

LA FELICIDAD EN EL ENVEJECIMIENTO. ¿QUÉ ES Y CÓMO CONSEGUIRLA?

M^a PAZ FRANCO MÓDENES
Universidad Católica de Ávila

La felicidad se ha convertido en una de las metas a conseguir más importantes para todos los seres humanos. De hecho, a lo largo del ciclo vital, tendemos a buscar, a conseguir y a mantener la felicidad. Y es que, el bien último es ser feliz. Sin embargo, la felicidad es algo intangible, que sólo podemos apreciar por las consecuencias tan favorecedoras que aparecen cuando está presente. Aunque recientes investigaciones han puesto lugar y forma a uno de los enigmas más importantes de la ciencia, en nuestro caso, deberemos seguir investigando para poder encontrar, haciendo un paralelismo lingüístico, la partícula o el bosón de la Felicidad.

Seligman (2003) establece una fórmula matemática de la felicidad, basada en la presencia de diferentes aspectos: $(F = R + C + V)$ *F: Nivel de felicidad duradera. R: Rango fijo de personalidad C: Circunstancias de la vida. V: Factores que dependen del control de la voluntad.*

Durante el envejecimiento, se producen algunos cambios importantes tanto a nivel fisiológico como cognitivo y social que puede poner en riesgo la presencia de la felicidad. Y es en este momento evolutivo cuando más se necesita proporcionar a las personas mayores, de estrategias de afrontamiento y de habilidades para mantener, o en su caso, conseguir la felicidad.

PALABRAS CLAVE: Felicidad, envejecimiento, estrategias de afrontamiento

Happiness has become a goal to get more important for all human beings. In fact, throughout the life cycle, we tend to find, get and keep happiness. And it is that last well is be happy. However, happiness is something intangible, that we only see the consequences so encouraging that appear when she is present. Although recent research has pointed place and form one of the most important mysteries of science, in our case, we will have to further research in order to find, by linguistic parallels, particle or the boson of happiness.

Seligman (2003) establishes a mathematical formula of happiness, based on the presence of different aspects: $(F = R + C + V)$ *F: level of lasting happiness. A: fixed range of personality C: life circumstances. V: factors depending on the control of the will.*

During aging, there are some important changes at the physiological level how cognitive and social that could put at risk the presence of happiness. And it is in this evolutionary time when more is needed to provide for the elderly, of strategies of coping and skills to maintain, or where appropriate, to get happiness.

KEYWORDS: Happiness, aging, coping strategies

Parábola de la felicidad

“En el principio de los tiempos, se reunieron varios demonios para hacer una travesura. Uno de ellos dijo: “Debemos quitarles algo a los hombres, pero, ¿qué les quitamos?”.

Después de mucho pensar uno dijo: “¡Ya sé!, vamos a quitarles la felicidad, pero el problema va a ser donde esconderla para que no la puedan encontrar”. Propuso el primero: “Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo”, a lo que inmediatamente repuso otro: “No, recuerda que tienen fuerza, alguna vez alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán donde está”.

Luego propuso otro: “Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar”, y otro contestó: “No, recuerda que tienen curiosidad, alguna vez alguien construirá algún aparato para poder bajar y entonces la encontrará”.

Uno más dijo: “Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra”. Y le dijeron: “No, recuerda que tienen inteligencia, y un día alguien va a construir una nave en la que pueda viajar a otros planetas y la va a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad”.

El último de ellos era un demonio que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás. Analizó cada una de ellas y entonces dijo: “Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren”.

Todos voltearon asombrados y preguntaron al mismo tiempo: “¿Dónde?”. El demonio respondió: “La esconderemos dentro de ellos mismos, estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán”. Todos estuvieron de acuerdo y desde entonces ha sido así: el hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la trae consigo”.

1. INTRODUCCIÓN

El inicio de este artículo surge de la necesidad de encontrar o mantener la felicidad durante todo el ciclo vital y especialmente en el envejecimiento. Para poder hablar sobre este tema me planteé la posibilidad de encontrar algo que pudiera explicar qué es la felicidad y donde podemos localizarla físicamente. Y encontré que últimamente y a través de diferentes investigaciones, han aparecido descubrimientos ejemplares que han puesto sitio y forma a algún enigma, como el hallazgo de la partícula o el Bosón de Higgs, también llamada la partícula de Dios. Este nuevo acontecimiento permite a la ciencia hallar evidencias sólidas que apoyan la existencia para poder identificar cómo se forma la materia. Según sus descubridores: “Esto es un hito histórico, pero estamos solo al principio”. Si trasladamos, metafóricamente hablando, estos titulares a nuestro campo concreto del estudio de la felicidad, ocurre que necesitamos seguir explorando diferentes caminos hasta que podamos determinar algo parecido. Y es que, hasta el momento, no se ha podido encontrar la partícula o el Bosón de la Felicidad. Es decir, no podemos establecer donde se encuentran las partículas que permiten visionar de forma completa la felicidad. Por tanto, partimos de la base de que la felicidad per se, es algo intangible, tan solo perceptible a través de sus manifestaciones y efectos. Sin embargo, la búsqueda de la felicidad es algo innato al hombre. El bien último de todo ser humano es justamente, buscar, encontrar y mantener la felicidad. Todos ansiamos tan preciado regalo, por las sensaciones tan maravillosas que recibimos cuando ella está presente.

Existe una fórmula matemática que intenta establecer qué es la felicidad y cómo se consigue. Esta fórmula conjuga determinados aspectos que son importantes en el estudio de la felicidad que explicaremos a continuación. Está recogida en el libro titulado “La auténtica felicidad” de Martin Seligman, donde el autor no solo ahonda en los aspectos que favorecen la construcción de la felicidad sino que también es una buena fuente para conocer los diferentes aspectos

que constituyen uno de los posicionamientos más novedosos en la actualidad: la Psicología Positiva.

Si partimos de la fórmula propuesta (Seligman, 2003) encontramos la siguiente expresión gráfica:

$$\mathbf{F} = \mathbf{R} + \mathbf{C} + \mathbf{V}$$

Cada una de las letras se refiere a los distintos componentes que conforman la felicidad. De esta manera, la **F** pretende ser el punto de partida para encontrar la felicidad. Pero ¿cómo diferenciar la felicidad momentánea de la felicidad duradera? ¿Se puede entender ambos tipos como la auténtica felicidad? Para ir estableciendo las bases, tendremos que distinguir entre estas dos posibilidades, felicidad momentánea y felicidad duradera. Profundizando en su definición, la felicidad momentánea estaría formada por una especie de estallidos pasajeros de felicidad, es decir, ser partícipes de situaciones que generan sensación de felicidad como recibir un masaje, comprar algo que deseas enormemente etc. Pero ¿esto proporciona la felicidad duradera? Desde nuestro punto de vista, no. Retomaremos este planteamiento a lo largo del artículo.

Si seguimos con los demás componentes que aparecen en la fórmula que hemos presentado, la **R** se entendería como el rango de personalidad que nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida. Y es que, aunque determinados estudios establecen que, aproximadamente un 50% de los rasgos de personalidad son heredados, también se pueden establecer nuevas pautas de comportamiento forjados en el día a día. Si trasladamos estas consideraciones al estudio de la felicidad parece que, en principio, heredaríamos un determinado nivel de felicidad. Pero igualmente, podríamos establecer que todas las personas poseemos una especie de “regulador de circunstancias” que nos permite mantener un nivel constante de felicidad al que regresamos después de vivir esas explosiones de felicidad momentánea.

La **C** está referida a las circunstancias, entendidas como variables externas que pueden influir directamente en nuestro estado de

felicidad. Sin duda, estas variables son las que menos control tienen por nuestra parte. Parece obvio que, nuestra obligación es vivir con los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor. Esto quiere decir que, aunque, presumiblemente, la felicidad podría conseguirse cuando se obtiene un premio de considerable cuantía en los juegos de azar, no podemos controlar que nos ocurra cuando nosotros queramos. Ocurre de la misma forma con infinitas situaciones a las que nos enfrentamos cotidianamente.

Por último, la **V** se puede entender como las variables internas que sí pueden determinar la diferencia y que dependen directamente de nuestra voluntad. Estas variables internas y personales nos ofrecen la posibilidad de cambiar la forma en la que hemos experimentado sentimientos y vivencias sobre el pasado, reflexionar sobre el futuro y vivir el presente. De esta forma, podremos ser capaces de incrementar nuestro nivel de felicidad. Por tanto, nosotros decidimos si queremos ser felices y si la búsqueda de la felicidad se convierte en el mejor compañero de viaje durante toda nuestra vida.

Esta fórmula, como casi todas, parece sencilla en su explicación, aunque resulta bastante más complicado llevarla a la práctica. De hecho, cada una de las partes de este conglomerado de la felicidad puede influir con diferente peso en la búsqueda y consecución de la misma. Así, se establece que en torno a un 50% vendría definido por las características personales que ya hemos comentado anteriormente. Rozando este porcentaje (en torno a un 40%) nos encontraríamos con aquellos contenidos en los que nuestra voluntad juega un papel muy importante. Y sorprendentemente, tan solo un 10% del total se refiere a esas circunstancias externas sobre las que no tenemos ningún control. Significa, por tanto, que si unimos los rasgos de personalidad y la propia voluntad tendremos un 90% de posibilidades de dirigir nuestra atención hacia la búsqueda de la felicidad. En este sentido, el filósofo y escritor francés Jean Paul Sartre dice: "Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace".

2. CAMBIOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES PRESENTES EN EL ENVEJECIMIENTO

Con el transcurso del envejecimiento se van produciendo alteraciones y cambios que pueden interferir en el nivel de felicidad que presentan las personas mayores. Así, una de las características destacables en el proceso de envejecimiento hace referencia a los cambios que se producen con el paso de los años. Estos cambios afectan a dimensiones biológicas, pero también psicológicas y sociales como así, ponen de manifiesto diferentes autores (Vega y Bueno, 2000; Schaie, 2003; Montañés y Latorre, 2004; Giró, 2006).

Los cambios físicos que aparecen en el proceso de envejecimiento se pueden resumir en el siguiente cuadro:

| CAMBIOS FISIOLÓGICOS DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO | |
|--|---|
| Piel | Aparición de arrugas |
| Cabello | Aparición de canas y calvicie |
| Composición muscular | Estatura: disminución de 1,5-5% Peso: disminución en torno a los 70 años |
| Sistema musculoesquelético | Pérdida de masa ósea. Rigidez en las articulaciones |
| Sistema visual | Reducción para enfocar objetos cercanos |
| Sistema auditivo | Degeneración del oído medio y nervio auditivo |

Tabla 1.1. Principales cambios fisiológicos presentes en el envejecimiento

De la misma manera, aparecen unos cambios psicológicos cuya importancia es relevante en el proceso de envejecimiento. Después de los 60-65 años, aparecen nuevas situaciones en la vida de las personas mayores. Por una parte, dejan de trabajar como consecuencia de la jubilación y también comienzan a sufrir pérdidas importantes de familiares y de amigos. Aparece, igualmente, lo que se denomina nido vacío, cuando los hijos empiezan a abandonar el hogar familiar para iniciar una nueva vida. Estos y otros acontecimientos externos

pueden influir directamente en la percepción de la felicidad en el envejecimiento. Dichos cambios psicológicos quedan resumidos a continuación, en el siguiente cuadro:

| CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO | |
|--|--|
| Crisis de identidad | ¿Cómo fue mi vida anterior? ¿Alcance mis objetivos? ¿Cuáles son mis proyectos? |
| Pensamientos acerca de la muerte | |
| Pérdida de autoestima | |
| Nuevas situaciones | Jubilación; Nido vacío |
| Sentimiento de soledad | |

Tabla 1.2. Principales cambios psicológicos presentes en el envejecimiento

Y por último, presentamos un resumen de los principales cambios sociales. Estos se consideran de tal importancia que no es posible, en la actualidad, establecer un estudio de la vejez sin entrar en su sentido social (Fernández Lópiz, 2002). Tanto es así, que el proceso de envejecimiento se desarrolla dentro de un contexto social donde las creencias, los valores, las actitudes y los pensamientos influyen en el comportamiento y adaptación de los individuos (Muñoz, 2002). Un deficiente control de los aspectos sociales pueden tener como consecuencia un empobrecimiento ambiental en el proceso de envejecimiento provocando, de forma indirecta, que tanto los déficits cognitivos como emocionales propios de la edad se acrecienten. Entre ellos destacan los recogidos en el siguiente cuadro:

| CAMBIOS SOCIALES EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO | |
|--|-------------------------|
| Jubilación | “Buscar algo que hacer” |
| Desvalorización de la vejez | Imagen de incapacidad |
| Idea de vejez | Vejez = deterioro |
| Exclusión social | |

Tabla 1.3. Principales cambios sociales presentes en el envejecimiento

Desde un punto de vista biológico, existe una gran variabilidad interindividual en el proceso de envejecimiento estableciendo que la mayor parte de las personas estarían ubicadas en el rango normal de esta variabilidad (Mella, González, D'Appolonio, Maldonado, Fuenzalida y Díaz, 2004). Así, el término envejecimiento orgánico pretende establecer los cambios producidos en nuestro cuerpo con el paso de los años. Pero no todas las personas envejecen de la misma manera (Giró, 2006). Aunque han sido muchos los intentos para predecir cómo será el proceso de envejecimiento de los seres humanos, solo se ha podido llegar a la conclusión de que cada individuo es su edad cronológica, es decir, la fecha de su nacimiento. En todos los demás aspectos se encuentra una gran variabilidad en el envejecimiento de cada persona. Esto es debido a que el transcurso del tiempo no es igual para todos los individuos y que el envejecimiento orgánico no es un estado sino un proceso diferencial de cambio. Así, dos personas con la misma edad cronológica pueden presentar diferentes ritmos en su proceso de envejecimiento (Belsky, 2001; Schaie, 2003).

Por tanto, además de la edad cronológica se puede hablar de una edad biológica, una edad psicológica y una edad social. De esta manera, la edad psicológica se refiere a la capacidad adaptativa de los individuos, es decir, hasta qué punto pueden adaptarse a las exigencias ambientales cambiantes en comparación con el resto de individuos de su misma edad cronológica o de otras edades. Y en esta diferenciación aparece el sentimiento de felicidad. Y es que, con la edad, varía la intensidad de las emociones. Las personas mayores que asumen estos cambios fisiológicos, psicológicos y sociales con naturalidad presentan mayores capacidades para llevar a cabo una búsqueda constante de la felicidad en los actos más cotidianos de la vida. Así, cuando hablamos de la variable personalidad, nos estamos haciendo eco de las características que definen a una persona, pero también de la relación que se establece con la ACTITUD. Esta actitud marca la diferencia entre unas personas mayores y otras. Unas se presentarán altamente preparadas para manejar sentimientos y emociones, y podrán gestionar todas sus competencias y técnicas

para la búsqueda de la felicidad. Pero en otros casos, será necesario proporcionar a las personas mayores estrategias de afrontamiento y habilidades para mantener, o en su caso, conseguir la felicidad.

Los objetivos que se pueden trabajar en el envejecimiento estarían fundamentados en tres pilares. Uno dirigido directamente a comprender los mecanismos básicos del bienestar psicológico. En segundo lugar conseguir desarrollar estrategias de afrontamiento activo ante las situaciones vitales cotidianas y por último, adoptar actitudes positivas en el plano personal e interpersonal. Esto, sin duda, pone de manifiesto que nuestra forma de pensar influye directamente en nuestra actitud y nuestra actitud influye directamente en la posibilidad de ser felices. Hablamos, pues de un término nuevo denominado Pensamiento Positivo. Ver el vaso medio vacío o medio lleno es un hábito y un hábito es algo que podemos cambiar. Esto significa que el optimismo es aprendido, aunque unos tienen más facilidad y otros menos. Y es que, afortunadamente, se puede aprender a ser feliz.

3. DEPENDENCIA EXCESIVA DE FÓRMULAS RÁPIDAS PARA CONSEGUIR LA FELICIDAD. PLACERES Y GRATIFICACIONES

Ya hemos comentado que la sociedad en la que vivimos intenta crear fórmulas rápidas para conseguir la felicidad y el placer a través de actividades sugerentes que inducen a sentir sensaciones de felicidad. Y, ciertamente, podemos encontrar algunas situaciones en las que se pueden utilizar esas fórmulas rápidas que no exigen ni habilidades especiales ni, por supuesto, ningún esfuerzo. Pero ¿qué ocurriría si toda nuestra vida estuviera compuesta por placeres fáciles de conseguir, que no requieran ninguna fortaleza o estrategia por nuestra parte, que realmente no supusiera para nosotros ningún desafío? El exceso de monotonía, nos dirigiría a problemas psicológicos como la depresión. Necesitamos, por tanto, utilizar y gestionar nuestras fortalezas y nuestras virtudes. De otra manera, dichas for-

talezas y virtudes pueden marchitarse y perdernos una vida plena a través de la búsqueda de gratificaciones.

En este punto merece la pena hacer una distinción entre dos términos que aunque pueden parecer iguales, realmente están separados por unos matices muy importantes que los hace completamente diferentes: los placeres y las gratificaciones.

Los primeros son aquellos que se obtienen de forma rápida, los que se hallan fácilmente. Ejemplos de placeres serían participar de una buena comida, ver un partido de fútbol, asistir a una obra de teatro o recibir una sesión de relajantes masajes. Estas actividades realmente no producen ningún cambio, salvo presentar un nivel más alto de bienestar que, por supuesto, será momentáneo.

Sin embargo, las gratificaciones son el resultado de poner en práctica nuestras fortalezas personales y se obtienen con esfuerzo. Las gratificaciones exigen habilidad y sacrificio. Ejemplos de estas gratificaciones sería participar en una conversación inteligente, leer un buen libro, conseguir algo que realmente nos gusta aunque nos cueste e incluso no solamente que no sea placentero, sino que pueda resultar estresante. Con permiso del lector, les expongo un ejemplo práctico de lo que sería una gratificación con esfuerzo y sacrificio. Imaginen que nos planteamos la posibilidad de realizar un paseo diario, pero tuviéramos un problema físico que merma nuestras posibilidades. En este caso, obtendríamos la gratificación por conseguir terminar todos los días ese paseo, aún con las dificultades que nos podamos encontrar a nivel físico (dolores, malestar..) pero, ¿no nos sentiremos mucho mejor cuando hayamos conseguido nuestro objetivo aún con todo eso? Nuestra vida tiene que estar repleta de gratificaciones, puesto que cuando algo nos cuesta realmente, lo valoramos más. Necesitamos que las cosas nos cuesten en su justa medida. En muchas ocasiones utilizamos caminos rápidos que pensamos erróneamente que conducen a la felicidad. Pero no se puede confiar en las fórmulas rápidas para obtener gratificaciones, evitando usar las fortalezas y las virtudes personales.

4. DIFERENCIAS ENTRE FORTALEZAS Y CAPACIDADES

Seligman (2003) establece una clara diferencia entre FORTALEZAS y CAPACIDADES. Así, las fortalezas y las capacidades se definen de la siguiente manera: las fortalezas estarían más cercanas a los rasgos morales como la integridad, el valor, la originalidad, la amabilidad, el esfuerzo, la constancia, etc.

Las capacidades serían más innatas, se tienen o no se tienen. Vienen definidas por aspectos o actividades concretas como tener buen oído para la música, poseer belleza facial, poder correr a gran velocidad, etc. Aunque ya hemos comentado la naturaleza congénita de las capacidades, también es cierto que éstas pueden recibir pequeñas mejoras de una capacidad preexistente, de tal forma que se puede perfeccionar el buen oído, escuchando música selecta, acostumbrando al sentido auditivo a su composición, mejorar el aspecto físico para conseguir modificarlo mediante un maquillaje favorecedor, o realizar prácticas especializadas dirigidas a la carrera continuada, para acercarse a perfeccionar dicha capacidad. Pero solo serán eso, pequeñas mejoras sobre capacidades ya existentes.

Por el contrario, las fortalezas como el valor, la originalidad, la amabilidad, etc. pueden forjarse y con práctica, perseverancia y dedicación, hacerse nuestras. Digamos que en estas últimas está implicada la voluntad. Las fortalezas son tesoros que no deben perderse. Hay que aprender a identificar nuestras fortalezas, para saber en qué momento debemos de utilizarla y cómo seguir desarrollándolas.

5. CÓMO CONSEGUIR LA FELICIDAD

Ante la pregunta ¿cómo se puede ser feliz?, debemos mantener y manejar diariamente la diferencia entre los placeres y las gratificaciones, terminología de la que ya hemos hablado a lo largo de este artículo. Ya hemos planteado la importancia de las gratificaciones en

la búsqueda de la felicidad. Pero tener placeres en esta vida no está mal ni es negativo, también son necesarios, aunque considerando que estos placeres por sí solos no nos proporcionan la felicidad.

En la consecución de la felicidad es importante utilizar estrategias que puedan proporcionar sensación de paz y de tranquilidad con uno mismo. Estas técnicas están basadas en determinados sentimientos que influyen directamente en la percepción de la felicidad. Una de las técnicas que se utiliza en mayor medida es la técnica del PERDON. Trabajar el perdón es acercarse a otros sentimientos como el odio, el rencor o la amargura que no favorecen la sensación de bienestar puesto que todos ellos pueden producir respuestas equivocadas. Cuando no se cumple el objetivo del perdón parece que hay una situación inacabada, como un puzzle sin terminar. Aparece una rumiación, un pensamiento repetitivo sobre la situación que generó este estado que se mantiene a lo largo de la vida.

Para trabajar con el perdón existe una técnica denominada **(REACE)**. Al igual que la fórmula que planteábamos al inicio de este artículo, cada letra de esta palabra presenta un significado propio. Se inicia con el recuerdo del daño **(R)**, es decir, con algún recuerdo negativo. A partir de ese momento se desarrollaba un proceso en que la persona debía intentar comprender por qué esa persona le había hecho daño. **(E)** Posteriormente, para convertirse en altruista del perdón, debería recordar algún momento en que él fuera el transgresor y recordar cómo fue perdonado. **(A)** Para finalizar con este proceso, la persona se comprometía a perdonar públicamente **(C)** y reconocer el perdón como un argumento para proporcionar bienestar **(E)**.

Recuerdo del daño

Empatía

Altruismo del perdón

Compromiso de perdonar públicamente

Engancharse al perdón

Así, podemos afirmar que perdonar no es olvidar, sino cambiar las etiquetas que llevan los recuerdos. Esta técnica del perdón produce una liberación del peso emocional que acompaña al rencor y proporciona una gran sensación de bienestar que conduce directamente a la felicidad.

Se considera una parte fundamental trabajar a través de los recuerdos positivos, provocando, justamente, que los pensamientos cotidianos se tornen más agradables, reduciendo la presencia de acontecimientos negativos y con ello se logre acercar a las personas mayores a la obtención de la felicidad. Este planteamiento se estructuró sobre tres ejes centrales de la cognición positiva: la satisfacción con el pasado, la felicidad en el presente y el optimismo sobre el futuro.

Así podemos presentar algunas otras técnicas que pretenden movilizar los recuerdos para poder seleccionar aquellos que proporcionan dicha, felicidad y bienestar. En este caso, desarrollamos una técnica que consiste en la revisión de la vida basada en sucesos específicos positivos (REVISEP). Trabajar siempre con recuerdos positivos, favorece la sensación de bienestar y de felicidad en los mayores. Así, se realiza un recorrido a lo largo de tres etapas decisivas de la vida con actividades concretas que pueden proporcionar un acercamiento específico a la felicidad:

Etapa 1. INFANCIA: Expresar el primer recuerdo positivo que tenga en su vida.

Etapa 2. ADOLESCENCIA: Recordar algún día en la escuela que fuese de gran diversión, un momento especial en compañía de amigos.

Etapa 3. ADULTEZ: Recordar un día de alegría por algún acontecimiento importante como por ejemplo la propia boda, el nacimiento de hijos, etc. o bien sobre acontecimientos positivos en el círculo de amigos.

Esta técnica, que adquiere características liberadoras, permite establecer qué momentos positivos han sido los más importantes en la vida de cada persona, qué momento especial querría volver a

vivir, qué es lo más importante que ha hecho en la vida, a quien se está eternamente agradecido por algo que hizo por ti.

Indefectiblemente, recordar el pasado puede provocar emociones positivas. Acrecentar la gratitud sobre los hechos buenos del pasado intensifica los recuerdos positivos. En definitiva, aprender a perdonar ofensas de épocas anteriores reduce la amargura que impide la satisfacción o felicidad. Lo más maravilloso sin duda, es que se puede aprender a recuperar recuerdos positivos y que se puede perdonar.

La ventaja de manejar aspectos positivos es que nos acostumbramos a ese nivel de tranquilidad y de paz mental y empezamos a encontrar cambios significativos tanto a nivel intelectual como emocional. La vía intelectual nos hace pensar que el pasado no determina el presente y la vía emocional nos permite modificar los recuerdos con la esencial contribución de la gratitud y del perdón. Y es que en este mundo tan complejo, donde todo funciona excesivamente rápido, nos olvidamos de agradecer a las personas que nos rodean los esfuerzos que realizan día a día para proporcionarnos felicidad. Debemos acostumbrarnos a dar las gracias como un deber moral para con nuestros compañeros en este viaje que es la vida. Si se me permite realizaré la siguiente pregunta: ¿Podemos influir en la experiencia emocional de los otros para que se sientan mejor? Mi respuesta es rotundamente afirmativa. Somos espejos para los demás y el mejor de los ejemplos a seguir. Agradecemos, perdonemos y vivamos plenos de felicidad auténtica.

En una entrevista, el propio Seligman ante la pregunta de ¿cuál es, entonces, su receta para la felicidad?, contestó de la siguiente manera:

“En realidad tengo tres, que se aplican a tres niveles que llamo la vida placentera, la vida buena y la vida con sentido. Para la primera la receta es llenar la vida de todos los placeres posibles, y aprender una serie de métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor. Por ejemplo compartirlos con los demás, aprender a describir y recordarlos, y tam-

bién utilizar técnicas como la meditación para ser más conscientes de los placeres. Pero éste es el nivel más superficial.

El segundo nivel, el de la buena vida, se refiere a lo que Aristóteles llamaba eudaimonia, que ahora llamamos el estado de flujo. Para conseguir esto la fórmula es conocer las propias virtudes y talentos y reconstruir la vida para ponerlos en práctica lo más posible. Con esto se consigue no una sonrisa sino la sensación de que el tiempo se para, de total absorción en lo que uno hace. La buena vida no es esa vida pesada de pensar y sentir, sino de sentirse en armonía con la música vital. Creo que mi perro lo podría resumir así: «corro y persigo ardillas, luego existo».

Y el tercer nivel consiste en poner tus virtudes y talentos al servicio de alguna causa que sientas como más grande que tú. De esta manera dotas de sentido a toda tu vida”.

Si tenemos en cuenta estas palabras, podemos encontrar fantásticas estrategias que realmente pueden producir una felicidad auténtica: PERDONAR, AGRADECER, INCREMENTAR LOS SENTIMIENTOS POSITIVOS DEL PASADO, DEL PRESENTE Y DEL FUTURO FRENTE A LO NEGATIVO, TENER ESPERANZA Y OPTIMISMO, DISFRUTAR DE CADA MOMENTO.

En definitiva, entender que cada uno de nosotros somos los verdaderos protagonistas de nuestras vidas y que nuestra actitud favorece la presencia de situaciones positivas.

En la película “En busca de la felicidad” (2006) encontramos unas frases que bien pudieran servirnos para la reflexión final:

“Por tanto, ¿significa que la felicidad es algo que estamos destinados a buscar, pero que nunca encontraremos? Tal vez, la respuesta cabal a esa pregunta sea que sí. Siempre he creído tener claro que la felicidad no está en las posadas, sino en los caminos”.

BIBLIOGRAFÍA

- BELSKY, J. (2001), *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Paraninfo.
- FERNÁNDEZ-LÓPIZ, E. (2002), *Psicogerontología para educadores*. Granada: Universidad de Granada.
- FRANCO, P. y CABACO, A. S. (2008), *Saber envejecer: aspectos positivos y nuevas perspectivas de estudio*. *Foro de Educación* 10, 369-384.
- (2009): *Patrón de envejecimiento en procesos cognitivos (perceptivo-atencionales) y ejecutivos*. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 17 (1-2) 1138-1663.
- FRANCO, P. (2008), *Funciones cognitivas (perceptivo-atencionales) y ejecutivas. Diferencias en el proceso de envejecimiento y la patología*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Pontificia de Salamanca.
- (2010), *Cognición y felicidad en el envejecimiento*. *Naturaleza y Gracia*, Vol LVII, 365-397.
- GIRÓ MIRANDA, J. (2006), *Envejecimiento activo envejecimiento positivo*. Logroño: Universidad de la Rioja.
- MELLA, R., GONZÁLEZ, L., D'APPOLONIO, J., MALDONADO, I., FUENZALIDA, A. y DÍAZ, A. (2004), *Factores asociados al bienestar subjetivo en el adulto mayor*. *Psykhē*, 13(1), 79-89.
- MONTAÑÉS RODRÍGUEZ, J. y LATORRE POSTIGO, J. M. (2004), *Psicología de la vejez*. Cuenca: Universidad de Castilla-La Mancha.
- MUÑOZ, J. (2002), *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Pirámide.
- SCHAIE, K. (2003), *Psicología de la edad adulta y la vejez*. Madrid: Pearson Educación.
- SELIGMAN, M. (2003), *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- VEGA, J. L. y BUENO, B. (2000), *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Madrid: Síntesis.
- VERA POSECK, B. (2010), *Diccionario de la Felicidad. De la A a la Z*. Madrid: Integral.