

EL CEREBRO HUMANO ES CAPAZ DE SER FELIZ

Por Pablo Cazau

Cierta teoría sostiene que el cerebro tiene como función la supervivencia, y la ejerce detectando amenazas y haciendo anticipaciones de posibles peligros. Por tanto, la felicidad no es su prioridad y buscarla es una tarea que la persona debe realizar por su cuenta porque el cerebro no le ofrece muchas opciones.

Tal teoría destaca afirmaciones del tipo “cuando dejamos vagar nuestra mente ésta suele posarse en algo displacentero más fácilmente que en recuerdos placenteros”, “para nosotros es normal valorar más lo negativo que lo positivo y de esa forma lo malo se presenta con más fuerza y poder que lo bueno”, que las revistas de psicología dedican el 70% de sus publicaciones a tratar asuntos negativos”.

La teoría en cuestión, además de formular juicios categóricos, parece subestimar el cerebro al desconocer ciertos hechos congruentes con la idea de que el cerebro tendría también la función de mitigar el sufrimiento (por ejemplo mediante la secreción de endorfinas o el empleo de defensas psíquicas). Es decir, no sólo detectaría peligros, sino que también parecería buscar activamente el bienestar, sea que este consista en la ausencia de sufrimiento o en la presencia de placer. Todo parecería indicar que cuando el cerebro sufre extraña el bienestar, del mismo modo que cuando está bien no extraña el sufrimiento. Todo ello nos lleva a pensar que el cerebro humano tiene la capacidad de ser feliz, y puede utilizarla para su bienestar.

De la misma forma que sucede con la inteligencia, uno puede ser todo lo feliz que quiera: todo dependerá de cómo defina la felicidad.

Si la felicidad es un momento mágico, excelso, maravilloso y extraordinario, quien esto opina tendrá muy pocas oportunidades de ser feliz en su vida.

Si la felicidad es solamente algo anclado en el pasado (“tuve una niñez feliz” o “todo tiempo pasado fue mejor”), quien esto opina ya no tendrá más

oportunidades de ser feliz. Y si la felicidad es algo que ocurrirá en el futuro, perderá su oportunidad de ser feliz en el presente.

La felicidad podría considerarse como algo bastante simple y cotidiano anclado en el presente. No es una condición material del tipo “cuánto más tengo más feliz soy”, sino una condición mental que puede sintetizarse en dos puntos: a) estar en paz, y b) disfrutar de esa paz. Los muertos descansan en paz, pero no la disfrutan.

Estar en paz significa estar en paz con uno mismo, con el mundo y con las personas que nos rodean. No significa no tener enemigos, sino no odiarlos. Estar en paz no es sólo para disfrutar la tranquilidad: nos sirve para enfrentar mejor los problemas de la vida y tomar las decisiones correctas en cada caso, con lo cual estar en paz no es mantenerse inactivo.

La paz como condición mental puede potenciarse o debilitarse con una condición material (mi casa me gusta, mi casa fue dañada por un terremoto), por una condición corporal (estoy sano, estoy enfermo) o por una condición social (tengo una linda familia, me engañaron o me echaron del trabajo).

¡Cuántas veces escuché, incluso de profesionales de la salud, decir que con la enfermedad se pierde la felicidad! El sufrimiento físico o la proximidad de la muerte no necesariamente priva al enfermo de la posibilidad de alcanzar la paz mental.

Sin embargo, las peores condiciones materiales, corporales o sociales no alterarán radicalmente nuestra paz si hemos aprendido a ser felices.

La felicidad entonces no es un momento sublime sino simplemente estar en paz, lo cual ya es decir mucho en este mundo poblado de peligros reales, peligros imaginarios y pensamientos, emociones y sentimientos negativos. Y si llegara algún momento mágico y maravilloso será bienvenido, pero no seremos más felices: simplemente estaremos más felices.

Estar feliz es algo ocasional y pasajero que puede ocurrir el día que nos recibimos, nos casamos, nos divorciamos, tenemos un hijo o simplemente alguien nos abraza. Ser feliz es algo más o menos permanente que

disfrutamos incluso fuera de esas ocasiones, todos los días del año. Como dijo alguien, “no esperes vivir buenos momentos para ser feliz. Sé feliz y los buenos momentos vendrán solos”.

La capacidad para ser feliz puede depender de cierta conformación genética y de una práctica constante de la meditación. La tranquilidad no llega sola: hay que buscarla, y esto lo suelen aprender con cierto esfuerzo los moribundos, cuando descubren embelesados los cuatro milagros que la vida les regala. El milagro de haber vivido este día, el milagro de estar tranquilo, el milagro de poder gastarse hoy dinero en lo que él quiera, y el milagro de poder disfrutar de este cognac y aquel cigarrillo ahora que falta tan poco para la llegada de la muerte. Y es por ello que el moribundo no necesita ni estar sano, ni ser millonario ni toda una vida para ser feliz.

La felicidad tiene resonancias sociales, y no sólo porque se contagia sino también porque se comparte con los seres queridos, lo que aumenta la probabilidad de generar un entorno feliz. A otros se les da por exhibirla en las redes sociales como si fuera un trofeo tal vez para mostrar que están por encima de los demás mortales, o para obtener reconocimiento y aprobación. En cualquier caso, hay un problema con la autoestima porque unos se sobrestimarán y otros se subestimarán sin poder encontrar el equilibrio justo.