

LA FELICIDAD ES POSIBLE
© Adolfo Pérez Agustí (2018-2024))

Edita: Ediciones Masters
MADRID (Spain)
edicionesmasters@gmail.com
<http://www.edicionesmasters.com>

Mi agradecimiento a los siguientes amigos que han aportado datos desinteresados para este libro:

A Francisco Vinagre Benito (paco@libertademocional.es) licenciado en Ciencias Físicas, especialidad Física Teórica, experto en Técnicas de Liberación Emocional, por su trabajo “Biodescodificación”.

A Rosa Real Cabrera (rosamaria.real.cabrera@gmail.com) Facilitadora Energética, por su trabajo “Comunicación Interpersonal”.

A Fernando Torres Pérez (fertorrespe@gmail.com) licenciado por la Universidad Pontificia de Comillas, experto en Terapias Energéticas y Maestro de Reiki, por su trabajo en “Reiki”.

A Carmen Nacimiento (cnacimiento@yahoo.es) Doctora en Radiodiagnóstico y Psicología, por su trabajo “Concordancia Cuántica”.

A Aída García Sastre (aidataichi@hotmail.com) experta en Taichí y Terapias Nutricionales, por su trabajo “La Felicidad Subjetiva”.

LA FELICIDAD ES POSIBLE

La felicidad: experiencia de vida marcada por la preponderancia de las emociones positivas, de satisfacción con la existencia, del bienestar subjetivo.

La búsqueda científica de la felicidad y las emociones favorables, es el primer pilar de la nueva psicología positiva que estudia las fortalezas y virtudes de carácter gratificante y las instituciones sociales positivas. Esta nueva psicología aporta métodos y soluciones que han obligado primero a evaluar la cuantía de la felicidad, y para ello se han necesitado emplear varios parámetros. El más simple es un único elemento utilizado en cientos de miles de personas al hacerles la sencilla pregunta de si son felices: mucho, bastante o nada.

Las respuestas quizá no fueron sinceras, puesto que la mayoría se han confesado felices, dentro de una escala variable, y demasiado influidas por el propio entrevistador. Así, las diferencias se hicieron más notorias cuando la misma pregunta se hizo en el seno de las familias, entre los miembros de una relación sentimental, en los ambientes de recreo, o en el trabajo habitual. Por ejemplo: cuando un hijo pequeño hace esa pregunta a su padre –papá, ¿eres feliz?- la respuesta es siempre muy optimista, pues no hay que preocupar al niño con las desventuras de su padre. Hogareñamente muy próxima, en la alcoba, si es la pareja quién formula esa interrogante, el negativismo se hace patente, como esperando que el cónyuge tome parte activa en nuestra felicidad.

Y al jefe que nos paga todos los meses tampoco podemos mencionarle nuestro infortunio, ya que un empleado deprimido no suele proporcionar rendimientos óptimos. Y finalmente, en una sala de ocio –una discoteca, por ejemplo- el optimismo suele ser manifiesto, pues las lágrimas a flor de ojo suponen un revulsivo para todos.

Otros investigadores emplean medidas de felicidad de distintos modos y algunos evalúan la diferencia entre felicidad cognitiva y física. ¿Se siente la felicidad en todo el cuerpo, o nos consideramos felices cuando razonamos nuestra existencia? Es decir, ¿hacemos juicios de satisfacción con la vida, o el componente afectivo por el contacto físico social nos lleva a sentirnos bien?

La experiencia de emociones positivas frecuentes y las emociones negativas relativamente poco frecuentes, pueden servir de evaluación para desarrollar una Escala de Vida, mientras que la Escala de Balance Afectivo invita a la gente a manifestar con qué frecuencia se han experimentado diversas emociones positivas y negativas en los últimos 30 días.

El Método Experiencia utiliza un simple teléfono móvil para hablar de modo improvisado con las personas, interrumpir su vida habitual y probar su estado de ánimo, y el Método de Reconstrucción Diaria hace encuestas para revisar el día anterior y que recuerden exactamente lo que estaban haciendo y cómo se sentían durante cada hora.

La Escala de Felicidad Subjetiva pide a la gente que evalúe la medida en que se creen que son personas felices o infelices (por ejemplo, “En general, me considero ...”), aunque como hemos

indicado las personas suelen aumentar su grado de felicidad en estas encuestas.

Como vemos, no hay un único método que se emplee para averiguar si verdaderamente las personas son felices, o no.

Lo que resulta plausible es que la felicidad supone un objetivo importante para la mayoría de las personas, aunque existe poca investigación científica centrada en la cuestión de cómo se puede aumentar la felicidad y luego mantenerla, probablemente por el pesimismo engendrado por la genética.

Como conclusión introductoria, podríamos añadir que existen nuevas fuentes de optimismo respecto a la posibilidad de aumentos permanentes de felicidad, como la adaptación y los procesos dinámicos, lo que nos lleva a un dato todavía no contemplado: la felicidad supone esfuerzo.

Este libro, que deseo le haga reconsiderar de ahora en adelante el riesgo de asegurar que no es feliz (de tanto decirlo terminará creyéndolo), le pone a su alcance –sin tomar partido por nada en concreto- los múltiples sistemas, métodos y herramientas que dispone el ser humano para ser feliz. Son tantos y la mayoría tan al alcance de nuestras manos, que nos parece imposible que todavía haya gente que se considere infeliz. Bueno, al menos hasta que terminen de leer el libro.

CAPÍTULO 1

Encuestas y estadísticas

Que el destino no nos recuerde, dentro de un año, lo felices que éramos hoy

Así que la pregunta está en el aire: ¿Es feliz la gente?

Al contrario de los muchos informes de abundante miseria (“Nuestros dolores son muy superiores a nuestros placeres”, dijo Rousseau), la gente insiste en que es “bastante” o “muy” feliz y relativamente pocos (alrededor de 1 de cada 10 en muchos países, incluyendo los EE. UU.) afirman ser “no muy felices.” Comentarios que se contradicen por el elevado número de consultas psiquiátricas relacionadas con la depresión y la tristeza y con el consumo de antidepresivos. Casi un 30% de la población mundial toma o ha tomado recientemente antidepresivos, y el índice de suicidios sigue aumentando.

El pionero en investigar la felicidad global, Ed Diener, quien realizó 916 encuestas en 1,1 millones de personas en 45 países, utilizando una escala de 0 a 10 (donde 5 es neutro), encontró que la puntuación media estuvo cerca de 7.

Por el contrario, cuando los estados de ánimo de las personas se han muestreado utilizando signos o encuestas políticas nacionales, la mayoría de las personas manifestaron estar habitualmente de mal humor.

Los informes generalmente positivos provienen de personas de todas las edades y de ambos sexos en todo el mundo, con algunas excepciones: las personas hospitalizadas por el alcoholismo o las drogas, los presos recién encarcelados, los nuevos clientes de terapia, los negros africanos durante el apartheid o la emigración forzada, la gente sin hogar, los trabajadores del sexo, y los estudiantes que viven en condiciones de represión política. Pero, repito, al ser encuestados, hay una cierta tendencia de la gente a decir cosas buenas (como si estuvieran votando) y no quieren hablar de cosas malas (trae mala suerte).

La felicidad, sin embargo, varía un poco según el país. Recientes datos (1999 a 2001) recogidos por Ronald Inglehart en 82 países indican que el mayor índice de felicidad y satisfacción con la vida está en Puerto Rico, México, Dinamarca, Irlanda, Islandia y Suiza, y el más bajo en Moldavia, Rusia, Armenia, Ucrania, Zimbabwe e Indonesia.

¿Quién es feliz?

Características de la gente feliz:

Podemos apreciar que hay extraversión, autoestima, optimismo y un sentido de control personal que nos hace pensar que llevan una vida feliz. Estudios en gemelos revelan que algunos de estos rasgos, como la extraversión, están genéticamente influenciados, lo mismo que la felicidad misma, pero también está sujeta al control de la voluntad, al querer hacer.

Vamos a ver cómo influyen ciertos factores:

Edad:

La emotividad disminuye con la madurez y la felicidad cambia con la edad (como la satisfacción con la salud, por ejemplo, que se vuelve más importante). Sin embargo, las encuestas mundiales de valores indican que tiene que ver con la vida útil. Por ejemplo, la felicidad autopercebida cae bruscamente en los hombres durante los 40s con la “crisis de la mediana edad” o más adelante con el “síndrome del nido vacío” de los padres.

Género:

Hay diferencias de género relacionadas con la infortunio emocional. Los varones a menudo se vuelven alcohólicos,

mientras que las mujeres con más frecuencia manifiestan su desdicha y se muestran deprimidas o ansiosas. Sin embargo, en muchas encuestas en todo el mundo, las mujeres y los hombres han sido igualmente propensos a declararse “muy felices” y “satisfechos” con la vida.

Estudios:

Los afroamericanos tienen sólo ligeramente menos probabilidades que los europeos-americanos para manifestar sentirse muy felices. A igualdad de estudios, los negros tienen niveles de autoestima igual o superior a la de los blancos.

Trabajo:

Las personas en los grupos desfavorecidos económicamente, mantienen la autoestima valorando las cosas en las que destacan, al hacer comparaciones dentro de sus propios grupos, y atribuyendo los problemas a fuentes externas, al igual que los prejuicios.

Ocio:

Parece que la calidad de vida en el trabajo y el ocio son parte de las habilidades de cada uno. Entre la ansiedad de estar abrumado por el trabajo y el aburrimiento de estar decepcionados con los ratos libres, hay bastante paralelismo. Las vacaciones largas, terminan siendo aburridas.

Las relaciones sociales:

Los seres humanos son animales sociales, con una evidente necesidad de pertenecer. Aunque la libertad es un concepto perseguido, realmente se busca siempre la pertenencia a un grupo. Para la mayoría de la gente, el aislamiento es la miseria. Tener buenos amigos, familia, y estar con ellos, es un placer.

Matrimonio:

En las encuestas del Centro Nacional de Investigación de Opinión de más de 42.000 estadounidenses desde 1972, el 40 por ciento de los adultos casados se han declarado muy felices, al igual que el 23 por ciento de los adultos que nunca se casaron.

La dificultad para la felicidad conyugal también se da en otros países, y es similar para hombres y mujeres. Las direcciones entre el matrimonio y la felicidad parece apuntar hacia dos cosas: un matrimonio íntimo, al igual que las amistades cercanas, ofrecen apoyo social; pero la gente feliz también parece tener más probabilidades de atraer y retener amigos.

Creencias:

La fe hace a la gente feliz. Las mismas encuestas del Centro Nacional de Investigación de Opinión revela que el 23 por ciento de los que nunca asisten a servicios religiosos informan que son muy felices, al igual que el 47 por ciento de los que asisten una o más veces por semana. Al explicar la mayor felicidad y la capacidad de hacer frente a la pérdida de seres queridos entre quienes se mueven en comunidades de fe, se confirma que estas redes pueden ofrecer apoyo social, y ayudan a entender el significado de la muerte, eliminando el “terror” de lo inevitable.

Riqueza y bienestar:

A principios del siglo XXI, los economistas y los defensores de la sostenibilidad del medio ambiente, llegaron a compartir el interés de los psicólogos para averiguar en qué medida el dinero y el consumo pueden traer la felicidad. Tres de cada cuatro estudiantes universitarios estadounidenses (en las encuestas anuales de la UCLA) dicen que es muy importante o esencial “estar muy bien financieramente”, y el 73 por ciento de los estadounidenses en 2006 respondió “sí” cuando Gallup preguntó “¿Podría ser más feliz si tuviera más dinero?”

¿Son las personas más felices si viven en los países ricos? Hay una cierta tendencia a que las naciones prósperas tengan personas más felices y más satisfechas (aunque esto también tiende a darse en los países con alto nivel de alfabetización, donde hay derechos civiles y democracias estables). Sin embargo, la correlación entre la riqueza nacional y el bienestar se estrecha por encima de un cierto nivel.

Aunque muchos investigadores han encontrado que la correlación entre el ingreso económico personal y la felicidad es “sorprendentemente débil” (como informó Ronald Inglehart en 1990), las encuestas recientes indican que la relación es curvilínea: la asociación entre el ingreso y la felicidad disminuye progresivamente una vez que la gente tiene ingresos suficientes para costear las necesidades de la vida.

Así que debemos concretar si es cierto que la felicidad de un pueblo se eleva con el aumento de la riqueza. La respuesta es claramente no. El crecimiento económico en los países ricos no ha mejorado demostrablemente la moral y la felicidad humana. Lo mismo ocurre con China, donde las encuestas de Gallup desde 1994 revelan un enorme aumento en los hogares con televisión en color y teléfono, pero la satisfacción de vivir ha quedado disminuida.

Estos resultados han llevado a Ed Diener y Martin Seligman a colaborar con la Oficina del Censo en la elaboración de nuevos “indicadores nacionales de bienestar subjetivo.”

Experiencias positivas:

Los psicólogos han tratado de explicar por qué las circunstancias objetivas de la vida -experiencias positivas especialmente- tienen tan modesta influencia a largo plazo sobre la felicidad. Una explicación es nuestra capacidad humana de adaptación. Más pronto de lo que podríamos esperar, la gente se adapta a las

mejoras o pérdidas en su vida y vuelve a calibrar sus emociones en torno a un nuevo “nivel de adaptación.” Por lo tanto, las emociones tienen una vida media más corta de lo que la mayoría de la gente supone. Quizá es que una vez alcanzado cierto umbral, necesitamos siempre subir un escalón más.

La felicidad no sólo refleja nuestras adaptaciones a las experiencias recientes, sino también nuestras comparaciones sociales. “El césped del vecino siempre nos parece más verde que el nuestro”. Y cuando la gente sube la escalera del éxito, tienden a comparar lo que hay más arriba. Siempre hay un piso más. Y con el aumento de la desigualdad de los ingresos, como en la China contemporánea, mucho me temo que la felicidad de nuevo se escape. En la mayoría de los países, es probable que siempre tengamos ejemplos disponibles de personas que están en una mejor situación y a la cual nos gustaría llegar. Esta tendencia a compararnos con el vecino nos lleva a la insatisfacción, salvo que nuestro vecino esté peor que nosotros, en cuyo caso los momentos de felicidad aumentan. En los experimentos, las personas que participan en una comparación a la baja -comparándose con los empobrecidos o de poco éxito- expresan una mayor satisfacción con la propia vida y se consideran afortunados.

CAPÍTULO 2

LA FELICIDAD POR EL RACIOCINIO

Que las canas de la tristeza, se tiñan con la alegría

Veamos, de ahora en adelante, algunos de los sistemas disponibles para ser felices y que no dependen de la economía, ni de valores comparativos.

2.1. PNL (programación neurolingüística)

Es un enfoque de la psicoterapia que insiste en el cambio sobre el modo de organizar la vida, mediante nuevos modelos basados en un sistema de comunicación interpersonal que busca una adecuada relación entre las conductas de éxito y el pensamiento.

Esta terapia procura educar a las personas en la autoconciencia y la comunicación efectiva, e intenta cambiar definitivamente la conducta mental y emocional que ha llevado al fracaso o la tristeza. En este tipo de programación se emplean técnicas muy eficaces para que los momentos desagradables o trágicos de la vida no se perpetúen, y que simplemente mirando en el interior de la mente se encuentren las respuestas para superar las dificultades, para sanar cualquier herida, para salir adelante.

No persigue edulcorar la vida, ni minimizar los malos momentos, sino simplemente en afrontar la realidad y moverse en el sentido correcto. Es un sistema de acción.

Según insiste la PNL, nuestra mente tiende a centrarse en ciertas cosas, y evitar la dispersión, pero el entorno debería ser tenido en cuenta. Por ejemplo, en un estadio deportivo abarrotado lleno de imágenes y sonidos, podemos concentrarnos en aquello que dice la persona que está a nuestro lado, aunque ello suponga que perdamos algunas jugadas de interés. Si pretendemos escuchar superficialmente, podemos cambiar nuestro enfoque sobre la importancia de lo que se está diciendo, en cuyo caso es probable que no escuchemos nada del mensaje.

Toda nuestra vida es así; una serie copiosa de elementos que entran en nuestra mente, de información y distracciones. Nuestro enfoque determina lo que vamos a hacer con parte de nuestras vidas.

A veces nuestro inconsciente nos ayuda a controlar en lo que nos estamos centrando, pero con frecuencia nos lleva a situaciones no agradables. A través de nuestros pensamientos y comportamientos anteriores, programamos nuestro inconsciente para esto, como una especie de ordenador. Un programa de alerta puede ser importante cuando los hijos están en peligro, y en ese momento la dispersión se elimina a favor de la respuesta. Esto mismo ocurre cuando la situación de peligro es dolorosa. No hay manera de impedir que ocupe el lugar de preponderancia en nuestros pensamientos.

Así, en una barbacoa familiar, podemos estar hablando y riendo con los amigos, y no prestar demasiada atención a los hijos en el patio trasero. Sin embargo, si los niños comienzan a dar gritos, el inconsciente de inmediato sale a relucir, y cambia nuestro enfoque hacia los niños.

Los programas que tenemos en nuestro cerebro también se conocen como “creencias”, las reglas que dan sentido a toda la información sensorial y que navegan a través de nuestras vidas. Ahora se dice que en ellas parece estar el truco para la felicidad y esa gente “positiva”, que parecen tener tanta suerte, simplemente es porque tienen creencias “positivas”. Esto significa que siempre se centran en el lado positivo de cualquier situación (seguramente es que todas las situaciones tienen un lado positivo) y que transforman cualquier tormenta en una experiencia positiva de vida. Pueden hacerlo intencionadamente, pero también pueden tener un montón de creencias positivas programadas en el cerebro que ayudan a asegurar esto.

Sus creencias determinan el enfoque, pero como no basta con creer o desear, para tener, algo más deben hacer.

La PNL nos asegura que nuestro cerebro escogerá preferentemente las cosas fuera del entorno que se ajusten a las creencias que tenemos, y llevando el pensamiento en esa dirección, se descarta la entrada que no coincide. Parece fácil, y para un mejor entendimiento estos son algunos ejemplos de creencias negativas y positivas (programación), y cómo podrían afectar a nuestra vida:

Creencia Negativa: Nadie me quiere (o esa persona en concreto).

Resultado de la creencia negativa: Noto y me centro en cada pequeña cosa que quepa en esta creencia. Si mi esposa es gruñona conmigo, debe significar que no me ama.

Creencia Positiva: soy amado (me ama).

Resultado de la creencia positiva: Noto y me centro en cada detalle que quepa en esta creencia. Si mi esposa es gruñona, debe significar que necesita que la abrace. O, tal vez no es que esté siempre de mal humor, quizá es que debe estar cansada.

Creencia Negativa: Mi madre es muy absorbente.

Resultado de la creencia negativa: Noto y me centro en cada pequeño detalle que consolide esta creencia. Hasta el regalo que me hizo el día de mi cumpleaños era para controlarme, para decirme cómo debía ser. Siempre me doy cuenta cuando hace algo que me resulta molesto.

Creencia Positiva: Mi madre es muy cariñosa.

Resultado de la creencia positiva: Percibo y me centro en todo lo que cabe en esta creencia. El regalo que me hizo es una prueba de su afecto hacia mí. Si ella hace algo que me molesta, realmente no le doy importancia.

Creencia Negativa: Nada me sale bien. ¡Qué mierda de vida!