

Ser feliz, desde el hacer, el saber y el sentir. Es, encontrarse a uno mismo en el gozo de ser quien se es, de que los otros son lo que son, y se es, quien se es para ellos. Y, ¿por qué no?, tropezar y quizás caer, para levantarse y volver a recorrer nuestro sendera de la vida. Es enmudecer por un momento, para luego querer hablar siempre.

Nuestro cuerpo nos agradece la esperanza, acompaña mejor nuestras inquietudes y proyectos si actuamos con alegría y felicidad, nos retribuye con un mejor estado físico si lo colmamos de razones para sonreír. Usted puede ser feliz. Todos podemos serlo. Pero hay que intentarlo: ir, buscarlo, internarnos es el único modo de llegar, a la felicidad y el bienestar en esta vida nuestra.

Se feliz, hoy, ahora, en este instante y todos los que puedas, abona para que tu cerebro te cure y sin duda alguna vivirás mejor!!.

ENEMIGOS DE LA FELICIDAD

Otro enemigo de la felicidad es el *aburrimiento*, ¿porque aburrirse? porque no hay nada que hacer es el colmo de las desdichas. *El aburrimiento* es un ataque al corazón del bienestar, es la cara opuesta de la felicidad.. Existen personas que no saben cómo distribuir las horas del día porque no tienen nada que distribuir. Verdad, que causa extrañeza, pero es así. En los jubilados, ha llegado a constituir un problema, porque mientras están activos, tienen un horario, una obligación de acudir al trabajo. Pero una vez, que ya no existe tal obligación, viene el aburrimiento patológico y la depresión a veces con resultados desastrosas para vida de la propia persona, su familia y la sociedad.

Por ello, los cursos pre jubilatorios son realmente una buena solución que todas las personas en esta etapa de su vida que deben aprovechar. Cuando esto sucede en los individuos jóvenes, es aun peor. Se trata de una especie de vacío vital que no se llena con

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

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

nada. No se soporta el tiempo porque, tal vez, no se soporta uno así mismo. Sin duda, podemos afirmar, que este es un mal de nuestros días, una muestra de la creciente infelicidad de nuestra gente, y si además, no existen oportunidades de tener un trabajo, un estudio, y una familia que lo tolera todo, entonces los “MINIS” (*Ni estudian, ni trabajan*) se vuelven un problema para las ciudades, las familias y una carga para el país.

Que podemos hacer, bueno, el gobierno apuesta por estrategias subsidiarlas pagándoles y ofertando una oportunidad de aprender algún oficio. Quizás lo importante sea vigilar que eso, precisamente eso, de trabajar y aprender se cumpla. Y así, algunas personas lo logran y superan el aburrimiento. Otras que no han conocido necesidad alguna y todo se les ha dado, son especialmente aptos para padecer este tipo de aburrimiento. A estos individuos, habrá que sacudirles de arriba abajo, ponerles a trabajar y ayudarles a comprender que su vida la pueden hacer productiva, como lo hacen otras personas que trabajan y no tienen tiempo de aburrirse, el país los necesita, no se pueden dar ese lujo. Su horror es la muestra de su infelicidad. El aburrimiento es un agujero en el transcurrir de los días, una nada que para nada sirve, un vacío que afecta a quien lo padece y contagia a los demás. Un laberinto que nos atrapa y nos hace caer sin capacidad para detenerse. Contra el aburrimiento, la imaginación y el pensamiento positivo de que somos parte de este planeta, de este país, de esta ciudad y de esta familia que nos necesita activos, solidarios sin duda esto puede ser una ayuda eficaz.

Una persona que disfruta las cosas cotidianas de la vida, no es necesario que parezca un torrente de alegría, sino que es un individuo que tiene gusto por lo que hace, que ríe, canta y muestra un talante transparente de bienestar. Con el aburrimiento, sucede lo contrario. El aburrimiento se diferencia de la tristeza y de la nostalgia y melancolía. Se puede estar triste y en duelo por la pérdida de un ser querido al que se amaba y era cercano a nosotros, así mismo, se puede estar melancólico reviviendo un pasado que no volverá o ante los ciclos repetitivos con los que nos envuelve la naturaleza, tales como los frentes fríos, que a veces parecen no terminar, o el calor agobiante, que nos hace recordar la temperaturas frías. Pero quizás lo que más nos marca en la

melancolía, es el recuerdo de aquel amor, al que nunca le dijimos cuanto lo amábamos, y en espero de hacerlo, se caso con nuestro amigo aquel que nos acompañaba a verla asomarse al balcón de su recámara, o el recuerdo de un triunfo no reconocido, que se ven pasar como en una película, trozos de nuestra propia historia. Ni en la tristeza ni en la nostalgia nos aburrirnos.

Lo que le sigue al aburriendo es el *tedio*, es un fastidio profundo que rosa en lo enfermizo, como las reuniones de los pseudoamigos. Se trata de estados de ánimo, con talante indiferente, de un estado que disminuye el bienestar de quienes lo padecen. Con sentimientos o emociones que no afloran. De los aburridos, líbranos Señor porque lo impregnan todo, expanden su aburrimiento contagioso como una tela de araña de la cual es difícil salir.

Otro enemigo de la felicidad es el *engreído*, el estirado, los que presumen de seleccionar a quien le hablan o le dirigen la palabra, de economizar las palabras, de hablar solo con personas seleccionadas (generalmente gente rica , o estirada igual que ellos). Estas personas, tienen gestos que dan a entender que su cerebro se ha retorcido para dignarse sacar a la luz un pensamiento que no estaría a la altura del resto de los mortales. Arropados en su aparente autismo, resultan insoportables, sugiriendo que guardan en el fondo de su cerebro intensos pensamientos. Nietzsche dice que estos “estirados” que sienten pensamientos profundos, ignoran que en ese cofre que llevan sostenido en su cuello esta hueco, su cofre esta vacío. Habitualmente suelen ostentar cargos, que presumen de algún privilegio o talento que los hace sentir únicos como la tortuga y su caparazón. El tratar con estos estirados, cuya vanidad y autoestima es exagerada y por lo tanto, es lógico que van esparciendo la infelicidad por doquier.

El otro personaje que entorpece el bienestar y la felicidad es el *cínico*; que deriva de la palabra griega *Parresia* que significa estar hablando de cualquier cosa, sin callar. Los cínicos la utilizaban como un medio para ridiculizar el poder, a los oficialmente serios. Los cínicos fueron una escuela sumamente interesante y sus actitudes deberían tener hoy una traducción adecuada a la situación que vivimos. Cínico no es un hipócrita. El hipócrita es un

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

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

falso, alguien que va a todas partes con careta o que cambia de careta según las circunstancias. El cínico posee un programa político “pero en contra”, actúa con ironía, desnuda la mentira, generalmente no aporta nada, todo lo contamina y produce malestar.

Ahora nos toca el *Tertuliano*; un ser bastante despreciable para quien el goce de los bienaventurados le molestaba y su visión siempre era negativa. La tertulia clásica, la de los cafés, en que se reunían personajes de la literatura y las artes, ya ha desaparecido, para dar paso, a un nuevo grupo de tertulianos de nuestros días, que aparece en las estaciones de radio casi todo el día. Repitiendo consignas de la tribu política, diciendo lo que les indican, aunque no tengan la menor idea sobre ello.

Otro rival del bienestar y la felicidad es el *cambio climático* favorecido por las industrias y desde luego por el hombre. Se producen en la actualidad grandes sequías que arrasan campos y genera una hambruna ocasionada en parte por la mano desbastadora de un desarrollo industrial descontrolado. Por otro lado, expoliamos y manchamos el mar con la consecuente muerte y deterioro de la fauna marina, agujereamos la capa de ozono todos los días y a todas horas. Intensificamos la producción de los cultivos con nuevos contaminantes y especies invasoras. Las empresas mantienen maquinarias que generan gases con efecto invernadero sin vigilancia; desarrollando actividad antropogénica que acelera el calentamiento global. Nuestros bosques son deforestados y quemados; además expulsamos el dióxido de carbono todos los días y a todas horas.

Por eso podemos hablar de males que nos superan y deterioran el bienestar y la felicidad, pues producen cambios negativos en nuestro cerebro. Por ejemplo, un deterioro de *genP53*, conocido como el “*guardián del cáncer*” puede dar lugar a una patología oncológica de la que no somos responsables; sino se que se piensa en la contaminación que influye sobre sustancias carcinogénicas procedentes de las nuevas tecnologías que contaminan nuestro planeta.

Por otro lado, aparece de *la culpa* que radica en el ser humano mismo, a consecuencia, de la inmoralidad de nuestras acciones. Una inmoralidad siempre genera un mal. Un crimen pasional causa dolor y, por muy obnubilado que estuviera quien mata o humilla a su amada o su rival, no deja de ser un acto que aumenta, el mal, en la sociedad. *El desprecio* a una persona indefensa, es una acción que hace crecer el volumen del mal en el mundo. La indiferencia ante la miseria, la opulencia ostentosa, sin solidaridad con los otros. Y finalmente la deshonrosa agresión y feminicidio sobre las mujeres en nuestro país. La cuestión, por lo tanto, nos lleva a redoblar esfuerzos para el combate contra el dolor y el sufrimiento.

Otros personajes que entorpecen la alegría y la felicidad es el individuo etiquetado como "*pesado*" y el impuntual, Tanto el uno como el otro, nos remite a pensar algún problema interno, o una incapacidad para adecuarse a gozar del tiempo con los demás a pesar de poseer el tiempo mismo. A estos individuos, se les suma, una de las desgracias generacionales que nos ha tocado vivir, esto es la catarata de información, de periódicos, revistas, radio, televisión que nos invade a todo horas y todo el día. La gran mayoría falsedades, teñidas por el morbo del escándalo o sensacionalismo.

De ahí que vayan dirigidas que vayan dirigidas a la parte menos racional de nuestra mente. La noticia, la final, produce inquietud y no es semilla de reflexión que ayude a modificar nuestra mente ni nuestras acciones. Y el resultado es la pesantez, el hastío, la sensación de que somos unos títeres pendientes de unos hilos desconocidos, impotentes. Contra el espíritu de pesantez sólo vale el espíritu de la ligereza, respetando el tiempo de los demás con educación, La educación es, el primer escalón para la moral. La persona educada, siempre respeta el tiempo del otro. Y lo respeta porque respeta al otro; puede decirse que es el centro de la vida moral. Los enemigos, grandes o pequeños, altos o bajos, de la felicidad o bienestar son muchos. De ahí que tengamos que estar solícitos para defendernos de ellos. Para contrarrestar a estos enemigos está el civismo. El Civismo es educación y respeto.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

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

Otro enemigo irreductible de la felicidad es el *egoísmo*. El cual es muchas ocasiones se usa de manera ligera, sin saber maldad y malentendidos. El egoísmo sería lo contrario del altruismo, sacrificarse a favor de los otros. El altruismo moral es propio de los seres humanos. El altruismo funciona al servicio de una supervivencia colectiva y superior. Nos referimos a un altruismo voluntario, consiente, que nace de nuestras opciones libres. Se trata de la entrega al otro a sabiendas de que dará algo que incluso implica sacrificio. El altruista logra aumentar la felicidad de los demás y la propia. La mejor manera de propagar el altruismo consiste en mostrar que es así como se vive mejor; con una vida plenamente humana. Para erradicar el egoísmo y mostrar que nos otorga más felicidad ser altruista, por lo tanto una cultura del altruismo colaborará en una vida social con mayor bienestar.

Comentar el caso de Albert Schweitzer teólogo francés, médico y músico el cual en un momento de su vida dejó todo lo que tenía en Francia y se trasladó a África, a un hospital, para atender a leproso. Es difícil permanecer indiferente ante un ejemplo así. Y es prácticamente imposible no admirarlo. A nadie se le pediría una decisión así, pero, deberíamos reconocer que en estos casos el egoísmo es derrotado y que, frente a él, se alza una vida altruista, satisfactoria y feliz.

Ahora hablaremos de la *mentira* es invasiva y previsiva. Pero cuando rompe la comunicación, mina la confianza y manipula es un factor clave que no favorece el bienestar. Por eso, contra el pesimismo de unos hechos que nos muestran a un Pinocho triunfante., debemos hacer una mesurada defensa de la verdad. Si la mentira se difundiera, el lenguaje perdería su sentido. No es extraño tampoco que Aristóteles colocara la veracidad en el centro de las virtudes. Sin duda, el veraz es verdadero en sus palabras y en su vida porque la verdad acompaña al carácter. Una persona con carácter ni miente por mentir ni miente por hacer mal. Se sentirá fuerte con la verdad, y en su relación con el mundo y los demás. Recordemos las palabras de Jesús en Juan 8:32: "Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres".

La mentira posee una dimensión política incuestionable. El político, una vez que ha tomado el poder y no antes no sea que

interfiera en su ascenso, suele escudarse en los resultados y consecuencias, sin reparar en los principios. El político, no repara en explotar cualquier medio que le sirva para obtener sus fines. Basta recordar a Norberto Bobbio (1909-2004), Maquiavelo (Florenia 1496) “No se gobierna con el padre nuestro en la mano”; la gestión política, engorda a quien la ejerce, acaba de un plumazo con la distinción entre verdad y falsedad y posibilita utilizar al pueblo, para su bien o para su mal, sin contemplaciones.

Pero, ¿De qué políticos hablamos?, porque políticos a un distinto nivel, somos todos. Nos referimos, como es obvio, a los representantes, al menos formalmente, del pueblo y que son elegidos por él. Tal sistema se llama democrático y es casi axiomático afirmar que, por malo que fuera, es el mejor de todos los posibles. Los grandes hombres han sido personas libres. Y los pequeños se han hecho grandes a través de la libertad. No es divina, pero posee la capacidad de cambiar al mundo. Mientras exista un gramo de libertad, el sistema, la inercia del poder, pueden romperse. Por eso, con prudencia, conociendo las trabas que nos salen al encuentro, es posible contemplar un futuro mucho más libre. En donde, en vez de indiferencia, haya compromiso, búsqueda de bienestar y felicidad.

EL GOZO Y EL PLACER.

La salud es uno de los pilares del bienestar. Lograr ambos otorgaría el mayor bienestar posible.

El primero es el placer. La palabra está en su punto. Nos referimos al placer inmediato o, incluso, mediato, pero que nos ofrece la naturaleza o la sociedad. Como podrá verse, como dice un refrán árabe, y nos sentáramos a esperar en una esquina, sabiendo, que por allí pasaría el amor, el sexo, esos paisajes que deleitan, la música que agrada, los amigos fieles y todas las formas de arte, de diversión o de descubrimientos científicos que colman la máxima curiosidad intelectual que podamos idear. Eso es placer. Alguno ha dicho, frunciendo el ceño, que es un gozo excesivamente animal y que se coloca a la altura de una buena comida, o un relajante reposo.