

EL COMPROMISO CON LA FELICIDAD

Una mirada desde el modelo Ecología Emocional

Mercè Conangla
@EcoEmocional

En estos momentos si tuvieras que puntuar de 0-10 tu nivel de felicidad, ¿cuál sería tu puntuación?

Sobrevolando el tema

Cuando preguntamos a diferentes personas qué desean para sus hijos la respuesta suele ser: “Que sean felices”. Raramente por no decir, nunca, nos hemos encontrado a alguien que responda: “que busquen la verdad”. Verdad, bondad, belleza, sabiduría... son virtudes necesarias a cultivar si queremos que la felicidad surja en nuestro camino.

Actualmente esta palabra está en todas partes: Se crean Institutos de la Felicidad; en Bután se mide el Índice Nacional de Felicidad; aparecen consultores de felicidad para empresas; se abren Departamentos de Felicidad en las organizaciones; se publica el ranking de percepción de felicidad¹ según los países... (Por cierto, España está en el número 13 por delante de EEUU y Alemania y por detrás de Filipinas -el primero- y Ghana -el segundo-, algo para reflexionar).

¿Os habéis fijado que la mayoría de álbumes de fotografías personales reflejan sólo momentos felices: risas, celebraciones, naturaleza, diversión... no fotografiamos momentos de duelo, desánimo, tristeza... nos centramos en resaltar una parte de nuestra vida porque es la que más deseamos y obviamos el resto por no encajar en este deseo.

Hemos elevado a la felicidad a la categoría de uno de los valores más buscados, anhelados, reclamados socialmente, y al hacerlo así hemos provocado mucha ansiedad, descontento, y sentimiento de déficit que padecen muchas personas que no la sienten o no la consiguen.

¿Acaso las personas que a diario tienen que luchar para sobrevivir se plantean el hecho de ser o no felices? ¿Es la felicidad un objetivo sólo para sociedades de la abundancia? ¿Una vez cubiertas las necesidades básicas pasamos a deseos más elevados? Veremos que no siempre es así.

La felicidad, ¿un derecho, un deber?

A menudo oímos reclamar el derecho a ser felices. Esto me produce inquietud e incomodidad. Algo no encaja en esta expresión, y es la reclamación de la felicidad como algo que debe estar socialmente garantizado.

Debido a esta creencia se oyen expresiones como: “No me hace feliz”, o esta frase con la que acaban algunos cuentos “Y fueron felices para siempre”, expresiones que rebelan por un lado la falta de responsabilidad personal y por otro la visión ingenua de que una vez conseguida la felicidad ésta pueda ser permanente. Así, la felicidad se convierte en un bien más que algunas personas creen que pueden adquirir o que les debe ser dado. Vivimos, pues, en una sociedad en la que se habla mucho de derechos y poco de responsabilidades. Ni un derecho, ni un deber. Tampoco una necesidad. Ya desde la filosofía griega nos han planteado la felicidad como *la consecuencia de un camino de vida, de la práctica de las virtudes*, palabra poco utilizada actualmente pero cuyo contenido es necesario de reivindicar.

1 Instituto DYM i WWS, 2018. La Vanguardia 18.02.19



¿De qué hablamos cuando hablamos de felicidad?

Parece ser que el nivel percibido de felicidad depende más de lo interno que de los sucesos o éxitos externos.

La Escuela de Economía de Estocolmo y de la Universidad de Nueva York han publicado un estudio en el que demuestran que a pesar de sentir una enorme satisfacción al ganar un premio de lotería, muchos de los agraciados no llegarán a experimentar un verdadero sentimiento de felicidad. Sus respuestas revelaron que la riqueza recién adquirida generó un mayor impacto en la satisfacción general y satisfacción financiera, pero no en la felicidad o en la salud mental...²

No es lo mismo sentir alegría, satisfacción, euforia que ser feliz.

Decía Neruda: *Algún día en algún lugar, indefectiblemente, te encontrarás a ti mismo y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.* Esta es una mirada con la que coincido totalmente: más que lo que nos ocurre en la vida o que las condiciones en las que vivimos, este sentimiento de felicidad brota de nuestro interior, como consecuencia de la valoración que hacemos de nosotros mismos y del sentido de nuestra existencia.

La felicidad es un cóctel sentimental formado por emociones, sentimientos, valores y logros que se mezclan de forma diferente para cada persona. Si preguntáramos a cada una de las personas los ingredientes del mismo veríamos que se combinan y concretan de forma diferente.

Par mí la felicidad tiene mucho que ver con el sentimiento de serenidad, la autonomía y el sentido de vida. *Es algo que uno construye pieza a pieza, algo que aparece como consecuencia de un proceso de vida más que un logro directo o un objetivo.* Tiene que ver con la autenticidad y con nuestras actitudes y respuestas ante lo que nos sucede, con nuestro compromiso hacia nosotros mismos, los demás y la vida. La felicidad no se puede adquirir como una planta o un arbusto ya crecido. Pero desde que nacemos tenemos a disposición muchas semillas que podemos hacer crecer.

Análisis de la felicidad desde el modelo EE

¿Cómo es su territorio? Es un territorio sereno. Ello no significa que esté libre de obstáculos o dificultades, pero uno es capaz de abordarlos desde la confianza y el amor. Por ello es un lugar tan deseado para quedarse a vivir.

¿Qué tipos de energía nos aporta? Nos aporta un plus de energías sostenibles, renovables y que aportan equilibrio. Todo fluye y por ello podemos focalizar nuestra energía en los proyectos que hemos elegido crear responsablemente.

¿Qué tipo de clima emocional genera? El clima es muy agradable y sentimos un profundo bienestar. El aire está repleto de intangibles emocionales valiosos: gratitud, confianza, generosidad, alegría, amor...

¿Cómo nos vinculamos desde la felicidad? Nos sentimos parte de un "todo" y gozamos de este sentimiento de unidad. Somos capaces de construir relaciones basadas en el respeto mutuo, la solidaridad, la autonomía personal y el amor.

¿Qué nos dice sobre el sentido de nuestra vida? Nos explica que estamos construyendo una vida con sentido que nos permite la realización personal. Estamos siendo y haciendo aquello que realmente está conectado a la esencia de quienes somos y de ahí surge la felicidad. Hemos hallado nuestro lugar en el

² Robert Ostling, profesor asociado en el Instituto de Estudios Económicos Internacionales de la Universidad de Estocolmo



mundo.

Factores que facilitan la felicidad

1. Una mirada agradecida a la vida, valorando las pequeñas cosas cotidianas.
2. Un pensamiento positivo fruto del entrenamiento en saber focalizarse más en lo que sí que está presente en nuestra vida que en lo que falta. Buscar lo mejor de uno mismo, de los demás y de las situaciones que nos toca vivir.
3. Cierta grado de austeridad respecto a todo tipo de consumo.
4. Vivir en el presente, aquí i ahora en lugar de oscilar mentalmente hacia el pasado o el futuro.
5. Activar los sentidos y la sensibilidad. Darse cuenta del don que es vivir.
6. Ajustar expectativas.
7. Limpiar las relaciones tóxicas y cultivar relaciones de calidad.
8. Cuidar los diversos cuerpos que nos constituyen: físico, emocional, mental, relacional, espiritual.
9. Cultivar la belleza, las artes, la cultura.
10. Vivir en contacto con la naturaleza.

Factores que roban la felicidad

1. Las prisas, los ritmos desadaptativos.
2. El desconocimiento de nosotros mismos.
3. La desconexión con los demás.
4. El alejamiento de la naturaleza.
5. El pensamiento negativo.
6. Conexión con el déficit (centrados en lo que nos falta más que en lo que tenemos o somos).
7. Hacer de la felicidad un objetivo o adquisición (consumo).
8. Aplazamientos.
9. Heridas o temas pendientes no cerrados.

Si no somos felices no podemos ser buenos

Una persona infeliz, resentida, sin proyectos ni sentido de vida está repleta de emociones desequilibrantes. Desde este territorio interior es muy difícil por no decir imposible procurar la felicidad de otras personas. Como dijo en el prólogo de nuestro libro "La Ecología Emocional" el ecólogo Dr Ramon Folch: "Y si no somos felices, no podemos ser buenos".

¿Qué podemos hacer para aumentar el territorio de la felicidad posible?

Formar personas CAPA (Creativas – Amorasas – Pacíficas – Autónomas).

Educar emocionalmente a las nuevas generaciones para que sean más competentes para gestionar el sufrimiento, la pérdida, las frustraciones y la incertidumbre y más capaces de agradecer los dones que hay en su vida incorporando la alegría y el goce en el día a día. Personas que van a construir realidades colectivas mejores que hagan posible la construcción de esta felicidad personal tan deseada.



Pobreza y felicidad

1. Ser rico no da la felicidad
2. Dejar de ser pobre es un factor de felicidad
3. Ser pobre no supone necesariamente ser infeliz. En Ghana y Filipinas el 80% de encuestados se declaran satisfechos con la vida.
4. El PIB no tiene una relación directa con la felicidad de sus habitantes (Suecia tiene un PIB 26 veces superior a Ghana y sólo el 57% de sus habitantes se declaran satisfechos con su vida.
5. La felicidad puede tener más que ver con fenómenos emocionales y culturales de los pueblos y su cosmovisión. Hoy en día 64% de la población española se declara satisfecha con su vida.

El cóctel de la felicidad

Cuando una puerta de la felicidad se cierra, se abre otra puerta pero a menudo nos quedamos mirando tanto tiempo la puerta cerrada que no vemos la que se nos ha abierto.
Hellen Keller

La felicidad no se da ni se encuentra, surge como consecuencia de una vida vivida desde la coherencia, el amor y el respeto por la vida.

No debería ser un objetivo final, sino una forma de vivir cada paso del camino; un proceso en lugar de un destino.

Es una elección y una construcción diaria. Cada paso que damos coloca una base que facilita o no que esta especie emocional crezca.

No es lo mismo estar contento o satisfecho que sentirse feliz. Cada persona debe definir su propio cóctel de elementos que la componen.

Quien vive de forma coherente a unos valores vinculados a la conciencia de que la vida merece ser cuidada y amada, crea la mejor base para que aflore este sentimiento.

Bibliografía recomendada:

- *Ecología Emocional*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

