

2ª Reflexión: Personas más felices para una mejor sociedad

Hace algunos meses vi compartida en esta red social la imagen que acompaño aquí. Seguramente muchos de ustedes también la vieron y les hizo sentido, sin embargo vale la pena profundizar en la idea. Pareciera que para ser feliz basta con decidirse. En el momento que elijamos serlo, las decisiones que tomemos ante las circunstancias que nos toque vivir nos harán seres felices. ¿Entonces por qué no tomamos ya esa decisión y somos felices?

Anthony de Mello decía que “Aunque vas diciendo que quieres felicidad, lo cierto es que no quieres ser feliz. Prefieres volver al nido antes de volar porque tienes miedo, y el miedo es algo conocido y la felicidad no”. Ese temor a la desconocida felicidad podría ser el freno para tomar las decisiones hacia el ser feliz.

Desde los filósofos griegos, hasta nuestros días, se ha estudiado mucho en torno al concepto de felicidad. Procurar el placer y evitar el dolor era un concepto de felicidad; lograr el total dominio y control de nuestras reacciones y emociones era otro; el desarrollo armónico de nuestras virtudes para afrontar la vida otro más. Buda apuntaba al desprendimiento de todo apego y Confucio señalaba que era el camino y no el destino. Entonces la felicidad no estaría en el ego, ni en los apegos, ni en un destino, pero sí sería personal por estar en mis placeres, reacciones, emociones y virtudes.

Decir que la felicidad depende sólo de la toma de decisiones es una óptica muy limitada. Hoy se conoce más de la felicidad desde otra perspectiva: la científica. Se ha determinado con rigurosos estudios, que existen tres factores que intervienen en el nivel de felicidad que logra una persona y han sido ponderados así: La voluntad (ahí entran las decisiones) con un 40%; las circunstancias de la vida (el contexto en que vivimos y nuestra posición en él) con un 10%; y la biología (principalmente nuestra fisiología hormonal y neuroquímica) en un 50%. La oxitocina favorece a la confianza, la conducta moral, empática y pro-social; en contraposición la testosterona aporta la defensiva, agresiva y violenta. Necesitamos de las dos para sobrevivir, pero hay organismos con alta propensión a una y escasa participación de la otra; somos diferentes.

A la luz de este conocimiento, entendemos que podríamos ser muy injustos al juzgar que una persona no es feliz sólo porque no quiere. Aunque efectivamente el 40% está en sus manos, hay que reconocer nuestra diversidad y respetar nuestras diferencias. Ésto ayudaría mucho a mejorar nuestro ambiente familiar, las relaciones personales y en un plano más amplio, la convivencia como sociedad.

No quiero decir que tomemos con resignación una baja aptitud biológica para ser feliz, sino que seamos más comprensivos con los demás y evolucionemos con el conocimiento a lograr mayores niveles de felicidad. Como sociedad debemos buscar actualizar nuestras estrategias para tratar con esta diversidad, algo que abordaremos más adelante.

Si hay algo peor que no ser feliz, es creer que no se es feliz. En la reflexión anterior hablaba de nuestras creencias y aquí es una excelente oportunidad de cuestionar las nuestras en torno a la felicidad. En el próximo texto les compartiré un modelo para darnos cuenta qué tanta felicidad está llenando nuestra vida y a la vez cómo podemos incrementarla, independientemente de cuales sean nuestra condición biológica y circunstancias de vida particulares. Personas más felices podemos construir una mejor sociedad y esto inicia un círculo virtuoso para nuestra civilización.

