

Aprender a ser feliz

Nos pasamos la vida buscando recetas para alcanzar la felicidad. Hay cientos de ellas, sin embargo, ninguna nos sirve. Porque la felicidad no es algo a conseguir, sino lo que queda cuando eliminamos todos los obstáculos que nos impiden ser lo que ya somos.

Solemos asociar la felicidad con lo positivo: el éxito, la salud, la longevidad, la belleza, el placer, el dinero, las posesiones materiales, el conocimiento, la fama, las emociones positivas... Entonces, nos dedicamos a perseguir estos objetivos, creyendo que si los conseguimos, alcanzaremos la felicidad.

Cuando logramos alguno de ellos, nos sentimos tan bien que parece que lo hemos conseguido. Sin embargo, algo falla, porque al poco tiempo, la sensación se desvanece y tenemos que empezar la búsqueda de nuevo. Así una y otra vez.

La pérdida de lo que ya creíamos haber obtenido nos produce una sensación de frustración constante, que identificamos como una nueva causa de nuestra infelicidad. Entonces, nos dedicamos a intentar evitar todo lo negativo que pueda provocarla: el fracaso, la enfermedad, el envejecimiento, el dolor, la carencia, la crítica, las emociones negativas...

Vivimos en una paradoja: buscamos la felicidad para librarnos del sufrimiento y sufrimos porque no la encontramos. Entendida de esta forma, la búsqueda de la felicidad no es más que una quimera inalcanzable. Supone un trabajo agotador que no lleva a ninguna parte, más allá de mantenernos ocupados buscando la felicidad. Aun así, dedicamos a ello gran parte de nuestra energía vital. Parece que nuestra vida sería muy aburrida si no nos dedicamos a alguna tarea imposible de cumplir.

Mientras tanto, la vida pasa. Y en el fondo de nuestro ser, permanece el anhelo de una auténtica felicidad: que siempre esté, nunca se desvanezca y nada la pueda alterar. Si existe esa felicidad, tiene que estar aquí y ahora. En realidad, ese es nuestro estado natural. Pero si no podemos constatarlo, algo nos lo está impidiendo. O estamos buscando la felicidad donde no se encuentra o estamos intentando buscarla con lo que no la puede encontrar.

La felicidad es inaccesible a las percepciones sensoriales. Todo aquello que podamos sentir, ver, oír o tocar, nos indica que no es la felicidad. Tampoco es accesible a la mente. Todo aquello que podamos pensar, recordar o imaginar tampoco es la felicidad. Pero no es la ausencia de felicidad lo que nos hace sufrir, sino que la presencia del sufrimiento es el obstáculo que nos aleja de la felicidad. Por tanto, para acercarnos a la felicidad, necesitamos aprender cómo se genera el sufrimiento.

Una de las mayores fuentes de sufrimiento procede de nuestra forma de relacionarnos con lo que acontece en nuestra vida, especialmente en el intercambio con los demás. Por muy dolorosa que sea una situación, siempre tenemos la oportunidad de vivirla sin añadir más sufrimiento. Esto depende de cuánto nos conozcamos a nosotros mismos.

Para observar nuestra forma de estar en la vida, necesitamos desarrollar la atención. La atención es la puerta de acceso a la conciencia, la capacidad de darse cuenta de lo que hacen los demás y sobre todo, de lo que hacemos nosotros mismos. Nuestras relaciones no son lineales, sino circulares: nuestras acciones producen un efecto en los demás, que a su vez, realizan acciones que producen un efecto en nosotros, y de nuevo volvemos a actuar... y así indefinidamente. Una vez instalada esta interacción redundante, ya da igual quién la comenzó, pues ambos quedamos atrapados en ella.

La atención nos permite ver este círculo completo, y no sólo la parte que más nos interesa. De esta forma, podemos comprobar que nosotros siempre tenemos algo que ver con el origen de nuestro sufrimiento. Pero si esto ya nos cuesta trabajo admitirlo, mucho más nos cuesta dar los pasos que nos permiten salir de cada una de las relaciones circulares en las que estamos enganchados.

Generamos nuestro propio sufrimiento y nos quedamos atrapados en él, porque no estamos dispuestos a aceptar y perdonar las acciones y errores de los demás, y mucho menos los nuestros. De este modo, aquello que comenzó siendo un conflicto más o menos doloroso, acaba convirtiéndose en un bucle de sufrimiento que sigue girando, con nosotros, mareados y ofuscados, atrapados dentro de él.

La felicidad no es un estado que alcanzar ni una emoción agradable que sentir ni la ausencia de emociones desagradables. La felicidad es algo más. Mucho más. Pero la felicidad es algo muy simple. Mucho más simple que cualquiera de los objetivos con los que la asociamos. En lugar de ver en qué círculos de sufrimiento estamos atrapados, y empeñados en hacerlos girar, seguimos idealizando la vida. Preferimos creer que la felicidad consiste en algo que nunca está y debería estar, y que el sufrimiento que está, no debería estar. Como si nosotros no tuviéramos nada que ver con ello.

La felicidad se mide por la distancia que hay entre nuestra realidad y la conciencia que tenemos de nuestra realidad. Cuando esta distancia aumenta, se produce el sufrimiento. En cambio, cuando la distancia deja de existir, cuando sólo hay conciencia, ¿quién necesita felicidad?

José Gómez