


el arte de vivir
CRECIMIENTO PERSONAL

Relaciones nutritivas

Acercarse a las relaciones que nos nutren es un trampolín hacia la felicidad
POR
Gaspar
Hernández


Es evidente que, en suma, la felicidad es algo perfecto y autosuficiente, y que es el fin de todo cuanto hacemos», asegura Aristóteles en *Ética para Nicómaco*. Si eso es así, debemos dar por supuesto que la felicidad, cuando es completa, no depende de nada que no esté en nuestro interior. Pensar así es revolucionario, sobre todo en una época en que la felicidad se mide en función de cuánto tenemos y cuánto compramos. Pero más vale que nos pongamos las pilas: la Organización Mundial de la Salud afirma que en el 2020 la depresión será la segunda enfermedad en importancia a escala mundial, detrás de las dolencias cardíacas.

En el libro *Feliz porque sí* (Urano), la escritora Marci Shimoff también cree, en la línea de Aristóteles, que la felicidad completa es **un estado neurofisiológico de paz y bienestar que no depende de las circunstancias ex-**

ternas». De hecho, asegura que todos tendemos hacia un nivel fijo de felicidad, muy difícil de cambiar si no trabajamos duro. Por ejemplo, la autora saca a la luz estudios que demuestran que, pasado un año, la gente a la que le ha tocado la lotería es exactamente igual de feliz o infeliz que antes del premio; lo mismo ocurre con las personas que se quedan en una silla de ruedas. Sin embargo, debemos ser realistas: son pocos los que han conseguido la **«felicidad porque sí»**, la felicidad que solo depende de uno mismo y no del exterior, y somos muchos los que, de momento, trabajamos para ser felices con nuestras circunstancias. Yes ahí, precisamente, donde entran en juego las relaciones que establecemos con los demás.

Está demostrado que las relaciones personales tienen un efecto bioquímico en noso-

tros, por eso debemos poner en marcha el GPS que todos llevamos incorporados de serie para cultivar las relaciones beneficiosas y huir de las tóxicas: si nos rodeamos de relaciones nutritivas, nuestra energía se expande; si nos relacionamos con gente que nos vampiriza, o nos amarga, nuestra energía se contrae. Por eso, en general, deberíamos prestar más atención a las relaciones personales más estrechas, como la que mantenemos con la pareja. En caso contrario, podemos caer en el error de darlas por descontado y desatenderlas, para acabar dañándolas.

Un buen método es interactuar positivamente con la pareja, decirle lo que hace bien y lo que nos gusta de ella. El psicólogo John Gottman descubrió la **«proporción mágica»**: sólo duran las parejas con, al menos, cinco interacciones positivas

por cada interacción negativa. Las demás se hundén. El psicólogo Daniel Goleman asegura que nuestro cerebro está programado para relacionarse con los demás a través de lo que llamamos **«neuronas espejo»**, que facilitan el contagio de la energía de los demás, ya sea positiva o negativa, **«como si nos contagiasen un resfriado»**. Por eso, debemos adoptar un papel activo en la elección de las personas con las que nos relacionamos: asumir que no todo nuestro entorno nos hace bien, y huir de quienes nos dañan.

En caso de que no podamos alejarnos por cuestiones de trabajo o familiares, existen maneras de sobrellevarlo: en primer lugar, ante una persona tóxica podemos contrarrestar su negatividad enviando mensajes corporales opuestos, como una sonrisa o un tono de voz calmado. También podemos, como aconseja la psiquiatra Judith Orloff, imaginar que nos encontramos tras un muro invisible que nos hace estar protegidos emocionalmente, y así frenamos el instinto de responder con negatividad a la negatividad. Si lo logramos, el jardín de nuestras relaciones personales estará a salvo de las malas hierbas. ■


LAS CLAVES
1 La felicidad

La felicidad depende de nosotros, no de las circunstancias. Podemos sentir dolor o tristeza, sin abandonar la sensación de paz.

2 La realidad

La mayoría luchamos por ser felices en nuestra circunstancia. Las relaciones son vitales: el cerebro se contagia de la energía de los demás.

3 La actitud

Es importante que podamos distinguir las personas que nos hacen el bien de las que nos amargan. Debemos seguir nuestro instinto.

4 El antídoto

Podemos contrarrestar la negatividad de las personas tóxicas a través de una sonrisa o de palabras amables, y así evitamos el contagio.

Recomendable
'El imperio de los...
SABIDURÍA ORIENTAL