

¿POR QUÉ SER NORMAL SI SE PUEDE SER FELIZ?

El ser humano al vivir en grupos sociales, es víctima de un gran engaño, y además es víctima sin darse cuenta. Ese engaño social es la tan traída y llevada NORMALIDAD.

¿Qué es NORMAL? La lógica nos dice que lo Normal es lo que cumple con una serie de normas. Pero ¿qué normas? Evidentemente las normas sociales. Pero ¿de dónde vienen esas normas sociales? De la tradición, del imaginario colectivo, de la religión, de la ética, de la genética, en resumen del proceso de socialización. Pero ¿son válidas estas normas al 100%? ¿el criterio de la normalidad es unívoco, irrevocable y universal? Y aquí llega el engaño. El criterio de la normalidad como verdad absoluta es una falacia social. Lo normal o lo que no es normal es relativo, como lo es la belleza, lo correcto o cualquier otro concepto social.

Y eso es lo que el ser humano ha olvidado: que todo es relativo, que todo depende del cristal con que se mira, y que como seres pensantes, con consciencia que somos, somos capaces de dilucidar si esa normalidad se adapta a mis valores o si va contra ellos. Y si va contra ellos, debemos tener la capacidad de rechazar lo que a otros puede resultarles normal y abrir nuestras mentes a todas las posibilidades que la realidad nos ofrece.

En estos tiempos de crisis y cambios, deberíamos empezar a cambiarnos a nosotros mismos. Deberíamos ser capaces de cuestionar esta normalidad impuesta e intentar buscar nuestro camino a la felicidad. Porque ¿para qué ser normal si se puede ser feliz?

Y el camino a la felicidad no es imposible ni tan difícil como pueda parecer. Lo que tenemos que tener en cuenta es que ese camino

empieza en nosotros mismos: en nuestra capacidad de elegir, en nuestro libre albedrío, que, aunque no lo parezca, todavía conservamos. Las personas pueden elegir ser felices o pueden elegir no serlo.

Cuando una persona elige ser feliz ya está en el camino hacia su felicidad ¿por qué? Porque ya es capaz de ver que tiene esa capacidad de elección, esa libertad, y que la va a poder ejercer siempre que quiera. Cuando una persona adquiere esta consciencia, automáticamente adquiere otra más: la responsabilidad. Si soy libre de hacer mis elecciones, también tengo que responsabilizarme de esas elecciones y de esa libertad. Todos somos responsables de nuestras emociones, de nuestros pensamientos y conductas. Basta ya de culpabilizar a otros (personas, elementos mágicos, la suerte...) de lo que nos ocurre y seamos responsables de nosotros mismos. En el momento que la persona asume su libertad de elección y su responsabilidad ya está avanzando en el camino a la felicidad.

Pero puede dar un paso más y decidir aceptar las experiencias que le trae la vida y aceptar a las personas con las que se va cruzando. Esta aceptación no es una aceptación estoica, basada en el pensamiento de que hemos venido aquí a sufrir. No. Es una aceptación positiva. En el momento en que tenemos una experiencia positiva, esta aceptación nos lleva a disfrutarla en plenitud sin pensar que seguro que después de algo tan bueno nos espera algo proporcionalmente malo. Y cuando la vida trae una experiencia desagradable, la aceptación nos lleva a analizar esta situación, ser capaces de extraer el aprendizaje que conlleva y a soltar esa experiencia sin proceder



a una rumiación sin fin. Y lo mismo ocurre con las personas: si practicamos la aceptación positiva no vamos a juzgar a las personas por lo que son o por lo que hacen, por su identidad sexual o su color de piel. Simplemente las aceptamos como son: PERSONAS. Personas a las que no trataremos de cambiar, porque ya son buenas tal y como están ahora, siendo lo que son. Sin etiquetas y sin prejuicios.

Hasta ahora ya hemos descubierto tres aspectos importantes para ser felices: libertad para elegir, responsabilidad de nuestra vida y aceptación positiva y con aprendizaje.

Si a esta fórmula le añadimos el pensamiento positivo utilizando la herramienta del reencuadre, es decir, intentando ver el lado bueno de las cosas, la ganancia que conlleva cada pérdida, intentando ver lo bueno que tiene la persona que tengo delante o la circunstancia que me ha tocado vivir; nos daremos cuenta de que nuestra vida está en equilibrio, que todo está bien. Y si todo está bien ¿qué problema hay?

Cuando nos entrenamos en estos cuatro pasos somos capaces de experimentar algo

maravilloso: que cambiando nosotros, nuestra forma de ver la vida, de reencuadrar los problemas, de aceptar a las personas y las cosas que nos rodean, el universo cambia. Todo encaja y todo se equilibra. Y de esta manera la vida es fácil.

Como vemos podemos ser felices haciendo cambios personales que no son difíciles ni imposibles de lograr. Todo depende de nosotros mismos. De que queramos situarnos en ese camino a la felicidad, de que desarrollemos nuestra inteligencia espiritual y nos demos cuenta de que este tipo de inteligencia está en nosotros, en contacto con la inteligencia emocional, y el resto de inteligencias. Vuelvo a la idea inicial: somos capaces de elegir ser felices. Podemos elegir ser felices. Y el ser felices va a depender de nosotros mismos.

Así que ahora os vuelvo a plantear mi pregunta inicial ¿por qué ser normales si podemos ser felices?

MAR ORTÍZ FERNÁNDEZ
Psicóloga