

# Ser flexible para sentirse feliz

Es fácil atrincherarse en esquemas mentales rígidos para tratar de evitar el sufrimiento, pero eso nos aísla de una parte muy **estimulante** de la vida. Siendo flexibles podemos acercarnos más a la felicidad.

**M**arta se siente mal. Cree que no es una buena madre. Hace tres días que sus hijos se fueron de campamentos de verano y, aunque piensa en ellos, no está angustiada ni tampoco los echa tremendamente de menos. «Los quiero y se supone que debería estar preocupada, pero no lo estoy. ¿Es eso normal?», se pregunta.

Pablo se pone de mal humor cada vez que alguien le propone cambiar de planes por las mañanas; y es que cada día, desde hace más de dos décadas, antes de desayunar, le gusta nadar durante una hora en el mar, haga frío, calor, llueva o nieve. Y él se siente muy cómodo con esa rutina, de ahí que cuando su esposa le plantea una variación ocasional, eso lo descoloca y lo saca de quicio.

Solemos vivir la vida apegados a una serie de creencias y de valores, que con-

forman nuestros esquemas mentales. Cuando son rígidos nos lastran y, a menudo, nos empujan al conflicto, nos impiden disfrutar de la vida y, en definitiva, no nos dejan ser felices. «Se supone que debo sentirme triste porque mis hijos no están»; «Tengo que ir a nadar cada día y los demás tienen que entenderlo»... «No es lógico que Pablo reaccione así»... «No pienso llamarla, le toca a ella»...

Creencias de ese tipo gobiernan los pensamientos y regulan el modo en que se comportan los seres humanos. Proceden de las experiencias personales y se han ido modelando en el cerebro desde la infancia. De hecho, constituyen un mecanismo desarrollado por la evolución para poder entender el mundo que nos rodea y sobrevivir en él. Encasillar, juzgar o filtrar es un modo de simplificar la realidad, a menudo demasiado

compleja para ser captada por completo con los sentidos, que son limitados.

## LA TRAMPA DE LAS SUPOSICIONES

Las emociones determinan la forma en que procesamos la información y también aquello que percibimos. Si una persona está triste o agobiada, seguramente lo verá todo «muy negro», como se suele decir, y será incapaz de darle la vuelta a las cosas. Nuestro pensamiento tampoco escapa a esta forma sesgada de ver e interpretar la realidad, y eso conduce a malentendidos. Porque no son las situaciones las que determinan cómo se siente una persona, sino las interpretaciones que hace de ellas. Y el comportamiento actúa como un potente protector de las ideas.

Desde hace algún tiempo, Ana está muy estresada y agobiada; su mejor amiga la escucha, paciente, relatar todos sus problemas y suele aconsejarle que haga deporte, que intente tomarse las cosas con más calma y que afloje su ritmo de trabajo. Ana le suele responder que tiene razón y le promete que lo hará. Pero no lo consigue y tiene miedo de que su amiga se canse de ella.

Un día, la amiga está algo más seria de lo habitual y eso le basta a Ana para confirmar sus temores: la amiga se ha hartado, tal y como ella imaginaba. Y como se siente fatal, decide no verla en un tiempo. No se le pasa por la cabeza que

## La fábula del roble y la caña

En una de sus fábulas, Jean de La Fontaine cuenta que a la orilla de un río había un roble, y que a sus pies crecía una caña. A menudo, el árbol miraba a la caña y le espetaba: «Mira qué pequeña y débil eres. Hasta un simple pajarillo es para ti un

grave peso; la brisa más ligera, que riza la superficie del agua, te hace bajar la cabeza. En cambio, mírame, mi frente detiene los rayos del sol, desafía también a la tempestad». «No te apures –le respondía la caña–. Los vientos no son tan temibles para

mí como para ti. Me inclino y me doblo, pero no me quiebro». Un día llegó una gran tormenta. La caña se dobló a un lado y a otro... mientras que el roble trató con todas sus fuerzas de mantenerse erguido. No obstante, el viento lo arrancó de cuajo.



## Silencio en el murmullo

Ser más consciente de los pensamientos que nos rigen permite acceder a otro nivel de identidad más profundo.

**Observar el pensamiento.** Seguramente, si nos acercamos a contemplar un cuadro a escasos centímetros de la tela, no podremos apreciar toda su belleza ni tampoco ver qué hay dibujado. Lo mismo ocurre con nuestros pensamientos. Si estamos demasiado apegados a ellos, nos será imposible escucharlos, verlos con claridad. Necesitamos, como explica Jenny Moix en su libro *Felicidad Flexible*, cierta distancia y activar nuestro yo observador. Tenemos dos «yoes»: uno conformado por las creencias, valores y esquemas que, por su rigidez, nos conducen al sufrimiento y que se nutren de palabras como «debo», «tendría que», «es lógico», «siempre», «nunca»... Ese «yo» está condicionado por lo que ocurre. Y luego existe otro «yo» más profundo y auténtico, observador.

**Más allá de los juicios.** «Observar no es simplemente ver, va un poco más allá del 'ser consciente de'. Implica una atención plena, libre de juicios o justificaciones acerca de nosotros mismos o de las relaciones. ¿Qué siento en tal o cual circunstancia? ¿Qué pensamientos se disparan? ¿Cómo se siente mi cuerpo?», nos exhorta la psicóloga Constanza González.

**Acceder al silencio.** Para poder observar y hallar ese «yo» más profundo, necesitamos establecer un silencio en medio del murmullo de pensamientos. Y una buena forma de lograr ese silencio es a través de la meditación o el *mindfulness*. Podemos, por ejemplo, practicar la conciencia plena mientras desayunamos, cuando nos lavamos los dientes, al caminar por la calle... Se trata de conectar con las sensaciones, con aquello más básico, alejándose de la razón, para poder aterrizar en el presente.

## Conviene replantearse las rutinas cuando son demasiado rígidas, puesto que impiden saborear el momento. Pueden convertirse en una cárcel.

quizá su amiga tenga un mal día, que haya discutido con su pareja o que le hayan dado una mala noticia. Es una especie de profecía autocumplida, como dice Jenny Moix, profesora titular de Psicología de la Universitat Autònoma de Barcelona y autora del manual *Felicidad Flexible. Atrévete a romper tus propios esquemas*. Estamos diseñados para confirmar nuestros esquemas, no para desprogramarlos.

No obstante, no podemos ser felices si no somos flexibles. Con nosotros mismos, con los demás y también con la vida. Podemos renovarnos, mejorar, progresar, disfrutar, alcanzar la felicidad, pero solo si somos capaces de romper con nuestra rigidez y desechar algunas de nuestras creencias.

### ETIQUETAS FUERA

Para Walter Riso, autor de *El arte de ser flexible*, «la flexibilidad mental es mucho más que una habilidad o una competencia: es una virtud que define un estilo de vida y permite a las personas adaptarse mejor a las presiones del medio. Una mente abierta tiene más probabilidades de generar cambios constructivos que redunden en una mejor calidad de vida y en la capacidad de afrontar situaciones difíciles».

Para empezar a cultivar una mente más flexible hay que empezar por uno mismo. Muchas personas suelen colgarse etiquetas y dicen: «soy desordenado», «soy tímido», «soy alegre», «soy honesto»... Esas etiquetas denotan la concepción que tienen de ellas mismas, pero también condicionan lo que podrían llegar a ser. No es lo mismo decir «tengo muy mala memoria» que decir «en ocasiones, no me acuerdo bien». La segunda frase es menos tajante y deja la puerta abierta al cambio.

Igual de perjudiciales pueden resultar las etiquetas positivas. Quien afirma ser muy buen profesional corre el peligro de no saber aceptar una crítica a su trabajo y de malgastar energía en intentar defender sus acciones. No se trata de no reconocer las propias cualidades, si-

no de matizar: «suelo hacer bien el trabajo que me encargan».

Si las creencias que se tienen sobre los papeles o funciones que toca desempeñar son muy rígidas también pueden resultar dañinas. Por ejemplo, muchas generaciones de madres han creído que hay que sacrificarse a toda costa por los hijos, y que los intereses de estos han de pasar siempre por delante de los suyos.

### DISCUSIONES COLABORATIVAS

Entenderse con el otro seguramente sea una de las cosas más complicadas del mundo. Solemos pensar que tenemos razón y que nuestra verdad es absoluta, cuando, en realidad, cada persona ha vivido cosas distintas que han condicionado distintas creencias. Tratar de imponer la propia visión a otro es como decirle que lo que nosotros hemos vivido es más real y mejor que lo que él ha vivido. Algunas personas pretenden que los demás piensen, sientan y actúen como ellas. Parten de normas que consideran justas, lógicas, coherentes y en su fuero interno desean que los demás se comporten de igual modo. «No es lógico que a María le sienta tan mal esto». Pero lógico, ¿partiendo de qué criterio? ¿Del nuestro? ¿Es acaso mejor rasero que el de María para valorar la situación?

Flexibilizar la relación con los demás tiene que ver con comprender y sentirse comprendido. Se trata de meterse en los zapatos del otro, dejar aparcadas las propias creencias temporalmente y escuchar tratando de entender, situándose en las emociones del otro. Luego, podemos explicarle nuestro punto de vista y tratar de llegar a un acuerdo, a una fórmula elástica en la que los dos salgamos ganando. Y si no podemos llegar a entender a los demás, siempre nos queda el respeto.

Para Jenny Moix, «uno de los errores básicos cuando discutimos con alguien es considerar la discusión como una batalla en la que hay un ganador y un vencedor. Debemos ver la discusión como una oportunidad de construir. Yo tengo este pun-



AGE FOTOSTOCK

to de vista, tú tienes este otro. ¿Cómo podríamos encajarlos?».

### FLEXIBLES CON LA VIDA

A veces tenemos una imagen tan clara de cómo debe ser nuestra vida, que cuando algo no sale como esperábamos, nos hundimos. «Es como si fuera un río. Nosotros estamos con nuestro barquito en un punto y queremos que el río pase por ahí para lanzarnos a navegar. Intentamos arrastrar el cauce del río hacia el barquito, hacemos esfuerzos titánicos, y nada. ¿No es más sencillo coger el barquito, movernos nosotros hacia donde discurre el río e ir navegando, adaptándonos a los meandros?», pregunta la psicóloga clínica Constanza González.

Muchas personas se obligan a seguir agendas sobrecargadas y corren de un lado para otro suponiendo que así dispondrán de más tiempo para acabar lo que se proponen. Pero, como explica Jenny Moix, «es conveniente replantearse las rutinas cuan-

do son demasiado rígidas, puesto que si nos impiden saborear el momento pueden convertirse en una cárcel».

En ciertos momentos es preciso replantearse la vida que se lleva, la agenda que uno se impone. Conviene entonces dejar de pisar el acelerador interno y revisar las normas sociales implícitas en nuestros actos. Pequeños cambios pueden ayudar a saborear más el presente.

### ATREVERSE A VIVIR

En el fondo, todas esas creencias y valores funcionan como mullas que se crean de forma inconsciente para protegerse del sufrimiento. Puede resultar más cómodo enroscarse en actitudes y formas de pensar ya conocidas que soltar lastre y cambiar de ubicación, de ángulo, para descubrir nuevas perspectivas. Pero vivir de forma flexible consiste justamente en eso. Cuando el miedo a sufrir mantiene a una persona aferrada a sus creencias la

rigidez puede adueñarse de ella. Se cae entonces en la trampa del supuesto confort y así es imposible disfrutar de los cambios que conlleva la vida.

«Debemos darnos permiso para experimentar, para equivocarnos, siempre que nuestro error no produzca grandes daños al otro. Probar a cambiar. A escuchar música nueva, a probar comida nueva, a visitar lugares, a romper los prejuicios. En definitiva, se trata de interactuar con la realidad para conocerla desde otra perspectiva», aconseja Álex Rovira, experto en psicología del liderazgo.

Y eso requiere paciencia y, sobre todo, honestidad con uno mismo. Escucharse con sinceridad: qué anhelamos, qué tememos... «La flexibilidad pasa por escucharte y poner eso al servicio de los demás, con tus talentos y tus capacidades –añade Rovira–. A menudo solemos desoirnos y tapar incluso lo que sentimos por miedo. Miedo a marcar límites, a manifestar nuestros deseos, a hacer un cambio de vida... Y así acabamos siendo lo que no somos. Ser flexible es ser tú mismo con honestidad». ■

CRISTINA SÁEZ

### LIBROS

**FELICIDAD FLEXIBLE**  
Jenny Moix  
Ed. Aguilar

**EL ARTE DE SER FLEXIBLE**  
Walter Riso  
Ed. Planeta/Zenith

**EL LABERINTO DE LA FELICIDAD**  
Álex Rovira y Francesc Miralles  
Ed. Aguilar