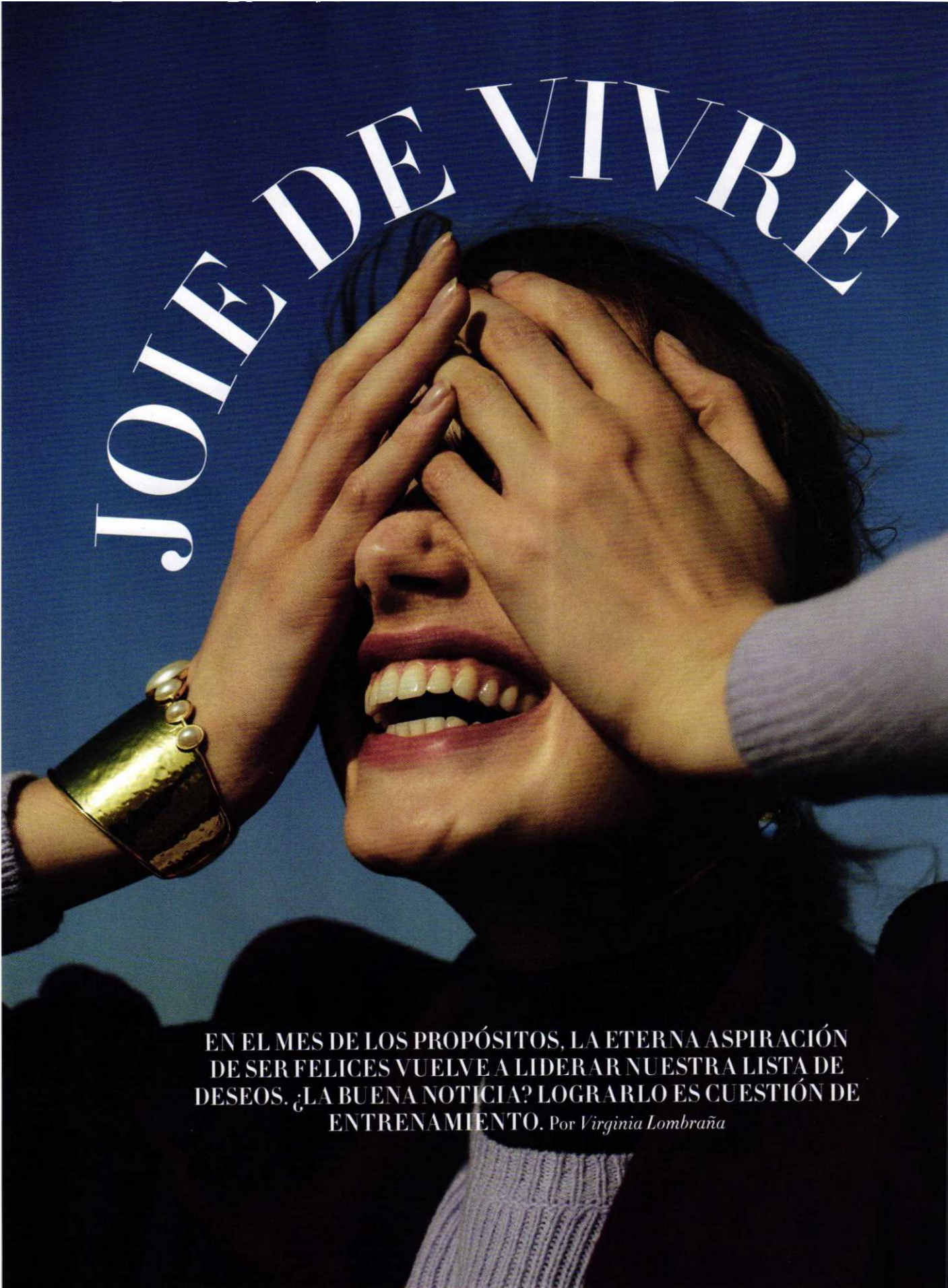




JOIE DE VIVRE



EN EL MES DE LOS PROPÓSITOS, LA ETERNA ASPIRACIÓN DE SER FELICES VUELVE A LIDERAR NUESTRA LISTA DE DESEOS. ¿LA BUENA NOTICIA? LOGRARLO ES CUESTIÓN DE ENTRENAMIENTO. Por *Virginia Lombraña*



Ser feliz es una de las grandes aspiraciones humanas. ¿Pero se nace con ella o se hace? Para la mayoría será una materia en la que tengan que prepararse toda la vida, aunque algunos están mejor predispuestos, como apunta David Gómez, *coach* experto en neuroenfoque y productividad mental. «En los últimos años, varios estudios científicos han investigado la relación de ciertos genes con la serotonina (la llamada hormona de la felicidad) y con la anandamida, un neurotransmisor implicado en la producción de placer y bienestar», explica. ¿Y si no somos tan afortunados de tener esa herencia *happy*? ¿Qué hacer para ser feliz? No hay por qué preocuparse, porque el bienestar, básicamente, es cosa nuestra: podemos crearlo, transformarlo y hasta destruirlo. En opinión de Dafne Cataluña, fundadora del Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP), depende de nosotros: «Debemos poner el foco en las emociones positivas, entrenar el cerebro para desviarlo de su tendencia natural a fijarse en percepciones negativas, como el fracaso, el enfado, la tristeza, etc. Cuando te ejercitas lo suficiente en este proceso, se convierte en algo automático». Así que para conseguir la felicidad, solo hay que trabajárselo. ¿Solo? Pensar en positivo (nunca negativo) es una frase genial, lo difícil está en hacerla realidad. Para empezar, sacúdete el escepticismo frente a las terapias motivacionales. Como apunta Alicia Carrasco, experta en desarrollo personal y directora de Vidaes, el primer centro de felicidad y bienestar de España, «alcanzar la felicidad puede ser muy sencillo, siempre que recuerdes y manejes estas cinco claves: relajación, conexión, entendimiento, entrenamiento e inspiración». Sobre el papel todo fluye, pero ¿qué pasa cuando las cosas se tuercen, cómo sentirse eufórico en medio de la incertidumbre en la que nos ha situado esta pandemia? La psicóloga Dafne Cataluña defiende que tan importante es promover experiencias positivas como ser resiliente: «Hay que saber integrar las negativas y extraer de ellas una enseñanza, como si fuera un complejo multivitamínico. Se trata de no ver las cosas únicamente en blanco y negro, pero para eso debes conocer tus fortalezas, exprimir las y ser perseverante».

YO, MÍ, ME, CONMIGO

Soñar con que nos toque la lotería nos hace felices, porque pensamos que el dinero nos solucionará todos los problemas, pero la psiquiatra Anabel González, que acaba de publicar *Lo bueno de tener un mal día* (Planeta), nos pone en alerta: «Una existencia feliz no consiste en estar en una burbuja sin que nada nos perturbe, no es un mundo en el que lo malo nunca nos toca a nosotros. Cifrar en esto nuestra felicidad nos hace estar en una angustia constante, tratando de tenerlo todo controlado, y peor aún, con una intolerancia al malestar que multiplicará por mil nuestras emociones desagradables». Y continúa: «No es posible una vida sin dolor o sin inconvenientes, pero el sufrimiento es algo que se añade sobre ese malestar y que nos puede bloquear por completo. Por eso el truco para ser felices es saber ser infelices, saber navegar tanto si el mar está en calma como cuando viene tormenta y hay que capear el temporal». El quid de la cuestión, según esta doctora, reside en cuidarnos como lo haríamos a la persona que más queremos en el mundo. «Porque pase lo que pase, siempre nos tenemos a nosotros mismos, incluso cuando nos fallan los que nos rodean o la vida se pone muy cuesta arriba. No hay un listón de felicidad que alcanzar (y si lo hay, nos hará más infelices), hay un modo de funcionar por dentro, con nuestro mundo emocional, que nos podemos llevar puesto vayamos a donde vayamos, se ponga como se ponga la vida», sentencia. ■

PONLO EN PRÁCTICA

¿No sabes por dónde empezar en esta travesía hacia el disfrute? Sigue los consejos de la *coach* Claudia Osborne, que parte de su experiencia vital para guiarnos en un viaje de autoconocimiento con destino hacia la felicidad en su reciente libro *Lo mejor de ti* (Planeta). La autora revela las principales claves para alcanzar esa meta: «Primero, hay que ser consciente de que la vida es una experiencia preciosa plagada de altibajos, esto nos mantiene en un equilibrio que es la llave para ser feliz. Segundo, las decisiones que nacen del miedo tienden al inmovilismo, mientras que las que vienen del corazón apuestan por el cambio, por avanzar. Y, tercero, hay que huir de las relaciones tóxicas, que nos limitan y roban energía».