Publicado: Lunes, 04 Febrero 2019 01:44
Escrito por Nuria Chinchilla

“Cuando estés solo, cuida tus pensamientos. Cuando estés con amigos, cuida tu lengua. Cuando estés enfadado e irritado, cuida tu temperamento. Cuando estés en conflicto, cuida tus emociones. Cuando estés triunfando, cuida tu vanidad”

Todos **buscamos la felicidad**, y esta búsqueda nos mantiene ocupados toda la vida. Lo que suele pasar es que nos equivocamos por el camino, buscamos donde no es, nos desviamos, nos dejamos deslumbrar por espejismos… Con frecuencia confundimos placer con felicidad, toda clase de placeres (compañía de otros, compras, comida, sexo…). La dopamina es la hormona del placer… pero también de la adicción. Ignorar esto suele ser uno de esos desvíos o callejones sin salida en nuestra búsqueda de la felicidad.

La doctora **Marian Rojas**, psiquiatra por la Universidad de Navarra, estuvo ayer en la primera sesión del año de nuestros **I-WiL Lunch**, presentando su libro **“Cómo hacer que nos pasen cosas buenas”**, que va ya por su octava re-edición. En sus propias palabras, la idea del libro surgió cuando *“decidí indagar en el factor suerte, si realmente existía y si tenía algún componente emocional. Me gustaba mucho la frase que decía **Séneca** de que la suerte es donde se unen la preparación con la oportunidad. Entonces, pensé que una persona que esté bien preparada, puede ver mucho mejor una oportunidad. Este libro*

Phoca PDF

es mi propia versión sobre esto, una ***ecuación para atraer lo bueno*** *a tu vida”.*

Durante su ponencia hizo mucho hincapié en la búsqueda de la felicidad que hoy muchos hacen a través de las pantallas, aunque **“las cosas buenas de la vida pasan en la vida real, no en la virtual”.** Afirmó que, en su consulta, detecta en los jóvenes una enorme **apatía**, por un lado, y por otro, una **nula tolerancia a la frustración.** Además, hemos olvidado que lo que de verdad nos llena es la sensación del trabajo bien hecho y el amor, las relaciones personales.

Nos ayuda mucho saber que somos la suma de lo que los demás ven de mí, lo que yo creo que soy, la verdad sobre mí mismo y la e-imagen (lo que hay de mí en redes). Lo relevante no es la realidad, sino **cómo interpreto yo la realidad**, y para ello, según explicó Marian, debemos en primer lugar contar con un **sistema de creencias** que no sea limitante, o reeducarlo si lo es. Un segundo factor sería el **estado de ánimo**, que es determinante, y depende de muchos factores, como el sueño, la bioquímica, las circunstancias, el uso de alcohol, y de manera especialmente determinante, la actitud, que es de gran poder motivante, a poco que se sepa usar, porque **“el optimismo es una decisión”.** El **Sistema Reticular Activador Ascendente (SRAA)** sería el tercer elemento: ayuda a concentrar la atención en que nos pasen cosas buenas; lo que sucede es que, habitualmente, podemos tenerlo distraído, por ejemplo con las pantallas. Para luchar contra esto, hace falta fuerza de voluntad y ser “maestros de nuestra atención”.

En su libro, la doctora Rojas habla también del sufrimiento y cómo este puede ser “una puerta de entrada a la felicidad”, por increíble que parezca. Aquí tiene un papel predominante el **cortisol**, del que habló más extensamente en la segunda parte de su ponencia.

El cortisol es una hormona que, en dosis pequeñas, nos ayuda a sobrevivir y a ser creativos en momentos de estrés, pero que, mantenida en el tiempo y de forma crónica, nos enferma y nos perjudica. Hoy en día, las cuatro actitudes que más nos elevan el cortisol son la **cronopatía**, es decir, la enfermedad de estar constantemente aprovechando el tiempo; el **miedo a perder el control**, especialmente del futuro, el **perfeccionismo**, que provoca que la gente sufra porque nunca está a la altura de sus expectativas y las **pantallas**, que nos hacen estar alerta de que algo puede llegar, un mail, un mensaje, una llamada, etc.

Y terminó la sesión con unas **palabras para pensar:**

“Cuando estés solo, cuida tus pensamientos. Cuando estés con amigos, cuida tu lengua. Cuando estés enfadado e irritado, cuida tu

Phoca PDF

temperamento. Cuando estés en conflicto, cuida tus emociones. Cuando estés triunfando, cuida tu vanidad”.

Os dejo con un vídeo-entrevista a Marian en IESE:

Nuria Chinchilla, en blog.iese.edu.

Phoca PDF