

La Felicidad y sus Moléculas

Por María Calandria

**Si cambias tus pensamientos, cambias tus emociones.
Si cambias tus emociones, cambias tu actitud.
Si cambias tu actitud, cambias tu vida.
Si cambias tu vida, cambias tu destino
(Ley de Equivalencia Mental)**

Si observamos al “contrincante interno” o al “aliado interno” desde el punto de vista biológico, veremos que se manifiesta (simplificando hasta el extremo la neurociencia, para poder comprender la exposición) en forma de agrupaciones de neuropéptidos: moléculas neuronales con funciones que, dependiendo del “hábito” del grupo específico, pueden ser estimulantes o inhibitoras del aprendizaje, la memoria, el control del dolor, la actividad sexual, el sueño, el apetito, el aparato digestivo, mecanismos nerviosos y emocionales...

Todos los organismos vivos llevan integrados en su biología la tendencia a la supervivencia. Los hábitos mentales (llamémoslos) “negativos” que dificultan nuestra vida y nos apartan de la sensación de bienestar (felicidad), son grupos de moléculas afines, -reunidas para sobrevivir y expandirse- que trabajan y batallan para y por la identidad del sujeto, (el yo mental) que se dice a sí mismo (consciente o inconscientemente): “yo soy...bueno, malo, culpable, víctima, listo, tonto, interesante, aburrido, afable, antipático, fuerte, débil, abierto, cerrado, optimista, pesimista...”. (dependiendo del grupo de neuropéptidos que estemos “alimentando”).

La persona se identifica con el aspecto concreto y se “programa” mentalmente para pensar, a partir de ese momento, de acuerdo con ese “yo soy (tal)”, inicial. Me refiero a “pensar” como creencia asumida y también como pensamiento específico. Lo que piensas (opinas) de ti y también los pensamientos puntuales que se generan y multiplican debido al “hábito” de la opinión o creencia interna.

Por ejemplo, cuando “piensas” de modo optimista, los neuropéptidos, (podríamos decir) del optimismo, generan más “neuropéptidos optimistas”. Se activan y se expanden y generan más optimismo: cada vez te sientes más optimista y este “hábito”, si es preponderante, se hace con la identidad del “yo” y asumes: “soy optimista”. Siendo así, experimentas la vida desde esa identidad y perspectiva.

El tomar conciencia de esto (la conciencia es la que elige “alimentar” aquello que beneficia al sujeto) nos permite “separarnos” del “contrincante interno” (o yo negativo) y decidir fomentar los pensamientos y puntos de vista positivos del “aliado interno”. Así de “difícil”.

Si recurrimos a la alegoría del caballo blanco y el caballo negro de Platón (la del Carro Alado) podemos ver un símil claro: “aliado interno”=caballo blanco, “contrincante interno”=caballo negro; conciencia=conductor (el centro de todo; la razón, según Platón).

El pesimismo es uno de los múltiples aspectos negativos de eso que en el coaching llamamos el “contrincante interno” del ser humano: las creencias y los hábitos mentales negativos que entorpecen nuestra felicidad.

Las endorfinas son un tipo de neuropéptidos que, por el contrario, fomentan nuestra sensación de plenitud, estar en el presente (estar presentes=estar “aquí y ahora”) y, por tanto, sentirse realmente vivo.

La felicidad y la infelicidad dependen de uno mismo mucho más de lo que se cree.

Si en un diagrama en línea representamos en el extremo izquierdo a la muerte, a continuación la depresión, la normalidad... y en el extremo opuesto la satisfacción, el bienestar y la plenitud o felicidad última, podremos observar que la "vida" – la sensación vital, la energía- se va incrementando conforme el diagrama avanza hacia la derecha. La depresión, que está situada a la izquierda en este diagrama, casi a continuación de la muerte, implica una carencia tal de energía que la persona se siente sin fuerzas, se desconecta del presente inmediato, no quiere levantarse de la cama... no tiene ganas de vivir. Cuando los neuropéptidos que compilan la depresión se afianzan, se expanden, crecen, y se hacen con la identidad del yo, sabemos que la depresión puede llevar al deseo de la muerte e, incluso, al suicidio.

Si nos movemos en el terreno de la "normalidad" dentro del diagrama, lo que decidamos creer y pensar, el punto de vista desde el que elijamos vernos a nosotros mismos y evaluar el mundo que nos rodea, va a determinar que avancemos hacia la derecha o hacia la izquierda de esa línea o diagrama entre la muerte (ausencia de energía) y la plenitud vital.

No somos nuestra personalidad que, por otro lado, permanece en constante cambio a lo largo de la vida. Desde la conciencia (o la razón central: el jinete, según la alegoría de Platón) podemos distanciarnos de lo que llamamos "personalidad" y decidir, elegir hacia dónde queremos ir, qué queremos fomentar dentro de nosotros: qué vamos a pensar, qué vamos a sentir y, en consecuencia, qué acciones vamos a llevar a cabo de ahora en adelante. El entrenamiento mental hacia lo útil y positivo contribuye a incrementar la experiencia de felicidad presente y futura.

28 de Mayo de 2010