

DONDE BUSCO LA FELICIDAD



Buscamos la felicidad en tantas cosas, en los objetos, en las relaciones, en la carrera, en el poder. En general no buscamos donde siempre ha estado: en nuestra capacidad inteligente innata. Quizás este artículo te de algunas ?llaves? para volver a buscarla en tu mente.

A veces sin saberlo hemos dado años de nuestra vida a proyectos artificiales, especialmente en el ámbito de los sentimientos: creemos que la familia es ?el mirlo blanco?, buscamos el ?gran amor hiperromántico?. ¿Qué pasaría una mañana si descubrieses que las cosas son como son, y que las personas no son exactamente como creemos, ni tenemos tanta necesidad de ellas para ser felices?

Lo que más cuenta en términos cerebrales, es que exista una unicidad en el viaje. Porque en nuestra mente, en nuestras inteligencias ya están todos los tesoros que pudiéramos descubrir. Aunque seamos tan brutos que los calificamos de ?defectos? o ?enfermedades?, ?problemas? y tendemos a esconder nuestras preciosas joyas para que nadie las vea.

Un día Susana llegó a mi consulta. Ella siempre había proyectado la culpa en los otros, en su madre que había sido muy dura, en su padre ausente que les abandonó, en su marido que no la comprendía, en la amiga que la había traicionado. Pero un día, esa mañana dijo que ya había comprendido el motivo de su ?desesperación?, no era externo. Todo lo que pasaba tenía que ver con ella, con su mundo interno. Había comprendido que toda la rabia que había venido reprimiendo, la proyectaba en los otros.

?Tomármela con los otros, no es un modo de solucionar, mis problemas?- me dijo. ?Desde que hago mindfulness he empezado a relacionarme conmigo misma de manera honesta, y puedo acogerme por lo que soy, con mis mejores momentos, y poco a poco, momento a momento? las cosas irán mejor?

Todos queremos ser felices, pero el problema es ¿donde busco la felicidad? Lo primero es que hay un problema con la palabra felicidad: parece casi algo frívolo ser feliz. Pero ahora la neurociencia dice que ?puede medir el placer en el cerebro?. Sugiriendo que la felicidad no es un concepto vago, ni un estado de ánimo? si no algo real.

Parece que la clave de la felicidad abre la puerta de la larga vida, la salud, capacidad de resistencia o buen rendimiento. Así se ha podido demostrar que las personas felices viven más que las deprimidas- más o menos nueve años-. Otras de las grandes falacias que perseguimos es ?asociar la felicidad con el poder económico?. Bien, la realidad es que el nivel de vida en los últimos 50 años ha aumentado, pero la felicidad en absoluto, e incluso ha disminuido tal y como nos muestra Daniel Kahneman en ?pensar lento, pensar rápido?.

La investigación sugiere que los países más ricos tienden a ser más felices que los pobres. Pero la realidad es que una vez que se tiene una casa, comida y ropa, el dinero de más no hace a la gente más feliz? incluso al contrario. Y además que ese nivel de más no es más que 10.000 Libras.

¿Entonces porque somos felices?

Tenemos distintas medidas para la felicidad. Están las personas que solo buscan ?la felicidad a corto plazo?, instantánea. En realidad solo buscan el placer, van a por las cosas que les dan explosiones cortas de placer, sea una barra de chocolate, apostar en el casino, comprarse un coche o ligar? pero todo eso desaparece rápidamente

Después están los que buscan la felicidad a largo plazo, pero que se están continuamente comparando con otros. Y esa comparación es la que les mata. Las personas más ricas no son felices, porque siempre hay alguien más rico.

La buena noticia, es que la clave está de nuevo en nuestro cerebro. Podemos elegir cuanto y con quien compararnos, con y sobre que compararnos? así podemos escoger: relaciones auténticas y no ligoteos de un día, amigos profundos y no muchos conocidos? marcar las metas y valores vitales.

¿Qué nos hace felices?

En primer lugar, los amigos, la familia y la red de relaciones. Tanto felices somos, menos enfermos estamos. Igual que el estrés provoca problemas de salud, la infelicidad te mata. Tener una relación estable es muy importante, te da como siete años de vida más. El segundo ingrediente es tener una filosofía de vida, religión o espiritualidad. El tercer elemento es tener objetivos implícitos y valores a largo plazo coherentes.

¿Y qué nos quita la felicidad?

En primer lugar la pérdida del conyugue o la pareja, puede tardar una media de cinco años para volver al nivel de bienestar psicológico anterior. La pérdida del empleo es la segunda razón. Dar más espacio a tus recursos interiores, es en definitiva comprender que detrás de cada obstáculo o problema, detrás de cada enfermedad- hasta las más terribles- hay un proceso hermoso constructivo que pulsa por ser escuchado. No hacer visible ese patrimonio oculto de las inteligencias que se expresan a través de nuestra mente, es un desperdicio. Lo mejor es que la felicidad es entrenable.

Koncha Pinós Pey