Lunes 13 de Junio de 2016.

http://cromos.elespectador.com/mujer/conoces-la-importancia-de-ser-feliz-22678

**¿Conoces la importancia de ser feliz?**



**La experta en psicología positiva aplicada Andrea Ortega Bechara, habló con Cromos de la importancia de la felicidad en la vida cotidiana.**

**Redacción Cromos**

El Instituto Florecer en cabeza de la Colombiana Andrea Ortega Bechara, fundadora y presidente del mismo, se ha dado a la tarea de orientar a las personas a través de la ciencia y la experiencia, la manera de entender la felicidad y la aplicabilidad desde el "yo mismo"  para desenvolverse en contextos y escenarios de la vida cotidiana. Mucha atención:

**¿Qué es felicidad?**

Existen tantas definiciones de felicidad como personas. Esto quiere decir que no existe una sola receta o fórmula para alcanzarla. Desde la ciencia no existe una definición única, pero sí sabemos cuáles son los factores que contribuyen a que una persona sea feliz, entre los cuales se destacan las relaciones interpersonales de alta calidad, el nivel de afectividad positivo,  tener significado y  propósito en la vida así como la actividad física (no necesariamente deportiva).

**¿La felicidad se encuentra o se alcanza?**

Esta es una pregunta que encierra una noción equivocada de lo que es la felicidad. Implica en cualquiera de sus modalidades que la felicidad es un lugar o un estado al que de repente la persona llega, ya sea encontrándola o alcanzándola. También denota una visión binaria de la felicidad; eres feliz o no eres feliz. Entonces, si pensamos que la felicidad es algo que se encuentra o se alcanza, de entrada significa que estamos buscando la felicidad en el lugar equivocado.

**¿Dependemos de lo que nos digan los demás para ser felices?**

Existen personas para quienes lo que los demás piensen de ellas tiene un gran impacto sobre su felicidad. Estas personas se mantienen en busca de la aprobación de los demás en todo momento. Pero poner nuestra felicidad en manos de alguien más llevará sin lugar a dudas más a la infelicidad que a la felicidad porque perdemos una de las necesidades psicológicas más fundamentales para ser felices; la autonomía.

Numerosos estudios muestran que las personas felices sienten que tienen control sobre sus vidas y la aprobación de los demás, aunque importante, no determina su felicidad. Esto no quiere decir que la aprobación de los demás no sea un factor que contribuye a la satisfacción personal. En una relación de pareja por ejemplo, si uno de los dos está siempre en contra del otro, esto por más autonomía y control que tenga la persona acabará por afectar su felicidad.

**¿Cómo se transmite la felicidad si toda la vida una persona ha vivido en tristeza?**

La palabra transmite es una que ha interesado a los científicos mucho últimamente gracias a que la tecnología permite hacer lo que llaman SNA “social network analysis”, o análisis de redes sociales. Este método le permitió a Fowler y Christakis analizar la información de 4739 personas durante 20 años en el famoso Framingham Heart Study, lo cual concluyo que la felicidad es dinámica y se contagia. Las investigaciones mostro que la felicidad de los que nos rodean afecta la nuestra hasta tres grados de separación, por ejemplo a los amigos de los amigos de los amigos de uno. Pero igual pasa con la infelicidad, si una persona en tu red se deprime, aumenta la probabilidad de que tu también te deprimas. Esta investigación fue muy impactante para mi, ya que efectivamente muestra que la felicidad si se transmite, dándole soporte al adagio de que al que anda con la miel algo se le pega. Lo anterior coincide en que hay que ver la felicidad al igual que la salud; como un fenómeno colectivo.

En cuanto a cómo hacer que una persona que toda la vida ha sido triste sea feliz eso ya es otra cosa. Depende también del grado o nivel de tristeza, si estamos hablando de un cuadro clínico de depresión, la medicación será sin duda necesaria. En cualquiera de los casos, la única manera de que una persona logre vencer llevar una vida triste es tomando control sobre su vida, entendiendo que hay cosas concretas que puede hacer para cambiarlo. Pero esto también requiere que la persona no solo crea en si misma sino que quiera dejar de ser triste. Hay personas que sencillamente no les interesa ser felices. Y esto hay que respetarlo también. Decir que todo el mundo aspira a ser feliz es caer en una falacia dictatorial. Lo que sí está claro es que a todo el mundo si debería importarle ser feliz ya que aumenta su expectativa de vida hasta en 10 años, es decir, tiene un impacto dramático sobre la salud. Así que si no le importa ser feliz, tal vez si le importe vivir para ver crecer a sus nietos y ahí si tome medidas para aumentar su nivel de bienestar.

**¿La felicidad depende de lo que tenemos o de lo que somos?**

Ni lo uno ni lo otro.  La primera opción -depende de lo que tenemos- ha sido ampliamente estudiada, y la ciencia muestra que efectivamente las personas en los países más ricos son más felices. Así que decir que el dinero no importa para nada es falso. Lo que sucede es que una vez tenemos nuestras necesidades básicas cubiertas, adquirir más cosas aumenta la felicidad solo temporalmente. Es lo que los científicos llaman la “caminadora hedónica”, porque es como subirse a una máquina en la que uno camina y camina pero no llega a ningún lado; compramos y compramos para ser más felices pero como la satisfacción de la compra es efímera -pero real-, entonces buscamos permanentemente ese mismo estímulo que sentimos al comprar, así que seguimos adquiriendo cada vez más cosas creyendo que eso nos hará más felices pero nunca se sube realmente el nivel de bienestar. Además, esta búsqueda en el lugar equivocado de la felicidad termina por generar insatisfacción con la vida; la persona no entiende que la caminadora no lo está llevando a ningún lado, pero sigue caminando queriendo llegar.

En cuanto a si la felicidad depende de lo que somos, aquí sí puedo decir por experiencia personal y basada en los estudios que afortunadamente no es así. Para bien o para mal, todos nacemos con una cierta carga genética que determina quienes somos. Sería una tiranía y una gran injusticia por ejemplo  que aquellos que nacen con una propensión a la tristeza y a la depresión tengan que ser siempre personas tristes y deprimidas. Afortunadamente, las personas pueden cambiar, pueden mejorar y evolucionar constantemente. La felicidad no depende de lo que somos sino de lo que podemos llegar a ser, de nuestras decisiones para actuar de cierto modo y para traducir esas decisiones en hábitos de vida. Hay personas que nacen con una carga genética muy favorable y la felicidad se les da con mayor facilidad. Para los que no -como yo-, la felicidad hay que luchársela.  Todos podemos desarrollar las capacidades para ser felices, pero hay que quererlo y crees en que es posible.

**¿Se puede ser feliz todo el tiempo?**

Si la alcanzamos o la encontramos entonces ya somos felices, y esto denota permanencia, es decir, llegamos al lugar en el que somos felices todo el tiempo. No se puede ser feliz todo el tiempo. Tampoco es algo a lo que debemos aspirar. La vida tiene momentos de tristeza, de dificultades, de adversidad, de rabia, de frustración y de fracaso. Y es importante darnos permiso para sentir estas emociones negativas. Muchas veces de ellas puede nacer algo positivo también. Cualquier visión de la vida que se enfrasque en un solo polo es distorsionada. Varios de mis colegas actualmente crearon un movimiento llamado Second wave of positive psychology y Positive psychology 2.0 (segunda ola de la psicología positiva y psicología positiva 2.0), en el que muestran todo lo positivo que viene de lo negativo y como es muy importante experimentar y aceptar lo que sea que estemos sintiendo. Esto no quiere decir que este bien actuar mal con base en esos sentimientos negativos. Lo importante es poder darnos permiso para sentirnos mal pero actuar bien.

**¿Se necesita de otros para ser feliz?**

Sí. Los resultados del estudio más largo de la historia de la humanidad sobre desarrollo humano realizado por la facultad de medicina de la Universidad de Harvard lo mostraron claramente. Tuve la gran fortuna de tener a George Vaillant, su director como maestro. Este es uno de las investigaciones que más impacto ha tenido en mi vida. El factor más importante para la felicidad de acuerdo con el estudio es tener relaciones interpersonales de calidad. No tener amigos por tener amigos, sino personas con las que se tiene una conexión, personas que te quieren y se preocupan por ti, personas que te apoyan incondicionalmente. Las personas que no tienen este tipo de relaciones en sus vidas no solo son mucho menos felices sino que tienden a vivir mucho menos en comparación con las que sí.

**¿Qué piensa de la frase "el fin justifica los medios"?**

Es malsana. Habrá fines que justifiquen los medios como toda excepción. Pero una persona que lleve una vida con esa filosofía pasará siempre por encima de otras personas, causando infelicidad en los demás y en sí mismo.

**¿Cuál es la importancia de ser feliz?**

De acuerdo con los estudios hay tres razones por las cuales las personas pero sobre todo los gobiernos deben tomarse la felicidad muy en serio. La primera es que las personas que son felices viven en promedio 11 años más, es decir, contribuye a la longevidad. La segunda es que las personas que son felices se enferman menos, es decir, tienen un sistema inmunológico más fuerte. Esto quiere decir que la felicidad es un tema de gran importancia para la salud pública. Por último y tal vez mucho más importante, la felicidad contribuye a que las personas tengan mejores relaciones las unas con las otras, lo que en últimas construye sociedad y sienta las bases para la paz y la prosperidad nacional.

Foto: Istock.