

PSICOLOGÍA



Depresión y tristeza son cosas diferentes. Disfrutar de la vida depende de valorar lo que es realmente importante y evitar recrearse en lo negativo.

POR *Patricia Ramírez*

Todos podemos ser felices

“¿Por qué estás triste?”. “No lo sé, no sé qué me pasa, tengo una pena encima todo el día. Miro a mi alrededor y debería ser feliz, porque lo tengo todo: una casa bonita, una pareja que me quiere, unos hijos sanos, tengo amigos, pero no consigo disfrutar de la vida”.

La tristeza no siempre lleva a una depresión. Eso son palabras mayores que se refieren a un trastorno psicológico que impide el funcionamiento cotidiano. Hasta lo más sencillo,

como arreglarse, cocinar y comer de forma equilibrada, se convierte en un mundo. La depresión afecta a su vida personal, familiar, laboral y social. El futuro se contempla como un lugar desolador, y algunos afectados pierden hasta las ganas de vivir. La persona con depresión suele requerir tratamiento farmacológico y psicológico.

Pero ¿y la tristeza, esa pérdida de ilusión, la sensación de vivir a medias, esa dificultad

para sentir placer? Afecta a muchísima gente. No llega a incapacitar, pero sí los sumerge en una vida gris, pobre en emociones, en la que el tiempo pasa sin dejar huella.

¿Por qué hay personas que disfrutan de la vida y otras que no? Aquí tiene algunas claves, que además dependen de usted.

Tener otro ritmo de vida. Huya de la “prontomanía”. Es la obsesión por contestar a todo de forma inmediata, pronto, ya, como si el mundo se fuera a acabar en los próximos segundos. Las nuevas tecnologías le están quitando los mismos minutos que cree que adelanta dando respuesta a todo *ipso facto*. Frene, pare. Usted y su entorno han decidido que son urgentes tareas que no lo son. Reeduque a sus compañeros de trabajo, amigos y familia.

Pasar de la fantasía a la acción. En mis conferencias suelo preguntar a los asistentes: ¿si pudiera elegir ahora con su varita mágica otra vida en la que no fuera profesionalmente quien es, a qué le gustaría dedicarse? Nadie contesta “ser millonario”. La mayoría de las respuestas están relacionadas con actividades o formación a la que uno puede acceder cuando quiera: “sería cocinero, fotógrafa, músico, daría la vuelta al mundo en bicicleta, escribiría un libro...”. Casi todo tiene que ver con la parte más creativa de las personas y con nuestra capacidad para expresar nuestro talento. Son profesiones, pero pueden ser *hobbies*. ¿Por qué no organiza su agenda y busca tiempo para apuntarse a un curso de cocina, o de fotografía, o para hacer más deporte? Igual debería establecerlo como una prioridad. Le hará más feliz que cualquier antidepresivo.

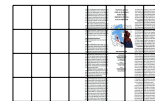
Momento a momento

“La felicidad generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días”

BENJAMIN FRANKLIN

Busque el placer con los amigos y familia, y disfrute de la vida social. Un estudio del investigador y profesor en psicología Richard Wiseman demostró que somos más felices con las experiencias que vivimos con amigos y los viajes que hacemos que con cualquier objeto material que compramos. Nos da felicidad los momentos que compartimos, las risas, y lo recordamos siempre como un placer, mientras que el valor de lo que compramos se olvida rápidamente. Invierta tiempo en experiencias, le será más gratificante que lo que gasta en comprar ropa, zapatos o relojes.

No deje para la jubilación todo lo que tiene pendiente: leer, aprender a dibujar o bailes



de salón. Las personas se preocupan tanto por el futuro que dejan de vivir y ser felices en el presente. Ser responsable con las obligaciones es genial, pero tener la agonía de que nunca puede estar tranquilo es un sinvivir. La vida tiene tanto de incertidumbre que es imposible mantenerlo todo bajo control. Disfrute de lo que la vida le ofrece con las personas que quiere. Ahora, aquí y en este momento.

Bese, toque, achuche, busque el calor. El afecto y el amor son grandes fuentes de bienestar. A las personas les gusta sentirse queridas, y las muestras de afecto son la prueba más sincera y directa de amor. Toque incluso a la gente más lejana, mire con cariño a quien le atiende en una cafetería, verá cómo recibe enseguida una respuesta recíproca. El afecto se siembra.

Esperanza para motivarse

"Tanto si cree que puede como si no, tiene razón"
HENRY FORD

Esperar cosas buenas de la vida. Significa tener esperanza. ¿Hasta ahora ha tenido éxito en su vida cuando se ha dedicado a anticipar las desgracias? No, rotundo. Pensar que va a tener suerte y creer que su momento le espera a la vuelta de la esquina le permite implicarse con más esfuerzo y dedicación en sus proyectos. Y lo hará porque espera obtener un resultado. Pero si piensa que la vida no le depara nada bueno, bajará los brazos y no se esforzará. La esperanza es una fuente de motivación, le empuja para darlo todo. Es la profecía autocumplida. Espere también cosas buenas de las personas, "bieninterprete" las intenciones y comentarios que reciba.

Cambiar el foco de atención. ¿En qué está pensando, en lo que tiene o en lo que le falta? Las personas felices lo son no porque tengan más que los demás, sino porque centran la atención en lo importante.

Dé otro valor a lo que siente. Las emociones son buenas todas, incluso las que cree que le hacen daño. Se necesita el miedo, la ansiedad y la tristeza. Son termómetros. El miedo y el estrés le advierten de que existen amenazas, y su tristeza, de que algo va mal. Pero el termómetro solo es el pistoletazo de salida, no un aviso para que nos recreemos en lo mal que nos encontramos. Deje el victimismo de lado, le hace débil y no le permite reaccionar. Sus emociones son el aviso de que tiene que reaccionar. Si la amenaza es verdadera, luche, corra, y si lo está pasando mal, actúe e introduzca un cambio en su vida. Si espera que las circunstancias cambien para empezar a dar pasos, igual se queda sentado toda la vida. Y

*Si piensa que la
vida no le depara
nada bueno,
bajará los brazos
y no se esforzará*



PARA CONECTARNOS

PELÍCULA
'En busca de la
felicidad', dirigida por
Gabriele Muccino
y protagonizada
por **Will Smith**

MÚSICA
'Color esperanza', de
Diego Torres

LIBRO
'El guerrero pacífico',
de **Dan Millaman**
(Books4Pocket)

no exagere lo que siente, no le da más valor del que tiene. Si decide dedicarle toda su atención, sentirá las emociones más intensas de lo que son. Deje la hipervigilancia para otros temas y busque algo que le cambie el estado de ánimo: la música, una charla con amigos, pasear, maquillarse y un largo etcétera.

Compararse. Siempre hemos dicho que uno es como es y que no debe compararse con nadie. Pero a veces las personas se vuelven el ombligo del mundo y pierden la perspectiva de lo afortunadas que son en la vida. Solo se miden con su estado de bienestar anterior o con quienes tienen más suerte o están mejor posicionadas. Rara vez se comparan con quien sufre, con quien tiene dificultades o con quien no tiene trabajo o menos recursos económicos. Sea empático, póngase en ese lugar, verá cómo su vida no es tan miserable. Y si fuera capaz de echar una mano a personas más desfavorecidas, comprobaría cómo recupera la ilusión por detalles de su propia existencia a los que ahora no da ningún valor.

Convéngase de que merece ser feliz.

¿Por qué tiene esa idea absurda de que en esta vida estamos para sufrir? Estamos para disfrutar y para sacarle todo el jugo que se pueda. Hay personas a quienes les da miedo ser felices. Tienen la creencia completamente irracional que relaciona este sentimiento con sentirse culpables y atraer las desgracias. Un pensamiento del tipo "estoy tan feliz que algo malo tiene que llegar". Estas ideas les llevan a frenar su estado de bienestar, por miedo a tentar a la mala suerte y que se pongan enfermos o se muera alguien o pierdan el trabajo. No hay una relación directa entre disfrute y que vengan mal dadas. Lo cierto es que la vida trae buenos y malos momentos, no siempre controlables por nosotros. Así que es normal encontrarse con piedras y dificultades en el camino, pero no son la consecuencia de que seamos felices, sino de que se tienen que vivir y nos pasan a todos, vienen en el reparto de la vida. Hay que buscar y provocar nuestros estados de paz y felicidad personales.

La felicidad no se compra, sino que se deleita en cada momento de nuestra vida. Deje de invertir en cosas y hágalo en tiempo, risas, cenas, una buena copa de vino, disfrutar de la amistad, de un café, de una llamada de teléfono relajada, de un paseo, de los detalles que se le escapan buscando la felicidad en el mapa del tesoro. Claro que podría estar mejor de lo que está, usted, su vecino y yo también. Pero pensar en ello le limita. Disfrute lo que tiene y no deje de esforzarse para seguir viviendo experiencias ●