

## LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

---

persona un ser digno de estima. Y, de este modo, la conciencia se siente satisfecha. Es ésta la felicidad en su punto más alto. Sucede, sin embargo, que existen personas que dan sin esperar recibir, que no exigen reciprocidad y, a lo que parece, aumentan, de esta forma su buen vivir en una especie de supramoral. No estoy pensando sólo en personajes asociados a alguna religión o cuasi religión; y mucho menos en aquellos ermitaños, como Dionisio Aeropajita o San Pajón, que se refugiaban en el desierto de Nubia para huir de la contaminación pecaminosa de la ciudad.

Tales individuos, por el contrario, manifiestan un notable entrega siempre pensando en el bien común. El tipo al que nos referimos podría encarnarse en una Teresa de Calcuta, cuyo servicio a los pobres y desamparados de la India, su oposición radical al aborto y su atención a los más necesitados del mundo ha sido y es aun notable; o en un Albert Schweitzer, dejando su cómoda vida en Francia para encerrarse en un hospital de leprosos africano en su calidad de médico. Estos individuos tocan el fondo de la moral, la rompen y nos señalan algo a lo que nos referiremos de nuevo al final del libro; es decir, cómo hay que entender la vida buena, qué tipo de modo de vida elegimos, en dónde se encontraría el máximo de bienestar saliendo de uno mismo y logrando así una inestimable paz. Pero esto, repitámoslo, después. De momento, y una vez circunscrito el ámbito en el que se mueve el bienestar, detengámonos en algunas observaciones adicionales que sirven para rematar lo expuesto hasta ahora.

### EL BIENESTAR

El bienestar se elige, previa deliberación. En el placer, y aunque la actitud parezca más pasiva, también ha de actuar el sujeto. Es verdad que está más a nuestro alcance, pero no es menos cierto que algún movimiento hay que hacer.

Una buena repostería no sólo supone buen gusto, sino que requiere conocer qué tipo de comida está a disposición y cuál es la que más nos agrada. Y gozar con una obra de Von Karajan no sólo supone recostarse en un sillón, sino adquirir los conocimientos adecuados para que el placer sea tal. En donde, sin embargo, la

decisión deliberada es mucho más exigente es en la felicidad moral o digna de tenerse, que también recibe el nombre de normativa. Y es que, en este caso, resulta imprescindible haber forjado un carácter.

Esto es fundamental. Un carácter no es una persona rígida, entre otras razones porque la construcción de nuestro *Yo* no consiste en negar pasiones, emociones, sentimientos o pensamientos. Consiste, más bien, en integrarlos y en negar, eso sí, lo que de desequilibrados puedan tener cada uno de los muchos los que pululan dentro de nosotros mismos. Es obvio que existen sujetos débiles, de lánguida posmodernidad o derrotados ante la cantidad de estímulos en una época que asalta a los individuos, los bombardea o los seduce envolviéndolos en promesas que, aunque nunca se cumplan, hacen que la gente se mantenga en una especie de expectativa permanente. Podemos sospechar que poco será su bienestar.

Se habla, con frecuencia, de una cultura de la libertad. Habría que hablar, sobre todo, de una cultura de la voluntad, la cual implica una enseñanza (pedagogía) para que, desde la infancia, el niño aprendiera a ser autónomo, a decidir por sí mismo, a resistir al engaño y a ir optando por la forma de vivir que, según su criterio, más le apetezca. Por otro lado, se ha convertido en un tópico intelectualista arremeter contra todo intento por reivindicar el concepto de felicidad. Se debe a Simone de Beauvoir la frase según la cual quien tiene felicidad no tiene historia. Recuerda a aquella de Nietzsche en la que el filósofo afirmaba que lo que tiene definición no tiene historia.

Como podemos entender sin trivializar el concepto de bienestar que pueda satisfacer a la mayor parte de la gente. Podemos decir que quizás consiste en diferenciar entre la sensata idea de que el bienestar es limitado y la insensata idea de que los humanos podemos aspirar a una felicidad sin fisuras, eterna, superior la de los héroes griegos e igual a la de los ángeles.

Ahora bien, por mucho que nos dejemos llevar por nuestros deseos de infinito, nuestra existencia es lo que aquellos raros clérigos, llamados escolásticos, denominaban «contingente». La vida

## LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

---

humana está llena de deficiencias. Nadie se libra de ellas, ni siquiera los que poseen riquezas, servicios o recursos económicos en exceso estas personas que podrían considerarse más afortunadas en realidad no lo son en gran medida están llenas de soledad, de necesidad de cariño desinteresado, bueno pero a ellos lo que aun les interesa es lo material y no se percatan de otros valores.

Expresiones de la política Mexicana “*político pobre, pobre político*” es decir tienen que hacer mal uso de los bienes del pueblo y su arma es la mentira, y podríamos terminar con frases realmente lapidarias para la honestidad como “Vivir fuera del presupuesto es vivir en el error”, el meta-mensaje es ser deshonesto.

La idea subyacente es la de que una vida intensa está llena de contrastes, de duelos, de tragedia y que, quien pasa apaciblemente sus días, o es tonto o vive casi como un animal. Se parecería a aquellos que nunca han conocido el amor y que, por lo tanto, no saben lo que es sufrir. Llegar al corazón del mundo sería vislumbrar el abismo. Un aforismo repetido de Bergamín es el que más vale morir de contradicción que no de contracción.

Podrían hacer lo suyo. El feliz, en fin, estaría considerado como un pobre infeliz, alguien a quien se le ha escapado la riqueza de la contradictoria existencia. ¿Qué decir a esto? Que es una media verdad. Que la vida es decisión dolorosa, encuentro con lo inédito, lucha sin descanso o capacidad para enfrentarse a lo nuevo es evidente. *Fortuna audentes invat*. En efecto, únicamente el que se arriesga debe el cáliz del buen vino. Sólo que para ello se ha expuesto a tener que tragarse todas las hieles.

Pero, por cierto que sea todo esto, poco o nada nos dice contra el concepto, bien humano, de felicidad. Porque, lo dijimos en su momento, en ningún caso hablamos de la tonta felicidad, de la felicidad de pasar por el mundo sin hacer nada, de ser feliz por no ser. Todos buscamos, de una u otra manera, el bienestar. Y los que critican la felicidad, lo único que hacen es caer en la falacia conocida como *ignorantia elenchii*, lo que los anglosajones llaman *missing the point* (olvidarse de lo central). En otras palabras, no se

están refiriendo a la felicidad sino a formas de vida que dimiten, sin más, de ser humanos y por eso piensan que son felices.

No hay experiencias tan intensas que nos transporten a un mundo con tantos contrastes que al final tenga que desaparecer la luz. Este tipo de pensamiento antifelicitario se parece a lo que escribía Voltaire sobre los teólogos. Estos nos dicen, y no sin razón, que la luz de la razón es muy débil. Y, seguidamente, en vez de avivarla, la apagan. En el otro extremo se sitúan todos aquellos que, hoy pregonan, aseguran haber encontrado la receta de la felicidad.

Los manuales de autoayuda, los nuevos filósofos convertidos en confesores, los curanderos del alma y toda una industria que hace consumir felicidad como se consume la moda o el buen vino, se han convertido en los dueños del mercado. No hay biblioteca doméstica en la que falte un libro en el que se nos indica cuales son los pasos que conducen a la felicidad.

Algunos de estos nuevos *gurús* de la sabiduría de la felicidad la prometen en fines de semana, en decálogos, en veintenas o más fácil aun en pasquines de autocomtemplación. Son los best-seller actuales, las conferencias con auditorio concurrido, los temas recurrentes no cesan. Tienen todos estos libros o folletos, herederos banales de aquel helenismo que vendía la paz de espíritu por las calles, cierta semejanza con los libros para aprender una lengua extranjera y que se ofrecen a los principiantes. Los manuales para aprender una lengua que no sea la nativa nos prescriben ciertas pautas que luego habría que completar yendo al país donde se hable tal lengua o ejercitándola sin descanso; lo cual, de alguna manera, hace inútiles los manuales en cuestión que, eso sí, se repasan una y otra vez como si de mantras se tratara.

Y terminan dándose cuenta ya tarde que lo único de su aprendizaje del idioma se aprendió *in vivo* con la práctica con naturales del lugar de la lengua aprender. Con los manuales sobre la felicidad ocurre lo mismo. Una vez que nos han dado miel, incitaciones, multitud de consejos, algún modelo sacado de la manga y reiteraciones constantes sobre lo que es ser feliz, nos dejan a los pobres incautos solos ante el mundo. Para que no nos estrellemos

## LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

---

o aprendamos, esta vez sí, a no confiar en charlatanes o vendedores de humo.

La felicidad o bienestar, lo hemos visto, es algo complejo que conviene demostrar en sus distintas partes si queremos saber de qué se está hablando. Pero, por mucha que fuera la literatura que vive de venderla, las múltiples banalidades que sobre ella vertimos o los chascos que nos llevamos cuando nos damos de bruces con una realidad dura y brutal, debemos registrar su importancia, debemos pensarla en lo que tiene de relevante para nuestras vidas y concluir, como en la poesía de Borges: es lo que más nos importa.

Es limitada, tiene varias dimensiones, siempre está bajo la sombra del sufrimiento y nadie nos la garantiza. Pero nos importa porque es nada más y nada menos que poner en lo más alto de nuestras potencias, lo más sensible de nuestro ser interno para lograr aquello que la naturaleza ha colocado a nuestra disposición. Si no pensáramos así, estaríamos de sobra en este mundo. Y habría que dar la razón a la célebre frase de Alberto Camus (1930-1960) según la cual el problema filosófico por excelencia es el suicidio. Expresado en otros términos, la cuestión es si merece la pena vivir. Si respondemos que sí, entonces hay que hacerlo lo mejor posible. Y entonces no hay más remedio que elaborar una cultura de la felicidad que, recordémoslo, preferimos llamar bienestar.

Heráclito de Éfeso unos quinientos años antes de nuestra era dijo, *pantarhei*: todo cambia todo fluye. “Nadie se baña dos veces en el mismo río”. La dialéctica es esencialmente el cambio. Cambiar es una necesidad profunda del ser humano y una muestra de nuestra inteligencia. Siempre se cambia a pesar de las resistencias, la complacencia y las presiones personales. Entre las cosas que más nos han cambiado son las computadoras, fíjense van desde la economía doméstica, hasta la producción artística y científica pasando por decenas de caminos.

Los estudiantes modificaron sus justificaciones por la entrega tarde de sus tareas y deberes. Antes decían “se me acabó la tinta a mi impresora”, ahora solamente no tuve tiempo, estuve ocupado en mi chat, Facebook, Instagram etc. La realidad real ahora es virtual. Las entretenidas tertulias y reuniones familiares, para ver algo en

común como una lectura de un libro, alguna película interesante, jugar domino, cartas, o algún juego familiar simplemente hay resistencia a la convivencia familiar: NO. Esto que antaño se disfrutaba por chicos o grandes se han cambiado por las batallas siderales interoceánicas en sus XBox-One, o esos monólogos españoles, que increíblemente han crecido como la espuma, y que han ahogado la convivencia familiar.

Son verdaderas adicciones al *ipad, teléfonos celulares*, etc, etc, y esta da motivo a la aparición de nuevas patologías “Internet adictos” *internetómanos*” y también los que les temen o odian “internetófobos”. Muchos dicen que al iniciar el siglo XXI el mundo sería definitivamente más *interactivo*. Esto que en el metalenguaje informático-computacional tiene un significado instrumental que distorsiona el proceso llamado antes “normal” y que en muchas escenas de nuestra vida cotidiana significa que los niños y adolescentes viven “atados”, a los videojuegos, la multimedia, las centenas de canales de televisión con miles de programas, muchos de ellos, sin sentido alguno y con una gran falta de respeto para las familias honorables y sobre todo cristianas.

Practican como deporte casero el *Zapping* o zapeo (adaptación del inglés **zapping**) es el acto de saltar programación o canales en la **televisión**; es decir, ir cambiando de canales. En inglés, se le llama *flipping channels, channel-hopping, channel-surfing* o **zapping**; y para colmo su nuevo espacio de existencia, la conexión con “otros” en su realidad virtual. Se conectan con varios amigos y juegan, y juegan, y cuando se les pregunta sobre sus actividades escolares o compromisos o actividades familiares... que creen se enojan porque los interrumpen en sus juegos, y en no pocas ocasiones contestan de una forma y manera nada respetuosa. Elsa Bornemann (1952-1913) en *El libro de los chicos enamorados* nos permite ver la ingenuidad de la adolescencia un probable impacto sentimental de la era de la computación:

*Todo de ti me enamora...*

*¿menos la computadora!*

## LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

---

*Todo a ir a verte me invita...*

*¿menos esa maquinita!...*

*¿hace falta que te diga*

*que siento que me olvidaste?*

*¡De tu electrónica amiga*

*es de quien te enamoraste!*

Cuando el o un objeto, aún conteniendo a la persona, ocupa el lugar del otro, de algún otro ser humano, entonces no cabe duda que nos aproximamos a la enajenación. Para la Organización Mundial de la Salud las personas adictas a los videojuegos sufren una enfermedad mental llamada “Trastorno por videojuegos” o *gaming disorder*, que tiene serias repercusiones sobre la calidad del sueño de las personas.

El uso de dispositivos electrónicos como videos juegos, televisión, tablets y/o teléfonos inteligentes justo antes de dormir es una práctica que causa considerables trastornos del sueño en niños, adolescentes e incluso adultos.

Especialmente los adolescentes son adictos al *gaming* nocturno, porque su programación biológica hace que prefieran trasnochar y levantarse más tarde, sin embargo, es también sinónimo de una peor calidad del sueño para estos individuos en desarrollo.

Parte de las quejas más frecuentes que se escuchan en los hogares donde el videojuego se ha convertido en el centro de atención de uno o más miembros de la familia, es que los jugadores no paran de jugar ni para ir a comer, no se duermen hasta altas horas de la noche o simplemente están ausentes de lo que ocurre a su alrededor porque están concentrados sólo en el juego

Curiosamente Charles Chaplin ya lo decía en una de intervenciones cinematográficas en “*El gran dictador*” en defensa de bienestar y la felicidad humana:

Hemos aumentado nuestra velocidad pero somos sus esclavos. La mecanización, que proporciona la abundancia, nos ha dejado el

deseo. Nuestra ciencia nos ha vuelto cínicos. Nuestra inteligencia nos ha hecho duros y brutales... Pensamos demasiado y no sentimos lo suficiente. Tenemos más necesidad de espíritu humanitario que de mecanización. Mas que de inteligencia, tenemos necesidad de amabilidad y gentileza.

Para alcanzar la felicidad, no podemos interponer tales obstáculos. Especialmente, en un mundo por naturaleza interactivo. Pero una interacción entre dos personas o más se refiere a establecer un vínculo interpersonal entre una persona y otra, este *contacto* no tiene que ser físico sino emocional de cercanía de sentirse cerca con la persona y no virtual con los dispositivos ipad, Smartphone, etc. donde puede haber comunicación virtual entre el y el otro que hay *contacto*. Sin este contacto de cercanía de persona a persona no hay relación porque significa implicación emocional, intelectual y actitudinal entre las personas; supone compromisos y acuerdos, interés mutuo en un objetivo o tarea común, supone encuentro.

La felicidad implica cambio, pero un cambio ascendente en el camino de ser más humanos, participando y desarrollando lo que mejora y dignifica a los otros y favorece el crecimiento de todos.

### **Cuento corto ¿Como lograr la felicidad?**

En cierta ocasión se reunieron todos los dioses y decidieron crear al hombre y a la mujer a su imagen y semejanza. Uno de ellos dijo: «Si los hacemos a nuestra imagen y semejanza, van a tener un cuerpo igual al nuestro, fuerza e inteligencia como la nuestra. Debemos diferenciarlos de nosotros o estaremos creando nuevos dioses».

Decidieron entonces quitarles algo.

-Pero, ¿qué quitar?

-Después de mucho pensar, un Dios dijo:

«Vamos a quitarles a la felicidad... Pero tenemos que esconderla muy bien para que no la encuentren jamás».

## LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

Alguien señaló:

«Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo».

-Pero otro repuso: «No servirá. Recuerda que les dimos fuerza. Alguna vez podrán subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán dónde está».

-Acto seguido, otro propuso:

«La esconderemos en el fondo del mar».

-Pero tampoco fue aceptado. Les habían dado la curiosidad.

Alguna vez querrían saber cómo es el mundo subacuático, bajarían y la felicidad sería encontrada.

-Pensando en grande otro Dios dijo:

«¿Qué tal si la escondemos en un planeta lejano de la Tierra?».

Pero le dijeron:

«No, recuerda que les dimos inteligencia, y un día construirán una nave en la que podrán viajar a todos los planetas y la van a descubrir. Todos tendrán felicidad y serán iguales a nosotros».

-El último de ellos, un Dios que había analizado en silencio cada una de las propuestas, rompió el silencio:

«Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren».

-Todos se voltearon asombrados y preguntaron al unísono:

“¿Dónde?”.

-El dios respondió:

“La esconderemos dentro de ellos mismos. Estarán tan ocupados buscándola fuera, así que nunca la encontrarán”.

Moraleja:

¿Es posible ser feliz? ¿Es la felicidad un mito o una realidad?

No me adentrare en reflexiones que nos lleven al aparatoso mundo de los conceptos abstractos. La felicidad, nadie lo dude, es uno de los deseos más reiterados y recurrentes en la historia de la humanidad. Escritores, poetas y cantores; pensadores, científicos, políticos y humanos comunes del vulgo, desde los más remotos tiempos, han edificado la primacía de la felicidad como esencia del buen vivir, como sentido mismo de la vida. Mezcla de intelecto y afecto, unidad de cognición, condición y emoción, fusión de futuro y presente, la felicidad no necesita mucho sustento teórico porque, al decir de Camilo José Cela (1916-2002), es una de esas verdades que se siente con el cuerpo y por eso casi nadie duda de ella.

Parafraseando a Arthur Schopenhauer (1778-1860), pudiéramos decir que la felicidad no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada. También pesimista por excelencia: no esperar mucha felicidad para no ser tan infelices.

La salud, es el ejemplo más claro de la felicidad sinónimo de bienestar, con ella se puede lograr todo; pero sin la salud, aunque lo tengamos todo lo que tengamos no es nada.

Algunos trasnochados, no obstante, han asociado la posibilidad de ser feliz con la ignorancia, suponiendo que es más feliz el más ignorante (paradoja: en ese caso serían ellos mismos muy felices). “La felicidad consiste en la ignorancia de la verdad”, sentencia Giacomo Leopardi 1798-1837). “La felicidad –dice Carlo Bini (1806-1842)- consiste casi siempre en saber engañarse”, algo así como un engaño construido para entretenerte con el futuro, mientras se consume el presente. Nada más lejos de la realidad.

Para nuestra dicha, en esta historia, la inevitable e inequívoca relación felicidad-conocimiento, queda monumentalizada en la célebre sentencia martiana: “Ser cultos es el único modo de ser libres”. También en su *Enciclopedia*, Diderot afirmaba que el conocimiento está construido por el hombre, y en él debe basarse el ser humano para obtener la felicidad. Eduard Von Hartmann (1842-1906), en su momento, asoció la evolución del intelecto con el conocimiento de las ilusiones para conseguir la felicidad y concibió la salvación del individuo en términos referidos al triunfo

## LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

---

de la razón. El Monarca de Bután, tierra del dragón de fuego, ubicada al este del Himalaya y en corte limítrofe con regiones del Tíbet y la India, ha declarado que el objetivo de su gobierno no es maximizar el Producto Nacional Bruto, sino la Felicidad Nacional Bruta. Su reino será el “Reino de la Felicidad Interior Bruta”.

Ser feliz es, sobre todo, sentirse realizado como ser humano en las múltiples misiones de la vida. Sentir profundamente el placer del servicio auténtico a la existencia humana dentro de los ámbitos cercanos que la representan (la familia, los amigos, por ejemplo), en la cotidianidad de los actos de la simplicidad trascendente y el amplio universo de relaciones sociales que la pueblan (la nación, el país y, por qué no, el mundo).

Ser feliz es tender la mano al otro y aceptar la suya sin menoscabo sabiendo lo que se hace y sintiendo el placer de hacerlo. Saber sentir. Sentir lo que se sabe. Hacerlo desde el saber y el sentir. Es encontrarse a uno mismo en el placer de ser quien es, de que nuestros sentimientos, los nuestros son lo que son y se es quien se es para ellos, para nuestro yo interno. Es tropezar, quizás caer, pero levantarse y volver a andar. Enmudecer por un momento de emoción, quedarse paralizado del habla, pero querer hablar siempre.

Ser feliz es algo tan grande y tan pequeño como la alegría de sentirse vivo. La felicidad nace en el ansia de vivir plenamente y obtener de la vida bienestar, sentir el deseo de vivir y saber cómo llevarlo a su destino.

“Ser feliz –dice José Ignacio Laita de la Rica (Cádiz, España)- es no dejar de crecer. Conocer las propias posibilidades y ponerlas en funcionamiento. Ser feliz significa sacar de sí mismo lo mejor que uno tiene”. Se es feliz en vida, viviendo. Sintiéndose feliz, despojándose de todas esas cargas de preocupación que nos da la vida y que tanto nos aprisionan, sobresaltan y desvelan.

En el caso de autor, no ceder ante las dificultades que significa el crear una universidad con sentido social y humano, a pesar de las dificultades del entorno donde la mayoría lo ve como un negocio no como un servicio a la comunidad. Teniendo las capacidades humanas necesarias para ser feliz. Salud y felicidad van de la mano.

No basta con no estar enfermos, no basta con estar sanos y con la posibilidad de recibir una educación universitaria formal ser educados y en el área médica prepararse con excelencia para servir a los demás a los otros, eso da felicidad. Queremos ser felices. Muy acertadamente, la *National Association for Mental Health* (New York, Columbus Circle) dice que salud mental es la capacidad de una persona para sentirse bien consigo misma, respecto a los demás, y ser capaz de enfrentar por sí misma las exigencias de la vida.

Y si incluimos en estas últimas nuestras propias exigencias, no hay que olvidar que el ser humano es esencialmente intencional, entonces podemos decir que salud mental es la capacidad de una persona para ser feliz construyendo su felicidad. No en balde García Márquez dice que “no hay medicina que cure lo que no cura la felicidad” (*Del amor y otros demonios*).

Hace relativamente poco tiempo Carol Rothwell, psicóloga anglosajona propuso hasta una fórmula de la felicidad que se expresa con una simple ecuación. La felicidad década persona es igual a  $P + (5 \times E) + (3 \times H)$ . La  $P$  se refiere a ciertas “características personales” –la visión de la vida, la elasticidad y la adaptación. La  $E$  identifica a las necesidades esenciales- la salud, el trabajo, los amigos. Y la  $H$  denota las necesidades de orden superior –el sentido del humor, la superación y la autoestima.

$$P + (5 \times E) + (3 \times H) = \text{Felicidad}$$

**P** se refiere a ciertas “características personales” –la visión de la vida, la elasticidad y la adaptación.

**E** identifica a las necesidades esenciales- la salud, el trabajo, los amigos.

**H** denota las necesidades de orden superior –el sentido del humor, la superación y la autoestima.

Pero más allá de fórmulas y recetas que no rebasan el límite de lo elemental, el gran reto de la felicidad es que no hay modo de arribar a ella sino encontrándola en nosotros mismos. Lograr un modo autónomo e interdependiente de vivir, fomentar la capacidad

## LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

---

para el enfrentamiento responsable y productivo de nuestros proyectos de vida y de las exigencias del entorno, robustecer nuestra participación comprometida y responsable.

Nace así la capacidad real de sentir, de disfrutar, de vivir con placer y bienestar. Favorecer el arribo a la felicidad es desandar el camino que nos lleva a encontrarnos con nosotros mismos. Es decir, alcanzar nuestro proyecto de vida, el sentido real de nuestra existencia. Usted lo puede lograr, usted puede ser feliz, usted tiene la felicidad en si mismo.

El aire es vida, ninguno estaría en desacuerdo, pero sin duda la salud y la felicidad es lo máspreciado de esta vida.

Todos queremos ser felices, pero para lograrlo hay que intentarlo: andar y andar nuestro sendero, y ustedes la encontrarán es el único modo de alcanzarla.

Todos podemos ser felices, pero así mismo tenemos que buscarla y para ello andar siguiendo huellas es el único modo de llegar a nuestro destino: la felicidad. Antonio machado en su poema *Proverbios*, habla del camino revindica el camino como presente, recordando ese pasado, pero evitando que nos obsesione, ni él ni el futuro, a la hora de caminar destino la felicidad.

### Proverbios y cantares (XXIX)

[Antonio machado]

Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más;  
Caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.  
Al andar se hace el camino,  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar.  
Caminante no hay camino  
sino estelas en la mar.

**Caminante no hay camino,**

[ Joan Manuel Serrat ]

Todo pasa y todo queda  
Pero lo nuestro es pasar  
Pasar haciendo caminos  
Caminos sobre la mar  
Nunca persegúí la gloria  
Ni dejar en la memoria  
De los hombres mi canción  
Yo amo los mundos sutiles  
Ingrávidos y gentiles  
Como pompas de jabón  
Me gusta verlos pintarse de sol y grana  
Volar bajo el cielo azul  
Temblar súbitamente y quebrarse  
Nunca persegúí la gloria  
Caminante son tus huellas el camino y nada más  
Caminante, no hay camino se hace camino al andar  
Al andar se hace camino  
Y al volver la vista atrás  
Se ve la senda que nunca  
Se ha de volver a pisar  
Caminante no hay camino sino estelas en la mar  
Hace algún tiempo en ese lugar  
Donde hoy los bosques se visten de espinos  
Se oyó la voz de un poeta gritar  
Caminante no hay camino, se hace camino al andar  
Golpe a golpe, verso a verso  
Murió el poeta lejos del hogar  
Le cubre el polvo de un país vecino  
Al alejarse, le vieron llorar  
Caminante, no hay camino, se hace camino al andar  
Golpe a golpe, verso a verso  
Cuando el jilguero no puede cantar  
Cuando el poeta es un peregrino  
Cuando de nada nos sirve rezar  
Caminante no hay camino, se hace camino al andar  
La felicidad y el orden de la vida misma

## LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

---

Usted puede acumular bienes materiales, riquezas y para ello olvidarse de los cuatro puntos cardinales que deben de observarse para mantener dentro de lo posible una salud integral:

1. Trabajo 25%
2. Descanso y distracciones 25%
3. La familia (actividades dentro del núcleo familiar) 25%
4. Buena alimentación y ejercicio físico (leve pero constante) 25%

La mayoría de las personas como usted y como yo, y seguramente muchos más, descuidan estos porcentajes y el trabajo y la adquisición de bienes materiales hacen que se consuma el 25% del descanso.

-Las distracciones las tomamos por el descanso o el trabajo.

Y no contentos con eso,

-Se toman parte de la alimentación sana y el ejercicio, haciéndolo de manera irregular y dejándolo para cuando pueda o cuando haya tiempo sin ningún orden.

Control de la alimentación en quintos ((la alimentación en quintos consiste en -desayuno ligero, colación matutina, -comida suficiente pero no excesiva, colación vespertina y -cena ligera; estos cinco aportes degustando cada uno de ellos proporcionan a su cuerpo no solo los requerimientos necesarios sino ese disfrute a su organismo para permitirle energía, fuerza y equilibrio)).

-Así que atendiendo nuevamente a las proporciones en nuestro afán de acumular recursos y bienes materiales:

-Nos tomamos el 25% del descanso y las distracciones,

-Cerca del 20% del ejercicio físico y la alimentación; y de paso solo dejamos a la familia, lo que nos sobre, el tiempo que nos quede libre, lo que da como resultado una fractura en la salud física emocional social y espiritual.

Para mantener fortalecido ese equilibrio, debemos integrar las actividades entre si, procurando hacer algún ejercicio físico con la familia si es posible, integrar algunas distracciones en actividades que de alguna manera puedan ser comunes entre los hijos y la esposa, respetando siempre nuestros espacios. Respetando las horas destinadas a la alimentación, lectura o distracción que puede ser personal. Si tenemos en cuenta la regla de los cuatro cuartos y procuramos compartirla con nuestra familia, poco a poco se va integrando y será un gozo para los sentimientos humanos, hasta proporcionarnos alegría y no obligación, y tarde que temprano abrazará una tranquilidad espiritual poco usual en el día a día de nuestra existencia.

La felicidad llegará con los deseos de amar y de vivir sentimientos auténticos de integración y plenitud. Desde este punto de vista no alcanzara ese bien natural que da la vida que permite disfrutar de todos y cada uno de los momentos de la existencia y compartirlo con los demás, esa es la salud y su connotación de la felicidad que esto conlleva.

Para ello nos permitiremos contar la siguiente historia denominada: *Tu decides tu felicidad y tu salud.*

### **TU DECIDES LA FELICIDAD Y LA SALUD**

La historia de Don Felipe puede representar un valor orientador y educativo.

Don Felipe o como se les llama en Veracruz a las personas adultas mayores *Tío Felipe* es ese tipo de personas que siempre está de buen humor y siempre tiene algo positivo que decir.

Cuando alguien le pregunta, como le va Tío Felipe: él responde: ¡¡como chiquillo , como chiquillo!!.

Tío Felipe, es una persona amable, que le gusta mucho conversar, sobre diversos temas, de la cotidianeidad; la tierra, la familia. Somos paisanos y tuvo una relación de amistad con mi padre, la cual siempre fue cariñosa y respetuosa.