

Material Imprimible

Curso ¿Cómo ser feliz? Un camino hacia la felicidad

Módulo Felicidad, espiritualidad y momento presente

**Contenidos:**

- El valor del momento presente
- La importancia de la toma de decisiones
- Sociedad y relaciones afectivas
- La felicidad y el sentido de la vida
- La espiritualidad y la felicidad
- La ansiedad y depresión

## **El valor del momento presente**

Muchas personas invierten gran cantidad de su tiempo recordando sucesos pasados, o creando situaciones con “momentos perfectos”, ¿qué opinan?, ¿es favorable vivir siempre atados al pasado? Dicen que dedicamos únicamente un 30% de nuestro tiempo a vivir de forma plena el momento presente.

Es habitual que las personas pasen tiempo imaginando que serán felices cuando logren tener una vida estable; cuando tengan dinero suficiente para viajar; cuando encuentren pareja; cuando tengan un hijo; cuando consigan un buen trabajo o un ascenso en el suyo. Es importante aclarar que no es malo recordar aquellos momentos que nos hicieron felices, ni tampoco visualizar situaciones ideales para nosotros. Sin embargo, el problema principal ocurre cuando nunca logramos ser felices con el momento presente.

En ninguna circunstancia es negativo o malo tener objetivos que sabemos que al conseguirlos nos van a dar mucha energía positiva; el problema es pensar equivocadamente que nuestra felicidad solo depende de la consecución de estos objetivos.

Pero... ¿por qué es importante vivir en el momento presente? **Vivir el momento presente** implica afrontar con una actitud de apertura todo lo bueno y malo que nos ocurre; nos permite disfrutar de cada situación, ser conscientes y coherentes con nosotros mismos y con nuestro alrededor.

Podemos decir que el presente es la única realidad que tenemos a nuestro alcance, mientras que el pasado ya ha quedado atrás y el futuro aún está por llegar.

Muchas veces nos podemos preguntar “¿Qué significa vivir el momento presente?” La respuesta siempre es la misma: se trataría de aprender a reconocer nuestras emociones y sentimientos, y aceptarlos tal y cómo son, siendo capaces de evitar que la tristeza por sucesos pasados o la ansiedad e incertidumbre por el futuro nos paralicen.

Generalmente desde pequeños nos enseñan a que dedicarnos tiempo a uno mismo y al autocuidado es signo de profundo egoísmo. También se nos enseña a que debemos controlar nuestras emociones y que las que son malas hay que eliminarlas.

Esto es algo que con el paso de los años vamos aprendiendo. No hay emociones negativas y positivas, y no está mal a veces tenerlas, ya que toda emoción negativa puede ayudar a crecer, a ser mejores.

Por eso es importante que sepan que las emociones no se pueden ni se deben controlar; si las sentimos es por algún motivo. Nos quieren decir algo, nos proporcionan información

y si intentan controlarlas van a acabar por intensificarse. Por ello, nunca se recomienda intentar esconderlas o evitarlas, ya que eso no va a ser la solución.

Y, ¿por qué es tan difícil vivir en el aquí y ahora? Es habitual que nuestros horarios estén llenos de responsabilidades y deberes que nos exige la sociedad en la que vivimos y que nos animan a vivir de forma totalmente inconsciente con el piloto automático activado. Dedicamos mucho tiempo a preocuparnos por situaciones que han ocurrido y/o que van a ocurrir, y toda esta situación nos lleva a focalizarnos en esas circunstancias o a evitar el dolor emocional, sin darnos cuenta que esto nos impide vivir con plenitud y disfrutar del aquí y ahora.

Para vivir el momento presente tenemos que estar dispuestos a experimentar y sentir ese dolor emocional, a enfrentarnos a él y a aprender a gestionarlo. Siempre van a poder elegir sentir las y experimentarlas, tanto aquellas positivas como las negativas.

Si se permiten sentir aquello que sienten, pensar aquello que piensan y actuar de acuerdo a todo esto, van a vivir la vida que quieren vivir, la que hayan elegido y la que merece la pena vivir.

Seguramente muchos de ustedes alguna vez se preguntaron cómo pueden aprender a vivir el momento presente. El **presente** es un momento que nos proporciona muchas situaciones de paz, aprendizaje, bienestar y alegría. Sin embargo, es habitual que no sepamos cómo experimentar esa plenitud. A continuación, vamos a compartir tres herramientas que les van a ayudar a vivir el momento presente.

La primera consiste en soltar las mochilas del pasado, que en numerosas ocasiones ocupan gran parte de nuestra atención. Existen personas que ocupan parte de su tiempo en pensar o recordar aquellos momentos que les hicieron felices o lamentarse por todos los errores que han hecho en el pasado. Esto es una carga muy pesada para llevarla toda la vida, por lo que es fundamental aprender a ver las situaciones del pasado de una forma positiva, focalizándose en el aprendizaje de las mismas.

El segundo punto consiste en admitir y reconocer que no hay forma de poder controlar todo aquello que nos pasa. Nuestro instinto de supervivencia nos lleva a intentar controlar todo lo que nos sucede. Sin embargo, no podemos controlar todo, y cuando anticipamos cada cosa que “nos podría ocurrir”, estamos dejando de vivir el presente, lo que lleva a pensar de forma obsesiva en el futuro.

El tercer punto es la meditación, que es un ejercicio a través del que van a practicar la atención plena, van a aprender a poner atención total a aquello que sienten y piensan en el momento presente.

Los invitamos a que hagan el ejercicio de poner atención plena a cada cosa que hagan, ya que van a aprender a disfrutar cada día de forma consciente. Logrando liberarnos de ese pasado y del futuro vamos a poder alcanzar este espacio del hoy y ahora, y cuando lo logren, van a ser conscientes de qué cosas son importantes, van a hablar de forma más compasiva, van a dedicar tiempo de calidad y presencia en todo aquello que realicen, van a vivir con propósito y sentido realizando actividades que les llenan y que los conducen a metas importantes y van a aceptar sus experiencias interiores.

Uno de los mayores deseos que todos tenemos es llegar a ese punto de sutil y excepcional equilibrio en la vida en el que nos digamos “estoy bien, ya no deseo nada más”. Esta sensación es una mezcla de paz interior, madurez personal, bienestar y, por supuesto, felicidad. No duden en tomar siempre buenas decisiones, aquellas que les dicte el corazón.

### **La toma de decisiones**

Toda **decisión** en nuestra vida va a tener una consecuencia.

La felicidad es como intentar mantener el equilibrio sobre una tabla. Un paso adelante o un paso hacia atrás provoca que la situación se descompense. De ahí que sea tan importante tomar decisiones acertadas para mantenernos en ese punto idóneo de equilibrio.

Sin embargo, sabemos que no siempre es fácil. Hay situaciones que nos empujan un paso más adelante de lo que deberíamos y, entonces, aparece el vacío en el estómago, el miedo y la sensación de que estamos perdiendo el control. Y no solo se presentan situaciones, sino también personas que nos rodean en nuestra vida nos pueden llevar a tambalear en esta tabla. Otra causa suelen ser los pensamientos propios que hacen que muchas veces nos hagan retroceder y quedemos anclados en un punto del pasado, perdiendo así la calma, la seguridad y la tranquilidad.

Pero a continuación les vamos a compartir cinco claves sencillas con las que podrán aprender a tomar decisiones más eficaces, que a su vez los van a ayudar a ser más felices. Vamos a ver de qué se tratan.

La primera consiste en un pensamiento nuevo, una emoción más poderosa. Sabemos que muchas veces hay pocas cosas que pueden llegar a ser tan poderosas como aprender a cambiar los pensamientos para, de este modo, mejorar las emociones y la percepción de la realidad. A veces algo que nos parece tan simple puede cambiar por completo el día a día.

La idea es cambiar nuestros pensamientos para permitir que los hechos negativos o estresantes que puedan sucedernos no se conviertan en muros o en piedras en el camino. Veamos un ejemplo: Perder un trabajo puede ser traumático, pero a veces nos obliga a empezar de nuevo e incluso a poner en marcha proyectos que a menudo son más productivos.

La segunda clave es la persistencia, pero cuidado con este término, ya que persistir no es aguantar cualquier cosa, soportar hechos que nos hacen daño o permanecer impasibles ante las adversidades. Persistir también es luchar, sacar fuerzas de la flaqueza y, ante todo, ser resilientes. Nuestro cerebro está diseñado justamente para analizar todo lo negativo que nos ocurre y aprender de la adversidad.

La tercera clave es poner atención, centrarnos en el aquí y ahora. Muchos especialistas en salud mental hablan de los grandes beneficios de la meditación o el yoga, ya que estos ayudan a reducir significativamente los niveles de ansiedad y contribuye en la prevención de la depresión. Otra opción puede ser generar hábitos tan sencillos como salir a caminar, pasear, estar en silencio profundo y calma en un entorno relajado. Esto les permite alcanzar sus objetivos y el rumbo donde se inscribe la felicidad.

La siguiente es tener gratitud y humildad, puesto que para ser feliz hay que tomar decisiones y, ante todo, ser humildes. Desear cosas que están fuera de la realidad de cada uno y que no son factibles es fuente de sufrimiento. Podemos citar como ejemplo la familia, un día tranquilo y en armonía, la salud de quienes nos rodean, la alegría de los niños, la compañía de las mascotas... todos son aspectos por los que deberíamos estar agradecidos.

La última clave es ser capaces de dar y recibir felicidad. Muchas veces nos pasa que se cae en un tipo de "materialismo de la felicidad" en el que cada estrategia, cada acción y pensamiento está orientado a propiciar la felicidad propia. Poco a poco, se ingresa en un

estilo de vida algo egoísta, y no es lo adecuado, ya que siempre la felicidad es como una energía que aumenta si es compartida.

Si somos capaces de dar felicidad y, a su vez, saber aceptarla y recibirla de los demás, no hay nada tan gratificante como tomar decisiones en las que todos ganemos y nadie pierda. La vida es más hermosa cuando se busca el bienestar común.

### **La sociedad y las relaciones afectivas**

La humanidad moderna ha desarrollado fobia al dolor. En “La sociedad paliativa”, el filósofo surcoreano Byung-Chul critica cómo el exceso de positividad y la imperante necesidad de estar siempre felices nos obliga a evitar cualquier atisbo de sufrimiento y nos lleva a un estado de anestesia permanente.

Si nos remontamos a la época posindustrial y posheroica, el cuerpo no era medio de producción. A diferencia del cuerpo disciplinado, el cuerpo hedonista, que se gusta y se disfruta a sí mismo sin orientarse de ninguna manera a un fin superior, desarrolla una postura de rechazo hacia el dolor.

El pensamiento se basaba en que el dolor carece por completo de sentido y de utilidad. Es así como el dolor pierde toda referencia al poder y al dominio. Se despolitiza y pasa a convertirse en un asunto médico.

En la sociedad neoliberal del rendimiento, las negatividades, tales como las obligaciones, las prohibiciones o los castigos, dejan paso a positivities tales como la motivación, la auto-optimización o la autorrealización. Los espacios disciplinarios son sustituidos por zonas de bienestar. Por ello la nueva fórmula de dominación es sé feliz, y allí la positividad de la felicidad desbanca a la negatividad del dolor.

La felicidad debe proporcionar una ininterrumpida capacidad de rendimiento. De esta forma, las ideas de la automotivación y la auto optimización hacen que el dispositivo neoliberal de felicidad sea muy eficaz, ya que es así como el poder se las arregla entonces muy bien sin necesidad de hacer demasiado.

El sometido ni siquiera es consciente de su sometimiento. Se figura que es muy libre. Sin necesidad de que lo obliguen desde afuera, se explota voluntariamente a sí mismo creyendo que se está realizando. Asimismo, la libertad no se reprime, sino que se explota. El imperativo de ser feliz genera una presión que es más devastadora que el imperativo de ser obediente.

Es por ello que en el régimen neoliberal también el poder asume una forma positiva. A diferencia del represivo poder disciplinario, el poder elegante no duele. El poder se

desvincula por completo del dolor. Se las arregla sin necesidad de ejercer ninguna represión. La sumisión se lleva a cabo como auto optimización y autorrealización.

El poder elegante opera de forma permisiva y esto es porque constantemente se nos incita a que comuniquemos nuestras necesidades, nuestros deseos y nuestras preferencias, y a que contemos nuestra vida. La comunicación total acaba coincidiendo con la vigilancia total. La libertad y la vigilancia se vuelven indiscernibles.

De allí volvemos a la importancia de las relaciones interpersonales y de la búsqueda de la felicidad plena no en el otro, sino en nosotros mismos con ayuda del otro.

Estas ideas neoliberales sobre la felicidad nos distraen de la situación de dominio establecida obligándonos a una introspección, es decir, una búsqueda interna. Además, se encarga de que cada uno se ocupe solo de sí mismo, de su propia psicología, en lugar de cuestionar críticamente la situación social. El sufrimiento, del que sería responsable la sociedad, se privatiza y se convierte en un asunto psicológico.

Lo que hay que mejorar no son las situaciones sociales, sino los estados anímicos. La exigencia de optimizar el alma, que en realidad la obliga a ajustarse a las relaciones de poder establecidas, oculta las injusticias sociales. Así es como la psicología positiva consuma el final de la revolución.

La verdadera felicidad solo es posible en fragmentos. Es justamente el dolor lo que preserva a la felicidad de clasificarse y le otorga duración. El dolor trae la felicidad y la sostiene. Asimismo, la felicidad doliente no es una opción, y en la pasión se fusionan dolor y felicidad.

Según Nietzsche, dolor y felicidad son “dos hermanos, y gemelos, que crecen juntos o que juntos siguen siendo pequeños”. Si se ataja el dolor, la felicidad se trivializa y se convierte en un confort apático.

Quien no es receptivo para el dolor también se cierra a la felicidad profunda, puesto que según Byung-Chul Han “la abundancia de especies del sufrir cae como un remolino inacabable de nieve sobre un hombre así, al tiempo que sobre él se descargan los rayos más intensos del dolor. Solo con esta condición, estar siempre abierto al dolor, venga de donde venga y hasta lo más profundo, sabrá estar abierto a las especies más delicadas y sublimes de la felicidad.”

## **La felicidad y el sentido de la vida**

La felicidad muchas veces busca satisfacer deseos y necesidades, lo que se atribuye a llevar una vida saludable; mientras que una vida con sentido se relaciona más con ayudar a otros.

Una vida con sentido integra pasado, presente y futuro. Sin embargo, sabemos que la felicidad se asocia a la perfecta satisfacción, la plenitud del hombre que ha alcanzado el completo desarrollo de su ser verdadero, en plena conformidad consigo mismo y con el orden del cosmos.

En nuestra vida hay ciertas cosas o sucesos que podemos comprender fácilmente. No obstante, con nosotros no sucede lo mismo, puesto que somos difíciles de entender y también de conseguir la felicidad. Así y todo, el análisis de las dimensiones personales pueden ayudar.

De cada una de ellas brotan unas necesidades cuya satisfacción influye con un peso distinto en la felicidad, y que, de no identificarse correctamente, la pueden poner en riesgo.

A veces pensamos que se trata de las dimensiones básicas: la biológica, psicosocial y de sentido. Estos tres puntos son lo que nos van a facilitar buscar este sentido de la vida y posterior nuestra felicidad.

Las necesidades de la primera se satisfacen materialmente y provocan placer o, en su defecto, dolor. Sus tendencias son necesarias para la supervivencia, y, al responder al instinto, requieren de la templanza o autodominio para modelarlas y ordenarlas.

Tanto los bienes materiales, el dinero y todos sus efectos en nosotros suelen ser en varias oportunidades los medios necesarios pero que necesitan ser ordenados para contribuir a la felicidad. Por ejemplo, si pensamos en alimentos, ropa, riquezas, instrumentos, bienes materiales en general, etc., en muchos casos tener estos efectos materiales nos hacen feliz, pero ¿realmente nos dan felicidad interior? la respuesta es no, esta dimensión no es suficiente por sí mismos. Esta es la llamada dimensión física.

Por otro lado, la dimensión psicosocial apunta a la afirmación del yo, a tener seguridad interior. Sus necesidades, de orden afectivo, se orientan al reconocimiento y aceptación propia y ajena.

Esta necesidad de estima y aprobación suele traducirse en búsqueda de fama, alabanzas, éxito laboral – académico, poder, etc. Su logro genera alegría, y tristeza su contrario.

Sin embargo, aparece aquí el riesgo de la vanidad y amor propio desordenado, la búsqueda frenética de satisfacciones personales, incluso a costa de la paz interior que brota de una conciencia abierta al bien y asentada en la verdad. Por eso también esta dimensión requiere del orden dado por la justicia y de una posterior perfección. Esta dimensión cuando es alcanzada nos hace muy feliz, pero aún hay una más.

La tercera dimensión es la trascendente o de sentido: la espiritual, y apunta más allá de la persona, a algo o alguien que la trasciende y puede dotar su vida de sentido.

Esta dimensión espiritual es todo aquello que se considera bueno y que es capaz de ser referente absoluto y permanente como la entrega al bien de los otros, del amor, la abundancia y la resiliencia, también del aporte creativo para mejorar cuanto nos rodea, el conocimiento de la verdad, una vida moralmente buena y, sobre todo, la relación con dios, que nos trasciende y es origen y meta de nuestra vida. Recuerden que cuando hablamos de dios, nos referimos a un dios espiritual, no a la religión en sí.

Además este punto nos implica madurez para poder discernir entre lo subjetivo y el bien en sí mismo y obrar en consecuencia saliendo de uno mismo y superando el egocentrismo, y por lo mismo, completa y perfecciona las anteriores dimensiones. La satisfacción de esta necesidad de sentido genera una serenidad profunda y estable, mientras que su ausencia provoca vacío y sinsentido interior.

Por último podríamos establecer que esta dimensión es clave para la felicidad hasta el punto de que la posesión de un bien lo suficientemente trascendente y valioso, genera tal plenitud interior, que permite sobrellevar con paciencia las insatisfacciones de las dimensiones biológica basada en el cansancio, enfermedad, carencias físicas y en lo psicosocial como ser los rechazos, incomprensiones, humillaciones o quizá dificultad en relaciones interpersonales. Esta es la razón por la que por medio de esta dimensión se mueve en la búsqueda de los fines, las metas que queremos alcanzar y no de los medios. La felicidad no se reduce al bienestar afectivo de un organismo adaptado a su medio. El hombre así debe reflexionar para construir su vida según unos valores, no debe desatender ni su libertad, ni su responsabilidad ante el compromiso voluntario de su acción.

Ser feliz supone que el hombre sea capaz de lograr un equilibrio que supere sus contradicciones y sus conflictos. Es por ello que ese es el gran deseo, es ser feliz y nunca se debe olvidar que la felicidad es el resultado de una conquista primero sobre él mismo y luego sobre un mundo en el que debe tener en cuenta no solamente las fuerzas naturales, sino también a los demás hombre.

¿Que expresa el gran sabio santo Tomás de Aquino si resumiera a su estilo lo que implica la felicidad? Diría que la felicidad es llamada bien perfecto, como si integrara en sí misma todo lo deseable.

También se dice que evidentemente ese bien no es un bien terreno, pues quienes poseen riquezas, desean todavía más; quienes disfrutan de los placeres aún quieren disfrutar en mayor medida, y lo mismo sucede en las restantes cosas. Y si no buscan más bienes o placeres, sí desean, por el contrario, conservarlos o sustituirlos por otros.

Por otra parte, la perfección final y el completo bien de cualquier cosa dependen de algo superior, porque hasta las mismas cosas corporales se vuelven mejores por su fusión con otras mejores, peores al mezclarse con otras peores; como cuando se mezcla oro con plata mejora ésta, mientras que si se mezcla con plomo resulta de peor calidad.

Además, la mente humana conoce y sabe del bien universal a través del entendimiento y lo desea por medio de la voluntad; el bien universal únicamente se encuentra en Dios. Luego nada hay que pueda hacer feliz al hombre, saciando su ansiedad, más que Dios.

Resumiendo lo visto hasta ahora podemos decir que lo trascendente da su verdadero sentido y orientación a lo relativo, a lo biológico y psicosocial, asumiéndolo y a la vez elevándose. Por eso se traduce en felicidad, aunque en esta vida aún no pueda ser perfecta ni completa.

Muchos antiguos filósofos decían que no hay felicidad ni paz para los hombres si ellos rechazan la moderación de los deseos y el respeto a la justicia.

Los filósofos nos enseñan que hay que pasar los deseos por el tamiz de la razón y eliminar todos los que no son ni naturales ni necesarios, todos los que son vanos, artificiales y superfluos. Ésta es la condición para alcanzar la ataraxia, el estado de ausencia de turbación del alma, es decir, la felicidad.

Según el filósofo griego Epicuro, la **moral** es, ante todo, una ascesis, o sea, un dominio de las pasiones. No obstante, se le puede hacer varias críticas.

En primer lugar, aunque Epicuro identifica al placer con la ausencia de sufrimiento, es claro que hay una diferencia entre felicidad y placer, ya que la ausencia de sufrimiento no implica la felicidad: evitar el sufrimiento no es ser feliz.

En segundo lugar, ¿tiene la razón el poder de suprimir el deseo?

En tercer lugar, ¿no nos aparta igualmente el método de Epicuro de metas más elevadas que la mera satisfacción personal? Epicuro nos prohíbe tener grandes deseos, como por

ejemplo, proyectos humanitarios, filantrópicos o artísticos, pero sé le da importancia a la búsqueda de lo que está bien, lo éticamente correcto.

La **ética** es la pregunta filosófica acerca de los caminos que pueden conducir la experiencia de la vida hacia la felicidad. El fin de la filosofía como ética es la búsqueda efectiva de los medios que permiten construir la vida como se construye una persona en lo físico, social y emocional.

La ética es también el esfuerzo por construir la libertad y desde allí la felicidad. Sabiendo y teniendo en cuenta que la construcción de la libertad es una exigencia implicada en la idea misma de una vida feliz, una felicidad vivida en la opresión no sería una auténtica felicidad, como ya hemos estado hablando a lo largo de este curso, sino que es una felicidad coaccionada, por lo que sería un sufrimiento y, por ende, no sirve.

La felicidad siempre debe ser vivida en la independencia y en la libertad al igual que la libertad debe ser experimentada como felicidad y satisfacción.

La ética como búsqueda de los caminos que conducen a la felicidad tiene repercusiones políticas, en la medida en que el combate personal y reflexivo por la felicidad tan sólo es posible mediante la elaboración de una organización política de la sociedad.

La democracia hoy en día y a lo largo de la historia aparece como el mejor de los regímenes porque defiende la libertad de los individuos. Además, la democracia es el reconocimiento del papel fundador del sujeto libre.

Al igual que el sujeto, es el origen de su propia vida, y sabemos que es el propio sujeto la única fuente de las significaciones del mundo; el ciudadano es el origen de las instituciones que van a administrar su vida social.

De acuerdo con el filósofo prusiano Immanuel Kant, no es posible pensar en la felicidad de manera egoísta, ya que nuestro destino individual está ligado al de la humanidad entera.

La felicidad de unos no puede edificarse sobre la desdicha y la explotación de otros: la justicia social es necesaria. Si mi existencia está siempre amenazada, si siempre tengo hambre o si debo trabajar sin parar para ganar apenas lo que me permite subsistir, si el miedo y la preocupación nunca me abandonan, es obvio que no puedo avanzar en la búsqueda de la felicidad.

La técnica solo sirve para nuestras necesidades pero tan pronto como nuestros deseos aumentan, siendo los deseos que a menudo no son “ni naturales ni necesarios”, siempre exigen para su satisfacción una cooperación mayor entre los hombres; de allí la

importancia de la socialización. Pero cuidado, porque esta cooperación es, a menudo, buscada con fines egoístas, y dijimos que la felicidad no tiene nada que ver con el egoísmo personal.

Esta unión entre todos los diferentes individuos nace irresistiblemente de los progresos de la técnica, caracteriza la civilización industrial, corresponde a nuestra codicia insaciable y tiene su principio en el egoísmo. Para satisfacer nuestros deseos superfluos, dependemos de nuestros semejantes. Más esta dependencia, lejos de inclinarnos hacia la benevolencia y la solidaridad, exacerba nuestras pasiones, nos precipita hacia feroces rivalidades y nos encadena a nuestras pasiones.

La sociedad da nuevas fuerzas al que ya tiene demasiado, mientras que el débil, perdido, ahogado y aplastado en y por la multitud no encuentra ningún refugio, ninguna ayuda, y finalmente perece víctima de esta unión engañosa de la que esperaba su propia felicidad. Recordemos siempre un punto muy importante sobre la lección de sabiduría y de civismo de los antiguos filósofos: no hay felicidad ni paz para los hombres si ellos rechazan la moderación de los deseos y el respeto a la justicia.

Pero tengamos en cuenta también la generosidad cartesiana, porque ¿cómo estimar a los demás sin estimarse a uno mismo? Aquí veremos la respuesta. Sabemos que uno ya no depende del todo de los demás y se convierte en un punto sólido, capaz de ser feliz, de dar felicidad y de “procurar el bien general de todos los hombres en la medida en que está a nuestro alcance”.

No debemos buscar la felicidad en el otro, ya que la felicidad solo se encuentra en uno mismo, en las acciones personales no agonistas pero libres. Allí está nuestra felicidad. No iremos siempre en la búsqueda de lo material, de lo que nos da satisfacción solo parcial pero que en su totalidad sabemos que no nos llenan.

No debemos contemplar con pesimismo y resignación que no somos felices y que las circunstancias no son favorables. Debemos actuar, debemos construir la felicidad: debemos jurar ser felices. Debemos tener conciencia plena de que aunque nos requiera un gran esfuerzo y apliquemos todas las técnicas que hemos estado trabajando a lo largo de estos módulos, el camino es largo y la construcción de la felicidad no se logra de un día al otro.

Sabemos que hay muchos factores en los que debemos trabajar cada uno de nosotros a fin de poder alcanzar esa felicidad que tanto deseamos. No bajen los brazos si este proceso se vuelve largo, es importante reconocer que muchas veces el mismo lleva su tiempo, pero no es un retroceso, sino un paso a paso en esta búsqueda.

## La espiritualidad y la felicidad

La espiritualidad y la felicidad pueden y son compatibles unos con otros. De hecho, como hemos estado estudiando, la espiritualidad es fundamental para encontrar la felicidad.

En Psicología Positiva consideramos a la **espiritualidad** como una de las 24 fortalezas personales, ubicadas dentro de la virtud trascendental.

¿Saben cuáles son las 24 fortalezas? Se las compartimos:

- Curiosidad
- Deseo de aprender
- Mentalidad abierta
- Creatividad e ingenio
- Perspectiva
- Valentía
- Perseverancia
- Honestidad y autenticidad
- Vitalidad
- Capacidad de amar y de aceptar el amor
- Amabilidad
- Inteligencia emocional, personal y social
- Civismo
- Sentido de la justicia
- Liderazgo
- Capacidad de perdonar
- Humildad
- Prudencia
- Autorregulación
- Apreciación de la belleza
- Gratitud
- Esperanza
- Sentido del humor
- Espiritualidad

El hecho es que la fortaleza de la espiritualidad es una de las más importantes, ya que el conjunto de fortalezas busca afuera de uno mismo el conectarse con algo magnífico y

permanente, conectarse con los demás, con el futuro, con lo divino, con el universo. A conectarse con uno mismo desde su propio interior.

Podemos decir que la espiritualidad en sí es un concepto muy poco trabajado en la actualidad en la psicología más clásica, pero nosotros los invitamos a prestarle atención puesto que es muy especial y merece consideración.

Como aprendimos anteriormente, la espiritualidad no necesariamente está asociada a una religión en particular. Podemos ver a la misma como una manera más profunda de conectarnos con nuestra vida, con nuestro ser. Es esa capacidad de tener fe, de poder vincularnos con “algo” que es más grande que nosotros mismos.

Si espiritual no es lo mismo que religión, entonces ¿qué entendemos por el concepto de espiritual? Por espiritualidad entendemos al conjunto de creencias y prácticas basadas en la convicción absoluta de que existe una dimensión no material de la vida.

Pero si lo trasladamos al campo de la psicología podemos decir que psicológicamente estas son creencias muy importantes para la persona, ya que influyen en el significado que van construyendo y en la forma en la que establecen sus relaciones con los demás y con el mundo.

La espiritualidad, a diferencia de la religión, describe lo privado, esa intimidad compartida entre el ser humano y lo divino. Además, quienes hacen uso de su espiritualidad se caracterizan por poseer una gran fortaleza interna y una manera positiva de ver la vida. De allí que colaboran a encontrar la calma cuando uno se halla con las circunstancias más complejas de su vida. Esto es debido a que saben que todo lo malo termina y sienten que cuentan con algo que podrá ayudarlos y salir airoso de cada obstáculo que se presente.

Por eso podemos decir que la idea de la búsqueda de lo espiritual nos brinda un conjunto de creencias sobre la vida, creencias sagradas, y también nos permite tener una visión más estable de nosotros mismos y una sensación de pertenencia. Es por todo lo dicho que, en definitiva, gracias a ella, encontramos significado y valor en nuestra vida.

Recuerden siempre esto: Las mejores cosas en la vida no tienen por qué ser perfectas, a veces la felicidad se esconde en las cosas más sencillas, esos lindos momentos, detalles que vamos teniendo en el día a día, esas palabras de aliento a alguien que lo necesita, el compartir un momento, una palabra, el permitirse sentir sano orgullo por uno mismo. Eso es felicidad.

A lo largo de nuestra vida siempre experimentamos la espiritualidad de manera diferente, e incluso dentro de cada individuo sus niveles de vivencia pueden variar también. Aunque parezca que no, siempre la estamos desarrollando.

En determinadas circunstancias puede ocurrir que no estemos con esa sensación de conexión a flor de piel o que no seamos realmente conscientes de lo que estamos logrando, ya que generalmente pasa que cuando nuestro nivel de espiritualidad está bajo, otras medidas son afectadas, como nuestra autoestima o el valor que le encontramos a nuestra vida, la soledad, el desánimo, la sensación de frustración, entre otras.

El camino hacia la espiritualidad tiene y debe ser elegido por cada uno de nosotros, sólo depende de uno mismo. Podemos tener ayudas externas como las personas positivas, pero el hecho de encontrarle significado a nuestra existencia es un camino muy gratificante y también muy personal.

La espiritualidad va más allá de una actitud, es ser consciente de todo lo que actuamos, pensamos, sentimos y además ser consciente de los que nos rodea, de las personas, situaciones, diversos milagros personales. Además, en muchas ocasiones el ser espirituales puede darnos fuerzas en esos malos momentos por los que tenemos que atravesar, ya sean enfermedades, pérdidas, o estrés en general.

La espiritualidad está asociada a la capacidad de perdonar, a la amabilidad y a la compasión, y como cada una de todas las fortalezas existentes, la espiritualidad es algo que puede ser potenciada. Si la poseemos podemos desarrollarla aún más, y si carecemos de ella podemos elegir comenzar a implementarla en nuestra cotidianeidad.

¿Están ahora convencidos de que la felicidad y la espiritualidad están íntimamente relacionadas?

Ahora les preguntamos ¿cómo podemos desarrollar la espiritualidad? la respuesta no es fácil, ya que alcanzarla lleva sus dificultades. No obstante, es importante que aprendamos a encontrar el equilibrio, uno que contemple una estabilidad física, mental y también emocional. Aprendamos a ser conscientes de nuestros errores, sopesar qué cosas tendríamos que mejorar por nuestro bien, y qué cosas tenemos que trabajar para seguir creciendo como seres humanos.

Acá es muy importante tener mucho cuidado con nuestros pensamientos negativos automáticos. Tenemos que intentar identificarlos para luego poder modificarlos. Lo importante es no brindar más fuerza de la que tienen que tener y podamos cortar con el patrón negativo habitual, y de esta forma, tratar de que no ocupen parte de nuestra vida con los pensamientos que no nos permiten accionar correctamente.

Las acciones y emociones positivas nos ayudan a cuidarnos a intentar perdonarnos para poder liberarnos de esa carga emocional y desde allí poder disfrutar y compartir con el otro. Reiteramos, no tenemos por qué practicar una religión en particular para poder alcanzarla.

Como aprendimos anteriormente, Dalai Lama en una de las tantas entrevistas que brindó, nos compartió que existe una especie de espiritualidad básica que nada tiene que ver con las creencias religiosas, sino con otras cualidades, como por ejemplo, la amabilidad, la compasión, la bondad y el servicio a los demás.

La espiritualidad está ahí presente con la finalidad de que podamos apropiarnos de ella a nuestro ritmo, a nuestros tiempos y a nuestra manera. Es una fortaleza que es difícil de tener pero que al lograrla tiene muchos beneficios positivos para nosotros, ya que nos ayuda tanto a nivel personal como social, nos conecta con nosotros mismos y con los demás, con lo mundano y lo divino, según las creencias de cada uno.

Además, una de las mejores maneras que tenemos para conectarnos con nosotros mismos es tener tiempos de calidad a solas. Es decir, nos tenemos que regalar un rato para estar con nosotros.

El problema con la religión es que a veces en vez de unirnos como humanidad nos separa, quedándonos atascados a una única verdad que consideramos certera y no hacemos espacio a otras perspectivas. En cambio, la espiritualidad es un concepto amplio que hace referencia a estas vitales cualidades que todos deberíamos practicar y cultivar, en pos de alcanzar una sociedad con menos problemáticas, más feliz, sin tanto prejuicios y con mucha más paz.

Por todo lo dicho anteriormente establecemos que la espiritualidad es una virtud que nos mueve hacia la felicidad, aporta emociones positivas y nos hace sentir más plenos, nos brinda esperanza y fe, y se vuelve necesaria a la hora de rescatarnos de todas aquellas situaciones por las que quizás debamos atravesar.

Por eso es que los invitamos a que la conviertan en su principal aliada de vida y verán cómo cambia su vida y su noción de la felicidad. ¿Se animan?

### **Ansiedad y depresión**

Para poder disfrutar plenamente, tenemos que vivir cada segundo de nuestra vida en el "aquí y ahora".

Hoy en día podemos decir que la **ansiedad** es un “exceso de futuro” y la **depresión** un “exceso de pasado”. No obstante, el “exceso de pasado” no es tan acertado como nos quieren hacer creer.

Hablemos del sesgo depresivo. Sabemos que cuando estamos frente a un trastorno o síndrome depresivo hay una tendencia a tener recuerdos negativos, predominantemente tristes o sesgados hacia la tristeza, que ocupan la mente de la persona y la mantienen en su depresión. Sin embargo, el sesgo depresivo, la tendencia a verlo todo más triste de lo que realmente es, no ocurre únicamente con los recuerdos, sino también con la manera en que se interpreta el presente y se prevé el futuro.

Desde un punto de vista metafórico, es como si nos colocamos unas gafas con un filtro gris: todo lo que vemos está sesgado por ese filtro, lo que no nos permite ver más allá de lo que queremos ver, de lo que deseamos.

Desde un punto de vista teórico, esta visión del mundo está mediada por la famosa tríada cognitiva, es decir, la persistencia de pensamientos catastrofistas sobre uno mismo, sobre el futuro y sobre el mundo; esto es: “no valgo nada, nada va a cambiar” y “el mundo es malo, nada sirve, yo no sirvo, yo no soy útil, nadie me quiere ni me acepta”.

La depresión suele asociarse a un exceso de pasado, pero si esta definición fuera cierta, estaríamos en presencia de que cualquier evento pasado que rememorara el deprimido perpetuaría la depresión, independientemente del contenido del recuerdo.

Entonces, podemos reformular esta frase diciendo que la depresión se asocia a un exceso de pasado pero no significa que la depresión sea un exceso de pasado. De esta manera se sostiene que un recuerdo puede ser percibido como negativo pero que no perdura en el tiempo, y que lo negativo puede ser el trampolín que necesitamos para buscar y alcanzar lo positivo.

Una de las técnicas utilizadas desde hace décadas para el tratamiento de la depresión consiste en la evocación de recuerdos positivos, ya que provoca en el paciente un estado emocional que no es compatible con la tristeza predominante en la depresión y, además, le permite flexibilizar los pensamientos predominantemente tristes del ánimo depresivo, ayudando de esta manera a combatir el sesgo.

Para finalizar les compartimos una frase de la psicóloga israelita Rachel Karniol: “La relación del pasado con el presente y el futuro imaginado es una vía que tiene dos sentidos, con conexiones recíprocas entre las metas y los recuerdos de la persona. El pasado puede venir a la mente sin que se lo invite, teñir el presente e impulsar a la

persona a la acción: la persona puede usar sus recuerdos para guiar su selección de metas y planes, y puede usarlos para que le ayuden a alcanzar las metas elegidas. Por último, las metas pueden influir en la forma de recuperar, construir e interpretar esos recuerdos.”