

Llorenç Guilera

Anatomía de la felicidad

Aprender a vivir

ANATOMÍA DE LA FELICIDAD: Aprender a vivir

1ª edición: junio de 2024

© 2024 Llorenç Guilera

Independently published

ISBN: 978-9403646244

DEDICATORIAS

A todas las personas que tienen sueños y objetivos firmes en su vida y los persiguen sin rendirse.

A todas las personas que piensan que aprender a vivir es una tarea irrenunciable hasta el último suspiro.

Muy especialmente, a mis hijos biológicos y adquiridos. Por orden de llegada a mi vida: Martí, Andrea, Borja, Demián, María y Mer. Y a mis nietas Alba y Gina.

A los centenares de alumnos que a lo largo de tantos años he tenido el privilegio de ayudar a ampliar sus conocimientos, su pensamiento crítico y su habilidad creativa. Con el deseo de serles útil una vez más.

PÓRTICO

La vida es aquello que te va sucediendo mientras estás ocupado haciendo otros planes.

John Lenon

No me considero capaz de dirigir la vida de nadie porque bastante trabajo tengo con la mía. Pero reconozco que creo que si lees mis reflexiones basadas en mis experiencias de vida, te pueden ayudar a consolidar tu propia búsqueda de la felicidad.

La lectura de un libro puede ser, a veces, de ayuda. Y espero que este mío, no sea una excepción. Espero que te sirva para contrastar tus pensamientos, tus creencias y tus sentimientos con los míos y que salgas ganando porque siempre encuentres cosas nuevas que pensar, ideas mías para aceptar o rechazar de plano y algunas creencias tuyas a refinar y mejorar.

Parafraseando al malogrado John Lennon, yo opino que «La vida es aquello que te va sucediendo mientras estás ocupado intentando entender qué sentido tienen los temas clave de búsqueda de la felicidad». Vivir es un permanente aprendizaje hasta el último suspiro.

¿Me permites que te acompañe?
Gracias.

1.- LA FELICIDAD

Aristóteles opinaba que «La felicidad es la finalidad última de la existencia humana».

Lo cierto es que la pulsión fundamental de todos los humanos es conseguir este estado de ánimo que llamamos felicidad. Todos deseamos ser felices (lo reconocamos o no en público). Y si ya somos felices, queremos serlo aún más.

Pero ¿qué es la felicidad? El diccionario de la RAE la define como «Estado de grata satisfacción espiritual y física».

El adjetivo «espiritual» nos avisa de que la felicidad es una cuestión subjetiva y la palabra «física» nos indica que, en caso de que no nos acompañen la salud, el bienestar corporal y el bienestar material, será muy difícil —aunque no imposible— ser feliz.

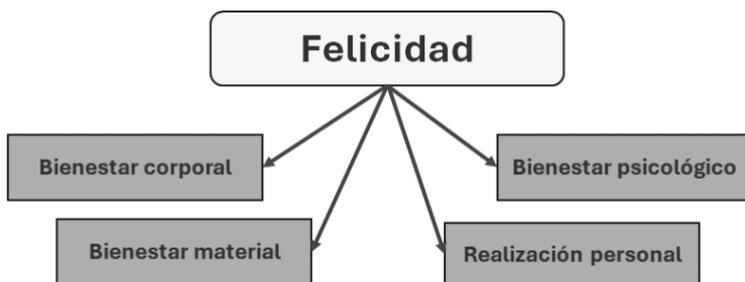


Wikipedia concreta bastante más y la define como «la sensación de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos

y propósitos; es un momento duradero de satisfacción, donde no hay necesidades que apremien, ni sufrimientos que atormenten».

1.1.- Los ámbitos de la felicidad

Si tomamos la palabra «bienestar» como equivalente a «satisfacción de las metas, deseos y propósitos, sin sufrimientos que nos atormenten», podremos considerar que felicidad consiste en conseguir el bienestar en cuatro ámbitos complementarios: el corporal, el material, el psicológico (o espiritual) y el de la plena realización de los objetivos personales.



Eres feliz cuando tu cuerpo está sano y responde a tus exigencias, tu entorno material cubre tus necesidades básicas y estás en estado mental y emocional de «grata satisfacción» porque sientes que has logrado tu realización personal en los ámbitos que de verdad te importan.

Nos da felicidad sentirnos en buen estado físico y psicológico; no tener problemas materiales; disfrutar de la belleza en todas sus formas; sentirnos inteligentes;

sentirnos maduros y sabios; lograr hitos en una vocación profesional; obtener la admiración de los coetáneos; tener ascendencia y poder sobre personas que te importan... Evitar el dolor y las enfermedades gracias a la ciencia y la medicina; retrasar la vejez todo lo posible; alargar la vida mientras tenga la calidad deseada... Huir del hambre y la pobreza, de los malos tratos, de las tiranías de todo tipo...

Si me permites una pequeña licencia lingüística, la felicidad es la suma de «bien-estar» y «bien-actuar».

La felicidad puede durar unos escaso segundos, unas horas, unos días o una vida entera. Si has tenido la suerte de gozarla, aunque solo sean unos segundos, no cejarás en buscarla de nuevo con todas tus ansias. Si la estás gozando, harás lo que haga falta para no perderla y, si te es posible, aumentarla. Porque, como dijo alguien: «La felicidad es como el dinero, cuánto más tienes, más quieres».

1.2.- ¿Cómo se consigue ser feliz?

La felicidad se consigue cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía con lo que en verdad deseas y lo consigues. Cualquier pequeña desviación entre lo que deseas y lo que haces o lo que consigues te restará una parte importante de la satisfacción necesaria.

La felicidad no es un objeto o un lugar externo al que hay que llegar, es un estado emocional sobre el que puedes trabajar y posicionarte. Muchas veces te puede llegar por una puerta que no eras consciente de que la tenías abierta y puedes controlar.

Puedes alcanzar la felicidad «junto con» alguien, pero difícilmente «al lado» de alguien. La felicidad en compañía se multiplica por el número de personas que la comparten. La gente que centra su felicidad en hacer felices a los demás suele conseguir mejores resultados que los que se centran en satisfacciones egoístas. Está demostrado que da más felicidad dar amor que recibirlo.

Pero no cometes el error de que tu felicidad dependa del amor de otra persona única, porque te arriesgas a que esa persona no sea siempre como tú esperabas que fuera. Es preferible que te exijas mucho a ti mismo y muy poco a los que te rodean.

Lo cierto es que no caben recetas. Para cada persona es una creación única que, como tocar el violín, exige dedicación y mucha práctica para llegar a ser un virtuoso. Es una música que la reconoces porque suena en tu interior con un equilibrio, un orden, un ritmo y una armonía inolvidables.

1.3.- Diferencias culturales

En la concepción de los propósitos que definen la felicidad es muy importante la cultura de cada individuo.

Las culturas son guías de valores de vida que han sido destiladas por una comunidad durante años (a veces siglos enteros). Son un conjunto de pautas, conocimientos, creencias y formas de comportamiento que se expresan con que se aprenden por medio de las relaciones sociales y la educación formal.

La cultura se queda grabada en diferentes zonas de la memoria, pero se asienta especialmente en los gan-

glios basales mediante los hábitos, el lenguaje común, las ideas y las convicciones compartidas, las percepciones y los estímulos personales. Afecta a una gran cantidad de conexiones neuronales y está densamente cableada en el interior de nuestro cerebro.

1.4.- Resistencia al cambio

Toda transformación de una creencia cultural implica una modificación de las pautas de activación de las distintas regiones del cerebro involucradas. No es, en consecuencia, un cambio fácil de efectuar.

La mente humana suele ser perezosa y miedosa ante los grandes cambios de vida. Fabricamos a base de años y esfuerzos un equilibrio (más o menos estable) entre el mundo exterior y el interior y removemos cielo y tierra para intentar conservarlo. Cuando vemos que alguna circunstancia externa nos empuja a cambiar ese equilibrio, nos resistimos como gato panza arriba y solemos recurrir al autoengaño.

La mente humana tiende a sobrevivir en su *status quo* a cualquier coste, incluso al precio de caer en la más absurda irracionalidad.

La mayoría de las personas prefieren el estatus conocido al desconocido porque cambiar les generaría una transición con incomodidades y estrés. Aceptar un cambio implica que inevitablemente se nos desorganizará el sistema actual y tendremos que organizar uno nuevo, una estructura mental distinta.

Todos los cambios nos obligan a renunciar durante un cierto tiempo a la seguridad de los esquemas que

hasta entonces nos han acompañado y adoptar otros comportamientos con los que no estamos familiarizados y nos generan desconfianza. Cambiar implica siempre esfuerzo y riesgo y nos asusta.

Pero cuando has cambiado porque ya no podías resistir más los inconvenientes de tu situación, te preguntas: «¿Cómo es posible que haya aguantado tanto tiempo soportando aquel malestar que tenía?».

¿A qué se debe que a veces adoptemos actitudes tan inmovilistas?

Con una visión muy pesimista, el jesuita Anthony de Mello afirmaba que los humanos actuamos como si viviéramos en una piscina llena de mierda hasta el cuello y nuestra principal preocupación se redujera a que nadie levante olas. Nos resignamos a vivir así, limitados, atrapados, infelices y relativamente satisfechos mientras podamos mantener las heces en un nivel aceptable por debajo de nuestro cuello. Según De Mello, tendemos al conformismo victimista. Por miedo al cambio nos quedamos anclados en un banco de arena (o mierda) movediza que nos arrastra lentamente hacia el fondo. «Más vale malo conocido que bueno por conocer» dice un refrán estúpido hecho a medida de los cobardes.

La auténtica revolución personal consiste en saltar fuera de la piscina de aguas sucias y buscar ser felices en otra piscina de aguas limpias.

La pena es que hay quienes hacen el camino a la inversa.

2.- LA AUTOESTIMA

El mejor indicador del grado de felicidad conseguida es tu nivel actual de autoestima.

Tú autoestima crece cuando logras satisfacer tus sueños y deseos más íntimos y mengua cuando nos alejamos de ellos. Depende de cuántos hitos has conseguido de los deseados en los distintos ámbitos de realización personal.

- Relaciones afectivas. Dar y recibir amor.
- Realización profesional. Tener éxito en una profesión que te complace.
- Realización política. Sentirse satisfecho de tu participación en la gestión de la cosa pública.
- Realización moral o religiosa. Sentir que eres una buena persona y estar a gusto con el sentido que le das a tu comportamiento con los demás.
- Sabiduría de vida. Haber aprendido a vivir.



Cuestión de valores

Cada persona tiene su particular escala de valores y en función de ella define sus deseos y sus principales propósitos de vida. Cada individuo tiene distintos grados de exigencia en cada uno estos cinco ámbitos y es frecuente hallar personas con deseos y propósitos de logros en tan solo unos pocos de ellos.

2.1.- Sueños vs realidad

Te recomiendo que persigas todos los sueños que estén al alcance de tus capacidades actuales con ilusión, dedicación, esfuerzo y toda la perseverancia necesaria. Si te faltan capacidades y puedes conseguirlas, trabájtelas a fondo con la formación que puedas necesitar.

Si evalúas racionalmente que te será imposible conseguir uno de tus propósitos, abandónalo. Cámbialo por uno más asequible o, en caso contrario, acabarás ingresando en el club de los frustrados y amargados.

Y no te creas las voces que te afirman que, una vez logrado tu deseo te sentirás vacío. Es absolutamente falso: siempre te quedará la ilusión de perfeccionar cada día un poco más lo que hayas conseguido.

2.2.- Sueños perdidos

Llámalos sueños perdidos, insatisfacciones, frustraciones, deseos no realizados, renunciadas voluntarias o cómo más te apetezca. Pero, si ya tienes una cierta edad, ya te ha tocado renunciar a miles (o millones) de cosas que deseabas. Profesiones que te hubiera gustado tener, conocimientos que no has podido abarcar,

naciones y paisajes que te hubiera apetecido conocer, libros que nunca tendrás tiempo de leer, espectáculos y exposiciones que te has perdido, miles de personas cuya vista te ha estimulado un deseo sexual que no pudiste satisfacer... Toneladas de amor a personas y cosas que no has podido o sabido dar. Toneladas de amor que te hubiera gustado recibir y no has recibido...

Espero que ya habrás aceptado que vivir es conformarse con un pequeño tanto por ciento de todo lo que desearías conseguir. Y espero que te hayas sabido librar de los sentimientos malignos de frustración y hayas aprendido a disfrutar de tus logros.

No aflojes. No pierdas ni un ápice de tu ilusión y sigue persiguiendo tus sueños más deseados.

Y sobre todo, quíete, quíete mucho. Si no te quieres a ti mismo, no podrás amar a nadie más. Ni lucharás para ser feliz porque creerás que no te lo mereces. Perder la autoestima es siempre el inicio de grandes desastres que te llevarán a sufrir hasta límites impensados.

Salvaguardar la motivación

No pierdas tu motivación por culpa de las dificultades. Tener entusiasmo cuando arrancas un proyecto atractivo es fácil. El reto está en mantener la motivación cuando surgen los inconvenientes. Y, por supuesto, cuando las dificultades parecen insalvables.

En las crisis, debes tomar la iniciativa. En medio de una inundación, si no te llega la barca del rescate acércate a ella nadando. Si te ha caído tu casa encima, llora y láméntate, pero ponte a reconstruirla.

Aprender de los fracasos

Las adversidades te fortalecen. Si siempre consigues todo lo que deseas sin problemas ni sufrimientos, corres el peligro de convertirte en una persona débil y sin recursos ante las dificultades. Los sufrimientos, los inconvenientes y los fracasos pueden hundirte durante un cierto tiempo, pero cuando los superas, te fortaleces ante los futuros reveses de la vida.

Un buen amigo mío afirma que «la experiencia es la acumulación de fracasos... digeridos».

La tendencia actual de muchos padres es sobreproteger a sus hijos con el argumento de «ya les llegará el tiempo de sufrir». Es un error terrible. Porque no les fomentan ni la fortaleza anímica ni la resiliencia necesaria frente a las frustraciones. Equivale a mantener los hijos en una burbuja aséptica y alejarlos de todos los microbios y virus existentes. Es sabido que los «niños burbuja» carecen de recursos autoinmunes y caen gravemente enfermos al entrar en contacto con el mundo real.

Mejorar la resiliencia

Debemos enseñar a los niños que en el mundo hay personas malvadas que, tarde o temprano, les provocarán daños y que por grande que sea el dolor que les provoque, su vida seguirá ofreciéndoles una promesa real de futuras satisfacciones y felicidad; que no deben dejarse hundir ni por las desgracias naturales ni por la maldad humana; que deben confiar en que hay buena gente con la que podrán congeniar y hacer proyectos de vida en común. Tanto en el terreno de su futura profe-

sión como de sus futuros afectos o de cualquier otro ámbito de sus propósitos.

Debemos enseñar a los jóvenes a sufrir el proceso del duelo por los daños y pérdidas que tendrán que afrontar y no rendirse, no rendirse nunca.

En México tienen un dicho socarrón sobre la necesidad de adaptarse a las penas y dificultades de la vida: «O te acli-matas o te acli-mueres».

Caerte cuando estás escalando una montaña no es un fracaso. El fracaso es no levantarte para seguir escalando. O ponerte a seguir caminando sin haber comprendido (y digerido) porqué te has caído.

No llega a la cima de la montaña el que nunca se cae, sino el que se levanta todas las veces que haga falta. Gana la guerra quien gana la última batalla. Si pierdes una batalla, mira qué cosas has hecho mal y reúne fuerzas para organizar rápidamente una nueva lucha.

2.3.- Control de la autoestima

Conviene tener un control frecuente de nuestro grado de autoestima. Lo que antiguamente se llamaba «examen de conciencia».

Té cuento mi sistema particular por si te puede ser de utilidad. Cada día cuando me levanto, miro con atención al individuo medio dormido, medio despierto, que hay al otro lado del espejo del cuarto de baño. Si no me cae estupendamente bien, enciendo las alarmas y me pongo a revisar dónde he metido la pata el día anterior y busco cuál será la manera más rápida de

rectificar y recomponer todo lo que haga falta.

Y si alguna vez (muy pocas, afortunadamente) el daño ocasionado es irreversible, me sigue gustando esa persona que soy porque toma conciencia, se arrepiente, pide perdón a los afectados (resignado a que, a veces, no te lo puedan o no te lo quieran dar) y se compromete de corazón a no repetir el error.

El espejo social

Nuestra autoestima depende del concepto que nos hemos formado de nuestra persona y este concepto está fuertemente influenciado por las valoraciones de nuestras cualidades y defectos que recibimos de la gente que nos rodea.

Nos condiciona en gran medida la imagen que nos llega, tanto para asumir las cualidades que nos otorgan como para corregir los defectos que nos echan en cara.

Somos seres sociales y necesitamos ver nuestra imagen reflejada en el espejo de quienes nos rodean para poderla contrastar con la que nos gustaría generar. Y cuando no encajan ambas imágenes, es cuando surgen problemas de autoestima.

Hacemos todo lo posible, y más, para encajar con la imagen proyectada, aunque no siempre lo hagamos de forma consciente. Somos, en gran medida, lo que nos piden que seamos los demás (familia, amigos, compañeros, profesores, amantes...).

La personalidad que nos construimos está formada muy directamente por nuestras creencias y deseos más íntimos, pero también por el deseo de cumplir con las

expectativas que tienen de nosotros las personas que de verdad nos importan.

Los autoengaños

Cuando la realidad de nuestra autoimagen no nos complace, podemos afrontar el reto de mejorarla con el máximo de energía y optimismo o autoengañarnos y decir que «no será para tanto».

Si hemos tomado decisiones erróneas, podemos caer en el autoengaño de confiar en soluciones mágicas a corto plazo, a pesar de que la mente racional nos diga que no funcionarán.

Los psicólogos han constatado que hay tres situaciones en las que es altamente probable que nuestro cerebro opte por cambiarnos la realidad de una manera no consciente.

La primera ocurre frente a grandes peligros o grandes catástrofes, y es fruto del instinto de conservación, como pueden ser una grave enfermedad, un terremoto, un tsunami o el secuestro por un grupo de bandidos. Está demostrado que en estas situaciones extremas el cerebro filtra aquellos aspectos de la realidad que la convierten en insoportable y sólo presta atención a los que puede afrontar de forma inmediata. Es lo que se llama «visión en túnel». No tomamos conciencia del nivel real de gravedad de la situación porque no nos conviene, porque nos sentiríamos incapaces de reaccionar en contra. Nuestros sentidos perciban la realidad tal y como es, pero nuestra atención está bloqueada por el miedo instintivo y no le traspasa a la conciencia la verdadera magnitud de los riesgos a superar. El cerebro

censura la información que nos dejaría sin ánimos para luchar.

Es un mecanismo universal de adaptación al entorno que tiene la utilidad de mejorar nuestras expectativas vitales porque nos evita caer en pánico. Ojos que no ven, corazón que no siente. Si David se hubiera dejado dominar por el pánico, no habría encontrado la manera de vencer a Goliat.

Un segundo tipo de autoengaño frecuente consiste en mantener la autoestima a pesar de la conciencia del fracaso. Consiste en eliminar (o por lo menos reducir) nuestra culpabilidad por los errores o maldades cometidos. Los psicólogos sociales afirman que es una función adaptativa porque la plena conciencia de nuestra culpabilidad nos llenaría de vergüenza y de auto-compasión y nos dificultaría poder afrontar con plenas facultades las decisiones necesarias para reparar los daños. Cuando ya no podemos cambiar los hechos, es más adaptativo no caer en una auto-punición incapacitante.

Hay otro camino más fácil (y perverso) que consiste en transferir la culpabilidad de nuestras malas acciones a terceras personas, a las circunstancias especiales o (¿por qué no?) a la propia víctima (como hacen siempre los maltratadores, los torturadores, los tiranos y los terroristas).

El gran peligro de este segundo tipo de autoengaño es que acabemos por no reconocer nunca nuestras malas acciones y nos convirtamos en personas malvadas.

Un tercer tipo de autoengaño que todos practicamos de forma natural e innata (con la excepción de quienes sufren una depresión) es sobrevalorar nuestras cualidades.

En un experimento que se ha repetido en docenas de formatos similares, se le pide a un colectivo que se autoevalúe en una característica socialmente positiva como puede ser el cociente intelectual, el altruismo, la capacidad de amistad o la creatividad. Más del 50% se ven a sí mismos dentro del 10% mejor calificados del grupo; cosa que es un imposible estadístico y que implica que, forzosamente, se han tenido que sobrevalorar un mínimo del 40%

Este tercer tipo de autoengaño tiene la función de mejorar nuestra autoestima para afrontar mejor la lucha cotidiana de la vida. Su peligro es que podemos caer en el narcisismo, la petulancia o la prepotencia. Aplicado a nivel colectivo, este tipo de autoengaño puede hacer que un colectivo se considere elegido por Dios y en posesión de la verdad única. O que una raza es la superior de todo el planeta.

La valentía del cambio

Si quieres mejorar tu autoestima, deberás empezar por mejorar tu persona. Si te sientes en un pozo y quieres salir de él, tu camino pasa necesariamente por corregir todos aquellos aspectos de tu personalidad que no te gusten.

Análizate cómo eres. Sin miedo a reconocer tus defectos actuales porque sabes que puedes superarlos. Si no puedes amar a la persona que ahora eres, ama a

la persona que quieres ser y que puedes llegar a ser. Define bien qué cualidades quieres llegar a tener. Cree a tope en esa persona mejor que quieres ser. Qué vas a ser. Apártate de tus malos hábitos y de todas tus relaciones tóxicas. Y si, por lo que sea, no puedes apartarte de quienes te amargan la vida, aprende a neutralizarlos, a evitar que te sigan perjudicando.

No esperes cambios inmediatos y mágicos. Será un proceso donde el tiempo y tu perseverancia harán que consigas ser esta persona que te gustará ser.

Confía y hazte ayudar por las personas que de verdad te quieren y, si no consigues salir del pozo tú solo, pide ayuda profesional. Nunca te arrepentirás de haber cogido con fuerza las riendas de tu vida.

Debes lograr que la curiosidad se te imponga como una fuerza positiva contra la parálisis que te genera el miedo al cambio. Puedes llevar a cabo la ruptura con el pasado de dos formas: a) lentamente, deshaciéndote de lastres poco a poco, caminando sin prisas, o b) de forma rápida, saltando al vacío, echándote a la piscina, jugándotela sin red ni anestésicos, aceptando lo peor que pueda pasar.

Para abandonar las viejas costumbres y permitirte la revisión de los hábitos y creencias que te han gobernado durante un largo tiempo se requiere, ante todo, mucha valentía.

Como ya sabes, el que no experimenta miedo ante el peligro no es un valiente, es un insensato. Valiente es el que hace lo que tiene que hacer a pesar del miedo que pueda experimentar.