

“La felicidad se ha convertido en un instrumento de tortura”

Por: Ima Sanchís. La vanguardia. 11/09/2019

Nos han condenado a ser felices por obligación, y lo que es peor, por imitación.

Suena grave.

Lo es, porque la felicidad se ha convertido en un instrumento de tortura. Nos venden que la felicidad es algo instantáneo y fácil de adquirir. Se trata de una felicidad postiza y a la venta que nos convierte en drogodependientes emocionales.

Me está asustando.

La palabra de moda es tendencia: el viaje que no te puedes perder, el último gadget, el restaurante del momento con su cocina fusión, el imprescindible mindfulness...

Adictos a las experiencias vibrantes.

A un consumo de emociones constante porque la oferta es infinita, lo que lo convierte en una tortura. Se trata de dosis perfectamente empaquetadas que nos mantienen sometidos y enganchados a una actividad incesante; esa es la idea de felicidad que ha calado.

La zanahoria del burro.

El culto al instante, la prioridad de lo inmediato, la hiperactividad para no perderse esas tendencias que nos prometen la dicha.

¿Y la verdadera felicidad?

La felicidad es un modo de ser.

¿Sentirse feliz no es lo mismo que serlo?

No, y tampoco es la alegría de un instante o la satisfacción por un logro conseguido. La felicidad es una manera de ver la vida, de levantarte cada mañana y acostarte

cada noche, una actitud con los que te rodean que hace que ellos mejoren y mejores tú.

Las circunstancias influyen.

Sí, y habrá periodos de luto y de recomposición, pero la felicidad es un edificio que se construye desde la infancia con unos valores estables y un modo de ver la vida en positivo.

Esa es otra palabra de moda.

Educar un árbol para que sea estable lleva años, pero una vez que enraíza sabe buscar sus nutrientes y sus ramas son grandes y dan cobijo. El césped crece muy rápido y es aparente, pero a la mínima se seca o se pudre.

¿Hoy la felicidad es de césped?

Se educa con poca profundidad, y lo veo en mis alumnos, que son muy frágiles emocionalmente, con picos de alegría y depresión. Hay que plantar la semillita.

¿La del pensamiento crítico?

Sí, hay que enseñarles a pensar. La reflexión en torno a lo que han hecho es obligatoria. Yo distingo entre inteligencia y sabiduría.

Sabios siempre ha habido pocos.

Es algo que hay que desarrollar internamente analizando el sentido de tus actos, y en eso se invierte la vida, desde los 6 años hasta los 90.

Sí, entretenido lo es.

Hay que atreverse a pensar y a reflexionar, y apartarse del hiperdinamismo, de hacer lo que todo el mundo hace sin tener en cuenta si tus circunstancias están forjadas para eso o no.

¿Y eso cómo lo sabes?

Analizando de dónde vienes y de dónde vienen los otros y el contexto en el que se desenvuelve cada uno. Si vas a juzgar a alguien, ten la paciencia de entender por

qué piensa como piensa y de dónde procede su manera de ver la vida.

No estamos educando en eso.

No, estamos educando en la competitividad, en el análisis del dato superficial. La estadística se ha apoderado de nosotros. Estamos falsificando la humanidad, claudicando a la matematización del mundo e incluso de la emoción.

¿Hoy pensar aburre?

Hoy pensar, detenerse, reflexionar, es agonizar; es un atraso, porque hay que ir hacia delante. Los popes educativos, los coaches que ven mis alumnos universitarios por internet, les dicen: “Sigue tu pasión y conviértela en tu trabajo”.

No me parece un mal consejo.

El mercado nos vende como centro de nuestra vida la realización y el triunfo a través del trabajo, pero hay cosas más importantes en la vida. Hay que dejar de educar en el ego. La gente debe construir su felicidad de acuerdo a quienes son y no exportar modelos.

¿Tenemos un problema de identidad?

Sí, ahora los modelos son personajes como Steve Jobs, brillante en su trabajo, pero un tirano con su gente y un mezquino emocional.

Bien visto.

Y también deberíamos tener en cuenta que por mucho que Zuckerberg lleve la misma camiseta y las mismas bambas que tú, él es una excepción. Si la excepción se convierte en regla, la frustración está asegurada.

El futuro es siempre una proyección.

Sí, y hoy es tan imprevisible que genera angustia y se impone el carpe diem más superficial. Tú no puedes controlar el futuro, pero sí el proyecto de persona que quieres ser, y eso se consigue con pensamiento crítico.

Usted lo tiene muy agudizado.

Se repiten muchas tonterías como eso de “sal de tu zona de confort” para conquistar lo extraordinario, cuando lo ordinario es precisamente lo que deberíamos cultivar y apreciar.

¿Defiende la rutina?

La que tú te construyes, tus amadas costumbres, eso que te hace sentirte a gusto contigo mismo y con los que están a tu alrededor. Pero la rutina se desprecia, cuando en realidad es la base de cualquier vida.

Reivindica la sencillez y el equilibrio.

Sí, porque este mundo tan complejo se sustenta en dos o tres cuestiones básicas, como saber amar. Pero la acción le está ganando la batalla a la reflexión.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.](#)

Fotografía: La vanguardia

Fecha de creación

2019/09/10