¿Qué es la FELICIDAD?

por Raquel Sánchez Martín

¿Quién no ha basado la felicidad en los bienes materiales o sociales que en el caso de tenerlos, crees que te ayudarían a ser más feliz? "Si fuera más alta o delgada, si tuviera mejor puesto de trabajo, más dinero, si consiguiera casarme con alguien importante, etc., etc... Todo sería mejor".

El problema de estas afirmaciones es que son descalificaciones de lo positivo y solo generan más frustración, menos aceptación de uno mismo y más infelicidad. Aunque a todos nos apetece tener más, eso nos confunde en la búsqueda de la felicidad. Porque el luchar a corto, medio y largo plazo por metas que acerquen lo cotidiano a lo utópico e inalcanzable, es lo que realmente nos proporciona la auténtica felicidad. ¿Seremos más felices consiguiendo más belleza, dinero, estatus,...? (No).

Todos conocemos casos de personas que "teniéndolo todo" (y casi siempre hablamos de cosas superficiales) ,no son felices. Aún así seguimos basando la felicidad en el dinero, una pareja influyente, un coche, mejor aspecto corporal, etc. Y seguimos sin encontrar la felicidad.... "¿Por qué no soy feliz, si lo tengo todo? Cuantas veces hemos oído: "¿Qué me pasa? Algo no funciona en mí. ¿Qué es, por qué? "Muchas cosas no van bien y no siempre hago lo más conveniente". "Hoy no salgo, porque no me encuentro bien, ¿para qué?" "Mañana tampoco salgo, porque mis amigos no salen o ya no cuentan conmigo". "Sencillamente no aprovecho las oportunidades que tengo". "Hoy no estoy de ánimo" y mañana, las oportunidades no surjen. ¿Volverán? "No tengo ganas, es muy difícil conseguirlo; ¿para qué moverme, para qué salir, para qué hacer un esfuerzo, para qué reír?"

¿Qué es la felicidad? Sobre la felicidad hay diversas definiciones. Según el catedrático de psiquiatría granadino, Enrique Rojas Montes, en "El hombre light" (1992): "La felicidad es la máxima aspiración del hombre, hacia la que apuntan todos los vectores de su conducta, pero

LA FELICIDAD ES DARSE CUENTA QUE NADA ES DEMASIADO IMPORTANTE
(Antonio Gala)

Rights

si queremos conseguirla, debemos buscarla. Además, la felicidad no supone un hallazgo al final de la existencia, sino a través de su recorrido". También el filósofo estóico frigio Epicteto (50-130 d.C.) decía que "No depende de nosotros el ser ricos, pero sí el ser felices. Además, las riquezas no son siempre un bien, porque suelen ser poco duraderas. En cambio, la felicidad que proviene de la sabiduría perdura siempre".

Otra máxima importante es la definición dada por el dramaturgo español Antonio Gala (1937): "La felicidad es darse cuenta que nada es demasiado importante". Un estudio muy actual, completo y práctico lo podemos encontrar en la obra "Fluir (Flow): Una Psicología de la Felicidad", donde el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi estudia el estado que denomina de "flujo" (flow). En síntesis, el flujo es un estado de felicidad cuando realizamos alguna tarea, de forma que podemos mantener una concentración especial disfrutando de la tarea que realizamos, teniendo total orden en lo que llama "energía psíquica" y controlando la situación. Es una experiencia "autotélica" (del griego auto, en sí mismo, y telos, finalidad), por cuanto la finalidad de la misma es ella misma. O sea, el disfrute se obtiene al realizar la tarea y no sólo al conseguir terminarla. Es importante destacar que los desafíos importantes no son los que realmente se presentan, sino aquellos de los que cada uno es consciente. Igualmente, no son las habilidades que realmente poseemos los que determinan nuestros sentimientos, sino las que nosotros pensamos que poseemos o que queremos adquirir. La consecuencia de esto sería, que no se trata de hacer algo una vez en la vida y olvidarnos de todo, sino convertir nuestra vida en **un continuo reto**. Con un poco de práctica e interés, no es excesivamente difícil conseguir un estilo de vida más sano emocionalmente y que nos lleve a mayores éxitos personales e incluso profesionales. Tener claras nuestras metas y nuestros deseos es fundamental para disfrutar de la vida.

LA FELICIDAD ES LA MÁXIMA ASPIRACIÓN DEL HOMBRE, HACIA LA QUE APUNTAN TODOS LOS VECTORES DE SU CONDUCTA, PERO SI QUEREMOS CONSEGUIRLA, DEBEMOS BUSCARLA

CLAVES PARA SER MÁS FELIZ

Podríamos concluir diciendo que una clave para ser feliz, es salir, moverte, esforzarte, reír,....

HACER Y NO PENSAR / ACCIÓN = MOTIVACIÓN

1

HAZLO, NO LO PIENSES

Busca HOY, AHORA, YA un premio, algo por pequeño que parezca, que te haga reír, moverte, activarte. Si te gusta bailar date hoy por lo menos 30 minutos para poner la música que más te guste y A BAILAR. Si puedes salir con tus amigos HOY, llámalos y sal a divertirte.

2

HAZLO, NO LO PIENSES

Busca el mejor momento del día para darte ese pequeño premio. Anota todo lo que debes hacer para prepararte a recibir hoy tu premio, es para tu felicidad.

3

HAZLO, NO LO PIENSES

Repasa lo anotado y HAZLO REALIDAD. Si ya tienes todo lo necesario decide a qué hora, hoy y dónde, vas a hacerte feliz.

4

HAZLO, NO LO PIENSES

Valora lo que ya has conseguido. Acabas de darte unos minutos para realizar un cambio, el cambio hacia tu felicidad. Otras veces has bailado o salido con tus amigos y lo pasaste bien, te reíste y tuviste ese momento de felicidad tan deseado. Hoy también lo harás.

5

HAZLO, NO LO PIENSES

Ha llegado la hora "F" de tu felicidad cotidiana. HAZLO hoy. Dedica 30 minutos a bailar o salir con tus amigos. Ahora baila, sal, disfruta. Es tu momento, es el momento de tu felicidad.

HAZLO, NO LO PIENSES / PUEDES = QUIERES

6

¿Has bailado 30 minutos o salido con tus amigos? Si lo has pasado bien y has tenido tu momento de felicidad, decide ahora, cada día de tu vida, esas actividades, esas relaciones personales, esos deseos, metas a corto, medio y largo plazo para dedicártelas de esta misma forma. ¿Por qué no hacerlo? Prepara una lista de todo aquello que te gustaría, te gustaba o te gusta hacer para tener diariamente objetivos placenteros. No olvides, que no se trata sólo de lo cotidiano o a corto plazo, debes incluir también metas a largo plazo que te van a costar mucho trabajo, pero que sabes, que te podrán ayudar a ser más feliz en tu día a día.

HAZLO, NO LO PIENSES / SI QUIERES, PUEDES