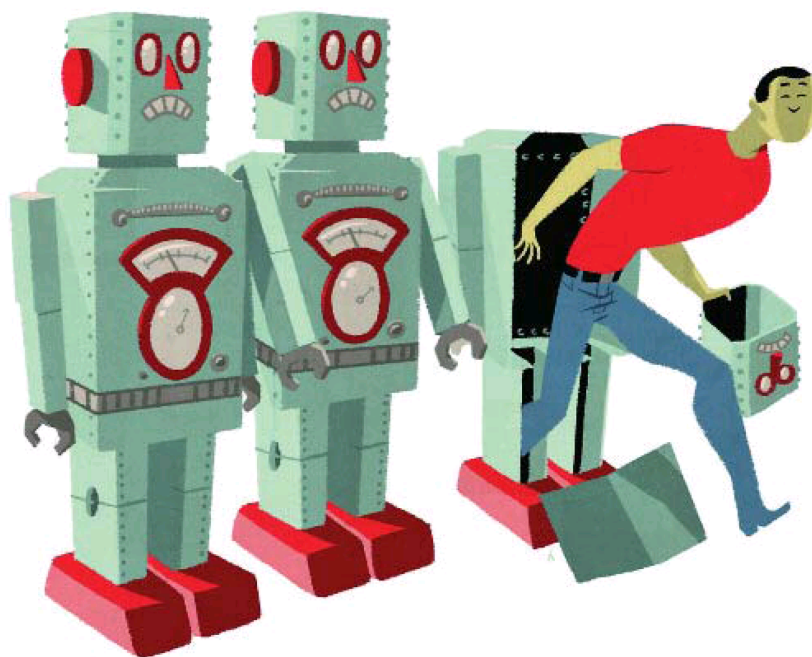


intro PSICOLOGÍA



¿LA FELICIDAD ES UNA *Decisión?*

Somos un conglomerado de automatismos andantes.

Entender a nuestro robot interior es el primer paso para poder actuar sobre la determinación de ser felices.

Por *Jenny Moix*. Ilustración de *José Luis Ágreda*

Tras una charla sobre felicidad, una señora de unos 75 años explicó: "Yo soy feliz y hace unos meses murió mi hija". ¡Que valiente fue haciendo esa confesión! Se expuso a que alguien pensara: "Qué poco quería a su hija", y quizá a alguien le rondó esa descabellada idea por la cabeza. Pero con la descripción de su vivencia nos quería transmitir algo muy diferente: que la vida es así y que lo aceptaba. Esa mujer se encontraba en un nivel que nos cuesta alcanzar a la mayoría de los humanos.

Un día mi madre me contó: "Hoy tu hermana me ha dado unas revistas de decoración atrasadas, he encendido el fuego y me he pasado la tarde hojeándolas, ¡qué bien he estado!". Y luego me miró muy intrigada y me preguntó: "¿Por qué la gente

no es feliz?". Me conmovió. Nos cuesta ser felices porque no podemos disfrutar de las deliciosas menudencias cotidianas. Nuestra mente está entretenida en darle giros a nuestros problemas (muchos, imaginarios). Así de simple, así de complicado.

Muchos sabios, entre ellos el lama Sonal Rimpoché, afirman que ser feliz es una decisión. Si es cuestión de decidirse, ¿por qué, entonces, no somos todos felices?

Imaginemos un comerciante preocupado por el descenso de sus ventas. Entre ese hecho real y su reacción negativa hay un hueco. Si ese espacio lo rellenamos con "cada vez voy a vender menos, tendré que cerrar el negocio, no sé hacer nada más, qué va a ser de mí...", la ansiedad será descomunal. Si en el hueco ponemos pensamientos más optimistas, la cosa dará un giro enorme. Pero no es tan fácil.

Aunque sea una tarea difícil, hemos de ver que allí hay un hueco; si no vemos esa rendija, es totalmente imposible tomar la decisión de ser felices. Mucha gente no ve ese espacio, y en estos casos la felicidad no es una decisión porque la persona ni siquiera ve que hay un hueco entre lo que le pasa y cómo se siente. Está ciega.

Compañeros psicólogos a veces me comentan: "Hoy, mi paciente ha hecho clic". "Clic" suele significar que se ha dado cuenta de ese espacio. Y es esencial, porque a partir de allí la felicidad empieza a estar en nuestras manos y no en las de otros o en las circunstancias externas. Una vez abierta la puerta tenemos que cruzarla y empezar a andar. Contra emociones, automatismos, programaciones. Queda trabajo por hacer, pero la puerta ya está abierta.

DECISIONES O AUTOMATISMOS

"Convertirse en espectador de la propia vida es escapar del sufrimiento de la vida"

(Oscar Wilde, *El retrato de Dorian Gray*)

Somos un conglomerado de automatismos andantes. Leemos un libro de autoayuda, vemos un resquicio de luz, decidimos ser felices, al día siguiente nos levantamos y nuestro piloto automático pasa completamente de nuestra decisión. Vemos al jefe y nos ponemos, como siempre, de malhumor.

El famoso aforismo "Conócete a ti mismo", inscrito en el templo de Apolo, podríamos cambiarlo por "Conoce a tu robot". Deberíamos tratar de observar nuestros automatismos. Tanto nuestras acciones como nuestros pensamientos automáticos. Solo observarlos. Anthony de Mello, en su libro *Despierta*, nos aconseja que no intentemos cambiar nada, que, simplemente, observemos. Al observar nos volvemos conscientes de nosotros mismos, más lúcidos, y el cambio viene de forma natural. Define la autoobservación como "observar lo que está ocurriendo dentro y fuera de ti como si le estuviera ocurriendo a otra persona".

Desgraciadamente, una de las tonterías que nos caracterizan es que siempre

“Estamos muy mal programados. La clave es el desapego. Estaría bien que empezáramos por restarle importancia a todo”

vamos con prisas. Y las prisas y la autoobservación no forman una combinación armónica. Podríamos, pues, prestarnos atención en momentos concretos. Podemos empezar a observarnos mientras lavamos los platos, y acabar haciéndolo cuando discutimos con alguien. Observemos qué piensa y qué hace nuestro robot, primero, en situaciones caseiras, y vayamos paso a paso. Poco a poco cambiaremos la reacción de nuestro robot por nuestra propia acción. Seremos nosotros los que llevaremos el timón.

CONVENCERNOS

“En esta vida tan corta, ¿es tan importante esta desgracia que le está ocurriendo?”

(Rafael Santandreu)

Nuestros pensamientos son casi como reflejos. Nos dicen algo y acude a nuestra mente un pensamiento rápidamente. No decidimos lo que vamos a pensar. No solo las conductas y los pensamientos son casi reflejos, sino también nuestras emociones. Nos lanzan un comentario que no queremos oír y al instante aparece el malestar, sin que nuestra conciencia le dé permiso para entrar.

En muchas ocasiones, esas emociones nos pueden parecer carentes de lógica, pero siguen viniendo. Ya le podemos explicar a una persona fóbica a los aviones que tiene más probabilidad de sufrir un accidente mientras va de casa al aeropuerto en coche que cuando está en el avión, la angustia seguirá caminando a sus anchas. Joseph LeDoux ha hallado las bases fisiológicas que explican el motivo. En sus investigaciones ha mostrado cómo las vías que van desde la parte del cerebro encargada de las emociones (amígdala) a la zona responsable del pensamiento racional (córtex) son muchas más que las vías que circulan en sentido contrario; esto es, desde la razón hasta las emociones. Dicho de otro modo, desde la zona emocional hay una gran autopista que va a la racional, pero si queremos ir de la parte lógica a la emocional tenemos que tomar una carretera secundaria. Esta diferencia entre las vías que van en un sentido

y en el otro explica por qué a las emociones les resulta tan fácil influir sobre la razón; y a la lógica le resulta tan difícil encauzar las emociones.

Por eso, aunque conscientemente decidamos ser felices, no es tan fácil, porque tenemos que desprogramar la parte emocional del autómatas que llevamos dentro. La autoobservación puede ser aquí otra vez nuestro gran aliado.

RELATIVIZAR

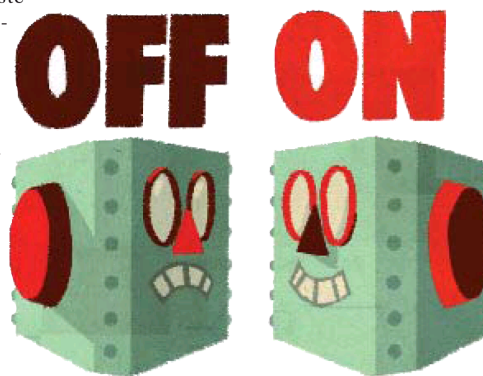
“La felicidad es darse cuenta de que nada es demasiado importante” (Antonio Gala)

Anthony de Mello tiene muy claro cuál es la respuesta al título de este artículo: la felicidad es una decisión. Según este jesuita indio, si no somos felices es sencillamente porque no queremos, y punto. ¿Cuál es la clave, según él? El desapego. No podemos ser felices si pensamos que nuestra felicidad depende de estar con determinada persona, de tener ese empleo, de... Él afirma que estamos muy mal programados y que, aunque es muy duro, debemos desapegarnos de todas esas ilusiones.

No sé si seremos capaces de llegar al nivel que nos enseña de Mello: el desapego completo. Primero deberíamos observar y entender mucho a nuestro robot, pero sí estaría bien que empezáramos restándole importancia a todo. ¿Cómo no vamos a estar estresados, si todo es tan importante? El trabajo es muy importante, las notas de nuestros hijos son muy importantes, nuestro aspecto es muy importante... Cuando acudo a alguna entrevista, siempre temo una petición que suelen formularme: “Dígame a nuestros oyentes en una frase qué deben hacer para ser más felices”. Vaya tesitura. ¿Qué digo yo en una sola frase? Últimamente, mis palabras son: “Les recomiendo a los oyentes que sean más pasotas”. Espero que lo interpreten correctamente... ●

¿Qué elijo hoy: alegría o tristeza?

Se dice que el discípulo de un venerable sabio estaba extrañado y sorprendido de que su maestro estuviese siempre sonriente y feliz, a pesar de las dificultades que tenía en la vida. Intrigado, un día, le preguntó: –Maestro, ¿cómo es que siempre se te ve tan contento y satisfecho? El maestro le respondió: –Amigo mío, no hay secreto alguno en esto. Cada mañana cuando me despierto me hago esta pregunta a mí mismo: ¿Qué escojo hoy? ¿Alegría o tristeza? Y siempre escojo alegría.



LA ACTITUDES LA CLAVE

1. PELÍCULAS

- ‘En busca de la felicidad’, de Gabriele Muccino.
- ‘La vida es bella’, de Roberto Benigni.
- ‘Atrapado en el tiempo’, de Harold Ramis.
- ‘Happy go lucky’, de Mike Leigh.
- ‘Qué bello es vivir’, de Frank Capra.

2. LIBROS

- ‘Despierta’, de Anthony de Mello (Gaia Ediciones, 2010).