

Contra la dictadura de la felicidad

Categoría: 128-Deserciones

Publicado: Sábado, 01 Mayo 2021 01:03

Escrito por Federico Cendejas Corzo



Antes que nada, quiero decir claramente que la felicidad es algo bello y deseable y que, desde mi punto de vista, se encuentra en los placeres de la vida, los grandes y los pequeños. Se puede hallar en situaciones tan simples como morder un taco al pastor o en otras más complejas como en adquirir un título universitario. Por supuesto que nadie en su sano juicio podría estar en contra de la búsqueda de la felicidad y su encuentro, pero tampoco es aceptable pensarla como el único estado mental apropiado para la existencia. Es ahí donde inicia el conflicto.

Cualquier bibliografía psicológica indicará que el ser humano experimenta entre cinco y siete emociones básicas (depende del autor): el miedo, la alegría, la tristeza y el enojo, y en algunos casos, el amor, la sorpresa y el asco o disgusto. Todas esas emociones combinadas pueden ofrecer un enorme abanico de otras más complejas (vergüenza, melancolía, culpa, ansiedad, entre muchas otras), además, las emociones son susceptibles de convertirse en sentimientos; es decir, en estados mentales más duraderos.

Habrá que recordar, por supuesto, que las emociones son involuntarias, instantáneas y efímeras, lo que quiere decir que no elegimos cuándo o

Contra la dictadura de la felicidad

Categoría: 128-Deserciones

Publicado: Sábado, 01 Mayo 2021 01:03

Escrito por Federico Cendejas Corzo

por qué sentir las y que, además, duran poco tiempo; sin embargo, tienen, todas en su conjunto, una función importantísima: la supervivencia del individuo.

Habiendo dicho lo anterior, quedará muy claro que la alegría no es la única emoción válida para enfrentar la vida, aunque así nos lo quieran vender distintas corrientes actuales, que han ido cobrando cierta importancia y popularidad en algunos círculos sociales.

Dichos pensamientos orillan al ser humano a creer que la única manera de posicionarse frente al mundo de manera 'exitosa' (válgame Dios), es estando alegre y con 'actitud positiva'. Por supuesto, lo anterior resulta completamente falso.

El miedo, la tristeza o el enojo son emociones naturales que tienen el claro objetivo de preservar la vida ante diversas situaciones que se nos pueden presentar en ella. Son absolutamente válidas y, más aún, necesarias para la subsistencia del ser humano como especie.

En verdad no soporto la forma en que algunas empresas o escuelas quieren convencer a su personal de ser feliz a como dé lugar, máxime en un contexto terrible y caótico como el que estamos experimentando actualmente: "Que tus alumnos te vean sonriendo y con actitud positiva", "Deja tus problemas en casa, sonríe a tus compañeros de trabajo", dicen, y yo me pregunto si no será que eso hace mucho más daño internamente, sobre todo, cuando no existe una emoción auténtica al respecto, y uno tiene que fingirla para que los alumnos o los clientes o los compañeros no vayan a 'contagiarse' de esos estados mal llamados 'negativos' del ser.

Me niego rotundamente a lo anterior. Todos tenemos el derecho de sentirnos miserables, porque no conozco a una sola persona que no haya sufrido alguna pérdida con la pandemia, la crisis o en la vida en general. Y no me refiero a pérdidas humanas únicamente, a veces las pérdidas tienen que ver con el trabajo, los estudios, y bueno, hasta con la misma libertad de movimiento. Estamos en naufragio, en zozobra, en dolor; todo ello puede causar tristeza, enojo, miedo, ansiedad; no podemos esperar estar felices ante la realidad que nos rebasa y, sorpréndanse, es completamente normal.

Por supuesto que no invito a nadie a revolcarse en las profundidades

Contra la dictadura de la felicidad

Categoría: 128-Deserciones

Publicado: Sábado, 01 Mayo 2021 01:03

Escrito por Federico Cendejas Corzo

de las sombras, pero sí a ser realistas, a hacer lo que se tiene que hacer y, sobre todo, a darse el permiso de sufrir, llorar, de tener un ataque de ira y es que ¿cómo podría ser de otra manera?

Me enoja, me pone muy nervioso y hasta desilusionado, esta especie de dictadura de la felicidad que se ha ido instituyendo como un medio de dominación y que pone sus reglas bien claras: si uno no está feliz no es deseable, no es bueno para las empresas o la academia, se acabó la discusión. Y me pregunto: ¿será que no entienden la vital importancia de poder vivir de manera consciente todas las emociones?

Nadie me puede obligar a ser feliz. Ese autoengaño de la actitud positiva es más que un arma dañina que a la larga puede causar muchos problemas, pues es insano vivir reprimiendo las emociones, pregúntenselo a cualquier psicólogo que se precie de serlo.

Quiero decir que el valor humano es el mismo en cualquiera de las emociones. Si la tristeza te impide seguir adelante, puede ser un indicativo de que esa pausa es necesaria. Como cuando vamos corriendo y la fatiga nos detiene, es más un aviso del cuerpo que entra en crisis y debe parar para después seguir. Así funcionan también las emociones.

El miedo nos permitirá evaluar riesgos y tomar mejores decisiones, el enojo nos impulsará a luchar por lo que creemos justo y otras emociones más complejas como la angustia o la ansiedad nos recordarán que algún aspecto de nuestra vida requiere una reestructura.

Está muy bien ser feliz, pero también lo es sentirse triste, enojado o malhumorado, no hay vergüenza en ello. Debemos asumirlo, saberlo, para alcanzar un verdadero estado de bienestar.

La felicidad perpetua no existe, se construye de pequeñas cosas que son efímeras.

Yo jamás invitaría a alguien a que sonría cuando se la ha muerto un familiar, perdió el trabajo o su hijo le gritó. Hay que vivir la emoción y entenderla para seguir adelante.

No queda más que tirar este absurdo imperio hecho de frases motivacionales y positivismo idiota y vivir libremente y sin ningún

Contra la dictadura de la felicidad

Categoría: 128-Deserciones

Publicado: Sábado, 01 Mayo 2021 01:03

Escrito por Federico Cendejas Corzo

reparo cualquier emoción que nos invada, porque de cualquier manera las sentiremos, son inevitables, están en nuestro ADN, claro, hay que ser inteligentes, las reacciones ante ellas sí las controlamos, pero reprimirlas nunca será el camino que te lleve a la verdad.

Me queda claro que la mente y las palabras tienen poder; también, que la felicidad es importante, pero lo es tanto como la tristeza.

Alcanzar una vida más equilibrada será posible sólo si logramos asumir la realidad como es, sin tratar de manipularla, sin mentirnos, sin ocultar, dejando de lado las ideas erradas que quieren reprimir nuestro dolor o silenciarlo, pues reafirman la falacia de que si se calla algo es porque nunca existió. Debemos desechar esas posturas y recordar que también “es humano no estar bien”.

La vida tiene cosas hermosas que podemos disfrutar y sufrir, la belleza no sólo está en el balance, también en los extremos, en el conflicto. Sin dolor no tendríamos arte, sin enojo no habría justicia, sin tristeza no existiría la paz, sin miedo simplemente no habría vida.

Ahora, emulando a quienes quieren que finjamos y afirman que hay que verse al espejo cada mañana para convencerse de lo bueno y ‘positivo’ que uno es, yo diría que al momento de ver ese reflejo, quites esa carga pesada de la felicidad actuada y mires al ser auténtico que ahí habita, con sus dolores, sus sufrimientos y sus pesares; ese mismo que es capaz de seguir aquí y que puede, por supuesto, ser feliz con ello, sin secretos, sin vergüenzas y con la firme convicción de que la vida se compone de múltiples factores, situaciones y experiencias en las que puede haber belleza y que no necesariamente son eso que llamamos felicidad.

Referencias

Alcea, psicología y psicoterapia, “¿Qué son las emociones?”, disponible en: <<https://alceapsicologia.com/que-son-las-emociones-basicas/>> (Consultado en marzo de 2021).

Fernández-Abascal, Enrique G. y María Pilar Jiménez Sánchez,

Contra la dictadura de la felicidad

Categoría: 128-Deserciones

Publicado: Sábado, 01 Mayo 2021 01:03

Escrito por Federico Cendejas Corzo

“Psicología de la emoción”, disponible en:

<<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>>

(Consultado en marzo de 2021).