

Todos buscamos la felicidad

HOY, sí lo sabemos. No lo sabía Aristóteles, que vivió hace más de veintitrés siglos. Que “todos queremos ser felices y nadie nos dice cómo”, aunque precisamente él dijo que una de las maneras de ser feliz, era tener la conciencia tranquila y vivir en paz consigo mismo y con los demás, expresamente añadiendo que las riquezas y los “cargos públicos”, en el año 330 a. C, no daban la felicidad. Ciertamente algo es algo, y aunque los caminos filosóficos no nos ayudaron mucho a construir el edificio de la felicidad, de forma práctica, sí que hoy sabemos muchos caminos objetivos y validados por “números grandes”, qué cosas nos hacen felices y cuáles no.

Luego, dejémonos de insistir en que no sabemos cómo ser felices, porque el año de la Felicidad se ha planteado desde que determinadas universidades internacionales y de prestigio han trabajado y se han esforzado en hacer un acúmulo importante, tanto en el marco teórico como experimental, de tal envergadura científica, que hoy por hoy se llama, dentro de la Ciencia de la Psicología Positiva-Psicología Cognitiva, la Ciencia de la Felicidad.

No tenemos excusa, sabemos a ciencia cierta qué nos hace felices y qué no. No puedo en este pequeño y exiguo recuadro poner todas y cada una de las cien herramientas, que hemos elaborado -no sin esfuerzo- para hacer un conglomerado de pautas, ardides, útiles, orientaciones, prácticas, recomendaciones, etc., para que el monto de población consulte, lea, reflexione, haga su planteamiento personal e individual y se programe una nueva manera de “hackear” su cerebro, de reprogramar su disco duro, para trabajando, ser más feliz.

La Ciencia de la Felicidad nos dice por ejemplo con buena base experimental, que ese nivel

de felicidad al que aspiramos todos, supone un cuarenta por ciento de más felicidad si queremos trabajar y esforzarnos en ser felices, porque al menos un cuarenta por ciento depende de nosotros. ¡No es broma, es ciencia! Usted puede ser más feliz, si quiere y trabaja (Sonja Lyubomirsky, 2010). Porque la felicidad -por muy subjetiva que uno la perciba-, se objetiva en tantas formas y maneras que se puede aprender igual que aprendemos una técnica de judo, de un instrumento musical o a andar en bicicleta.

¿No le parece una suerte y una responsabilidad personal, que ser feliz dependa tanto de uno mismo? Pues manos a la obra, no se queje tanto y empiece a trabajar para conseguir la maravillosa meta de ser feliz, trabajando y aprendiendo todo lo más que pueda y cambie de actitud frente a la vida, venga como venga; porque esa felicidad que aprenderá poco a poco, depende mucho de su actitud, cómo encara las cosas y cómo las dirige. ¡Siempre que entienda que feliz, feliz, al cien por cien, no existe. Somos felices en un setenta por cien, y sobre todo porque acepto las cosas que me salen bien y aquellas que me salen mal, y a una y a otras las encaro de una manera muy diferente a como antes lo hacía, y eso es ser feliz. Lo demás que nos han contado, son falacias, falsedades, irrealidades y muchas de ellas son “felicidad”, pero a corto plazo y en algunos momentos. ¡Esa no es la felicidad que hoy planteamos con la base científica que hoy disponemos!

Emilio Garrido



Por eso recomendamos que lea los textos nuevos con actualizaciones tan bien estructuradas y tan bien pensadas y experimentadas, que nos darán luz sobre temas que todos creemos saber y no es verdad, porque muchas veces, sin pensarlo hablamos y pensamos de memoria. La memoria, la nuestra -si no la cultivas-, hace sesgos muy profundos y nos engaña vilmente. Por eso no hay que dejar de leer, especialmente sobre aquellos temas que tanto bien nos reportan y están en la base de nuestra calidad de vida y de nuestro nivel de salud, que es la felicidad.

Emilio Garrido-Landívar Especialista en Psicología de la Salud