



[JORGE ROVNER]

Ser felices es posible

Jorge Rovner es médico psiquiatra y budista, creador de la Psicoterapia Zen y escritor. En su último libro “Ser feliz. Aquí, ahora y así” realiza un acercamiento a la felicidad desde sus múltiples roles y confirma no sólo que es posible, sino dónde, cuándo y cómo acceder a ella.*

La felicidad es una emoción compleja, que incluye manifestaciones internas (psíquicas y emocionales sólo asequibles para cada uno íntimamente) y externas (comportamientos y actitudes objetivables para uno y para terceros) sobre la que se han escrito, dicho y predicado verdaderos océanos de palabras y conceptos.

Pocas emociones han sido más malinterpretadas y mal conceptuadas como la felicidad.

Como para pocos otros conceptos, el de felicidad ha encontrado respuestas tan disímiles.

Desde que la felicidad no es posible hasta que la felicidad ya está en nuestro poder, un amplio abanico de contestaciones muy convincentes y verosímiles han sido dadas.

Como muchas veces la respuesta a una pregunta depende de la perspectiva desde la cual se formula y responde la cuestión, se hace necesario comentar que soy autor y budista, y que los comentarios que siguen no anhelan sino contribuir al cese del dolor de todos los seres, independientemente de las particularidades individuales.

Es, entonces, la *Noble Doctrina*, la base de mis opiniones.



En el presente artículo desarrollaré algunos aspectos de la felicidad, con la intención de que nos hagamos preguntas y las contestemos de un modo honesto, lógico y basado en nuestro propio y recto esfuerzo.

GENÉTICAMENTE FELICES

No todos tenemos naturalmente las mismas chances, de inicio, de ser felices.

Creo que es evidente para todos los lectores que las personas no tenemos las mismas habilidades.

Hay, por ejemplo, niños naturalmente más habilidosos para el deporte, o más inclinados a las ciencias o más talentosos para las matemáticas; por citar algunos pocos ejemplos.

En este marco de diferentes potencialidades intrínsecas ha sido poco objeto de observación el hecho de que las personas no tienen las mismas posibilidades naturales de ser felices.

En pocas palabras, algunos hombres y mujeres vienen naturalmente “mejor equipados” para ser felices.

Esta diferencia estructural tiene entre otras razones nuestra genética y aspectos congénitos inherentes a nuestra concepción, anidación en el útero materno y en el proceso de nacer.

Hace años que, por ejemplo, han sido estudiados lo que cada día va llamándose con más fuerza, los genes de la felicidad.

Han sido aisladas tres posibilidades genéticamente determinadas que cada uno de nosotros porta día a día.

Como se recordará, cada uno de nosotros recibe un gen de cada progenitor.

Existen 2 variantes de gen: las variantes L (por *long*, largo en inglés) y S (por *short*, corto en inglés).

De forma que, en el azar que se presenta por los millones de espermatozoides que intentan fecundar al óvulo, pueden quedar determinadas las siguientes combinaciones:





[JORGE ROVNER]

La persona podrá “ser” S-S, L-S o L-L.

Está claramente establecido que las personas L-L tienen una mirada más optimista, resiliencia a factores estresantes, capacidad de ver el vaso medio lleno y una condición personal de mayor vitalidad y perseverancia.

El grupo de personas S-S será, por el contrario, más inclinado hacia el pesimismo, dificultad para sobrellevar los avatares de la vida, dirigidos a ver el vaso medio vacío y una condición individual de menor vitalidad y perseverancia.

El grupo L-S representa un estado intermedio de las características antes señaladas, que se corresponde a una mirada de menor inclinación por alguno de los dos “extremos”.

El tercer grupo, es decir el L-S, es el que está presente en la mayor parte de las personas, con independencia de etnicidad, género u otras características particulares.

Los dos otros grupos (S-S y L-L) son minoritarios en las poblaciones generales.

Otros aspectos que viene al caso resaltar incluyen, por ejemplo, cómo ha sido el proceso de crecimiento intrauterino (tales como alimentación adecuada, cuidados generales, enfermedades intrauterinas, etc.) y el propio parto (que incluye por ejemplo: hipoxia, daño cerebral, procesos de concepción muy prolongados en el tiempo, entre otros).

El cúmulo de evidencias sobre el impacto de un número de situaciones y aspectos que escapan al manejo y control de cada uno de nosotros, nos lleva a preguntarnos: *¿por qué si no todos venimos igualmente “preparados” para ser felices, los métodos que se nos ofrecen para ser felices suelen ser tan generales y dirigidos exclusivamente a nuestro esfuerzo?*

EDUCAR PARA LA FELICIDAD

Nuestra crianza hace mucha diferencia en las oportunidades de ser feliz.

No es lo mismo haber sido criado en un ambiente protegido, afectuoso y dirigido a desarrollar personas felices que ser educado para el eterno sacrificio, padecimiento y postergación de la felicidad.

La educación en la felicidad, tal como debiera ser llamado, no es un trabajo de pequeña cuantía y a ser hecho en forma discontinua o irregular.

Si bien se propala diariamente (y la para la enorme mayoría de los padres es un compromiso nacido honestamente adquirido) que debemos hacer a nuestros hijos, sobrinos, nietos y a todos los niños seres felices, estas afirmaciones no suelen seguirse con una política deliberada de búsqueda de la felicidad.

Será muy largo desarrollar este tema de un modo completo.

Me limitaré a preguntarle al lector que tanto piensa que la búsqueda de la felicidad, como enseñanza regular, suele estimularse de nuestro medio.

Y seré un poco más específico.

No se trata de sólo desear que nuestros hijos sean felices.

No se trata de dar, a mano salva, todo lo que quieran nuestros chicos; como un modo de aquietar su frustración y nuestros miedos o preocupaciones.

No se trata de acciones circunstanciales o de permitir o fomentar la felicidad de los chicos para determinadas ocasiones (cumpleaños, vacaciones, etc.).

Se trata de, ni más ni menos, de reflexionar seria y apasionadamente alrededor de la finalidad de la vida de cada uno.

¿Cuál es el objetivo de nuestra vida?
¿Qué queremos para la vida de nuestros hijos?

Si la felicidad es la respuesta; entonces: ¿estamos haciendo la tarea apropiadamente para que esto ocurra?

ALLÁ EN EL HORIZONTE

Nunca la felicidad es ahora.

Dentro de los múltiples condicionamientos con los que hemos sido familiarizados, se halla la de la postergación de nuestra felicidad.

Nunca es “él” momento.

Éste llegará, de un modo muchas veces misterioso, en algún momento futuro.

O bien se halló en nuestro pasado, en algún momento que se observa siempre como esfumándose.

Nuestra felicidad, llegará siempre “mañana”, cuando me ocurra algo (me case, me mude, me vaya de viaje, me jubile y cientos de etcéteras).

El método de la eterna postergación (al punto que, renunciando a nuestra existencia terrena, nos planteamos -no sólo basados en nuestras creencias religiosas sino también en una resignación sobre nuestras posibilidades concretas- que la felicidad llegará en la próxima vida) se ha vuelto epidémica.

Y la pregunta, casi de sentido común, sería: *¿cuándo llegará el anhelado día?*

Como diría la frase talmúdica: *“Si no yo, ¿quién? Si no ahora, ¿cuándo?”*

GPS DE LA FELICIDAD

La felicidad no necesita de gurúes, maestros o guías dotados.

Parte del engaño al que nuestra mente es sometida (y que, con mucho énfasis “compra” y amplifica) está vinculado con que la felicidad no es un constructo al que se puede acceder por la propia y esmerada acción; sino que necesitamos de quienes nos digan exactamente cómo hacer.

No se está descubriendo nada nuevo si se dice que desde los orígenes de la humanidad hemos estado expuestos a estas personas “iluminadas” que tienen recetas infalibles, listas para usar, y que por supuesto requieren de sucesivos pasos, etapas o escalones a ser llevados en larguísimos procedimientos.





La felicidad es alcanzable por nuestro personal esfuerzo, no requiere más que advertir que es posible, está al alcance de la mano, y sólo necesita salir de la caja mental a la que hemos sido condicionados.

El otro puede, naturalmente, ayudarnos pero jamás desde la perspectiva de un maestro o gurú (que manifiesta el enorme error conceptual de creerse superior en algún aspecto de nuestra vida a nuestros semejantes) sino desde el lugar de compañero de viaje, de aquel que aprende conmigo y de mí y que me regala, en un modo amoroso, sus opiniones y experiencias.

En el *Kalama Sutra* (que podría traducirse como *el discurso a los Kalamas*) el Buda dirá, a propósito de qué afirmaciones no tomar por válidas (y que, naturalmente podría aplicarse a la búsqueda de la felicidad) las siguientes:

- Tradición de una práctica.
- Tradición oral.
- El chisme o el comentario de los demás.
- Escrituras.
- Razonamiento falaz.

- Razonamiento filosófico o dialéctico.
- Sentido común (sin experimentación personal).
- La propia opinión personal.
- Autoridades, expertos.
- Mi propio maestro.

En otra forma, la felicidad es consecuencia de una búsqueda personal, experiencial, sostenida y adaptada a las circunstancias. ¿Es eso lo que hacemos?

SU IMPERMANENCIA

La felicidad, como todo lo demás en el universo, no es definitiva.

Cuando escucho esta frase, dicha de múltiples modos, siempre experimento cierta sensación de “falta de equidad” para con la felicidad.

A nada le exigimos que sea permanente o definitiva.

¿Por qué le hacemos esa exigencia a la felicidad?

De todas las cosas (una película, una fiesta, un libro, un encuentro, etc.) aceptamos, de mejor o peor grado, que no sea permanente ni definitiva.

Todo, como dice el Budismo, es impermanente.

Eso no es bueno ni malo. Es sólo así.

La felicidad, sujeta a las mismas leyes del universo que todo lo demás, es una emoción transitoria, cuya extensión estará determinada por nuestro esfuerzo continuo y perseverante.

El cese de todo sufrimiento aparecerá en cuanto se detecte el origen de nuestra infelicidad (por ejemplo la codicia, el apego, las acciones innobles, el error ignorante, etc.) y se accione optimista y resueltamente sobre estas causas.

Para ello será condición necesaria (pero no suficiente) la observación determinada e inflexible en la prosecución de nuestra dicha.

ES LO QUE ES

“*Las palabras no son las cosas*”.

Una poesía del monje budista chan Mummón se inicia con esta frase que figura en el título.

Que yo llame a un móvil: coche, auto, automóvil, rodado y de otras maneras no modifica que las cosas sean como son.

Del mismo modo, quedar enredado en tratar de discriminar y dividir exactamente qué diferencia hay entre alegría, dicha, placer, felicidad y otras emparentadas no sólo no contribuye a que seamos felices; sino que nos embarca innecesariamente en otra larga deliberación mental y nos aleja de las cosas.

Las cosas son como son.

Ser felices es sólo ser felices, sin enamorarse de las palabras (que no son las cosas) ni embargar nuestras opciones de ser felices en el medio de la actividad, pensamiento que nuestra mente (que ha sido llamada “el mono salvaje” por el Budismo) las más de las veces nos conduce a ninguna parte.

¿Somos nuestra mente? De acuerdo a cómo respondamos la pregunta nos acercaremos, o no, a la felicidad. Aquí, ahora y así. *

*Jorge Luis Rovner (1963) es médico psiquiatra y presidente de la Asociación Argentina de Psicoterapia Zen.

Es autor de varios libros que vinculan al Budismo y las psicoterapias, el último de ellos dedicado a la posibilidad de ser feliz desde la perspectiva budista: “*Ser feliz. Aquí, ahora y así*”, Ediciones B.

