

Felicidad y lucha contra el estrés

Rebeca Reynaud

El doctor en Psicología Positiva, judío, Tal Ben Sahar, da algunas claves para ser felices. Habla de la ciencia de la felicidad a estudiantes de la Universidad de Harvard. El primer año tuvo seis estudiantes, el segundo, 300, y el tercero, 900, la clase con más alumnos.

Si tratamos de evitar las emociones dolorosas, éstas se intensifican. Las emociones dolorosas son parte de la naturaleza humana, como la Ley de la Gravedad es parte de la naturaleza física. Hay que darnos permiso para ser humanos, sólo los psicópatas no sienten emociones. Si hay envidia, hay que aceptar que tenemos envidia, o miedo. Eso es humano, pero no hay que obsesionarse con eso porque se acentúa. Es la base del pilar más importante para tener una vida plena y feliz. Cuando hay mucho que hacer se intensifica el estrés. Con el estrés el sistema inmunológico se debilita. En 1960 el estrés comenzaba a los 29 años, ahora comienza a los 14. Con el estrés la gente pierde creatividad. Tenemos que simplificarnos y hacer menos en lugar de hacer más cosas. La cantidad afecta la calidad. Hay que apagar el celular durante los ratos de convivencia familiar y lo mismo en el lugar de trabajo.

Hay muchos estudios de la relación entre dinero y felicidad. El dinero es un indicador muy pobre de bienestar, excepto en los extremos; es decir, si una persona no tiene hogar y le dan un trabajo de 15 mil pesos al mes, va a mejorar su bienestar; pero para una persona que tiene sus necesidades básicas cubiertas, el dinero no le da felicidad. Hay que dedicarle tiempo a lo que realmente vale la pena: la familia y los amigos. ¿Cuánto tiempo pasamos con las personas que nos importan y a quienes les importamos? ¿Tomamos ese tiempo? Para disfrutar, apreciar, amar y ser amado. Es lo básico y lo más sencillo, y ¡cuánta falta hace en nuestra cultura actual! El apoyo de amigos y familiares da fortaleza, anima. Tu fuente más importante de felicidad puede estar sentada a tu lado ahora mismo, aquí mismo. ¿Aprovechas al máximo esa moneda de felicidad? O la compartes con tu celular o tu email.

El estrés no es el problema, se ha descubierto que el estrés nos puede hacer más fuertes, más resistentes y más receptivos a la felicidad y al bienestar; el problema radica en la falta de recuperación en el nivel físico o emocional. En el siglo XXI todo mundo anda estresado, lo vital es programar tu recuperación a lo largo del día, a lo largo de la semana, del mes, del año y de toda la vida. Hay que introducir 15 minutos de descanso después de una hora o dos de trabajo. En ese tiempo se puede hacer una llamada o meditar. Puede ser almorzar sin teléfono. También se puede tomar un día libre durante la semana. Dios lo tomó y descansó al séptimo día. También necesitamos vacaciones un poco más largas, de una semana o de un mes. Necesitamos tiempo libre. Hay una relación etimológica entre crear y recrear. Debemos participar en actividades recreativas si queremos estar en nuestra mejor forma.

Lo ideal sería planear tener 15 minutos libres entre una actividad y otra, para hacer algo que descanse. También el almuerzo con un amigo o simplemente la comida, descansa. Tomar unas vacaciones sin llevar la computadora y sin contestar el celular puede ayudar a descansar.

Hay una conexión entre mente y cuerpo. Últimamente se ha hecho mucha investigación sobre las bondades del ejercicio físico para el bienestar integral de la persona. En una de ellas, se acogieron 156 personas con depresión y se vio que mejoraban si hacían al menos 30 minutos de ejercicio tres veces a la semana. El ejercicio ayuda a combatir la depresión si se lo toma en serio como una terapia de recuperación. Es más: No hacer ejercicio es como tomar un depresivo. El ejercicio, además, disminuye la obesidad. El ejercicio ayuda a que hagamos más conexiones en nuestro cerebro. En las escuelas, el ejercicio reduce el nivel de violencia y de *bullying* y aumenta el rendimiento escolar. En los adultos el ejercicio diario retrocede el declive y la incidencia de enfermedades mentales. Funciona en la ansiedad, en el trastorno de pánico y el estrés en general. Genera la liberación de neurotransmisores que son muy similares a los medicamentos psiquiátricos.

También ayuda mucho: inhalar y exhalar lentamente. Cuando estamos estresados la respiración se vuelve ligera y se vuelve una espiral, por eso hay que fomentar la respiración profunda, lenta, al menos 3 ó 4 respiraciones profundas cada día, al despertar, antes de trabajar, antes de comer y quizás ante el semáforo en rojo. Si tuviera que dar un solo consejo diría: ***aprende a respirar correctamente.***

Los beneficios de la meditación o de la oración son inmensos. Hay que darnos el permiso de ser humanos en la práctica. La meditación baja la ansiedad, el sistema inmunológico se hace más fuerte y mejora el humor. Además hay más actividad prefrontal y, si se hace por más de dos meses, el cerebro se transforma. Lo mismo para con la pornografía, pero afecta al cerebro para mal.

Tenemos muchos "tesoros de felicidad", y a veces no los apreciamos. Enfócate en lo positivo. "Apreciar" significa estar agradecido por un bien físico o espiritual. Cicerón dice que ser agradecido es una de las virtudes de más categoría. Otro significado de "apreciar" es aumentar el valor. Hay que apreciar una caminata, un respiro, un alimento, a un familiar, a la persona que está cerca, en una palabra: lo ordinario. Hay que cultivar el hábito de la gratitud cada día. Ayuda a estar felices escribir cada noche cinco cosas por las que estamos agradecidos, sean pequeñas o grandes. Esto lleva a ser más generosos, más optimistas y más saludables. Hay bases científicas que demuestran que funciona. Además, este ejercicio mantiene la frescura de espíritu.