



TRES MIRADAS SOBRE LA FELICIDAD

NOS hemos referido a la felicidad en ocasiones anteriores en esta sección. Es normal que insistamos, ya que es uno de los principales anhelos del ser humano. Cualquiera la desea para sí mismo y para las personas queridas.

Vamos a fijarnos en la felicidad desde tres miradas muy diferentes, pero de las que podemos aprender en su conjunto. Porque no creo que haya una única forma de acercarnos a ella. Precisamente, Para evitar caer en una mirada reduccionista, propongo tres distintas, desde el convencimiento de que cada una aporta algún elemento que nos puede servir. Y comprobaremos que coinciden en algunos aspectos. Esos elementos comunes son los que tenemos que considerar para nuestro aprendizaje y para la educación de nuestros hijos.

MIRADA DESDE LA NEUROFISIOLOGÍA

La neurología aporta una mirada desde los elementos químicos del cerebro. Hablamos de los neurotransmisores que estimulan la felicidad. Hay cuatro sustancias químicas directamente implicadas en el bienestar (que luego podremos categorizar como felicidad):

Dopamina. «Se considera el centro del placer, ya que regula la motivación y el deseo y hace que repitamos conductas que nos proporcionan beneficios o placer. Se libera

tanto con estímulos agradable como con desagradables, haciendo que nos aproximemos para conseguir más o que los evitemos si el resultado es desagradable» (ver https://www.lespanol.com/omicron/tecnologia/20141208/funciones-dopamina-cuerpo-puedo-aumentarla/19748165_0.html). Lo mejor es que podemos hacer algo para estimular sus funciones: dormir lo suficiente, celebrar los logros diarios y hacer algo de ejercicio.

Son cosas sencillas en las que podemos ayudar a nuestros hijos, procurando su descanso y ejercicio y, en otro nivel, celebrando con ellos los pequeños éxitos de cada día. También la alimentación cuenta. Está demostrado que las legumbres, plátanos, tomates y judías verdes son precursores inmediatos de la dopamina. Además, el organismo también elabora dopamina a partir de la tirosina, presente en la carne, el pescado y los huevos.

Oxitocina. Conocida como la hormona de la felicidad y del amor. Solemos relacionarla con el parto, pero más allá de esta función importante, está vinculada con nuestra capacidad de establecer relaciones. Para favorecerla y enseñar a incrementarla, podemos meditar cada mañana, o al menos dedicarnos un momento para empezar el día sin estrés. Viene muy bien dar un abrazo a alguien y realizar un acto a favor de algo o alguien. No se encuentra en ningún alimento, aunque se cree que algunos pueden es-

timular su producción, como el chocolate, la leche animal, el tomillo, la hierbabuena, el eneldo, el hinojo, el romero y el perejil.

Serotonina. Muy implicada en la felicidad. Para enseñarla, agradeced todos los días, disfrutad de la naturaleza y recordad momentos importantes. Los alimentos ricos en triptófano pueden ayudar, las legumbres y el pavo, pollo, leche, nueces, miel, plátanos, queso, pescado, huevos, tofu, soja, semillas de ajonjolí y de calabaza.

Endorfina. Todos hemos oído alguna vez que hacer ejercicio físico favorece las endorfinas. Es cierto que estimulan las zonas del cerebro donde se generan las emociones placenteras, por lo que son clave para el bienestar y la felicidad. Además, viene bien tener hobbies (¿qué tal compartirlos con tus hijos?) y reír, bailar y cantar.

Uno de los alimentos que aumentan las endorfinas es el chocolate. El cacao aporta un efecto estimulante en el organismo y ayuda a activar el sistema nervioso, mejorando el estado anímico. Cualquier alimento picante puede conseguir aumentar la sensación de bienestar, ya que el cerebro percibe el picante como si fuera dolor y libera endorfinas para calmarlo. También los alimentos ricos en Omega 3: atún, sardinas o salmón también ayudan.



MIRADA APRENDIENDO DEL HINDUISMO

Tomamos cuatro ideas de esta amplia cultura:

1. Cultivar el amor propio para ser feliz. Amarse a uno mismo es sentir que merecemos ser felices. Recordamos todo lo que ya hemos aprendido sobre la autoestima.

2. Actuar, poner en práctica. Si tu deseo es ser mejor, manos a la obra y no lo dejes solo en un pensamiento. Te hará sentirte en marcha, siendo coherente y enseñando a serlo.

3. Desterrar la envidia, porque vivir pensando en los logros de los demás provoca amargura. Enseña a tu hijo a alegrarse con los éxitos del otro. La felicidad es doble si logras ser feliz con la felicidad de los demás.

4. Agradecer. Empieza el día con agradecimiento e intenta acabarlo de igual modo. Eso te hace ser más feliz. La actitud agradecida valora lo que hay frente a lamentarse por lo que no existe.

MIRADA SALIENDO DE UNO MISMO

Me voy a referir a uno de los conceptos aprendidos de la Logoterapia de Viktor Frankl, que ya hemos referi-

do en otras ocasiones. La logoterapia habla de que el ser humano tiene deseo de sentido.

Una de las formas, pero no la única, en que accedemos al sentido es lo que conocemos como *autotranscendencia*: la capacidad de salir de uno mismo y estar al servicio de los demás.

Nuestra felicidad, entonces, depende de que no nos centremos en nosotros mismos, sino que seamos capaces de hacer algo por los demás, sea otra persona, la comunidad o cualquier cosa. Esto nos acerca al sentido.

Y el sentido tiene mucho que ver con la felicidad, porque una vida con sentido tiene más probabilidad de ser una vida feliz. Con el sentido no buscamos directamente la felicidad, sería un contrasentido, pero es una consecuencia.

Si nos damos cuenta de las dos miradas anteriores, este concepto está presente, puesto que en todo lo que hemos comentado sobre los neurotransmisores, está el trasfondo de vivir una vida no solo para nosotros. Unos, como la oxitocina, porque tienen conexión directa con las relaciones que establecemos, como abrazar o con hacer un acto a favor de algo o alguien. Otros porque las relaciones también nos provocan endorfinas. Así saltar, reír, bailar o cantar multiplican su efecto si se hacen con alguien.

De la capacidad de autotranscendernos nace nuestra capacidad de relacionarnos con los demás. Y, dando un paso más, de ser capaces de hacer algo por alguien. Este dar, con el consiguiente recibir, nos hace felices. Recuerda cuándo has vivido alguna experiencia en que has hecho algo por alguien y cómo te has sentido. Puedes procurar que tu hijo viva esta sensación.

Nuestra mirada desde el hinduismo también nos recuerda que querernos a nosotros mismos es base para poder querer a los demás y lo que de felicidad supone. Y nos dice que tenemos que actuar, en este caso, a favor de los demás, hacer algo por alguien y ser capaces de olvidarnos de nosotros mismos, desterrando la envidia y alegrándonos con los demás.

Creo que el gran descubrimiento es que, miremos desde donde miremos, en nuestro proyecto de felicidad los otros tienen que estar presentes. Y estamos en un buen momento para enseñar a nuestros hijos a pensar en alguien más que en sí mismos... En definitiva, como se llama esta sección, queremos Hijos Felices.

MIGUEL ÁNGEL CONESA |