

# DE LA FELICIDAD A LA BUENA VIDA

**LAURA TERRADILLOS**

PSICÓLOGA

Como padres y educadores apuesto que nuestro objetivo último es conseguir que nuestros chavales, además de tener conocimientos, sean felices. Para ello, buscamos recursos. Un beso, una canción, un juguete, una película... pueden ser un fácil vehículo para hacer sentir cierto grado de felicidad. Sin embargo, y aquí está lo complicado, ¿cómo podemos hacer para que ese estado placentero se perpetúe en el tiempo?, ¿cómo conseguir que nuestros niños y jóvenes (y los adultos) sean personas felices?

Actualmente, está apareciendo mucha literatura y artículos sobre cómo alcanzar este bien preciado de la felicidad. Pero no es algo nuevo. Desde la Antigüedad, muchos pensadores y filósofos han tratado de hallar las claves para ser feliz. Sócrates y Aristóteles señalaban que para llegar al conocimiento y a la virtud había que centrarse en uno mismo. De esta filosofía se deduce que la felicidad se encuentra en nuestro interior, concepto un tanto ambiguo, que la psicología ha tratado de concretar desde diferentes puntos de vista. Por ejemplo, y simplificando mucho cada planteamiento, el psicoanálisis defiende que sin la resolución de los conflictos internos del pasado, una persona no puede ser feliz. Tiene que regresar a sus traumas infantiles y afrontarlos para que su presente sea saludable y gratificante. Si tomamos las corrientes más cognitivistas, es el pensamiento la fuente de nuestra felicidad. Tratando de pensar en positivo, interpretar los acontecimientos como oportunidades para crecer, nos sentiremos mejor y seremos más felices. Otros estudios (Werner Wilson 1967), concretaron que las personas felices estaban bien pagadas, casadas, jóvenes, sanas y con buen nivel de estudios, (de este experimento debió surgir el pensamiento popular de que las tres cosas fundamentales en la vida son Salud, Dinero y Amor).

Sin embargo, hay cuestiones que nos quedan por aclarar: ¿por qué hay personas enfermas que manifiestan que son felices?, ¿por qué hay gente rica

“El aroma del perfume, el sabor de las frambuesas y la sensualidad de un masaje son grandes deleites pero no acumulan nada para el futuro”

“Si no se realiza una diferenciación entre placer y gratificación, es fácil caer en la dependencia de las fórmulas rápidas”

FAMILIA



desdichada?, ¿qué pasa con aquellos que por su carácter no les sale ver el lado positivo de la vida?, ¿y por qué sin tener ningún trauma infantil se busca la felicidad?

A estos interrogantes hay que añadir que en nuestros días la depresión ha crecido de forma drástica en todos los países ricos del mundo. Hoy es diez veces más frecuente que en 1960 y aparece mucho antes. La media de edad del primer episodio depresivo de una persona hace cuarenta años eran los 29,5, mientras que actualmente se sitúa en los 14,5. Se trata de una paradoja, puesto que todos los indicadores objetivos de bienestar (poder adquisitivo, nivel educativo, nivel alimentario y disponibilidad de acceso a música, bienes, lujos...) han aumentado.

### HOLLYWOOD DE LA FELICIDAD

Como defiende Martin Seligman, uno de los precursores de la Psicología Positiva, quizás la falta de felicidad actual viene provocada porque la buscamos de formas muy cómodas. Desde los medios de comunicación, jóvenes y adultos, somos bombardeados con una fórmula muy sencilla para ser feliz: comprar. Pero no es ésta la clave. Según él, la noción de felicidad se puede descomponer en tres elementos científicamente medibles.

**1**. El primer elemento es la vida de placer -la sonrisa, la risa, estar de buen humor- es la versión de Hollywood de la felicidad. Una felicidad que se

**Realmente querer ser feliz requiere un esfuerzo personal, sin embargo, merece la pena.**



trabaja desde la superficie con el chiste concreto, la noticia inmediata, el regalo sorpresa.

**2**. El segundo es la vida comprometida: ser uno con las cosas, quedarse inmerso y atento en las relaciones, en el trabajo, en casa, con los hijos. Es el nivel donde la persona está tan centrada en lo que hace que olvida el paso del tiempo. No es un disfrute pasional con emociones desbordantes, pero sí gratifica y mejora categorías psicológicas como la autoestima y el compromiso.

**3**. El tercero es la vida con significado que trata de conocer los puntos fuertes de uno mismo y utilizarlos para mejorar y servir en algo que crees que es más importante que tú. Es decir, dar a nuestros actos un sentido que nos trascienda.

Desde esta propuesta, se entiende que si soy una persona con tendencia a pensar en negativo, es posible que pueda cambiar mi forma de ver las cosas en un 10% y conseguir elaborar un pensamiento más positivo. Pero siguiendo con lo que Seligman nos plantea, tengo otras dos formas mucho más intensas desde donde poder conseguir mi felicidad, que es comprometerme y dar significado a lo que hago. Con esta actitud, es uno mismo el que construye su felicidad, sin esperar que venga de fuera. Realmente querer ser feliz requiere un esfuerzo personal, sin embargo, merece la pena.

### EJEMPLOS

La publicidad, la televisión, el cine nos dan recetas muy rápidas para la felicidad. El aroma del perfume, el sabor de las frambuesas y la sensualidad de un masaje son grandes deleites momentáneos, pero no acumulan nada para el futuro. No son inversiones, no producen ningún incremento de gratificación que dure en el tiempo. Esto nos debe llevar a pensar que cuando nos dedicamos a los placeres quizá sólo estemos consumiendo. Por el contrario, cuando nos entregamos a fondo en lo que hacemos y nos centramos en dejar fluir el tiempo mientras realizamos una actividad con dedicación y tranquilidad, tal vez estemos invirtiendo en ampliar nuestro capital de gratificaciones para el futuro.

Esto es lo que trataron de mostrar Csikszentmihalyi y su equipo en un estudio en el que eligieron a dos grupos de jóvenes. Unos solían pasar el tiempo en centros comerciales, vagaban por las calles y veían mucho la televisión. Nos referiremos a ellos como los de baja fluidez. Los otros tenían aficiones, practicaban deportes y dedicaban mucho tiempo a hacer sus trabajos escolares. Les llamaremos los de alta fluidez. En todas las categorías de bienestar psicológico -incluyendo la autoestima y el compromiso

-excepto en una, estos jóvenes obtuvieron mejores resultados. La excepción mencionada es importante, y se refiere a que estos chicos creen que sus iguales con baja fluidez se divierten más, y preferirían estar en un centro comercial haciendo cosas "divertidas" o viendo la televisión. Sin embargo, aunque no consideran divertido su compromiso personal, éste los recompensará en el futuro. Los muchachos con elevada fluidez llegan a la universidad, tienen relaciones sociales más profundas y gozan de mayor éxito en la vida. Se concluyó que tenían una vida más gratificante.

Nadie niega que los placeres son emociones positivas, pero frente a las gratificaciones, proporcionan una felicidad transitoria y dependiente de elementos externos. Además su intensidad se verá mermada por la habituación. Las gratificaciones son más duraderas. En ellas se desarrollan la concentración, el compromiso y la fluidez. Para conseguirlas, hay que poner en práctica las fortalezas de uno mismo, con lo que se aumenta la autoestima, la iniciativa, y se mejoran las relaciones personales.

En esta analogía, el placer señala la obtención de la saciedad biológica, mientras que la gratificación indica la consecución del crecimiento psicológico. La concentración, la pérdida de atención consciente y la detención del tiempo pueden ser formas que la evolución ha determinado para incrementar nuestros recursos psicológicos de cara al futuro.

### PLACER Y GRATIFICACIÓN

Si no se realiza una diferenciación entre placer y gratificación, es fácil caer en la dependencia a las fórmulas rápidas que no hace más que llevarnos a la experiencia de placeres que no sacian. Sin embargo,



no quiero transmitir que los placeres sean malos, solo pretendo llamar nuestra atención, para que como padres y educadores orientemos a nuestros chicos y chicas hacia aquellas estrategias que podemos desarrollar y que proporcionan autenticidad y significado, consiguiendo una sensación positiva de nuestra vida. Es un camino que requiere esfuerzo, como escalar una montaña, pero cuando se llega la cima, la sensación es desbordante. ¿Es ésta una nueva forma de lograr la felicidad completa? No estoy segura. Lo que sí sé es que posibilita a nuestros jóvenes (y a los adultos) un estado de bienestar más duradero y una buena vida.■

#### PARA SABER MÁS:

- La auténtica felicidad de Martín Seligman
- Guía práctica de risoterapia de José Elías
- Experiencia óptima. Estudios Psicológicos del flujo en la conciencia de Csikszentmihalyi.



#### TIENE DERECHO A IR AL COLEGIO.

En **Entreculturas** trabajamos por el derecho a la educación de todas las personas, para que los más desfavorecidos tengan una educación de calidad.

**Colabora con nosotros**, porque la educación es la herramienta más poderosa para acabar con la pobreza.

Entreculturas.

**EDUCAR ES DAR OPORTUNIDADES**



ONG Jesuita

**902 444 844**

[www.entreculturas.org](http://www.entreculturas.org)

Colabora. Santander Central Hispano 0049 0001 54 2210040401. BBVA 0182 5906 86 00100080