



Si quieres ser feliz, aprende a no serlo

Descripción

«Encuentra algo que te guste. Algo que te entusiasme tanto que no puedas esperar a salir de la cama por la mañana. Olvídate del dinero. Sé feliz».

Chris Gardner (Will Smith) nos mostró en “En busca de la felicidad” (2006, Gabriele Muccino) lo importante que es para el ser humano la búsqueda de un propósito, de ser resiliente, de alcanzar un sueño contra toda barrera, contra toda corriente.

Si has visto la película estoy seguro de que te costó no llorar, si es que no se te escapó alguna lágrima. La felicidad es nuestro dorado, nuestro objetivo consciente prioritario.

Algunos tratan de alcanzarlo con fama, otros con poder, otros con amor, pero todos lo hacemos con esfuerzo, con sufrimiento, sin descanso. Descansar significa tirar la toalla, y ese capítulo no formará parte de esta reflexión, principalmente por el triste desencadenante que ello sugiere.

La felicidad ha adquirido en los últimos años una relevancia como nunca antes tuvo, al menos en lo que respecta a aquello que los humanos sabemos hacer muy bien: cuantificarla.

La industria de la felicidad mueve más de 11.000 millones de euros al año. Los expertos en felicidad nos venden recetas milagrosas, terapias, dinámicas e incluso herramientas, tótems y todo tipo de amuletos y objeto que nos van a llevar a alcanzar nuestro objetivo.

La ciencia estudia cómo alcanzar la felicidad y cómo medirla.

Y mientras, el mundo sigue jugando a los dados con nuestras emociones y no siempre sale la cara feliz, por mucho que sigamos los consejos de gurús, los métodos de los expertos ni usemos los productos de los inventores más avisados.

Decía Edgar Cabanas, doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, es coautor del libro «Happycracia: cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas», que desde la fundación allá, por el año 2000, de la psicología positiva (o “ciencia de la felicidad”) se ha tendido a exagerar sus supuestos “hallazgos” y “descubrimientos” y los medios de comunicación han contribuido mucho a esto, exagerándolos aún más pero ni esas claves están por ningún sitio ni, después de casi 20 años, sabemos más sobre la felicidad que lo que sabíamos hace dos décadas, o que lo que sabían nuestros antepasados.

Sin embargo, seguimos tratando de domesticar nuestras emociones para que la felicidad gobierne en una tiranía sin fin. Mi pregunta es si esto no será un error con devastadoras consecuencias.

Los seres humanos no están diseñados para ser felices

El cerebro humano no está programado para la felicidad, y eso es algo que los evolucionistas tienen muy claro.

La evolución de nuestra especie ha priorizado el desarrollo de un gran lóbulo frontal, especializado en habilidades ejecutivas y analíticas.

El objetivo de nuestro cerebro es ponernos a salvo y está principalmente diseñado para ayudarnos a sobrevivir y a reproducirnos. Un estado de satisfacción puede bajar la guardia ante potenciales amenazas, con lo que nuestro cerebro suele ponernos en alerta constantemente y nos desconecta de cualquier situación de placer momentánea.

Emociones como el miedo o la tristeza nos motivan a liberarnos de situaciones arriesgadas donde el cálculo realizado por nuestro cerebro inconsciente nos augura una derrota.

La ira nos moviliza a actuar con fuerza mientras que la sorpresa, y también el miedo, nos activa un estado de hiperatención para asegurar nuestra supervivencia.

¿Qué nos aporta la felicidad en este sentido? A nivel evolutivo, nada.

Pero esto no quiere decir que no puedan ni deban existir emociones positivas.

Las investigaciones han demostrado que las emociones y los afectos positivos y negativos pueden coexistir de forma independiente (1). El hemisferio derecho procesa las emociones negativas preferentemente mientras que las emociones positivas son tratadas por el hemisferio izquierdo.

El modelo de emociones en competencia ofrece la coexistencia del placer y el dolor. Tratar de eliminar cualquier grado de dolor solo fomentará sentimientos de insuficiencia y frustración. No sentirse siempre feliz no es negativo, sino que es la palanca para la constante resiliencia del individuo.

La felicidad según la química del cerebro

Un estudio sobre la felicidad mostró que una mayor felicidad subjetiva se asociaba con un nivel más alto de emociones positivas, y de sentido de propósito en la vida mientras que las emociones negativas y los niveles más altos de ansiedad se asociaban con una menor puntuación en felicidad. La felicidad general, según el estudio, es una combinación de emociones felices y satisfacción de la vida (2).

La felicidad, el amor, la satisfacción son estados que se generan a base de unas reacciones neuroquímicas y que generan cambios estructurales en el cerebro y en todo el conjunto del organismo.

La dopamina es uno de los neurotransmisores más importantes en la sensación de felicidad y en la generación de placer y gratificación o recompensa. En sí, la dopamina es la mediadora del placer.

Cuando el cerebro detecta que una persona ha hecho algo correcto (según sus reglas y esquemas) recompensa ese modo de actuar haciendo que la persona experimente un breve, pero a menudo, intenso placer desencadenado por la segregación de dopamina.

Si la recompensa sucede por algo inesperado, la cantidad de dopamina se ve aumentada respecto a situaciones en las que se espera la recompensa. Por tanto, la dopamina tiene más que ver con la motivación y la relación de costo y beneficio.

Las endorfinas son otros neurotransmisores causantes de placer con una vertiginosa e intensa sensación de calidez. Ciertas drogas opiáceas, como la heroína y la morfina activan los receptores de endorfina en el cerebro y el organismo, aunque las drogas son

tan placenteras como debilitantes. Las endorfinas son consideradas la morfina del cuerpo, una especie de analgésico natural.

Aunque no sólo el placer provoca felicidad. La oxitocina es una hormona, conocida como la hormona del amor, que se libera durante las relaciones de contacto, como el de madre e hijo o el de dos amantes, aunque también se segrega con desconocidos por el mero hecho del contacto, con la interacción social, claro está, en menor proporción. No obstante, la oxitocina también se segrega en otras situaciones como el estrés, la generosidad y hasta con la fidelidad.

Por último, la serotonina es un neurotransmisor que ayuda a facilitar el sueño y regular el humor o el estado de ánimo, contribuyendo al bienestar y la felicidad. Cuando un ser humano ve la necesidad de limitarse y generar restricción con su liberación excesiva de placer, es probable que su cerebro lo recompense, liberando, entre otros, serotonina. La serotonina fluye cuando te sientes importante.

Estos cuatro químicos naturales suelen ser definidos como el «cuarteto de la felicidad», conformado por la endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina.

Sin embargo, todos estos elementos químicos forman parte del proceso, pero no son los causantes del mismo.

Buscar la felicidad

Que la infelicidad sea positiva para el ser humano no quiere decir que no intentemos ser felices la mayor parte del tiempo que nos sea posible, entendiendo que no serlo no es un problema.

Si, tras leer este artículo sigues queriendo alcanzar más felicidad de la que ya te rodea, te expongo algunas ideas en base a lo que sabemos sobre el cerebro para que lo hackees.

La Universidad de Harvard (Estados Unidos) lleva más de 76 años de investigaciones al respecto para descubrir que en las personas más satisfechas en sus relaciones, más conectadas a otros, su cuerpo y su cerebro se mantienen saludables por más tiempo.

Esto se debe a la segregación, entre otras, de la oxitocina. La oxitocina disminuye la tensión arterial y el ritmo cardíaco, reduce la tensión muscular, mejora la cicatrización y aumenta el umbral del dolor.

Algunas de las situaciones en las que la oxitocina genera estados de serenidad y mejora del estado de ánimo son las siguientes:

- La relajación y el tacto (contacto).
- Las caricias, abrazos y mimos.
- La actividad sexual placentera.
- El contacto con el agua con baños calientes reconfortantes.
- El efecto de una buena comida.
- Comer chocolate aumenta la oxitocina y la serotonina, lo que le confiere propiedades antidepresivas.
- Risas, preferentemente en compañía.
- Ejercicio físico saludable.
- Contacto con la naturaleza, los animales y las plantas.
- Ser generoso y solidario con otros.

Otro de los aspectos clave es alejarse del conflicto. Los libros de autoayuda acerca de la toxicidad aprovechan este dogma.

Un equipo internacional descubrió en 2017 que ante situaciones peligrosas o que suponen una amenaza para la vida, el cerebro envía una alarma ultrarrápida a la amígdala, el área encargada de procesar el miedo, entre otras emociones.

En una situación tensa como una discusión aumentan los niveles de cortisol y el estrés lo que afecta a la pérdida de sinapsis en la corteza pre-frontal encargada de organizar y reforzar la memoria a corto plazo, provocando pérdida de memoria, algo que explica por qué nos olvidamos de los argumentos que queríamos plantear antes de la discusión.

Una exposición continua a discusiones provoca que los niveles de estrés deterioren la capacidad del cerebro para manejar situaciones sociales complejas esporádicas, haciendo perder la capacidad de argumentar y reflexionar.

Durante la discusión el cerebro libera adrenalina. Cuando se disparan los niveles de ésta aumenta la cantidad de azúcar en sangre y, por lo tanto, el ritmo cardíaco se acelera y se eleva la presión arterial lo que da como resultado la sensación de estar físicamente agotados.

Una investigación publicada en *The Journal of Personal Relationships* (4) observa que una excitación crónica del sistema nervioso autónomo, que se activa cuando estamos enfadados e irritados, puede afectar al sistema cardiovascular provocando estrés crónico,

problemas de hipertensión e incluso enfermedades cardíacas severas.

La segregación de endorfinas provoca la sensación de bienestar y calma. Formas de liberarlas son las siguientes:

- Realizar deporte dos veces por semana ya aumenta considerablemente los niveles de esta sustancia.
- Comer algo dulce, como el chocolate (recomendable que sea chocolate negro con un 70% de cacao como mínimo).
- Ducharse con agua fría.
- El contacto íntimo, como el placer sexual, pero siempre sintiéndose a gusto más que buscando el mero placer.
- Las técnicas de relajación como yoga, meditación o el masaje.
- Ser agradecido, incluso por las cosas más pequeñas.
- Tener una meta y lograr alcanzarla produce en nosotros una gran satisfacción.
- Mantener unos buenos hábitos de sueño.
- El contacto con la naturaleza y descentrarse de preocupaciones y pensamientos.

Y, por supuesto, actividades que entrañen la recompensa de la dopamina pueden ayudarnos a sentirnos muy bien. Algunos trucos para liberar dopamina son:

- Establecerse objetivos a corto plazo o dividir en pequeñas metas aquellos objetivos que son a más largo plazo y celebrarlos sólo cuando se cumplen, pero celebrarlos.
- Hacer ejercicio físico.
- Escuchar la música que nos gusta.
- Las adicciones (drogas, juego o relacionadas con las redes sociales) pueden elevar los niveles de dopamina a corto plazo, pero a largo plazo pueden afectar negativamente en la reactivación de estos niveles, así como en su efectividad.
- Relaciones sexuales.

Finalmente, las estrategias para aumentar el nivel de serotonina son:

- Pensar en recuerdos felices.
- Exponerse a la luz del sol.
- Recibir masajes.
- Hacer ejercicio físico aeróbico.

Por supuesto, estas estrategias no sirven en uso puntual como bálsamo instantáneo ante una situación de crisis, sino que deben transformarse en hábitos, rituales y una forma de vida para que, cultivados durante tiempo, aporten claros beneficios a nuestro estado de ánimo, sin por ello evitar momentos grises.

Una vida psicológicamente rica

¿Qué es una vida psicológicamente rica? Un reciente estudio (5) trata de explicarlo.

Según los autores Shige Oishi, profesor de psicología en la Universidad de Virginia, y Erin Westgate, profesora asistente de psicología en la Universidad de Florida, se trata de una vida caracterizada por “experiencias interesantes en las que la novedad y / o complejidad van acompañadas de cambios profundos en perspectiva.»

Una experiencia no tiene que ser divertida para ser enriquecedora psicológicamente. Podría ser incluso una experiencia difícil como vivir una guerra o un desastre natural, incluso encontrarse con eventos menos dramáticos pero dolorosos como una enfermedad, un despido de un trabajo, la pérdida de un ser querido o la imposibilidad de tener hijos. Es posible experimentar sufrimiento, pero, aun así, encontrar valor en cómo la experiencia da forma a la comprensión de sí mismo y del mundo que lo rodea.

No se trata solo de que todo vaya bien y sin problemas sino de hacer frente un superar la experiencia incómoda, agregando valor a la persona.

La apertura a la experiencia se caracteriza por sensibilidad, profundidad de sentimiento, flexibilidad de comportamiento, curiosidad intelectual y actitudes poco convencionales.

Recientes investigaciones (6) indican que la flexibilidad psicológica es la clave para una mayor felicidad y el bienestar. Estar abierto a las experiencias emocionales y la capacidad de tolerar períodos de incomodidad puede permitir avanzar hacia una existencia más rica y significativa.

Los estudios demuestran que la forma en que respondemos a las circunstancias de nuestra vida tiene más influencia en nuestra felicidad que los eventos mismos. Experimentar estrés, tristeza y ansiedad a corto plazo no significa que no se pueda experimentar felicidad a largo plazo.

Experimentar la adversidad en realidad puede ser bueno dependiendo de la respuesta ante ella. Tolerar la angustia puede hacernos más resistentes y llevarnos a tomar medidas

para superar estas y futuras dificultades.

Si queremos crear ciudadanos resilientes ha llegado la hora de no centrarse sólo en la búsqueda de la felicidad sin más sino a desarrollar habilidades para soportar y hacer frente a las adversidades, aceptándolas cuando vienen y destinando el tiempo necesario para procesarlas, comprenderlas y motivarse a hacerles frente.

Esforzarse por ser feliz todo el tiempo no es realista, aunque no por ello dejemos de intentarlo. Ocultar las desgracias y tratar de evitarlas a toda costa no es una buena opción puesto que la ruleta de la vida está en juego y, tarde o temprano, puede saltar la banca.

Fuentes

(1) Rohr CS, Okon-Singer H, Craddock RC, Villringer A, Margulies DS (2013) Affect and the Brain's Functional Organization: A Resting-State Connectivity Approach. PLOS ONE 8(7): e68015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0068015>

(2) Sato, W., Kochiyama, T., Uono, S. *et al.* The structural neural substrate of subjective happiness. *Sci Rep* 5, 16891 (2015). <https://doi.org/10.1038/srep16891>

(3) Constantino Méndez-Bértolo, Stephan Moratti, Rafael Toledano, Fernando López-Sosa, Roberto Martínez-Álvarez, Yee H Mah, Patrik Vuilleumier, Antonio Gil-Nagel y Bryan A Strange. "A fast pathway for fear in human amygdala", *Nature Neuroscience*, 13 de junio de 2016. DOI: [10.1038/nn.4324](https://doi.org/10.1038/nn.4324).

(4) Kira S. Birditt, Michael R. Nevitt and David M. Almeida. Daily interpersonal coping strategies: Implications for self-reported well-being and cortisol (2015). DOI: 10.1177/0265407514542726

(5) Oishi, S., & Westgate, E. C. (2021). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>

(6) Kashdan TB, Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev*. 2010;30(7):865-878. [doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001)