¿Saben tus amigos que pueden contar contigo?

JORGE BARRACA

“Para ser feliz, ayuda a los demás”

Texto: **Marié Morales**

Lo dice un proverbio chino y lo recuerda Jorge Barraca: si quieres sentirte bien toda la vida, ayuda a los demás. Traza un camino y un horizonte compartido al que dirigirte

Nos pasamos la vida buscando la felicidad en objetivos externos, cambiando las condiciones, consumiendo objetos y experiencias que nunca nos satisfacen y acaban hastiándonos. Pero ser felices y vivir una vida con sentido no es tan difícil. Y sin embargo, cómo lo complicamos... Lo dice Jorge Barraca, autor de *500 preguntas a un psicólogo,* y lo explica en esta entrevista.

Psicología Práctica: ¿Cómo definiría una vida sana y feliz?

Jorge Barraca: Hace ya mucho tiempo Freud lo dijo con una admirable parsimonia: "Alguien sano es aquel capaz de amar y trabajar". Y la frase tiene mucha miga, porque es verdad que alguien sin salud psicológica no puede realmente amar, amar de forma plena y desinteresada. Y tampoco puede ser productivo; esto es, proyectarse hacia el mundo de forma laboriosa.

¿Y cómo se aprende esto?

Yo diría que la forma de volver a la gente más sana y de hacerla más feliz podría pasar por enseñar o animar a centrarnos en dar a los demás con generosidad y a redirigirnos hacia una vida productiva.

¿Qué nos impide ser felices?

Realmente, la lista de factores es interminable, pero voy a mencionar sólo un par de cosas básicas. Creo que, al menos hoy día, hay muchas personas infelices porque no saben cortar con su actividad mental (sea por el problema que sea) y volver a conectarse con la vida, con todo lo que ésta ofrece, con sentir el regalo que es estar aquí ahora. Y también por la dificultad de dar con un camino, unas metas, un horizonte al que dirigirse. La falta de valores para la propia vida lleva a una existencia sin rumbo: cuando no se sabe hacia qué puerto dirigirse no hay viento propicio.

El autor

Jorge Barraca compagina su trabajo como psicólogo clínico con la docencia. Es autor de tests psicológicos de referencia en el mundo de la psicoterapia, colaborador habitual en diversos medios de comunicación y escritor de libros y artículos científicos y divulgativos.

¿Cuáles son los principales pensamientos equivocados que gobiernan nuestras vidas?

Son muy comunes los de "Tengo que hacerlo todo bien", "La gente tiene que apreciarme y valorarme", "El pasado determina cómo nos sentimos y cómo nos sentiremos en el futuro" o "Es un desastre que las cosas no vayan como he previsto que fueran". Sin embargo, hay bastantes diferencias individuales.

Dicen que detrás de un problema emocional suele haber un pensamiento equivocado. ¿Está de acuerdo?

No, no completamente. Es cierto que en el origen de muchos problemas emocionales hay primero pensamientos negativos o distorsionados. Sin embargo, también pueden surgir esos problemas con independencia de lo que uno piense, incluso aunque sea positivo o adaptativo. Por ejemplo, las víctimas de abusos, accidentes, situaciones de estrés, mobbing, pueden sentirse muy mal aunque sus pensamientos sean por completo racionales o lógicos.

¿Dónde deberíamos buscar la felicidad?

El estudio científico de la felicidad por parte de los psicólogos ha demostrado que ésta tiene

varias dimensiones, por eso, al cabo de un tiempo, alguien que tiene posesiones materiales o goces sensoriales acaba hastiado. Es decir, que la felicidad no es sólo placer, y que tener objetivos vitales, cosas que nos hagan crecer y nos desarrollen personalmente, supone una vía más segura para alcanzarla. La verdad sobre este tema se enunció ya hace muchos siglos en un antiguo proverbio chino: "Si quieres ser feliz durante una hora, échate una siesta; si quieres ser feliz durante un día, vete a pescar; si quieres ser feliz durante un mes, cásate; si quieres ser feliz durante un año, hereda una fortuna; pero si quieres ser feliz toda la vida, ayuda a los demás".

Tener objetivos vitales que nos permitan crecer y desarrollarnos es una buena vía hacia la felicidad

Hablemos de la ansiedad. ¿Cuáles son sus causas?
Cuando observamos el incremento exponencial de problemas de ansiedad hoy día, cuando vemos cómo se adquieren de forma masiva los fármacos ansiolíticos o se multiplican las consultas a psicólogos, no cabe sino concluir que estamos en una sociedad ansiógena. Una sociedad cuya dinámica y valores genera muchísima ansiedad y en la que sólo algunas personas especialmente fuertes o bien asentadas consiguen escapar a su influjo en determinadas circunstancias. Por tanto, dando la vuelta a la pregunta lo que podríamos cuestionarnos es: dada la sociedad en que vivimos, ¿cómo podemos estar más resguardados ante la ansiedad?

Pues bien, eso le pregunto...
Una clave básica consiste en entender que la ansiedad puede ser una respuesta muy sana o muy adaptativa de nuestro organismo, y que nos sirve para advertirnos del peligro que representa continuar con la vida que estamos llevando; es decir, que funcionaría como la fiebre: indicando que algo no va bien y que tenemos que cambiar. Así que lo primero es desdramatizar, creer (porque es verdad) que no estamos enfermos por tener ansiedad, antes bien, que nuestro cuerpo está bien ajustado y, a continuación, naturalmente, poner en prácticas las técnicas que nos enseñan los psicólogos: relajación, exposición progresiva, desensibilización...

La vida está llena, inevitablemente, de pérdidas y duelos. ¿Cómo afrontarlas sin victimizarnos?
Sentirnos abatidos es una reacción completamente lógica y adaptada, mientras que, en cambio, creer que no deben afectarnos las pérdidas en ningún caso sí supone un problema. Otra cosa es que esos sentimientos se prolonguen en el tiempo y no se aplaquen después de pasados meses o años. La victimización es otra cosa, y puede ser irracional.

¿Cómo afrontar los duelos de una forma sana?
Debemos permitir a la vida que siga su curso, favorecer que los engranajes de nuestra existencia vuelvan a girar, y, así, de forma natural, el abatimiento se irá pasando. En términos prácticos, esto implica volver a llevar una vida social, una vida laboral productiva y una vida personal activa. Hay que recordar que volver a vivir no supone dejar de querer a la persona perdida, ni olvidarla en absoluto. Se puede seguir amando a aquel que se fue y reírse otra vez. No tiene nada de malo. El problema es que, a veces, la gente usa esa pena para estar en contacto con lo perdido, porque cree que así está más cerca de aquello que se fue. Antonio Machado escribió estos versos tras enviudar de Leonor: "Esta pena... es una pena muy mala, porque yo no quisiera que se me quitara". Me parece que no se puede expresar mejor.

¿Cómo afrontar la culpa?
Hay que reestructurar las creencias de la persona que la padece. La culpa es una emoción negativa e improductiva, pero hay que distinguir si la persona no ha tenido realmente ninguna responsabilidad en lo que ha pasado. Por ejemplo, si yo me he mostrado insoportable y por eso mi pareja me ha dejado, no es malo sentir una culpa justa o adecuada para que pueda aprender en el futuro y cambiar mi comportamiento. En cambio, si nunca creo que yo

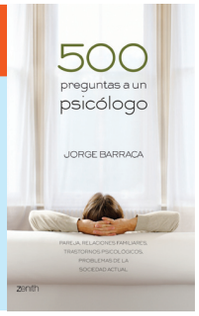
Darse a los seres queridos llena la vida de sentido.

tenga la culpa de nada, seguiré cometiendo errores y perdiendo el apoyo de los que me rodean. No obstante, daré un consejo muy sencillo (aunque no tan fácil de seguir): si queremos que alguien cercano se perdone a sí mismo, primero tenemos nosotros que perdonarle de corazón.

La mayoría de las personas suele tener la agenda llena y el tiempo ocupado de la mañana a la noche. ¿Aprovechamos la vida?
Si toda esa laboriosidad tiene que ver con los objetivos de la persona, con lo que realmente valora, aprecia y quiere, puede que la esté aprovechando muy bien. Sin embargo, no es esto lo que suele ocurrir. Si queremos aprovechar nuestra vida, tenemos primero que saber qué queremos y luego apreciar si estamos haciendo algo coherente con esos objetivos. Lo diré con pocas palabras: ¿quieres aprovechar tu vida?, entonces aprende a decir no ante ciertas demandas (personales, familiares, laborales) y no pierdas de vista tus prioridades.

¿Qué podemos hacer para aprovechar la vida?
Aquí lo fácil sería recurrir a las respuestas tópicas, esas de tipo: vivir el instante, disfrutar de cada momento más que esperar grandes cosas, darse cuenta de que sólo existe el presente, etc. Pero creo más sensato pensar que, por un lado, hay que buscar un equilibrio entre programar el futuro (y eso puede implicar sacrificarse en el presente) y disfrutar también de las cosas que nos suceden ahora mismo. Por otro lado, gozar del ahora sin ninguna meta, sin ningún objetivo, puede resultar placentero, pero sólo durante un tiempo.

¿Creemos de verdad que la vida tiene sentido?
No sé si la mayoría de la población lo considera o no, pero sí sé que las personas que vienen a mi consulta no lo encuentran en muchos casos, y que eso tiene bastante que ver con sus problemas. Una terapia muy importante que diseñó Viktor Frankl, la Logoterapia, se basa precisamente en que la asistencia fundamental que se puede prestar consiste en ayudar y acompañar a las personas para que encuentren el sentido de sus vidas, y que esa es una tarea ineludible en todo ser humano. ●

El libro

500 preguntas a un psicólogo.
Jorge Barraca.
Editorial Zenith Planeta.
370 páginas.
15,50 €