

En busca de la felicidad

Los seres humanos, como el resto de seres que habitan este planeta, venimos al mundo para vivir felices. La felicidad es parte esencial de la naturaleza humana, es la fuerza vital que nos impulsa a crecer para afrontar la vida. Para encontrarla y disfrutarla plenamente hay que activar nuestro mayor desarrollo cerebral, emocional e intelectual.

Texto: **Juan Cruz González**, psicólogo clínico. **Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid** (www.copmadrid.org). Adaptación: **José Molina**

Todos los seres vivos nacemos en el entorno más adecuado para cubrir las necesidades elementales: crecer y desarrollarnos hasta alcanzar nuestro fin y perfección, e iniciar el apasionante viaje por la vida, aunque no exento de retos y obstáculos. El instinto, la intuición y la genética,

como el mejor de los GPS, llevan a cualquier cría animal a madurar mientras disfruta jugando con sus semejantes para aprender a vivir, adaptarse, relacionarse, comunicarse, alimentarse, fortalecerse física y sensorialmente. Si procrear y aprender fuese doloroso o tedioso, ninguna especie hubiese evolucionado...

Un producto de consumo

Desde los primeros meses de vida, la comunicación no verbal de alegría, como la sonrisa en los bebés, es la manifestación que expresa las emociones positivas y, en consecuencia, el estado de felicidad. Una alegría y satisfacción que se producen al tener cubiertas las necesidades de alimen-

SHUTTERSTOCK



tación y afecto, al conseguir algo deseado o atenuar el malestar. Por tanto, al desarrollar capacidades manipulativas y de interacción con el entorno florecen las del amor y el disfrute, que se mantienen a lo largo de toda la vida.

No obstante, este estado natural de felicidad se altera cuando comienzan a surgir otro tipo de necesidades. Por ejemplo, cualquier ser vivo tiene asegurado el oxígeno, el sol y el agua, así como alimento suficiente para poder vivir. En cambio, la mayoría de las personas, al sentirse obligadas a utilizar el dinero como energía, es decir, como pago que se exige para poder beber y comer, pasan el día preocupadas por conseguirlo, lo que provoca un estrés que impide el normal disfrute. Ironías de la vida, la inteligencia y el desarrollo social, que supuestamente nos convierte en los seres superiores del planeta tierra, nos llevan a involucionar como especie y a distanciarnos del resto.

La felicidad se convierte, así, en un producto de consumo, en un negocio, en una obsesión de las sociedades occidentales por alcanzarla. Como señala Roy Baumeister, experto en psicología del bienestar, «la felicidad parte de un sentimiento puramente egoísta y socialmente poco útil». El texto, publicado en el *Journal of Positive Psychology*, estudia la felicidad de 400 ciudadanos estadounidenses de entre 18 y 78 años, analizando sus expectativas vitales y sus sentimientos, e indica que «la felicidad sin significado caracteriza una vida relativamente banal, absorbida por uno mismo o incluso egoísta, en la que las cosas van bien y las necesidades son fácilmente satisfechas».

Dónde encontrarla

Evidentemente, nos hemos ido alejando de la felicidad, como bien ilustra este breve cuento:

«En el principio de los tiempos, cuatro demonios se reunieron para hacer una travesura.

“Debemos quitarles algo a los humanos. ¿Qué les quitamos?”, se preguntaron.



SHUTTERSTOCK

“¡Ya sé! –respondió uno–, vamos a quitarles la felicidad y la esconderemos para que no puedan encontrarla”.

El primero propuso: “Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo”, a lo que inmediatamente replicó otro: “No, recuerda que tienen fuerza; alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán dónde está”.

Luego, el segundo planteó: “Vamos a esconderla en el fondo del mar”. Y otro contestó: “No, recuerda que tienen curiosidad, y alguien construirá algún aparato para poder bajar, y entonces la encontrará”.

El tercero dijo: “Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra”. Y le replicaron: “No, recuerda que tienen inteligencia; alguien podrá construir una nave para viajar a otros planetas y la va a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad”.

El cuarto demonio, que había permanecido en silencio escuchando atentamente a los demás, dijo:

“Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren”.

Los demás, asombrados, preguntaron al mismo tiempo: “¿Dónde?”.

“La esconderemos dentro de ellos mismos –respondió–; estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán”.

Desde entonces, el humano se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la trae consigo.

Como afirma Voltaire, «buscamos la felicidad, pero sin saber dónde, como los borrachos buscan su casa, sabiendo que tienen una». Andamos perdidos en esa búsqueda exterior, olvidando transmitir desde la escuela y en la familia la importancia del proyecto vital y trascendente de nuestras vidas: de dónde venimos, dónde estamos y hacia dónde quere-





SHUTTERSTOCK

>>> mos ir, como individuos y como especie, para cubrir necesidades desde nuestros dones y compartirlos para poder sumar y producir cambios significativos en nosotros mismos, en nuestro entorno y en la sociedad.

Buenos y malos momentos

El concepto «felicidad realista» incluye alegría y actitudes/emociones no tan supuestamente positivas (compromiso, lucha, reto, incluso dolor, obstáculos). No siempre es el logro o la satisfacción de los deseos lo que produce los sentimientos positivos más profundos. Es natural e inevitable buscar la felicidad y también encontrarse con sufrimiento, que, desde el optimismo emocionalmente inteligente, se transforma en el gran maestro creativo en la escuela de la vida.

Como puede leerse en una reflexión del equipo WhyNotmeteam, un innovador grupo de pensamiento que se mueve en el ámbito de la filosofía, «las personas nacemos y morimos y, durante todo ese periodo de tiempo, vamos a pasar buenos momentos, pero también malos, en los que uno quiere “que el mundo pare para poder bajarse”. Pero son esos momentos los que nos preparan para una vida mejor. Lo importante es levantarse cuando te caes, seguir avanzando y nunca dudar de nosotros mismos. TÚ ERES CAPAZ DE TODO».

Sufrimos porque rechazamos la realidad de la vida y las peculiaridades de nuestra personalidad, con sus luces y sombras, por los juicios que emitimos, las interpretaciones y expectativas que generamos impidiendo la calma y la higiene mental. «El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional», según Buda.

La importancia de la madurez

En ese proceso vital de búsqueda de la felicidad, *la madurez invita a parar y conectar, desde la serenidad mental, con auténticos valores, y desarrollar una actitud que va más allá de perseguir la felicidad como una meta o un fin, como un estado de bienestar ideal y permanente al que llegar.*

Considerando esos efectos de serenidad que ofrece la madurez, es indudable que a partir de los 50 es un buen momento para fortalecer el talento; viviendo con pasión y amor lo que se hace, ayudando más y mejor a las personas, preguntándose

a uno mismo: «¿para qué sirvo?», «¿qué sé yo que ofrezca valor a otras personas y a mi entorno?», «¿cómo puedo crecer ayudando a crecer y disfrutar haciendo disfrutar?».

Cuando serenamos la mente y aceptamos activamente la realidad, podemos llegar a transformar la adversidad en oportunidad y entender que *la felicidad se compone de:*

1. Vivir los pequeños momentos y disfrutarlos con intensidad.
 2. Valorar lo vivido hasta ahora, compartiendo solidariamente los recursos que la vida nos ha regalado.
 3. Ponerse retos que ilusionen con salud psicológica.
 4. Relativizar los problemas y mirar hacia los aspectos más favorables con amplia sonrisa.
 5. Empatizar con los demás, amar, aceptarse y aceptar, perdonarse y perdonar.
 6. Aceptar en la felicidad su capacidad de aparecer y desaparecer de forma constante a lo largo de nuestras vidas.
 7. Realizar actividades, mostrar interés por cuidarse físicamente, seguir aprendiendo, relacionarse y crear cambios positivos.
 8. Mirar hacia la vida más allá de la superficie para descubrir sus claves.
 9. Ser humilde y mostrar agradecimiento.
 10. Conectar desde la Naturaleza con nuestra esencia sagrada y fortalezas en unión con lo que nos rodea.
- Y todo ello sin olvidar lo que Oscar Wilde pensaba: «La vida es demasiado importante para tomársela en serio»... ✨

Para saber más entra en...

www.plusesmas.com

En la sección de Salud tienes una amplia información sobre cuestiones relacionadas con nuestra salud. Entre otros muchos temas de interés, puedes encontrar los siguientes:

- Coaching, la técnica que nos ayuda a ser más felices
- 10 consejos que levantan el ánimo
- Ansiedad en los mayores
- Aprovecha las ventajas de la psicología positiva
- La psicología emocional y el manejo de las emociones
- Ejercicios para conocerte mejor y alcanzar la plenitud