

Silvia Escribano, socia de ISAVIA

No es lo mismo

Alegría y felicidad no son lo mismo. Uno de los grandes errores sobre la felicidad es, en mi opinión, creer que es únicamente alegría. He aprendido que se puede ser feliz y estar triste al mismo tiempo. También puedo ser feliz y, sin embargo, estar pasando por un momento difícil. Sentir lo que sentimos en cada momento es, básicamente, ser un "ser humano". Hacemos conscientes de ello, nos quita un gran peso de encima. No es necesario que siempre esté todo bien.

Cuando aceptamos nuestras emociones, abrimos un espacio dentro del cual podemos sentir. Aceptar una emoción no significa resignarse a ella. Aceptar significa reconocer que algo está ocurriendo. Cuando acepto la emoción y, en definitiva, me acepto tal como soy, puedo decidir cambiar. No puedo evitar sentir miedo o rabia de vez en cuando, pero sí reconocer que están ocurriendo dentro de mí y decidir qué quiero hacer con ellas.

Para ser feliz y disfrutar de la mejor vida posible debemos darnos permiso para sentir y expresar todo el abanico de emociones humanas. Abrazar cada emoción cuando surge me acerca más a mí y, de alguna manera, a la felicidad.

No debes olvidar que son pasajeras y que, como la mayoría de las cosas, pasarán. Tus emociones son un reflejo de tu mente en el cuerpo. Escucha y siente, ¿de qué te hablan? No las juzgues y, sobre todo, no te las tomes demasiado en serio.

Si reconoces tus emociones, les pones nombre, permaneces atento y te mantienes presente en relación a ellas, poco a poco tus emociones se convertirán en aliadas.

En "El profeta", Khalil Gibran describe cómo cada vez que estamos tristes, aumenta nuestra capacidad para estar alegres. O dicho de otra manera, cada vez que nos damos permiso para sentir, crecemos como personas.

La decisión de ser feliz

Ser feliz es una decisión que tiene más que ver con una sensación de paz, tranquilidad y/o silencio que con euforia o placer. La decisión de ser feliz trasciende absolutamente los momentos de alegría. Tomar la decisión es lo importante. Creer que si estás contento es porque no tienes problemas es una idea

Si reconoces tus emociones, les pones nombre, permaneces atento y te mantienes presente en relación a ellas, poco a poco se convertirán en aliadas

hedonista. El hedonismo está muy presente en la sociedad de nuestros días. Placer no es felicidad.

Pilar Sordo, psicóloga y escritora chilena, dice que "la felicidad se construye a cada rato" y que "la gente que es feliz hoy es aquella que toma la decisión de levantarse con una sonrisa en los labios y ciertos problemas en el corazón".

Podríamos decir, por tanto, que la felicidad es un estado permanente y la alegría es un estado pasajero. La alegría es una emoción y, por tanto, temporal, pero la felicidad surge desde lo más profundo de cada uno. No tiene nada que ver con el exterior. Está plenamente relacionada con nuestros pensamientos y emociones internas. Una persona infeliz

puede sentir momentos de alegría y una persona alegre puede no saber lo que es la felicidad.

Creencias dañinas

Existen algunas creencias populares que nos han hecho mucho daño en este sentido. Se ha considerado durante un tiempo que el sufrimiento es más loable que la alegría. De hecho, muchas personas llegan a experimentar cierta culpabilidad cuando se sienten alegres y tratan de buscar motivos que justifiquen su estado. En definitiva, solemos prestar más atención a quien está triste o enfadado que a aquel que se siente alegre. Curioso.

Otra creencia tiene que ver con la idea de asociar la inteligencia con la seriedad que acompaña a la mayoría de las "personas intelectuales". Algunos estudios de la Universidad de Nuevo México avalan que esta creencia está muy lejos de la realidad. Refieren "que las personas que presentaron mayores índices de inteligencia fueron, precisamente, quienes tenían mejor sentido del humor. Esta gente es capaz de reírse de sus propios fracasos, convirtiendo sus experiencias negativas en algo positivo de cara al futuro".

Nos guste o no, cada día experimentamos una inmensa variedad de emociones y es cada vez más importante reconocer, entender y elegir cómo pensamos, sentimos y actuamos. No tenemos la obligación de ser felices constantemente. La voluntad y la consciencia son dos elementos claves para que la decisión de ser feliz se mantenga a lo largo del tiempo.

La felicidad no tiene nada que ver con la alegría. La felicidad no es una meta. Ser feliz es una decisión permanente que requiere voluntad. Se parece más a la paz o a la armonía que a la euforia o a la alegría. La felicidad hay que practicarla y se puede aprender. Si tú también quieres ser feliz, ¡ponte en marcha! ■

