

CINCO CONSEJOS PARA SER FELIZ

«La felicidad consiste en haber conseguido lo que deseabas. Estar contento con uno mismo al comprobar que hay una buena relación entre lo que tú has deseado y lo que has conseguido. Es un estado de ánimo positivo al darte cuenta de que has hecho el mayor

LA felicidad se puede decir de muchas maneras. Es un tema casi interminable. La felicidad consiste en hacer algo que merezca la pena con la propia vida, algo grande, pero cada uno dentro de sus posibilidades y puntos de partida. Y con los pies en la tierra. Para Sócrates la felicidad estaba en conocerse a sí mismo. Para Platón, en el amor. Para Aristóteles, en la búsqueda de la verdad. Epicuro, en el vivir bien, en el placer. Séneca, en el siglo I de nuestra era, la ve en la práctica de la virtud. Los eclécticos pensaban que la felicidad consistía en un sumatorio de cosas y hechos. Durante el siglo XX la bibliografía sobre este tema proliferó de forma exponencial. De hecho, algunos psicólogos empíricos la han medido, según diferentes escalas de conducta basadas en modelos diversos, como es el caso de Argyle, profesor de la Universidad de Oxford.

Voy a trazar cinco sugerencias sobre una cuestión tan decisiva y que constituye la vocación natural del ser humano, a pesar de que realmente es complicado aproximarse a ella. Primer consejo: ser capaz de cerrar las heridas del pasado. Dicho de otra manera: necesitamos reconciliarnos con nuestro pasado. Superar traumas, sinsabores, impactos psicológicos y esas colecciones de vivencias negativas que se almacenan en cualquier biografía: una persona bien armada es aquella que vive instalada en el presente y lo saborea y le saca partido; ha sido capaz de superar todas las experiencias dolorosas del pasado, con todo lo que eso significa; y vive fundamentalmente centrada y abierta hacia el futuro. Los psiquiatras sabemos lo importante que es esto.

Lo he dicho de otro modo: la felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria. Nosotros hacemos la cirugía estética del pasado: vamos de excursión con nuestros pacientes para ayudarles en este sentido. ¿Por qué es necesario hacer esto? Porque si no se corre el riesgo, cuando uno ha sufrido mucho de aquí y de allá, de convertirse en alguien agrio, amargado, resentido, dolido y echado a perder. La palabra resentimiento significa sentirse dolido y no olvidar. Y por ese vericuetto uno se desliza por una rampa que termina en convertirle en neurótico: lleno de efectos nocivos que no se han cerrado, conflictos no resueltos que antes o después asoman y dañan y deterioran nuestra forma de ser. El rencor te deteriora por dentro.

El que alienta traiciones las hace. La felicidad es el sufrimiento superado. Segundo consejo: aprender a tener una visión positiva de la vida. De uno mismo y de nuestro entorno. El optimismo es una forma sana de captar la realidad. Y requiere una cierta educación de la mirada para detenerse más en lo positivo que en lo negativo. Es

sorprendente y misterioso cómo que hay personas que son inmunes al desánimo y que se crecen ante las dificultades y otras que se derrumban ante contratiempos y reveses de escasa envergadura. ¿Se nace optimista? ¿Puede un pesimista dejar de serlo? La clave está en un esfuerzo psicológico, un trabajo de artesanía personal, mediante el cual vamos siendo capaces de descubrir siempre la dimensión mejor de la realidad, ese segmento que se esconde en el fondo de los hechos y que tiene unas notas positivas.

Alexander Solchenitzchen, premio Nobel de Literatura, pasó muchos años recluido por los comunistas en Siberia y allí escribió Archipiélago Gulag, y cuenta a posteriori que fueron los años más decisivos de su vida y que no los cambiaría por nada. Vaclav Havel, que luego sería primer ministro de Chequia, estuvo muchas veces en la cárcel luchando contra el comunismo de su país y, en su libro Cartas a Olga (su mujer), escrito desde la prisión, habla de que está contento por luchar por la libertad de su nación. Otro ejemplo: Boris Cyrulnik, judío sefardita francés, que escapó del campo de exterminio de Auschwitz, escapándose por debajo de la verja, con unos cinco años, y que había visto morir a sus padres y dos hermanos en la cámara de gas, cuenta en algunos de sus libros que los primeros tiempos tras su escapada estaban llenos de positividad: lo acogieron en una familia, empezó a ir a la escuela, tenía amigos y le hablaron de Dios. Él fue uno de los fundadores de la corriente psicológica llamada resiliencia: aprender a soportar situaciones adversas te hace fuerte, sólido, resistente, y te educa para sacar lo mejor de ti (si no se cuele dentro de tu persona el resentimiento, el gran enemigo). Dice este autor que una infancia muy negativa no tiene por qué determinar una edad adulta neurótica.

La resiliencia nos habla de la capacidad para sacar fuerzas de una experiencia traumática y darle la vuelta y así ser capaz de crecer como ser humano. Todo un arte. Sin llegar a extremos como los que he mencionado, en lo que quiero insistir aquí es en que ser optimistas es un modo valioso de captar la realidad, a pesar de los pesares.

El tercer consejo es: tener una voluntad de hierro. Fuerte, rocosa, como las raíces de un olivo centenario. La psicología moderna considera que es más importante la voluntad que la inteligencia. Y esa necesita ser educada desde los primeros años de la vida. Una persona con voluntad consigue que sus sueños se hagan realidad. Llega en la vida más lejos que una persona inteligente. Y, por el contrario, una persona sin voluntad o con una voluntad débil, frágil, endeble, está siempre a merced de sus caprichos, pendiente de la filosofía del me apetece e incapaz de renunciar, de negarse, de aplazar el gusto por algo concreto que en ese momento aparece delante de él. Uno de los indicadores más claros de madurez de la personalidad es este: tener una voluntad bien educada, que no hace lo que le pide el cuerpo, sino lo que es mejor para uno mismo. La voluntad es la joya de la corona de la conducta. Con la voluntad fuerte somos enanos a hombros de los gigantes.

El cuarto consejo es tener un buen equilibrio entre corazón y cabeza. Los dos grandes componentes de nuestra psicología son el mundo de los sentimientos y el de la razón. Ni demasiado sensibles, rozando la susceptibilidad, ni excesivamente fríos y racionales. La clave es buscar esa ecuación bien armonizada. Decía Pascal que «el corazón tiene razones que la razón desconoce». Nuestro primer contacto con la realidad es emocional: me gusta esta persona, me cae bien, me agrada este ambiente... Amor e inteligencia deben formar un binomio bien armado. Tener una afectividad sana significa mover bien los hilos de las relaciones con los demás, cargándolas de sentimientos verdaderos, sin doblez, descubriendo

que lo afectivo es lo efectivo. Y a la vez, saber utilizar bien los instrumentos de la razón: la lógica, el análisis, la síntesis y el discernimiento. Ser capaces de respirar por estos dos pulmones. Los padres tenemos aquí un papel central: educar es convertir a alguien en persona.

El quinto consejo para ser feliz es tener un proyecto de vida coherente y realista. Que mire hacia el futuro. Trabajar con detalle sus cuatro grandes argumentos: amor, trabajo, cultura y amistad. Cada uno de ellos se abre en abanico. En el atardecer de nuestra vida se dibujan sus siluetas, regalándonos un sabor especial de haber sido capaces de luchar por sacar adelante esta tetralogía contra viento y marea. El amor debe ser el motor esencial de la vida. El amor por el trabajo bien hecho produce una satisfacción interior formidable. Amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz. La cultura es libertad y plenitud y nos ayuda a entender la existencia, en medio del caos y el bombardeo de tantas noticias de aquí y de allá. La amistad es uno de los platos fuertes en el banquete de la vida: afinidad, donación y confianza.

La felicidad consiste en haber conseguido lo que deseabas. Estar contento con uno mismo al comprobar que hay una buena relación entre lo que tú has deseado y lo que has conseguido. Es un estado de ánimo positivo al darte cuenta de que has hecho el mayor bien posible y el menor mal consciente.