

Psicoterapia: En la Búsqueda del Propio Camino a la Felicidad

Guiarse por los deseos de los otros constituye una de las principales causas de infelicidad, señala Alex Droppelmann, psicólogo y psicoanalista de la U. Central. La clave está en hacer una reflexión propia de lo que se quiere y a partir de ahí diseñar y construirlo. Por esto es que terapias como el psicoanálisis pueden ser de gran ayuda. “El psicoanálisis nos hace más libres y nos ayuda identificar nuestros verdaderos deseos, para finalmente poder construir la vida a partir de ellos. El propio Sigmund Freud, decía que permite lograr ‘muchísimas mejores cosas con las mismas miserias’ ”.

Para definir felicidad se puede recurrir a múltiples ejemplos. En el ámbito laboral, una persona es feliz cuando hace lo que le gusta y recibe satisfacciones. En el plano sentimental, alguien lo es cuando logra estar junto al ser amado y experimentar cosas que había soñado. En cuanto a apariencia física, hombres y mujeres están contentos su imagen cuando les gusta lo que ven al mirarse al espejo. Todo esto ocurre debido a que la felicidad surge simplemente al vivir lo que anhelamos.

Desde la perspectiva del psicoanálisis, la felicidad tiene que ver con la congruencia, es decir, una persona se siente feliz cuando sus acciones se corresponden con sus deseos reales y profundos. Así lo explica Alex Droppelmann, psicólogo y académico de la Universidad Central, quien no cree que el concepto de felicidad esté ligado a un estado de total plenitud, como normalmente se cree, sino que resulta de la introspección y la creación: de planear y construir como un arquitecto. “Muchos conceptos que atraviesan nuestra cultura tienen que ver con que uno pudiese encontrar el paraíso original, o reencontrarlo. Yo creo que ese no es el concepto de felicidad, que ésta está verdaderamente en el sujeto”, sostiene Droppelmann.

Incluso, el psicólogo comenta que un sujeto en un estado de “descompletitud” (opuesto a la plenitud) puede hallar felicidad, ya que ésta puede nacer a partir de la posibilidad de desear. “Pensemos en el cuento de la princesita que lo tenía absolutamente todo, porque su padre era un rey muy rico. Y resulta que no obstante era infeliz. Y al final lo que la princesita anhelaba era tener el deseo de algo o alguien. Entonces muchas veces en el lugar de las faltas está la felicidad también”, explica.

Ahora bien, al afirmar que la felicidad es gatillada por la congruencia entre nuestros deseos y nuestra realidad cotidiana, fácilmente se puede confundir con capricho o hedonismo. Por ello, Droppelmann dice que hay que considerar que "el deseo no es una cuestión de peluquero", lo que implica que no se puede manejar en forma cosmética o irresponsable. Es un acto creativo y trascendente que nos conduce a la realización personal, que va mucho más allá de un impulso, un antojo o un placer pasajero. Vivir sólo en función de deseos superficiales no lleva a ser feliz.

Camino a la meta

Más allá de comprender qué significa felicidad es preciso reflexionar sobre las maneras de alcanzarla. Guiarse por los deseos de los otros no conduce a la verdadera felicidad, sino que constituye una de las principales causas de la infelicidad. La clave está en hacer una reflexión propia de lo que se quiere y es en ése punto donde el psicoanálisis puede ser de gran ayuda.

La terapia no brinda felicidad, pero es una herramienta que cualquier persona puede usar en su búsqueda a modo de brújula. Droppelmann explica que "el psicoanálisis nos hace más libres y nos ayuda identificar nuestros verdaderos deseos, para finalmente poder construir la vida a partir de ellos". El propio Sigmund Freud, precursor de esta disciplina, decía que el psicoanálisis permite lograr "muchísimas mejores cosas con las mismas miserias".

Por otro lado, alcanzar la felicidad tampoco es una mera cuestión de actitud. Ser positivo no es lo mismo que ser realmente pleno. "Yo creo que todos estos esfuerzos de la voluntad y todas estas ideas americanas de *tu puedes* son absolutamente una fantasía, de las peores que habitan el mundo, porque finalmente te hacen esforzarte en la búsqueda de algo que no llega por esa vía", afirma Droppelmann.

Actualmente, dentro de una sociedad envolvente y demandante son comunes los sentimientos de frustración y tristeza. Pero ser feliz no es imposible, y un buen modo de llegar a serlo es hacer coincidir los verdaderos deseos con las cosas que decimos y hacemos, más allá del deseo impuesto por otros para nuestra vida. Droppelmann sugiere que un ejercicio sano es preguntarse un domingo si uno prefiere ir a un *mall* o pasear a una plaza. "De seguro la gente prefiere ir a una plaza, pero entonces por qué va a un *mall*", concluye el psicólogo. La clave está entonces en diseñar y construir nuestros propios esquemas.