

LA BUS- QUEDA DE LA FELI- C- DAD

CAPITULO 4

Por Dr. Pier Albrecht
Especialista en Cirugía Plástica
dr.albrecht@transform-magazine.com

>>> Durante largos años de experiencia profesional he podido comprobar que mis pacientes buscan, - a través de su mejora física, - alcanzar la felicidad. Es por esto, por lo que me he decidido a escribir sobre éste tema y presentarlo, en forma de capítulos a los lectores de Transform Magazine.

>>> Hoy analizaremos si es posible ser feliz en un mundo con tantas desigualdades y a diferenciar la felicidad del placer. Espero que estas líneas le ayuden en su búsqueda de la felicidad.



■ FELICIDAD Y SATISFACCIÓN

Desde la infancia conocemos la tiranía de nuestros deseos. Desde el momento en que lloramos para pedir la leche materna, y que nos sentimos bien al conseguirla, conocemos esa sensación de satisfacción que nos lleva a confundirla con la felicidad.

Conseguir lo que deseamos puede que parezca un alivio a nuestro sufrimiento, y a la tensión que éste nos produce. Si pasamos la vida aplacando nuestros deseos, nunca alcanzaremos la felicidad. Sencillamente porque tan pronto saciamos nuestro deseo primordial, aparecerá de nuevo, bajo una forma u otra. Es un error pensar que seremos felices después de conseguir algo. Solamente estaremos reconfortados temporalmente.

■ FELICIDAD Y PLACER

La esencia misma del placer es que no dura. El placer se relaciona con un principio y un fin. El placer físico más fuerte, el orgasmo, es muy corto. Es el colmo de una tensión, seguido por una relajación profunda.

Cualquier tipo de placer se define como un estado fuera de lo normal, con más endorfinas en el cerebro, y a veces más adrenalina en el cuerpo. El ser humano intenta conocer el máximo de momentos de placer a lo largo de su vida, y a menudo, cree que el nivel de felicidad de su vida se relaciona con el número de momentos de placer: cuántos orgasmos, cuántas comidas sabrosas, cuántos conciertos de música, cuántos bailes, cuántos viajes.

Vivimos una época tan enfocada en multiplicar esos momentos, que los jóvenes pasan casi todo su tiempo con auriculares escuchando la música que les gusta. Muchos se instalan en un mundo irreal digital delante de una Play station que les permite vivir una vida virtual que no es la suya. El resto del tiempo lo pasan mandando mensajes SMS (de texto) con su móvil. Cuando comen o beben, prefieren los dulces o las bebidas gaseosas como Coca Cola, Fantas etc... y comida blanda, pastas, patatas, pan de hamburguesas, etc. Es obvio que la nueva generación no es más feliz que la anterior, todo lo contrario. La ausencia de motivación y de ideales, así como de la necesidad de luchar por superarse, condena a las nuevas generaciones a prestar atención solamente al placer, y a la forma de cómo poder conseguirlo, lo que suele pasar por el dinero.

Éste es realmente el ideal moderno. Las democracias modernas y occidentales ya han alcanzado todas las libertades posibles. Saben que se puede pensar como se quiere, hablar, escribir, cantar, rodar películas, criticar, vestirse y moverse como quieren. No hay nada más por lo que luchar. Lo único que queda una vez conseguido todo lo anterior es el placer. El problema es que el exceso de placer mata el mismo placer, y cada vez se necesita más estimulación para sentirse bien.



La vida moderna consiste en conseguir el máximo placer posible, ya sea físico, intelectual, emocional, en sus formas primitivas o más elevadas. Lo cierto es que la vida diaria puede parecer algo más fácil, pero el desgaste no es tanto físico, sino mental. La gente sufre una sobrecarga mental que le impide ser feliz. El placer puede ser el enemigo de la felicidad.

Por el contrario la felicidad no es el enemigo del placer. Una vez conseguido un estado estable de felicidad, - basado sobre todo en un sentimiento de paz y de alegría interna, y tras varios años de esfuerzos conscientes, se desarrollará una capacidad para poder sentir placer con una estimulación mínima. La naturaleza, el canto de los pájaros, la contemplación del cielo, de las nubes, del mar, de los niños, serán situaciones que nos aportarán intensos momentos de placer y felicidad.

Se tratará de un placer denso, fluido, que vive en el corazón y en el flujo energético y emocional del cuerpo.