

Cómo superar las adversidades

POR ENRIQUE ROJAS

LA vida viene sin manual de instrucciones. Por eso la vida enseña más que muchos libros, es la gran maestra. Pido que un millón de personas de los cuarenta y cinco que vivimos en nuestro país sean capaces de contagiar unas gotas de optimismo. El pesimismo llama al pesimismo y la capacidad de superación hace brotar el optimismo. Hay que educar para el esfuerzo, para la lucha, para ser capaces de vencernos a nosotros mismos e ir sacando poco a poco lo mejor que llevamos dentro.

Últimamente se han hecho muchos trabajos de investigación con rigor que explican qué es la felicidad y cómo vivir sin estrés. Recientemente se ha hablado que el país más feliz del mundo es Colombia, una tierra llena de vida y vitalidad y donde la gente está en la calle, vive en el ahora. Tengo delante de mí algunas escalas de conducta que miden la felicidad, que son instrumentos diseñados para calibrar de forma científica en qué consiste y cuáles son los principales ingredientes que se hospedan dentro de este concepto. Una de las primeras fue diseñada por el inglés Argyle en 1989, a la que luego han seguido varias investigaciones. En ellas se miden el sentido positivo de la vida, la satisfacción, la realización personal, la alegría de vivir, así como la salud ecológica del país donde uno vive o el ritmo de vida.

Es un error educar para el éxito y la felicidad. *La felicidad es un resultado, es suma y compendio de la vida auténtica* el éxito siempre es relativo, porque significa haber alcanzado un nivel de resonancia social alto, aunque hay que preguntarse qué precio ha habido que pagar para llegar a esa cima.

Desde el siglo XVIII, con la Ilustración, empezó a hablarse con cierta fuerza de la felicidad, con tres grandes temas asomando: libertad, igualdad y fraternidad; estas tres condiciones debían procurar la felicidad a la población y al mismo tiempo se institucionaliza la razón; los instrumentos racionales se convierten en herramientas para llegar a un cierto grado de bienestar. La reacción contraria aparece en el siglo XIX, donde se produce un giro copernicano con el Romanticismo, la exaltación de los sentimientos y pasiones. Y aparece una concepción de la felicidad más centrada en la afectividad. Durante el siglo XX, ilustrado y lo emocional han ido paralelos, como siguiendo cada una su propio sendero, y el resultado no ha sido bueno. En las últimas dos décadas del siglo XX asoma un cambio de dirección, la necesidad de ensamblar a la vez corazón y cabeza, sentimientos y razones, lo afectivo y lo intelectual.

Hay algunos casos históricos de cómo el ser humano puede ser feliz a pesar de las adversidades de la vida en grado sumo y quiero subrayar ejemplos estelares de personas que han sabido afrontar situaciones muy difíciles saltando por encima de ellas y consiguiendo buenas dosis de eso que llamamos ser feliz.

Tomás Moro muere en 1535 en la cárcel de Londres donde un verdugo le cortó la cabeza. Abogado de profesión, mano derecha de Enrique VIII. El rey se separó de su mujer y se casó con la de su hermano Arturo, Catalina de Aragón, cuando este murió. Hoy sabemos que este hombre tuvo muchas mujeres y con toda seguridad sabemos que él fue un manual de psiquiatría ambulante, cuando en esa época no existía esta disciplina. *crédito* Tomás Moro muere solo,

arruinado, en la cárcel y en sus últimos escritos habla de la paz interior y de la felicidad. ¿Cómo es posible que un hombre en estas circunstancias dijera que se sentía feliz? En sus últimas palabras afirmó: «Muero amigo de mí y fiel a mi Dios». *La felicidad no depende de la realidad, sino de la interpretación de la realidad que uno hace* Tomás Moro muere por sus ideales, por su sentido profundo de la vida. Inglaterra no ha tenido un personaje de esta talla moral en los últimos cinco siglos y que haya dejado una huella tan decisiva en las siguientes generaciones...

Otro personaje que no quiero dejarme es Alexander Solzhenitsyn. Otro hombre excepcional que nació en el Cáucaso. En 1945 fue detenido *de los de opinión*, ya que fue interceptada una carta suya en la que hablaba mal de Stalin y Lenin. Fue deportado a un campo de trabajo durante ocho años. Una vez fuera reconstruyó todo lo que había vivido y escribió en la clandestinidad sobre el Gulag, que era el nombre de la red de campos de castigo soviéticos. Su obra es un documento monumental en el que cuenta minuciosamente la vida en la industria penitenciaria en los tiempos de la Unión Soviética. Su primer libro lo escribió allí directamente *En día en la vida de Ivan Denisovitch*, donde cuenta lo que hacía en una jornada en ese lugar de crueldad. Su disección se convierte en un viaje a través del miedo, del dolor, de la muerte... con los que el comunismo acalló cualquier disidencia. Este libro estremeció los cimientos del comunismo ya que relató el horror que vivieron millones de personas. En muchas páginas de *su chipiélago Gulag* habla de la felicidad. ¿Cómo puede un hombre asomarse a la ventana de la felicidad en esas condiciones infrahumanas? La respuesta está en el sentido de su vida: él sabía por lo que luchaba y quería contribuir a derrocar un sistema que nació de forma romántica, buscando justicia social, y terminó siendo demoledor. En 1970 recibió el Premio Nobel de Literatura.

Quiero contar también el caso del judío francés Boris Cyrulnik. Nació en Burdeos en 1937 y perdió a su familia en el campo de concentración de Auschwitz. Él logró escapar con seis años de edad por debajo de la verja y pasó días y semanas vagando por el campo hasta llegar a una granja de beneficiencia. Al final terminó en una familia que le ofreció cariño, alegría de vivir y pasión por la lectura. Él quería estudiar, ser médico y psiquiatra. Y fue consiguiendo las tres cosas. Es uno de los padres de *la resiliencia*, concepto tomado de la física, de la capacidad de los metales para chocar con otros objetos sin partirse o sin ser fracturados. Toda su teoría es que por muy mala que haya sido la infancia y los sufrimientos padecidos y las carencias que uno ha tenido, nuestra vida no está escrita, sino que dependemos de la capacidad que vayamos desarrollando para superar esas adversidades. En su libro *El patito feo* nos habla de esto. Superar frustraciones, heridas, descubriendo el sentido de la vida, la motivación por la que nos crecemos ante las dificultades, de esta manera él rompió el mito de que un niño maltratado cuando crece ha de ser un maltratado. *El patito feo* es la leyenda del patito feo que cuando creció se convirtió en un cisne. *La resiliencia* nos habla de la capacidad para sacar fuerzas de donde parece no haberlas y sacar una lección positiva de una experiencia traumática. *La resiliencia* es equilibrio entre la persona y los factores de riesgo de su entorno. Los niños *resilientes* son capaces de desarrollar un positivismo mental, una autoconfianza y una simpatía hacia los que sufren, volcándose con ellos

para ayudarles. Eso les convierte en adultos responsables capaces de alcanzar los objetivos que se propongan.

Quiero referirme a otro personaje menos conocido que los anteriores, pero por el que tengo gran pasión, el vietnamita Van Thuan. Sacerdote católico que pasó nueve años solo en una celda, donde cualquier persona hubiera perdido la razón y se hubiera convertido en un vegetal, y cuatro años más con presos comunes. Fue detenido en 1975. Soportó con paciencia las penurias de la cárcel durante esos nueve años y las llamadas terapias de reeducación comunitaria que él no hicieron el menor efecto. Se hizo amigo de los carceleros y les dio lecciones de humanismo. En sus dos libros titulados *Testigos de esperanza* que es el más importante, *Cinco panes y dos peces* habla de esos años, que fueron decisivos para él y que a pesar de no tener nada, se sentía libre interiormente y feliz con ese tipo de vida que le había tocado.

Vuelve la idea central que he repetido a lo largo de estas líneas: *La felicidad es una forma de mirar la realidad* según la óptica de las ideas y creencias que habitan dentro de nosotros. Si el amor es la poesía de los sentidos y la inteligencia, la nitidez de la razón, la felicidad es estar contento con uno mismo al comprobar que uno lucha por ser auténtico personal. Y termino: La felicidad es un estado de ánimo positivo, de alegría y gozo interior, al comprobar que uno ha hecho en la vida el mayor bien posible y el menor mal consciente.

ENRIQUE ROJAS

CATEDRÁTICO DE PSIQUIATRÍA