

Juan Antonio Sáez González.
25 de abril de 2022

La felicidad

¿Cuántas elecciones has hecho tu realmente en tu vida?

Este enunciado nos puede llevar a un desarrollo mucho mas amplio que empezaría por cómo somos cuando nacemos y terminaríamos por cómo estamos cuando estamos a punto de morir.

Vamos por partes: cuando nacemos, realmente no hacemos elecciones, no podemos, comemos, descomemos y dormimos. Nuestros padres van



eligiendo el momento para comer (mas o menos) la ropa que llevamos, nuestro nombre.

¡Ojo! empiezan a ponernos etiquetas en función de la representación que hacen de ellos mismos sobre nosotros (“El mayor es un cabezota como el padre, mientras que el menor es mas sensible como yo...”).

Con esta conducta, ya empiezan a marcar nuestro futuro. Se ha demostrado a lo largo de la historia (no vayamos a ejemplos de la Segunda Guerra Mundial) que si repites una cosa muchas

veces, acaba convirtiéndose en realidad. De esta manera, a un chico/a que le han dicho constantemente que es “malo” acaba haciendo cosas “malas”, es lo esperado.

Sé que no siempre pasa así, no obstante, te insto a que escudriñes a la gente derredor tuyo verás como se aproxima bastante.

Va pasando el tiempo y seguimos estudiando, es decir vamos al colegio, pero esto tampoco lo elegimos nosotros. Nos es impuesto (Pregunta a los niños que tienes cerca si quieren ir al colegio, verás lo que te dicen).

Así van pasando los años, haciendo lo que se espera que tenemos que hacer en cada momento (esto es una generalización, habrá a quien le pregunten pero,...)

Seguimos en la ESO y luego el Bachillerato o los Ciclos Formativos de la Formación Profesional... terminas y empiezas a trabajar. Durante este tiempo has hecho elecciones,



¡claro que sí! Has elegido optativas, puede que con suerte novia/o, qué comer o dónde en algún momento... como ves decisiones cruciales en la vida.

Una vez terminas la universidad o los ciclos formativos, tienes que ponerte a trabajar. No en vano, llevas un montón de años “entrenando” para ser un miembro productivo de la Sociedad.

Aquí un matiz importante, para lo que te han estado preparando todo este tiempo es precisamente para ser uno más dentro del engranaje social. Para que te olvides de eso que te hace único, de eso que es tu potencial, para que no te quejes de lo que tienes, para hacerte creer que has elegido tu y que con lo que tienes, has de forjar tu futuro...

Pues como te han preparado para el mercado laboral, no te queda mas remedio que ponerte a trabajar y una vez que estás cobrando, no vas a desperdiciar el dinero en hacer lo que quieres, tendrás que comprarte una casa...tendrás que hipotecarte... y aquí ya eres preso del sistema durante un montón de años.

En todo es silogismo, entendido muy para nuestro ejemplo, te pregunto: ¿Cuántas decisiones has tomado tú?

¿Estas enamorado/a?

Erik Fromm define el amor como una analogía a la libertad, es decir como un acto voluntario que implica la capacidad de obedecer a la razón y no a las pasiones irracionales.

Entiendo que, a partir de aquí vas a decir que soy la persona más fría y probablemente aburrida del mundo. Que este concepto de amor le quita la pasión y le quita la emoción a todo lo que supone enamorarse.

¿Y si esto que tú crees tampoco es así?

La diferencia estriba en la necesidad de comprender que cuando tú quieres algo, no es por solventar una necesidad, ni por ser uno mas, ni por se diverso. Es porque tu lo has elegido, porque tu lo has elegido de la forma en que lo has hecho y que ademas es un acuerdo tácito que te permite, mientras dure el acuerdo



disfrutar cada momento sin tener que pensar si lo que estás haciendo o con quien lo estas haciendo, te gusta o no.

El amor no es solo una cuestión romántica, no es solo una cuestión de amar a otra persona. Muchas veces habrás oído la imposibilidad de amar a otra persona si no te amas a ti mismo y yo te pregunto: ¿Cómo te amas a ti mismo si no eres capaz de amar aquello que haces?

la respuesta va en el sentido del capitulo, no te mas porque lo que haces no sale de ti, sino de la inercia que supone tu propia vida.

Has ido dando vueltas y vueltas sobre la rueda (como un ratón en una jaula) sin plantearte nada más allá de lo que NECESARIAMENTE tenías que hacer.

¿Y ahora cómo elijo para no perder?

¡Claro! ahora tienes determinadas cosas que has ido ganando en el sistema, puede que un trabajo, puede que una persona de compañía, puede que una mascota, puede que una casa, puede que ropa... accesorios sin sentido si realmente no te aportan la felicidad que buscas.



Ahora es cuando debo decirte que no hay nada seguro en la vida mas allá del fin de la misma y que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.

Ahora es el momento de que comprendas que se puede vivir en la herida pero que de la herida no se puede sacar ninguna vida que merezca la pena ser vivida.

Es ahora mismo, cuando debes entender que las dificultades que te vas a encontrar en el camino, unas elegidas por ti y otras impuestas desde fuera te van a hacer crecer y observar tus límites reales, mientras que las actitudes conservadoras, cobardes y con miedo te van a anclar en el pasado.

¿Qué elijo?

Esta es la pregunta del millón, es la pregunta que todos quieren oír, o por lo menos la respuesta que todos esperan.

Sería un mal psicólogo si te dijera la solución, cualquiera puede elegir desde fuera, lo importante es que aprendas a elegir, que aprendas que el fallo puede estar ahí pero que solo querrás, solo te querrás, solo conseguirás amar aquello que haces cuando lo decidas tu.

Equivocarse es una parte de la vida, acertar es otra parte de la vida. Lo importante no es ninguna de estas cosas, lo importante, realmente es vivir, es la libertad de elegir, es no tener que estar confrontado permanentemente.

¿Me das alguna pista?

Por supuesto que te daré pistas. Nadie nace enseñado para elegir, nadie es libre del error y nadie puede sentar cátedra sobre cómo vivir tu vida.

Sin embargo si hay determinados caminos que te ayudarán a disfrutar de tus elecciones y a comprender mejor tu día a día.

Tus elecciones tienen que tener un cierto nivel de coherencia con tu nivel sociocultural. Esto, que parece fácil de comprender se suele complicar bastante. Te pondré un ejemplo que clarifique este criterio:

Si eres un trabajador que cobra aproximadamente mil euros al mes, que es un

suelo muy respetable, probablemente no podrás tener como aficiones el golf, o pasear en Masserati ® o los aperitivos en club marítimo.

En este sentido debes comprender que observar permanentemente la vida de personas que sí pueden hacer eso, no necesariamente te va a motivar a conseguir mas cosas... no. Normalmente te va a llevar a un camino de frustración difícil de sobrellevar.

Procura tener aficiones y compartirlas con personas que tienen el mismo nivel



sociocultural que tú. En este caso la unión sí hace la fuerza y te permitirá disfrutar mas plenamente de lo que hagas sin tener que compararte con lo que hacen los demás.

Otro camino a tomar en consideración es el de tu personalidad. Todos somos únicos, pero tenemos determinadas constantes entre nosotros. Esto significa que, salvo que seas un narcisista egocéntrico, te verás más cómodo con personas que comparte patrones de personalidad como los tuyos en lugar de rodarte de personas con otros patrones de personalidad.

Está muy bien quedar con ese chicho/a que es tan gracioso, tan ligón, tan ocurrente, pero

puede que en la comparación acabes saliendo perdiendo y esto no va a ser positivo para ti.

El ultimo camino que te voy a recomendar es el de tener unas creencias definidas. Esto a todos los niveles, tanto religioso, como a nivel de objetivos como políticos.

Las creencias son esquemas de pensamiento que vamos haciendo con el desarrollo de la personalidad. Tener un sistema de creencias constante y compartirlo con las personas que tenemos cerca hace que lo refrendemos y lo vayamos modificando y adaptándolo permanentemente.

Rodearnos de personas con sistemas de creencias similares a los nuestros hará que queramos más aquello que pensamos y, por consiguiente que nos queramos mas a nosotros mismos.

¿Busco mi complemento o mi compatible?

La psicología demostró hace tiempo que las personas, para nuestras compañías buscamos aquello que nos falta.

El problema de esto, es que la psicología también demostrado hace tiempo que las personas buscamos aquello que nos recuerda a nuestro padres/madres.

El segundo problema en esto es que la psicología también demostró hace tiempo que nuestra personalidad es mayormente heredadla de nuestro padres/madres, por tanto posee sus características primigenias.

Leer todo esto te llevará a la ineludible conclusión de que la psicología ha demostrado una cosa y la contraria.

Vayamos entonces a la parte práctica de la psicología. El amor, a algo, a nosotros mismos o alguien es una cuestión de equilibrio. Es un equilibrio entre creencias, personalidad, posibilidades, en definitiva es una elección.

Es la elección más grande que tienes que hacer, es lo que va a marcar tu camino, es tu decisión de ser y hacer aquello que realmente quieres ser y hacer y no lo que has hecho, por unos motivos o por otros.

Luego esta la necesidad de acciones para cultivar ese amor, es decir, si te gusta pintar y puedes, tendrás que ir a clases o tener un “caballete” o por lo menos colores...

Tienes que no caer en disonancias cognitivas, si te pregunto si te gusta leer y me dices que sí y luego te pregunto cuál es el último libro que te has leído y me comentas que el último libro que te leíste fue “platero y yo” en sexto curso de la Enseñanza General Básica, pues te diré que mucho no te gusta leer.

Sobre los errores.

El miedo de las elecciones, el miedo al amor, el miedo a hacer cosas es una cuestión de equivocarse. Si tuviéramos una “bola de cristal” que nos dijera qué va a pasar a cada momento, podríamos elegir qué hacer.

Lo realmente interesante de la vida es no tenerla, es hacer las elecciones y afrontar las

consecuencias. Es valorar lo que tenemos por un lado y comprender todo aquello que estamos perdiendo por mantener aquello que tenemos que ya no nos llena.

Elegir es por tanto un proceso de comprensión, un proceso que te permite estar en disposición de equivocarte y perder o de equivocarte y rectificar.

Así es, el error se puede remediar. No siempre, es cierto, pero normalmente se puede remediar. sin embargo, la oportunidad perdida, esa no se puede remediar, se va en el infinito de posibilidades que ya no están. Se va a ese montón de universos en el que sí hicimos esa elección y todo cambio.

Sobre la determinación.

¡Pues sí!, lo que te falta es determinación y lo que te sobra es miedo.

Esa determinación que te falta es la que hace que trates a las otras personas mejor de lo que te tratas a ti mismo como buscando una redención



por algo que probablemente todavía no has hecho y que seguramente no vayas a hacer.

Esa determinación es comprender que los actos que tienes que hacer confieren un universo en el que NO estás tu solo y por tanto que la indecisión la vida rutinaria, no elegir, en verdad te está condenando a ti y al resto de personas que están cerca tuyo.

Tener determinación es poner tus recursos a tu propia disposición para conseguir el mejor objetivo posible en este momento.

Determinación es más que un arranque, es mas que un momento, la determinaciones es una decisiones, es un compromiso que adquieres contigo mismo en buscar lo mejor para ti y con ello buscar lo mejor para todo lo que te rodea.

Pero la determinación que te estoy proponiendo, esa actitud tiene que ser realista, conforme a los



tres caminos antes vistos y conforme al momento en el que estás.

Elegir no es aprender a olvidar, elegir no es luchar por creer, elegir no es un cheque en blanco de comprensión. recuerda que quererte y querer todo y a todos los que pertenecen a tu vida es un acto que requiere mucha energía, mucha determinación y mucha voluntad.

Es un acto que te pide la entrega plena a aquello por lo que apuestas peses a que esa apuesta

pueda caer en saco roto. solo apostando a Iara conseguirás, llegado el momento, comprender que la vida ha sido exitosa.

FIN DEL CAPITULO 6