

LA FELICIDAD

¿Ser feliz es posible?

La salud mental y la felicidad van de la mano y aunque ambas se relacionan con el estado de bienestar, no solo son la ausencia de enfermedad. Por definición de la Organización Mundial de la salud (OMS) ésta nos dice que “ la salud mental es un estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien *adaptada, siente gusto por la vida y esta logrando su autorrealización. Es un estado positivo de la persona, siendo capaz por si misma de enfrentar las exigencias de la vida*”. También es importante reconocer que se requiere de salud física mental y social para que se facilite de manera más sencilla el poder alcanzar la felicidad.

Todo ser humano puede encontrar una relación directa entre su estado emocional y su estado físico. Es algo que vivimos y sentimos en nuestra existencia cotidiana. La positividad, el optimismo, el buen estado de animo, las alegrías hacen mas eficiente y que funcione mejor el organismo humano. Nuestro cuerpo nos agradece, la esperanza, acompaña nuestros empeños, sobre todo, si hay alegría y felicidad, haciendo que el organismo, nos retribuya con un mejor estado físico, lo cual fortalece el cerebro que nos sana y nos da más razones para sonreír. Al final vive mejor quien más lo desea y lo cuida.

La realidad y la imaginación.

Nuestros deseos pocas veces se cumplen, otros son imposibles porque o bien chocan entre sí o no están a nuestro alcance. Un ejemplo puede ser el tener una relación con una modelo o artista modelo y, al mismo tiempo, compararla con la esposa elegida (cuyo interés nos imaginamos que no solo es físico o material, es decir sus cualidades para nosotros contienen valores superiores o con una fuerza espiritual intrínseca).

Ah si, igual es imposible vivir simultáneamente en Madrid y en Paris.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

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

Y, lo que es peor, no está en nuestras manos evitar la traición de un amigo, la aparición de una terrible enfermedad, la superación del hastío que va unido a la cíclica vida cotidiana o las emociones de fondo, como el aburrimiento; o tantas decepciones, frustraciones, percances o males que, de una u otra manera, nos rodean o sencillamente nos atrapan como sucede ahora mismo, con la pandemia del SARCH- Cov-2 o COVID 19. A tales límites podríamos llamarlos internos y configuran el dolor o el sufrimiento que son consustanciales con el ser humano.

Pero existe otro límite más decisivo. Se trata de la cesación total de las funciones biológicas o sea la muerte. La muerte, se produzca, como ésta se produzca y a la edad que sobrevenga, es la ruptura de todas las relaciones, la destrucción de cualquier proyecto, la anulación completa de una existencia. En este sentido, constituye el límite de límites y lo que quitaría todo su sentido a la vida. Porque esta, por muy agraciada que hubiera sido, queda reducida a la nada. Un placer recordado continúa siendo un placer. Una vida aniquilada es la pura nada, no permite ni la belleza del recuerdo. No permite nada. Se suelen hacer dos observaciones con aire de objeción a lo que acabamos de afirmar.

1.- Por un lado, y más adelante tocaremos de nuevo el tema, en culturas diferentes a la nuestra, como es la oriental, la vida y la muerte son procesos circulares y no un segmento que se corta o trunca, como sucede en la concepción lineal de nuestra cultura occidental.

2.- Y, por otro, que la muerte en modo alguno es un mal.

En primer lugar, porque la no existencia anterior a nuestro nacimiento no se puede tachar de mal alguno, luego tampoco la posterior.

En segundo lugar, que la muerte, en cuanto muerte, nada es y, en consecuencia, está de sobra hablar de bienes o de males con relación a ella. Los bienes o males únicamente se atribuirían a lo que existe. Respecto a la primera objeción, nada trivial por mucho que resume de primitivismo biológico donde el cerebro solo responde, ante estímulos. Sin duda, nos referiremos a nuestros

hábitos culturales, por más que luego nos apoyemos en algunas formas de sabiduría oriental para poder ser, si no más felices, sí lo menos infelices posible.

De esta manera, pensaremos positivamente y evitaremos liberar sustancias del estrés tales como la adrenalina y el cortisol, que pueden disminuir el sistema inmunológico, el sistema endocrino y sistema simpático y parasimpático dentro del nervioso central (SNC) el cerebro, pero por otro lado, el ser positivo libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo, la esperanza es vivir mejor, sobre todo en esta nueva época de la nueva normalidad secundaria por la temible epidemia del coronavirus SARS-CoV-2 que produce la enfermedad COVID-19.

Pero es que, además, entre vida hay un círculo, ese círculo según la cultura oriental rige la vida y la muerte. Recordaremos la situación que le tocó vivir a Sócrates cuando decide tomar la cicuta. Dicho esto de otra manera, dado que el perverso no parece pagar sus culpas en este mundo y el honesto puede que sí, Sócrates que tenía la razón no quiso ir en contra de las leyes y decide cumplir con esas leyes injustas y preferir la muerte. O como el caso bíblico de Job, cargar sobre sus hombros todas las desgracias. Y las religiones también orientales que se sacaron de la manga una reencarnación que posibilitara la redención de las penas a base de renacer en seres inferiores.

Los mitos pueden ser más o menos brillantes e ingeniosos; aunque de ahí a la verdad hay un trecho excesivamente largo como para tomarles en serio. Son los hechos los que mandan. Y estos hechos, los que nos dictan las verdades tales como:

- ✚ -Es que los seres pluricelulares morimos y nos convertimos en polvo.
- ✚ -O, bien, por necrosis o por apoptosis (muerte celular programada),
- ✚ O bien, actuación autodestructiva de los genes, desaparecemos.
- ✚ -Únicamente si nuestra alma fuera inmortal, una parte de nuestro ser se mantendría fuera del tiempo.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

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

Respecto a la otra objeción y que indica que si estamos entre dos nada, nada nos debe importar la futura si tampoco nos preocupamos por la primera, la respuesta es que se trata de una clamorosa falacia.

Yo no me acordaría con tristeza de Elena si no la hubiera conocido, pero una vez que la he conocido y me he enamorado de ella, si me abandona por mi mejor amigo me jalare los pelos como un loco. Finalmente, quienes nos señalan que la muerte, en cuanto tal, no puede ser ni un bien ni un mal, puesto que tales características sólo se atribuyen a lo que existe, habría que recordarles que la muerte se nos presenta como un mal en la vida.

En otros términos, la angustia, la ansiedad y hasta la desesperación que provoca la muerte ajena y, sobre todo, la propia son un acontecimiento de nuestra vida. Y ejemplos ilustres hay que han dejado testimonios en sus escritos o en su vida de que, efectivamente, estuvieron en este mundo de prestado y se marcharon tan tranquilos como los que devuelven un paraguas después de una copiosa lluvia.

Porque reaccionó así nuestro cerebro, ante determinadas circunstancias o eventos, porque las distintas acciones que realizamos en la vida requieren de la moral y la libertad. Y, por eso, cada uno de los pasos, de lo que hacemos, es posible detectar si se activa el sistema límbico, el lóbulo frontal y la región prefrontal, estructuras de nuestro comportamiento ejecutivo. Y, en la libertad y la moral, como dice el neurocientífico Gazzaniga “la moral y la libertad, por decisivo que estos sean como base de nuestros actos, no reside en el cerebro sino en las personas.

La libertad posibilita la buena ilusión y la menos buena esperanza. Y no se arredra ante el destino. Por muy condicionados que estemos somos propietarios de nuestras acciones y los responsables de que, dentro de indudables límites, seamos más o menos felices. A la palabra *destino* le sucede lo mismo que a la palabra *fortuna*. En el cerebro no hay al menos hasta el momento una estructura para accionar sobre el destino. Y no hay porqué pensar que a nuestras espaldas alguien nos obliga hacer lo que hacemos sin que seamos consientes de ello. El destino si queremos

darle un significado aceptable, es lo que realizamos día a día, el futuro que labramos y que no depende mas que de la responsabilidad de cada quien. Eso no obsta, como lo vieron bien los griegos, se requiere una causalidad para que bordeemos siempre la tragedia. Ya que puede suceder, de que si llevamos a buen puerto lo que está a nuestra disposición no deja de tener consecuencias que, de esta manera, se ha cumplido con esa fuerza interna que surge de las acciones humanas y sus pensamientos, cumpliendo ese programa, donde a veces no se ajusta el guión, sino que se vive un esquema de momento a momento, día tras día, instante a instante. El cual observado a la distancia, posee todos los ingredientes de una película, una novela o, mejor aún, una tragedia.

Y es que seríamos un personaje que, a lo que parece, se mueve al son que le toquen, si señor. Pero tal elemento no tiene que ser trágico, no hay porque asustarnos. Nos indica, nada más, que somos sumamente limitados, tanto en lo que poseemos, como en lo que podemos lograr. Esa situación, en ves de derrotarnos, debería ser un acicate para realizar lo que nos propongamos y no nos cansaremos de repetir: aprovechar al máximo lo que podamos aprovechar. Y en esa tarea contamos con el mejor de los aliados y que no es otro sino la libertad.

El pensar del mexicano ante la muerte

¿Qué decir a esto?

El mexicano vive la muerte de forma dual. Es el duelo con todas sus manifestaciones afectivas y psicológicas, pero también es rito y celebración.

Es un homenaje, porque se evoca a los que no están de muchas maneras: con una foto, una veladora, o una calavera de azúcar o decorando la tumba con los motivos que más le agradaban al difunto. De igual forma es el momento de ironizar con versos (calaveritas) y de jugar a la muerte (con disfraces) para llevar esta cita impostergable al lado amable de la vida.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

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

Hoy en día las manifestaciones de La Catrina son tan variadas como permite la imaginación. Ya sea con su característico vestido victoriano, tocado de flores, traje indígena, elementos folclóricos o como alusión a algún difunto famoso, los tributos a la dama de la muerte se ven en el embellecimiento de la forma de la calavera o "calaca" como le dicen los mexicanos.

Que o bien son casos patológicos o excepcionales, o que abusan del lenguaje o que engañan. Es difícil creer que en ningún momento de su vida alguien, en su sano juicio, no se haya enfrentado a la muerte considerándola una extraña o una ladrona.

Es ironía y un proceso de duelo muy particular que tiene sus pros y sus contras. Paralelamente se acentúa un miedo irracional a morir por los fenómenos que vive el mexicano en la actualidad: delincuencia, pandemia de coronavirus, catástrofes naturales y conductas que tienden a la autodestrucción. "No obstante, hay un cambio psicológico del mexicano al respecto: prevalece la tanatofobia o el miedo irracional a morir, derivada de un sinfín de eventos bien conocidos". Aunque la muerte que se adorna con flores de colores, patrones decorativos y vestidos elaborados es una imagen tan entrelazada al Día de Muertos que muchos no conciben ya al festejo del 1 y 2 de noviembre sin el personaje de la calavera sonriente: La Catrina. Es decir, a pesar del miedo, el mexicano ríe de la muerte en muchas manifestaciones de su tradición, canciones y festividades, como diría el cantautor José Alfredo Jiménez.

-No vale nada la vida

-La vida no vale nada.....

Tan omnipresente ha sido esta dama de la muerte en México que ha pasado a convertirse en un ícono de la cultura del país. Y es que aunque la celebración del día de difuntos no es única de México, sí lo es el personaje casi mítico de La Catrina, inmortal en su traje victoriano, sombrero de ala con flores y expresión burlona. Al menos esta fue la intención del caricaturista mexicano José Guadalupe Posada originario de Aguascalientes, México, cuando concibió a principios del siglo XX al personaje de "La Calavera

Garbancera" como burla a los vendedores de garbanzo, nuevos ricos que adoptaban un estilo de vida europeo y negaban sus raíces indígenas. En su crítica, Posada caricaturizó a una calavera sonriente, ataviada con un sombrero de ala ancha adornado con flores y plumas. "La muerte es democrática, ya que a fin de cuentas, güera, morena, rica o pobre, toda la gente acaba siendo calavera", escribió Posada, quien trabajó para los periódicos de la época y usó a sus famosas calaveritas para burlarse de la clase política y las pretensiones sociales en una gran colección de caricaturas críticas.

Posada es conocido por ser el hombre detrás de **La Catrina**; sin embargo, sus contribuciones al arte popular mexicano van mucho más allá de esta ilustración, sirviendo como inspiración a grandes artistas del siglo XX como Diego Rivera y José Clemente Orozco. A través de sus caricaturas y grabados humorísticos, las calacas de Posada sirvieron como un instrumento de crítica social y política, ayudando a establecer la imagen de la calavera en el imaginario colectivo mexicano.

La obra de José Guadalupe Posada, fue una gran aportación a la cultura popular del pueblo de México. Su contribución más famosa y explorando su influencia en el arte popular nos indica que la calavera, conocida posteriormente como la catrina fue la más reconocida.

La Catrina aparece por primera vez en el mural de Diego Rivera con una serpiente emplumada al cuello y rodeada personajes históricos mexicanos. Décadas después, el muralista Diego Rivera rebautizó a la "Calavera Garbancera" como "La Catrina" y tomó la caricatura de Posada para transformarla en la imagen mexicana por excelencia de la muerte que hoy se conoce en su obra "Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central" (figura 3).

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

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



Figura 3. La Catrina. José Guadalupe posada.

Cabe señalar que la palabra "catrín" se usaba para describir a un hombre vestido de manera elegante. En el mural creado entre 1946 y 1947, se ubica a la ahora Catrina al centro, rodeada de diversos personajes de la historia de México. Y tomando de la mano al muralista, aparece por primera vez en cuerpo completo vistiendo la indumentaria victoriana que hasta la fecha la caracteriza. Los homenajes a La Catrina se ven en México en concursos y desfiles del personaje de la muerte. Al final nuestra sociedad no está preparada para ver fallecer a sus seres queridos.

Y en el Día de Muertos, declarado Patrimonio Cultural Inmaterial por la Unesco, es común ver en México desfiles de personas haciendo homenaje a La Catrina, Burla literaria a la muerte. El espíritu burlón hacia la muerte que manifiesta La Catrina, también se ve en la tradición mexicana de compartir "calaveritas literarias", textos cortos, con origen en el siglo XIX que retratan la realidad de una situación, persona o país con un estilo irreverente.

Tanto quizá, como hacer de la muerte una caricatura y un festejo. En el Día de Muertos es común que entre familiares y amigos se

regalen una calaverita literaria a modo de una broma amistosa. Después de todo, el objetivo tanto de La Catrina como del Día de Muertos, es ver en la muerte un elemento unificador y un aspecto natural de la vida.

La historia de la humanidad y todos los colosales monumentos que ha erigido serían incomprensibles sin el miedo a la muerte. La consecuencia, en suma, que hemos de sacar es que la felicidad de los humanos no equivale a la de los «supermanes», demiurgos o dioses. Pertenecen a unos seres celulares, con un tercio de bacterias en su organismo y que desaparecen en cuanto se cierra la curva de su vida. Una vida en la que raro es que no se nos obsequie con los achaques más diversos. La felicidad humana, por tanto, y la más alta que podamos pensar, es limitada; limitada por ser humana. Los que la toman como un absoluto o no piensan lo que dicen o hacen un mal uso del lenguaje o esperan aquel fin supremo que corona en las grandes religiones las penurias de la existencia terrena.

Es ésta una característica esencial no debemos olvidar que la felicidad o bienestar humano, siempre serán relativos. En un paso más, y refiriéndonos a la búsqueda de contenidos que nos hagan más felices, debemos hacer una distinción que nos ayude a entender cómo lograr ese bienestar que, como indicamos antes, todos, hasta el incrédulo, anhelamos. En un sentido, por tanto, positivo, podríamos afirmar que los gozos accesibles en la vida se sitúan a dos niveles distintos y que, aunque en ocasiones se crucen, pertenecen a dos órdenes diferentes.

Cómo saber convivir con los internautas “World Wide Web (KW)” o “Red informática mundial”

Los grandes maestros de leyendas y fabulas cargadas de moralejas tales como : Esopo (600-564 a.C.), Gayo Julio Fedro (15 a. C), Dela Fontaine (1621-1665 D.C.), Samaniego (1745-1801), entre otros, tuvieron seguidores en escritores como Arreola (1918-2001), Monterroso (1921-2003) y otros más. Y también hoy podemos encontrar representantes modernos de aquellos—filósofos de la vida. Decenas de miles de —internautas e

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

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

—Emailnautas que hacen circular por todo el orbe textos de pequeño formato, cargados de mensajes humanistas, éticos, que claman por un mejoramiento de la existencia humana haciendo, por lo general, centros que intentan el mejoramiento del propio ser humano, sus modos de afrontar y construir su propia vida.

Los autores cibernautas muchas veces quedan en un total anonimato, pero algunas veces la ideas si penetran en el —disco duro y luego en el más duro de los discos: el recuerdo.

LA POSITIVIDAD Y SUS CONSECUENCIAS FAVORABLES

En un estudio publicado en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* se afirma que las personas cuyo patrón de *actividad cerebral alpha posterior beta anterior* se asocia a un estilo de comportamiento afectivo, positivo, optimista, tienen una mejor respuesta de protección inmune a la vacuna de la influenza estacional. Un miembro del equipo de investigadores de la referida academia señaló: “*es un comienzo que sugiere un mecanismo emocional positivo lo que hace a estos individuos más sanos*”.

Además se señala que la parte orbitofrontal del cerebro (la parte anterior del cerebro) se encuentra más activa, una zona del cerebro relacionada con las emociones. La moraleja tiene un fundamento poco discutible, es decir, se asume que las personas con actitud positiva, optimista, emocionalmente productiva ante la vida, ensancha su valor persuasivo y predictivo de buena salud y felicidad.

Desde hace ya varios siglos pensadores e investigadores de distintas disciplinas han establecido relaciones fundamentales entre los estilos emocionales de afrontamiento y ciertos mecanismos neuroquímicos y fisiológicos. Los trastornos mentales y depresivos, frecuentemente en todas las poblaciones humanas, son un ejemplo muy conocido del estrecho vínculo entre emociones y biología. Estos investigadores han relacionado un funcionamiento cerebral anormal en los neurotransmisores fundamentalmente en la serotonina y la noradrenalina