

Juan Antonio Sáez González.
24 de marzo de 2022

La felicidad



¿Eres feliz?

Es un tema importante, este de la felicidad, por eso debe ser abordado en primer lugar. Oirás a mucha gente decir que eres feliz o que lo tienes todo para ser feliz, sin embargo, puede que te encuentres en uno de esos momentos en que da igual lo que diga la gente, no consigues encontrar ese punto en el que todo te llena, incluso los momentos malos (puede que esta sea una buena definición de felicidad).

La felicidad es algo individual, algo particular, no se puede hablar de “La Felicidad” tienes que entender que se ha de hablar de “TU FELICIDAD”, en este sentido,

debes saber qué cosas que te hacen feliz y qué cosas necesitas para poder superar aquellas otras que no te hacen feliz.

Aquí nos encontramos con otro concepto importante: “la felicidad no es un estado permanente”. Efectivamente podemos parametrizar la felicidad como una concatenación de momentos felices. De esta forma podemos entender mejor que también existen momentos en los cuales no somos felices y desde este ángulo no debemos permitirnos el generalizar esos “momentos”.

¿Qué necesitas tú para ser feliz?

No parece una respuesta fácil, al contrario, parece una respuesta que precisa de una reflexión profunda. Sin embargo: ¿Te has parado a pensar en aquellas cosas que te hacen feliz? ¿Qué te hace feliz? ¿Por qué esas cosas te hacen feliz? ¿Para qué estás haciendo todo eso que estás haciendo?

¿Dedicas tiempo a pensar en ti y en lo que te hace feliz?

Y aquí tenemos el primer paso para encontrar la felicidad y es: Conocerse a uno mismo.

Si yo no sé cómo soy, no sabré qué cosas me van a hacer feliz y qué cosas me van a suponer más perjuicio que beneficio.

La segunda parte importante de la felicidad pasa por saber que lo que tienes delante del espejo tiene que ser aquello que mas amas en

La felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace.

Jean Paul Sartre.



la vida y que las cosas que no te gustan de lo que estás viendo se pueden cambiar en cualquier momento para conseguir ponerte delante de la persona mas compatible contigo mismo que vas a conocer en tu vida. Efectivamente, el segundo paso para ser feliz es: **quererse a uno mismo.**

Desde hace mucho tiempo se sabe: “solo el deseo de ayudar a las personas genera endorfinas en nosotros”. No es momento de hablar de hormonas, tiempo tendremos de eso, pero aquí vamos a encontrar el ter paso para poder ser feliz y es tener el deseo de ayudar. El problema es que siempre nos han dicho: tenemos que ayudar a los demás, no seas egoísta, la sociedad, ... mensajes todos esos muy importantes, reales y trascendentales, ahora bien, ¿Y qué pasa con nosotros mismos? ¿Qué pasa si conseguimos entender que tenemos que poder ayudarnos a nosotros mismos antes de poder ayudar a los demás?

¿Cuál es el camino?

Es fácil decir todo esto desde un punto de vista de paz y tranquilidad, pero cómo lo llevamos a la práctica es más complejo. Vamos a intentar contextualizar el método de manera que podamos adaptarlo a cada una de nuestras vidas de manera eficiente (No tengo la sana intención de darte una receta de la felicidad, yo no sé tanto de tu vida como para ello, mi intención es explicarte cómo se puede conseguir la felicidad y que tu trabajes sobre ella)

Dividamos la felicidad en dos partes fundamentales:

Por un lado, tendremos la felicidad “simple”, que básicamente es aquella que poseen los niños, aquella que te acerca al placer y que te separa del dolor.

Por otro lado tenemos la felicidad “compleja” aquella que nos permite hacer aquello que tenemos que hacer para conseguir eso que anhelamos y por tanto nos hace feliz. Hay

muchas diferencias entre una y otra, pero la primera y fundamental es que la felicidad simple precisa de gratificaciones permanentes y la compleja nos permite posponer la gratificación en el tiempo.

Para poder alcanzar la segunda de las felicidades debemos haber conseguido la primera de manera correcta, es decir debemos ser capaces de saber qué cosas nos hacen felices e ir a por ellas en la mayoritariamente y al mismo tiempo huir de las cosas que nos hacen mal.

Una vez alcanzada la primera felicidad, conseguiremos el punto de madurez suficiente para plantearnos la segunda de las felicidades, será el momento en el que podamos hacer una planificación de lo que queremos para nuestra vida y podremos de la misma manera atrasar o posponer los premios.

El camino pasa por conseguir la felicidad simple. Siéntate y piensa en aquello que te divierte, en aquello que te hace sentir pleno, en aquello que puedes y te gusta hacer y ve a por ello.

Una vez estés haciendo aquello que quieres hacer, usa algo de tu tiempo en pensar en aquellas cosas que haces que podrías no hacer, esas cosas que te quitan tiempo, energía,... y que además en mayor o en menor medida te quitan felicidad. Una vez las hayas pensado, empieza a erradicarlas de manera paulatina.

Aquí viene bien un pequeño inciso. Todos los cambios que hagamos en nuestra personalidad

o en nuestro estilo de vida, preferiblemente han de ser cambios paulatinos, hechos poco a poco.

Esto es por muchos motivos, pero hay dos que son fundamentales: por un lado, el cerebro necesita un tiempo de asimilación incluso para cambios propuestos por nosotros mismos y por otro lado debemos poder evaluar el cambio conforme lo estamos llevando a cabo.

Lo que vemos a diario.



Es fácil entender que si vamos a un lugar donde hay personas que están resfriadas, nos vamos a resfriar, sin embargo, no somos capaces de entender que si nos rodeamos de personas que no son felices, alcancemos ese estado de infelicidad.

El ser humano aprende de muchas maneras, si bien es cierto que el “ensayo-error” es el aprendizaje humano por excelencia, el aprendizaje por observación no es desdeñable.

Lo que te estoy tratando de hacer ver es que cuando te rodeas de personas que son de una determinada forma de ser o que tienen una determinada actitud, corremos el riesgo de convertirnos, en mayor o menor grado, en personas similares.

Entiendo la dificultad de separarte de manera “tajante” de tu entorno, y no te voy a pedir algo así, sin embargo si podemos limitar el tiempo que estamos con esas personas, de manera que consigamos gastar las menores energías posibles.

¿Solo importa ser feliz?

Te planteo otra pregunta: ¿Puede haber objetivo mas noble e importante?

En este sentido nos vamos a encontrar con mas acepciones de lo que para cada uno es la felicidad.

Esta forma que estamos usando de entender la felicidad, es decir, proponiendo diversas acepciones con la intención de encajar alguna de ellas en nuestro mundo, suele ser un punto de partida pero solo eso.

Si lo que quieres es ser feliz, tendrás que encontrar una cierta “armonía” entre la concepción mas Epicureista, la de la búsqueda del placer y el disfrute del mismo, junto a la concepción mas dogmática de Séneca, que nos cuenta que la felicidad está en la virtud y la virtud a su vez en la capacidad que tenemos los seres humanos de obrar bien.

En definitiva tenemos que entender que cada uno entiende la felicidad a su manera y que elijamos una u otra acepción, debemos ser consecuentes con la elección y obrar según lo decidido.

¿No puedo cambiar para ser feliz?

No creo que ningún psicologo “cuerdo” te diga esto. Mas bien al contrario, la intención al delimitar diversos aspectos de lo que puede suponer la felicidad para diversas personas es que tu seas capaz de entender que, dependiendo de las



circunstancias que tengas en un determinado momento podrás acogerte a una forma u otra de felicidad.

Y esto es lo más importante de ser feliz: “La felicidad es la vida misma, y al pertenecer a la vida misma comparte sus características”. Una de las características de la vida, probablemente la que la hace más interesante es: La Entropía.

¿Podemos convenir en algo en concreto?

Yo creo que si. Sin muchas dudas podemos entender que aquello que depende de condicionantes externos es mas difícil que nos genere felicidad y que aquello que no depende de lo externo y que sí depende de nosotros mismos, es mas probable que nos acerque al objetivo.

Desde esta perspectiva, cuanto mas sepamos acerca de nosotros y de lo que nos rodea, mas controlaremos las variables que están en nuestra vida y por la misma regla de tres, mas nivel de felicidad conseguiremos.

¡Claro! esto plantea un pequeño inconveniente: convertirnos en maniáticos del control. No es este el camino que te sugiero, si bien es cierto que un cierto control te permitirá un mayor nivel de felicidad.

¿Qué pasa si YA somos felices?

Pues que los que escriben libros de



autoayuda se tendrán que dedicar a otra cosa.

Una vez dicha la broma y pidiendo perdón a todo esa pléyade de autores de libros de autoayuda, la pregunta que nos lleva a este punto es relevante. ¿Nos hemos planteado alguna vez qué necesitamos para ser felices? ¿Nos hemos planteado si en algún momento lo hemos sido?

¿Es posible no ser feliz nunca?

No sabría responder a esta pregunta de manera sencilla. La felicidad es algo personal, algo que depende de nuestras circunstancias personales y de nuestras circunstancias sociales, pero además depende de las expectativas que tenemos sobre nuestra vida y sobre nuestro papel en La Vida.

Estarás pensando que la felicidad es algo complejo, que requiere de mucho trabajo y que es difícil alcanzarlo. Pensarás que ya lo has intentado y que rara vez (o ninguna) lo has conseguido, que has hecho cantidad de técnicas, movimientos, estrategias,... pero que aun así falta algo en tu vida que no te permite ser feliz.

No te quito razón, pero tampoco puedo dártela... sucumbir a la duda y al miedo nos va a impedir ser felices. Dejar de tomar decisiones y subyugarnos a la voluntad del destino o de terceras personas “bienintencionadas” que nos dirigen la vida o que nos obligan a compartir la suya, tampoco nos dejará avanzar en el camino de ser feliz.

La estrategia, si estás en ese punto, es dejar de anticiparte de manera obsesiva al día siguiente y aprender a vivir en este día.

Sí, así de simple. Una vez has pensado en aquellas cosas/personas/momentos que necesitas para ser feliz, tienes que empezar a trazar un plan para conseguir todo eso que te llenará de manera permanente (al menos temporalmente) y una vez lo tengas

solo tienes que usar tu tiempo en disfrutar ese momento sin pensar en que lo vas a perder o en ninguna de las cosas que solemos pensar para “fastidiarnos el día”.

Vuelvo a insistir: “Quédate en el presente”. Deja de pensar en el futuro o en el pasado. Vive hoy, solo hoy. Recuerda que vivir proyectado hacia el futuro te puede hacer mucho daño.

Te propongo un ejercicio: Piensa en emociones y en cómo te enfrentas a ellas. Te voy a ayudar: piensa en la envidia, el arrepentimiento, el deseo, el aburrimiento, el miedo, la tristeza, la tensión...

Una vez te veas hablando contigo misma acerca de las emociones, procura ampliar el ejercicio y pregunta estas mismas



emociones a la gente de tu alrededor. Probablemente te des cuenta que el deseo es el motor que mueve la vida de tuya y la de las personas que tienes cerca. Por tanto podemos concluir, al menos de manera práctica que es el deseo aquello que nos va a aportar felicidad (por lo menos de manera rápida).

Ya S. Freud nos habla sobre la felicidad entendida como la liberación de las pulsiones. Concretamente la liberación del deseo frente a la realidad.

¿Qué pasa con las obligaciones?

Aquí tenemos un tema bastante complejo. Podemos entender la vida como lo hacían los románticos y abandonarnos al Carpe Diem pero ese no es el camino. Ese camino te puede servir durante un momento pero no es algo que nos permita mantener un tipo de vida “saludable” y estable en el tiempo.

Las obligaciones van con nosotros y con nuestra vida. Pero esas obligaciones pueden estar impuestas por terceras personas o impuestas por nosotros. Y aquí tengo que hablarte una tercera opción un poco más compleja: cuando las obligaciones nos las imponemos nosotros pero por haber recibido mensajes de terceras personas.

Esto pasa cuando asumimos como propios comportamientos o mensajes que nos vienen de nuestra educación o de nuestro entorno

Para evitar esto te vuelvo a requerir un momento de introspección. Siéntate y piensa, dale vueltas a tu cabeza sobre lo que sabes de ti, lo que sabes de tu entorno y lo que amas tanto de ti como de lo que tienes cerca.

¿Acaso puedo quererme ahora?

¡Pues claro que sí! Puede que no estés haciendo aquello que puedes hacer, incluso puede que no estés haciendo aquello que quieres hacer pero al final del día, estás con la mejor persona que puedes estar, contigo misma.

Tienes que partir del deseo de quererte. Efectivamente, partir de una emoción (el deseo) para llegar a otra emoción (el amor) y que ambas te capaciten para movilizarte y hacer aquello que tienes que hacer para conseguir ser feliz.

¿Aquello que quiero es aquello que no puedo!

Bueno, pues habrá que solucionarlo. Volvemos a entender que estamos pensando más allá de lo que podemos y debemos pensar. Se nos olvida que lo que necesitamos ha de estar entre nosotros o bien, debemos generar las condiciones para que esté (sé que esto es difícil, pero si fuera fácil no estaríamos leyendo esto)

¿Cómo hago todo esto?

También es una pregunta que debemos enfocar por partes.

Partimos de la base de habernos sentado a pensar en aquellas cosas que necesitamos para ser felices.

Luego entendemos la importancia de asimilar que lo que nos hace felices tiene que ser alcanzable por mí.

El tercer paso pasará por comprender que todo lo que “necesito” para por mi capacidad de esfuerzo y aprendizaje.

Por último, el cuarto paso te enseñará que debes abandonar aquello que te ha llevado hasta este punto y que no te permite encontrar la situación que te aporte tu felicidad.

Como dirían los ascéticos del cristianismo: “Tu casa ha de estar sosegada para encontrar el amor de Dios”.

No quiero que te conviertas a ninguna religión ni que abundes mas de lo necesario en el mundo filosófico o teológico, sin embargo debes comprender aspectos que la teología cristiana nos ha



aportado, tanto al mundo de la psicología en particular como a nuestra sociedad en general.

Hay un aspecto mas sobre el que debes prestar atención y que nos viene también del análisis teológico: “negando tus deseos encontrarás tu felicidad”.

Quizás un poco simple, visto así, pero si pensamos un poco, lo que nos quieren decir no es que huyamos de todo deseo (ya hablaremos de esto mas adelante) es que lo que hemos deseado hasta este momento no nos ha aportado felicidad y por tanto ahora, en este momento, en estas circunstancias tuyas, ya no te sirve. Y lo que no te sirve, se desdén.

¿Qué es lo que más deseas?

Ya hemos hablado del deseo, como aquello que no tenemos y que buscamos. Aquí tenemos que contemplar un defecto muy de la sociedad actual: **“¿Qué pasaría si...?”**

Una pregunta difícil que nos impide, en algunas ocasiones empezar a hacer aquello que tenemos que hacer para ser felices. Una pregunta que nos transporta al momento posterior y nos quita la atención del momento actual. Contempla que el deseo es un motor y entiende que una vez se ha conseguido un deseo, debemos poder conseguir el siguiente. Que el deseo es algo finito y que lo normal es desear aspectos que no tenemos pero que nos complementan (Este es otro aspecto del que también hablaremos: la diferencia entre compatible y complementario)

Aprende a jerarquizar tus deseos y a conseguir aquellos que tienes más cerca en lugar de aquellos que más deseas. Este camino te permitirá, por un lado evaluar si

de verdad deseas lo que deseas y por otro lado te ayudará a posponer toda gratificación (Síntoma este último de madurez personal).

La jerarquización de tus deseos te permitirá además contemplar que la felicidad es también una expectativa, un camino que podemos andar.

Si aprendes a jerarquizar bien tus deseos, conseguirás comprender que aquello que puedes hacer, está por venir y que eso que estás haciendo, te está llevando por el camino de la felicidad.

Recuerda que la felicidad no es una cuestión del ayer. Es más bien una cuestión de trabajar de manera constante el hoy, para no tener muchos quebraderos de cabeza en el mañana.

FIN DEL 1