolongaría hasta el destino, hallándonos cada minuto del proceso rebosantes de felicidad. No obstante, de adultos, existen escasas posibilidades de que perseveremos aquella sensación infantil, ya que paulatinamente, al ir perdiendo nuestra sensibilidad perceptiva hacia la felicidad, dejamos el modo de excursión primaveral para transitar hacia el de desahogo.

Aprecio mucho todo lo que tengo y me contento con ello, quizá porque he tenido contacto con demasiados pacientes y sido testigo de sus sufrimientos.

Cuesta imaginar cuán dichoso será el poseer unos ojos sanos para quien sea invidente; y cuán valiosos serán 10 mil yuanes para quien carezca de recursos para costearse un tratamiento médico. Mucha gente entiende perfectamente estas realidades, pero yo las he vivido en mis carnes, por eso, a diario pienso que la vida me ha deparado más que suficiente: puedo cada mañana abrir mis ojos y contemplar el cielo, puedo vivir bajo un techo que me resguarda del calor y del frío, puedo llegar a una estación de metro tras una corta caminata, puedo gozar de un trabajo estable... Con todo ello me siento extraordinariamente agradecido.

Estoy convencido de que, más allá del lenguaje y los actos, existe un vínculo entre las personas, así como entre el ser humano y todos los seres vivos sobre la Tierra. De poder sintonizar con el mundo a través de un estado mental de atención plena, uno recibirá lo mismo en retorno. Lo pasado pasado está y el futuro es incierto, está por llegar, solo el momento presente yace en nuestras manos. Admirar una hoja de árbol caerse en el aire dibujando un lindo arco; saborear el estallido de un gajo de mandarina, con cuya refrescante dulzura nos obsequia la naturaleza. Tales alegrías, aunque

diminutas, merecen ser apreciadas y disfrutadas. Como me acompaña tal ánimo, cada instante de mi existencia rebosa auténtica felicidad.

En lugar de tomar cierto objetivo como el único estándar para medir la felicidad, aquel que sepa afrontar el presente con plena consciencia y esbozar el futuro con optimismo siempre atesorará un corazón repleto de felicidad, independientemente de los resultados que obtenga. Como Tianci y su padre, Weiwei y su madre, capaces de percibir en todo tiempo la belleza y la bondad inherente a la vida, por lo que siempre albergan esperanza aun frente a un futuro en apariencia desesperada. Incluso ahora, cuando tanto Tianci como Weiwei han quedado completamente ciegos, en ellos sigo percibiendo un aire de alegría y optimismo. Por tanto, la felicidad no proviene del exterior, sino que emana de uno mismo, de la satisfacción interna con el presente. Aprender a contentarse es un estado mental superior y si, efectivamente, tendemos una mano a aquellos cuyas circunstancias son peores que las nuestras, este ofrecimiento solerá implicar en sí mismo una recompensa. La comparación te permite apreciar aquello que posees, mientras que el sacrificio te ayuda a percatarte mejor de tu propia valía: ¿acaso no constituye esto una forma de felicidad?

(第 33 届韩素音国际翻译大赛西班牙语专家组审定)