Reyes Adorna

EL ORIGEN DE LA INFELICIDAD



Serendipity

Desclée De Brouwer

Reyes Adorna Castro

194

EL ORIGEN DE LA INFELICIDAD

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

Introducción 15

1. El origen de la infelicidad. 23

Nuestras tendencias innatas útiles 24
Tendencias innatas inútiles. El código de los muertos 27
Nuestros múltiples cerebros. 31
La falta de autoconocimiento 37
¿Qué deberíamos aprender? 39
El obstáculo de una conciencia nada constante 40
La plasticidad 43
Los hábitos 45

2. Tendencias instintivas y emocionales 53

Qué son y cómo funcionan. 53
Introducción 53
La fuerza arrolladora de las emociones. 54
Nuestras emociones se activan con el entorno 54
Emoción, sentimiento, pensamiento 56

Los adultos y las emociones 58
La fuerza de la imaginación 59
Los pensamientos, los sentimientos y la salud 61
Memoria emocional y memoria cognitiva 62
La memoria contextual 65
Qué hacer con las emociones 66
La pertenencia al grupo y la soledad 68
¿Por qué ese miedo a la soledad? 68
Las neuronas espejo y la imitación 70
La parte negativa de la pertenencia al grupo 72
La contradicción 76
El equilibrio 77
La práctica 79
El apego 81
Qué es el apego 81
El apego seguro 82
El apego ansioso, el evitativo y el ambivalente 82
Sanar las relaciones. La plasticidad 85
La práctica 88
El miedo 90
La herramienta útil del miedo 90
El lado oscuro del miedo 92
Qué hacer con el miedo 93
La práctica 94
La ira 96
Las funciones de la ira 96
La ira en la actualidad 96
La ira y las creencias 98
El contagio de la ira 99
Qué hacer con la ira 100
La práctica 101

La culpa 102
Una culpa funcional y una culpa disfuncional 102
La autoexigencia 104
La realidad 106
Qué hacer con nuestras culpas 106
La práctica 107
La tristeza 108
Para qué sirve la tristeza 109
Cuando se convierte en sentimiento 110
La práctica 112
La envidia 114
Por qué envidiamos 114
Lo negativo de la envidia 116
Las actuaciones de la envidia. La competitividad 117
Qué hacer con la envidia 120
La práctica 121
La insatisfacción 121
El porqué de la insatisfacción 121
La envidia, el radar de carencias y la insatisfacción 122
La búsqueda de felicidad y el papel de la satisfacción . . 123
Nuestra convivencia con los deseos 125
¿Esto es posible? 127
Los dos grandes obstáculos 129
La práctica 130

3. Tendencias innatas. La facultad de pensar 135

La gran ventaja de un cerebro que piensa 135
La débil voz del presente. Los pensamientos contrafactuales 136
Qué son 137
Viajeros del pasado 138

Viajeros del futuro 139
El equilibrio entre la preocupación y el optimismo 146
¿Vivir el presente? 146
La práctica 148
Las creencias 152
Vivir en un mundo ficticio 152
El intérprete del hemisferio izquierdo 153
El problema de las creencias 157
Las profecías autocumplidas 158
Desmontar creencias 160
Los pensamientos automáticos 162
Las estructuras mentales 163
La práctica 164
Las distorsiones cognitivas 165
Qué son 165
Las distorsiones y los estados de ánimo 166
Lista de distorsiones 168
La práctica 187
Las falacias 195
Falacia de control 195
La falacia de la propia valía 200
Falacia causa-efecto 203
Falacia del pensamiento mágico 207
La práctica 214

4. Breves reflexiones sobre el autoconomiento en la educación 219

Introducción 219
La importancia del entorno 220
En las escuelas 222
En la familia 224

ÍNTRODUCCIÓN

(…) Finalmente intervino el ermitaño y dijo lo siguiente:

No es el hambre, el amor, la ira ni el miedo, la fuente de nuestros males, sino nuestra propia naturaleza. Ella es la que engendra el hambre, el amor, la ira y el miedo.

Leon Tolstoi

Lo que cuenta para la selección natural es la supervivencia de la especie. Ciertos instintos y capacidades intelectuales que han ayudado a nuestra especie a prosperar a lo largo de los últimos millones de años, han creado ciertas consecuencias que son bastante negativas para nosotros como individuos.

Ronald Siegel

Se ha escrito mucho sobre la felicidad. A lo largo del tiempo han desfilado infinidad de libros que hablan sobre qué significa o si es posible o no conseguirla. Parece que, aunque cada vez se sabe más sobre ella, nadie llega a una simple y consensuada definición. Y mucho menos sabemos qué hacer para mantenerla todo el tiem-

po con nosotros, ni siquiera si esto es posible. Lo que sí parece es que, a la vista de las veces que nos quejamos, de la percepción casi constante de que algo nos falta, o de lo preocupados que estamos por un sinfín de problemas, los malestares ocupan un espacio demasiado grande en nuestra vida diaria. Por eso, quizás es más útil no ocuparnos de momento de la felicidad, sino de aliviar primeramente nuestras infelicidades.

Cada vez hay más teorías que hablan de cómo hacerlo, pero se centran principalmente en describir cómo procedemos y en proponer soluciones. Nos regalan técnicas para superar los miedos, para quitarnos el ego, los apegos, para vivir el presente, para vaciar nuestra mente de pensamientos… Pero lo que no nos cuentan es algo que podría al menos tranquilizarnos y ayudarnos a conocernos y a aceptarnos: *por qué* nuestra naturaleza tiende a hacer ¡precisamente lo contrario! No nos parece raro que un mecánico de coches, para arreglar una avería, deba conocer cómo funciona el motor. Sin embargo, los humanos nos conformamos con poner parches a nuestra infelicidad o a nuestras insatisfacciones, sin conocer profundamente el funcionamiento de nuestras emociones, pensamientos o comportamientos, sin viajar a la raíz del asunto.

Lo primero que tendremos que aceptar es que a la naturaleza lo que le interesa primeramente no es que seamos felices, sino que sobrevivamos, y a veces estos dos objetivos entran en contradicción, precisamente por la falta de conocimiento y conciliación entre ambos. No le importa que no estemos plenamente conscientes todo el tiempo, ni que sintamos más ansiedad de la necesaria ante acontecimientos poco peligrosos, ni que nos inventemos miedos, ni que nos apeguemos a los deseos, ni que sintamos insatisfacción por no poder conseguir todo lo que vemos a nuestro alrededor. Mientras que no sean impedimentos para sobrevivir,

estas herramientas tan útiles en muchos casos, viven con nosotros aunque a menudo nos lleven por el camino de la infelicidad.

Lo cierto es que, con el objetivo de la supervivencia, nacemos con unas características, unos recursos y unas herramientas que nos vienen de fábrica. Por lo tanto, ni son defectos, ni deben de ser negativos, puesto que nos han permitido sobrevivir durante milenios. *No puede ser que mecanismos que fueron creados hace 50.000 años en nuestro cerebro no sirvan para nada, salvo para molestar,* escribe Javier Tirapu, en su libro *¿Para qué sirve el cerebro?* El problema no estaría entonces en ellos, sino en nuestra ignorancia a la hora de saber para qué sirven, cómo funcionan y cómo usarlas. Porque si hay algo seguro es que casi todo aquello con lo que nacemos es útil o lo ha sido en un pasado. Solo que no venimos, como los demás aparatos que tenemos en casa, con un manual de instrucciones. Más bien somos como un niño que tiene en sus manos un martillo y que en vez de ponerse a construir, se dedica a dar martillazos a todo lo que le rodea, incluido él mismo, por no saber cómo funciona la herramienta ni para qué sirve.

Por otra parte, tenemos una predisposición innata a centrarnos en nuestros malestares, dolores o insatisfacciones. Llevamos milenios haciéndolo. Y es que, de otro modo, la especie no habría sobrevivido. Es cuando perdemos el equilibrio, o cuando algo nos duele, o cuando se desata alguna emoción, el momento en que nos percatamos de la estabilidad, de la salud o de la felicidad perdidas. Y entonces decimos: "¿Por qué no supe valorarlo, por qué no fui consciente de la felicidad que tenía, por qué no me di cuenta de lo sano que estaba?". Pues simplemente porque no estamos diseñados para ello. Para sobrevivir hay que estar pendientes de si algo va mal; que las cosas vayan bien no es tan relevante. Percatarnos de los buenos momentos es estar atentos, más allá de nuestras tendencias, a ese estado en el que nada malo ocurre. Sea lo que sea la felicidad,



debemos aceptar que requiere el esfuerzo de ir más allá de nuestra simple mirada humana, que tiende a centrarse en nuestros sufrimientos, pérdidas, miedos o contradicciones.

Pero esto no quiere decir en absoluto que nuestra naturaleza esté diseñada para hacernos infelices. Ni mucho menos. Es más, muchas de las características positivas que mejor nos definen, como la capacidad de superar los problemas, o de adaptarnos a ellos, o de mantener la esperanza en tiempos de crisis, han sido, son y probablemente seguirán siendo útiles para la supervivencia en un mundo a veces hostil y complejo. Son ejemplos de ello la alegría, el optimismo, la ilusión, el placer, la cooperación, la tolerancia, la compasión… Pero lo cierto es que, aunque no estemos diseñados para la infelicidad en sí, esta tiende a llamar demasiado la atención, y muchas de nuestras estructuras mentales y emocionales, sin un buen uso, pueden llevarnos a ella.

Conocer todo esto podría librarnos también de gran parte de la culpa que sentimos por creer que muchas de las características que nos definen son producto de nuestro propio e individual carácter. A menudo nos sentimos culpables por nuestra presunta falta de control mental o emocional, por preocuparnos demasiado, por apegarnos a las personas, por sentir miedo a la soledad, por no vivir con intensidad el presente… pero nadie nos enseña que todo esto tiene un sentido, que venimos de unos ancestros preocupados, miedosos, o con una tendencia feroz a pertenecer a grupos, y que los individuos que nacían despreocupados, confiados o solitarios, no sobrevivían. Saber por qué somos como somos, podría al menos tranquilizarnos. Como afirma Ronald Siegel, *nos empeñamos en echarnos la culpa en vez de darnos cuenta de que la mayor parte del sufrimiento humano procede de nuestra historia evolutiva, así como de nuestra constitución biológica y nuestra condición existencial. Al no ver que el sufrimiento procede de hábitos universales de la*

mente más que de nuestros fallos personales estamos agravando más aún nuestras dificultades.

Parece ser que las demás especies no tienen los mismos problemas que nosotros. No necesitan ese manual de uso porque su lucha es casi exclusivamente por la supervivencia. Nacen más "programados" y con cerebros menos complejos que el nuestro. Cuando una gallina se lleva la mitad del día picoteando lo que encuentra a su alrededor, no reflexiona que no puede dejar de hacerlo y que se siente esclavizada e insatisfecha por esa acción automática. Sabe perfectamente lo que hacer en cada situación, y parece no plantearse conseguir más libertad, ni mucho menos aquello que nosotros llamamos felicidad. Sin embargo, aunque los seres humanos nacemos con unas estructuras determinadas –también poseemos una "programación"–, somos además un animal que dispone de una corteza prefrontal –la parte más evolucionada de nuestro cerebro–, relativamente reciente, que nos permite tomar el mando. Esto puede hacernos trascender el determinismo al que estamos sometidos. Es decir, estamos determinados por nuestra sensación de hambre, que nos obliga a buscar comida, pero podemos elegir no comer en absoluto por rebeldía, hacer dieta, ser vegetarianos o dar nuestro único pedazo de pan a nuestros hijos. Pero este salto evolutivo que nos regala esa libertad, tiene sus consecuencias. La conciencia de estar vivos, de percatarnos de nuestras emociones, pensamientos y conductas, de poder elegir, nos obliga a plantearnos cuestiones que no tienen nada que ver con la supervivencia y que a menudo hasta chocan con ella en la búsqueda de algo tan humano como misterioso que es la felicidad.

Este libro tiene dos objetivos fundamentales. El primero es hacernos tomar conciencia de los "martillos" mentales, emocionales y conductuales que hemos logrado gracias a la evolución para sobrevivir. Y es que nuestra propia complejidad y falta de autoco-

nocimiento hacen que estas herramientas no se utilicen para lo que están hechas, sino que nos posean y nos lleven en bastantes ocasiones por el camino de la amargura. El segundo consiste en ampliarnos la mirada para que aprendamos a manejar e incluso trascender esas tendencias ancestrales. Sea lo que sea la felicidad, si no puede gozarse de manera constante, al menos, conociendo qué nos lleva a buena parte de nuestras infelicidades, podremos despejar el camino hacia ella y quitarnos de los ojos la venda que a veces la esconde.

En el capítulo uno se analizarán las cuatro causas básicas del origen de la infelicidad, que tienen que ver con nuestra propia naturaleza como especie. La primera trata del mal uso y gestión de nuestras herramientas evolutivas útiles. La segunda, de la existencia de herramientas inútiles, que ya no nos sirven en nuestras sociedades modernas. La tercera, de las contradicciones y luchas entre las diversas partes que componen nuestro cerebro, construidas una tras otra a lo largo de la evolución. Y la última, de cómo nuestro desconocimiento sobre estas causas y herramientas nos lleva a la desorientación y al desasosiego. Veremos que elaborar el manual de instrucciones que a la naturaleza se le olvidó regalarnos tiene sus dificultades, pero que gracias a los nuevos descubrimientos neurológicos y con un poco de voluntad por nuestra parte, es posible hacerlo.

El capítulo dos estará dedicado al conocimiento de los más importantes recursos instintivos y emocionales que pueden provocarnos infelicidad en nuestro día a día. Hablaremos de su utilidad, sus funciones y las trampas en las que nos pueden hacer caer si no aprendemos a aceptarlas, conocerlas y gestionarlas. Se darán además ejercicios y estrategias para ello.

En el capítulo tres se analizarán las estructuras cognitivas –mentales– que nos llevan a generar diariamente creencias de todo

tipo, distorsiones, pensamientos automáticos y contrafactuales –aquellos que nos permiten situarnos en el pasado y en el futuro–, y los problemas que pueden derivarse de ellas. También irán acompañadas de ejercicios.

En el capítulo cuatro se hará una reflexión sobre la importancia de educar a las nuevas generaciones en estos aspectos de nuestra naturaleza. Con ello podríamos evitarles muchas de las infelicidades y contradicciones que nosotros padecemos.

Sin caer en la falacia de control –engaño evolutivo que nos hace creer que podemos controlarlo todo–, este libro pretende enseñarnos que podemos aprender cuáles son nuestras barreras e inclinaciones y los límites de nuestra plenitud personal. Si no podemos conseguir una felicidad continua, desarrollemos al menos otra felicidad más realista y más compatible con nuestra naturaleza.

1

EL ORIGEN DE LA INFELICIDAD

En este capítulo se analizarán y desarrollarán las cuatro causas básicas que pueden llevarnos a la infelicidad:

1. Nacemos con unas tendencias ancestrales útiles que se desarrollaron tanto para sobrevivir como para simplificar, organizar y dar coherencia al mundo exterior. Se trata de estructuras mentales –pensamientos y creencias–, sistemas emocionales y de las conductas que se desprenden de ambos, que vamos desarrollando a medida que crecemos. Estas tendencias arraigan en nosotros, sobre todo, si las observamos o las sufrimos durante nuestras experiencias vitales. Son en su mayor parte inconscientes y automáticas y, sin un buen uso por nuestra parte, pueden hacernos interpretar el mundo alejándonos de la realidad o llevarnos a la deriva de un mar emocional o mental.

2. Algunas de estas tendencias innatas ya no sirven en nuestro mundo actual. Sirvieron en un tiempo pasado completamente distinto, pero seguimos sintiendo y pensando de la misma forma que los individuos de esas épocas –porque nuestro cerebro no ha cambiado–, por lo que en cierto modo seguimos dirigidos por ellas y nos llevan a confundir nuestras verdaderas necesidades.