

# Date el permiso para ser humano

**A** HORA que me dedico a estudiar, observar e investigar de forma directa a las gentes que me rodean, percibo que existe una creencia muy ampliamente refrendada de que ser feliz es vivir a todas las horas y en todo tiempo con un flujo interminable de emociones positivas y de que todo es maravilloso y que todo "me gusta"... Concepto más que impropio e irreal de lo que es ser feliz.

En cada grupo que me encuentro pregunto si eres feliz, y la gente está más que dispuesta a hablar y a comentar sus miserias, sus trastornos, sus lágrimas y sus sinsabores personales, familiares, de trabajo y de las inoportunas consecuencias, que cada día nos jalonan la vida... ¡Nos quejamos de que realmente hay muchas cosas continuamente que no nos dejan ser felices al cien por cien! Yo suelo espetar sin ambages que eso es la vida. ¡Pero realmente no eres feliz! Y me cuentan la parte positiva que siempre dejan para el final: su familia, su disfrute el fin de semana, lo bien que vive y los hijos que tienen y se desarrollan medianamente bien. Esos son momentos de felicidad, porque no podemos ser felices ni todo el tiempo ni en todo lugar. Ser feliz es la actitud que tú reflejes en cada una de las circunstancias en las que te desarrollas.

Podemos no tener el gen de la felicidad, pero sí podemos decidir por voluntad propia aquello que nos hace más felices, puedo escoger, puedo tomar decisiones que me ayudarán a ser más feliz, tanto que la ciencia de la felicidad ya sabe que hasta un cuarenta por cien depende de nosotros que seamos más o menos felices.

Sin embargo debemos aceptar que en muchos momentos podemos experimentar rabia, envidia, odio, angustia, tristeza, miedo, ansiedad, etc. ¡Todas las emociones negativas que se nos planteen! Bien, pues eso es también felicidad, si las acepto y las integro y dejo que fluyan con normalidad, dándome el permiso para ser humano. Porque está más que comprobado que solamente los muertos y los psicópatas no

experimentan emociones negativas, luego es un punto a su favor: ¡Yo, tengo emociones negativas, luego estoy vivo y no soy psicópata! ¡No es poco! Y, realmente, no es una justificación de tontos, no se equivoque, es una realidad real, humana y parte importante de nuestra vida.

Puede parecer paradójico, insensato, extravagante y contradictorio, pero no experimentar emociones negativas, negarlas, rechazarlas es limitarnos nuestra capacidad para ser felices. Todas nuestras emociones, nuestros sentimientos, nuestros deseos fluyen por el mismo canal o eje cortex-diencéfalo-amígdala, y si lo bloqueamos y rechazamos, estamos distorsionando las emociones positivas. Cuando

las emociones negativas -ira, enfado, rabia, temor...- no se liberan porque no las aceptamos y las dirigimos, éstas se desarrollan mucho más fuertes, se hacen más crónicas, más reticentes, nos hacen más infelices, de tal manera que cuando al final salen, que saldrán de cualquier manera -traducidas como cada uno pueda y según su vulnerabilidad-, nos desajustarán, nos superarán, nos destruirán en

Emilio  
Garrido



alguna medida y no será feliz.

Nos guste o no, las emociones negativas forman parte inevitablemente de la vida, de nuestra vida, de la experiencia humana que todos tenemos; si las rechazamos, estamos negando un parte importante de la humanidad, de nuestro ser vivo. Por eso, debemos vivir una vida plena y gratificante, por eso debemos ser felices experimentando todo el abanico de emociones humanas que sentimos, de ahí que nos concedamos el permiso para ser humanos, y de esta manera ser más felices (Tal Ben Shahr, 2011).

Emilio Garrido-Landívar Especialista en Psicología de la Salud