

“NUESTRA LIBERTAD EMOCIONAL CONDICIÓN NECESARIA PARA LA FELICIDAD DE NUESTROS HIJOS”

Para la mayoría de los padres, el primer objetivo irrenunciable que tienen con sus hijos es que sean lo más felices posible. Dedican a ello, con la mejor intención, todos sus recursos personales y de todo tipo y toda su energía, renunciando para ello con mucha frecuencia a su propia felicidad (o al menos a una parte no desdeñable de ella). Paradójicamente, sin unos padres felices es muy difícil que los hijos sean realmente felices.

La felicidad es una tarea personal que todos aprendemos (o no...). El primer y más importante lugar en el que aprendemos a ser felices es la familia. De pequeños, aprendemos de nuestros padres y nuestro entorno familiar más cercano, de forma inconsciente, copiando comportamientos, reacciones, conductas, actitudes.... No lo racionalizamos ni lo cuestionamos; lo imitamos hasta hacerlo nuestro y a partir de ahí lo hacemos de forma automática, sin control alguno sobre ello.

Nuestros hijos con parálisis cerebral, la gran mayoría de ellos, van a aprender de esta forma porque su desarrollo psicológico quizás nunca les permita la racionalización consciente de este aprendizaje; otros sí, por supuesto... Por eso es especialmente importante que trabajemos en ser nosotros, cada uno, lo más felices posible, para así poder dar a nuestros hijos un entorno feliz en el que ellos puedan aprender sin darse cuenta a ser felices.

Nadie puede hacer feliz a otra persona, solo podemos contribuir cada uno con lo que somos, a que el caldo de cultivo en el que vive y se desarrolla esa persona, tenga todos los ingredientes que la persona necesita para construir su propia felicidad. Y nadie da lo que no tiene, luego para dar a nuestros hijos ese entorno feliz, tenemos necesariamente que ser primero nosotros lo más felices posible.

Hay muchas definiciones de felicidad, pero quizás sacando un común denominador de todas ellas, podríamos decir que una persona feliz es aquella que está bien consigo misma y con su entorno; que tiene muchas más emociones y sentimientos positivos (agradables) que negativos. La felicidad es totalmente subjetiva: lo que a una persona le hace feliz, a otra le puede parecer inaudito. Y está bien, cada uno podemos ser felices como queramos, siempre que los vehículos que utilicemos para ser felices no nos hagan daño a nosotros mismos ni a los demás.

¿Cómo saber entonces qué hacer para ser feliz? Estudiando a muchas personas que se reconocían muy felices, se vio que todas ellas tenían una serie de características en común. Por lo tanto, si trabajamos para adquirir esas características, también nosotros seremos felices, cada uno a su manera. Estas características se agrupan en cinco áreas:

1. Autoestima: cómo nos valoramos a nosotros mismos, evaluándonos en el aspecto físico, como parte de una familia, como parte de una sociedad (amigos, vecinos, etc) y como elementos productivos (en el trabajo o ausencia del mismo: nos gusta o no, está bien remunerado o no, nos sentimos realizados o no...). Esta evaluación la hacemos en base a: el grado de coincidencia entre las expectativas que nos hacemos de cómo las cosas deberían ser y la realidad, el *feedback* que nos llega de nosotros mismos a través de los demás, y el juicio interno que hacemos cada uno de nosotros mismos.

Las personas felices tienen una autoestima alta: se valoran bien, asumen la responsabilidad de sus actos (no escurren el bulto, no se justifican cuando algo no va bien, etc), y saben que lo que les pasa es la mayoría de las veces consecuencia de las decisiones que han tomado.

2. Autocontrol de sus acciones: Ser capaz de llevar a término los trabajos, tareas, u objetivos que nos proponemos. Esto requiere de disciplina y de la capacidad de realizar esfuerzos y sacrificios sostenidos en el tiempo. El típico ejemplo negativo de este autocontrol, es el de aquella persona que se propone el día 1 de enero ir al gimnasio todos los días para perder peso después de los turroneos, y empieza con mucha energía pero a las dos semanas empieza las excusas justificadoras de por qué no puede ir y a la cuarta semana ya no va.

3. Autocontrol emocional: las emociones no son buenas ni malas, solo son. No se trata por lo tanto de suprimir emociones, sino de no ser esclavo de ellas.

Las personas felices: tienen un estado de ánimo alto y estable, no pierden el control (o *los papeles...*) fácilmente, les afectan poco las pequeñas contrariedades diarias, no tienen un sufrimiento emocional excesivo, tienen sentimientos y emociones mayoritariamente positivos, no

sufren por lo que no pasa, no adelantan acontecimientos, y tienen poco sufrimiento a causa de ansiedad, angustia, tristeza, ira o cólera excesivas.

4. Tienen un estilo cognitivo positivo: el estilo cognitivo muestra la forma en que una persona aprende de lo que le pasa, tanto internamente como a su alrededor.

Las personas felices son capaces de ver el lado positivo que hay en todo, no tienen muchos pensamientos catastrofistas, y no anticipan acontecimientos que prevén negativos.

5. Relaciones con los demás: establecen un mayor número de relaciones interpersonales y éstas son de más calidad, no suelen tener conflictos en esas relaciones, expresan sus sentimientos con facilidad, y saben defender sus derechos a la vez que respetan los de los demás.

El Índice de Felicidad (**IF**) es un parámetro que nos da una idea de cómo somos de felices en un determinado momento. Es un índice subjetivo, como subjetiva es la felicidad. Nos da además una primera idea acerca de aquellos puntos o campos en los que podemos mejorar para ser más felices.

Para calcularlo, basta con hacer un auto examen de cuál es mi situación en cada uno de los cinco apartados que acabamos de describir, considerando cada una de las características que se detallan en cada apartado. Luego nos calificamos con un número entre 0 (soy un completo desastre en este apartado) y 10 (lo bordo). Notad que tanto el 0 como el 10 son prácticamente imposibles... Obtendremos así cinco números, uno por apartado, que sumaremos y dividiremos entre 5, para obtener así el índice de nuestra felicidad en este momento de nuestra vida. Al haber llegado hasta este índice evaluándonos primero en cada apartado por separado, las calificaciones que nos hemos dado en cada uno de ellos nos darán una visión más precisa de por dónde debemos empezar a trabajar.

En charlas y talleres sucesivos a lo largo del curso que viene, iremos profundizando en cada uno de esos cinco apartados y aprenderemos estrategias y habilidades que nos ayudarán a ser más felices.

Quiero dejar claro como dije en la charla, que ni yo ni nadie puede garantizar que conociendo esas estrategias una persona adquirirá sin duda alguna las habilidades y/o herramientas psicológicas o emocionales que necesita para ser más feliz. El proceso de aprendizaje y desarrollo de un ser humano es una tarea personal que requiere de esfuerzo y constancia.

Para obtener unos resultados óptimos, es clave saber bien de qué situación partimos (cuál es exactamente nuestra realidad aquí y ahora) y a dónde exactamente queremos llegar: solo conociendo bien el origen y el destino se puede planear bien el viaje, las etapas, lo que necesitaremos en cada una de ellas...

Conocer el punto de partida es con frecuencia más complicado de lo que parece a simple vista. Para ello es necesario que aprendamos a auto observarnos (a nivel físico, mental y emocional) y a expresar de forma adecuada e inteligible nuestros pensamientos, emociones y sentimientos. El proceso de auto observación es básicamente un proceso de concentración, y por lo tanto para poder llevarlo a cabo debemos aprender a relajarnos, puesto que el estrés y la ansiedad son enemigos declarados de la concentración: necesitamos aprender técnicas sencillas y eficaces que nos puedan ayudar a reducir el estrés y la ansiedad cuando lo necesitemos.

En este viaje hacia una mayor felicidad, necesitaremos además adquirir con frecuencia nuevos hábitos positivos que ahora no tenemos. Está demostrado que una persona adquiere un hábito cuando repite la misma acción durante 21 días seguidos. Para calentar motores durante el verano, os propongo el siguiente reto:

RETO de 21 Días: Actitud de Gratitud

Cada día durante 21 días seguidos (y esto significa que si me salto un solo día tengo que volver a empezar...! Aunque se trate del día 20...), a ser posible al final del día y antes de acostarme. En un espacio donde tenga tranquilidad y no tenga distracciones, voy a evaluar mi vida y voy a ESCRIBIR en una libreta 5 cosas (pequeñas o grandes) por las que me siento agradecid@. Lo ideal es que las 5 cosas sean distintas cada día (aunque por supuesto pueden darse cosas que se repiten en más de un día).

La idea al llevar a cabo este ejercicio, es AUTO OBSERVAR nuestra vida y fijar nuestra atención en las COSAS POSITIVAS que hay en ella. Y el hacerlo antes de acostarnos (a ser posible) es porque podemos entretenernos en estas cosas positivas y dormirnos con ellas en la mente, lo cual es más relajante y siempre mejor que dormirse dando vueltas a las cosas que nos preocupan. Al repetirlo durante 21 días seguidos, adquiriremos el hábito de apreciar y agradecer las cosas buenas que nos pasan: a fijar el foco de nuestra atención en lo positivo de la vida.

Ejemplos de cosas por las que estar agradecido: porque he comido en la cena eso que tanto me gusta, porque tengo un colchón fantástico en el que voy a descansar todo el agotamiento que llevo encima, por el AA que tengo en el salón, porque mi hijo se ha portado como un bendito esta tarde, por el café y las risas que he compartido con una amiga, por vivir en una ciudad con un clima fantástico, por vivir cerca del mar, etc, etc, etc.

Elaboráis en una hoja de papel (o dos unidas...) una cuadrícula de este estilo del ancho de vuestra nevera y la pegáis en ella para verla con frecuencia. Cada día que hagáis el reto, lo pintáis de color. Si tenéis que volver a empezar el reto porque os habéis saltado al menos un día, cambiáis la cuadrícula y empezáis de nuevo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Os invito a que lo hagáis y a que animéis a otras personas de la casa a que lo hagan con vosotros; es divertido! Pero si lo hacéis recordad que cada persona tiene que sacar sus 5 motivos diarios de agradecimiento y utilizar una cuadrícula diferente.

Nos vemos en Septiembre!