

LA FELICIDAD

Es un tema bello e inagotable. ¿Quién no quiere y anhela la felicidad? No sé si todos los hombres querrán ser médicos o ingenieros o banqueros. Lo que sí sé es que todos los hombres quieren ser felices. Es una tendencia universal.

No haré un tratado de la felicidad. Simplemente quiero acercarme a la persona feliz y ver cómo actúa, cómo piensa, qué siente, por qué está a gusto y en paz consigo misma y con los demás.

Se han dado tantas definiciones sobre la felicidad. Me ha gustado especialmente ésta: “*¿Qué hace falta para ser feliz? - Un poco de cielo azul encima de nuestras cabezas, un vientecillo tibio, la paz del espíritu*”.

¿Es posible aspirar a ser felices en esta vida? Yo creo que sí, como lo demuestra el hecho de que hay bastantes personas que se confiesan a sí mismas como muy felices, y además es algo que trasciende, que se nota. Además, la felicidad es algo que se aprende, se escoge, se elige, es algo que subyace en el interior de toda persona.

Por tanto, la felicidad o infelicidad no se hereda, se adquiere, se aprende.

I. RADIOGRAFÍA DE LA PERSONA FELIZ

He aquí cómo son las personas verdaderamente felices que me he ido encontrando a lo largo de mi vida.

* *La persona feliz se acepta como es, quiere ser lo que es y se conforma con su suerte y con la vida que le ha tocado vivir.*

* *La persona feliz se mueve siempre en un terreno de sencillez, de naturalidad, de espontaneidad y de humildad. Sabe tejer el bello, amplio y policromado tapiz de la felicidad de su vida con los variados y múltiples hilos de las pequeñas felicidades de cada día.*

* *La persona feliz sabe que en el balance final solamente queda la felicidad que hemos dado a los demás. Invertir en buenas y nobles acciones es invertir en felicidad.*

* *La persona feliz jamás se afana o se inquieta por poseer mucho; su secreto está en disfrutar plenamente de lo que tiene, en la calidad de lo disfrutado, no en la cantidad.*

* *La persona feliz se crea su propia felicidad, se la gana cada día, porque sabe que no es algo que se encuentra por casualidad o se recibe como regalo. Es una elección, una opción y un tesoro que cada cual ha de descubrir y desarrollar dentro de sí mismo.*

* *La persona feliz no se inquieta ni se siente desgraciada por no poder hacer siempre lo que quiere. Para evitarse problemas y disgustos concentra todas sus energías físicas, mentales y psíquicas en querer siempre aquello que tiene que hacer.*

* *La persona feliz hace depender su felicidad de una vida en paz consigo mismo, sembrada de buenas y nobles acciones y de una sana y natural alegría como constante.*

* *La persona feliz cultiva cada día con la misma entrega y esmero la virtud, la sabiduría, la bondad y la paz de espíritu, porque sabe que son pájaros del mismo plumaje, notas de una misma sinfonía que se llama felicidad.*

* *La persona feliz es incapaz de entristecerse por envidias. Muy al contrario, su corazón se desborda como su boca en alabanzas sentidas y sinceras para los demás y se alegra y disfruta de la buena suerte, de los dones, de las riquezas y valores de los otros, como si fueran propios.*

* *La persona feliz lo es, sobre todo y principalmente, porque ha decidido serlo. No admite para sí otro estado natural que el de la coherencia interna, el buen entendimiento consigo mismo, la libertad de espíritu, la paz interior, la alegría de una vida entregada a causas nobles, la felicidad como proyecto. Jamás es feliz el indeciso, el que se arruga, el que no toma la firme determinación de serlo, pues, como bien decía Heine: “No hay hombre más infeliz que aquel para el que la indecisión se ha hecho costumbre”.*

* *La persona feliz aprende a descargarse de preocupaciones inútiles, de culpas paralizantes, de necesidades imperiosas y de temores absurdos. Se entrega por completo a disfrutar de lo que la vida le va proporcionando cada día y no espera ni exige demasiado para sentirse lleno de dicha.*

* *La persona feliz rebosa alegría, paciencia y esperanza; no se inquieta ni se deprime en los momentos de infortunio, porque sabe que al anochecer siempre sigue un amanecer radiante y luminoso.*

La felicidad existe, es algo real, tangible, observable, algo que se ve y se nota en el ser humano.

II. INGREDIENTES PARA SER FELIZ

Enrique Rojas propone estos elementos para ser feliz:

1. Tener un proyecto en la vida por el que luchar

Tener un proyecto da ilusión en la vida, es capaz de llenar la existencia. Para tener un proyecto tengo que preguntarme primero qué quiero hacer con mi vida, qué quiero ser en la vida.

Después de encontrar el proyecto tengo que buscar un orden o jerarquía, disciplina para saber que unas cosas son prioritarias a otras y, por lo mismo, tengo necesidad de una programación. Al orden hay que añadir la constancia de la voluntad; constancia como empeño, como perseverancia; sólo así los propósitos se van haciendo férreos, firmes, sólidos, pétreos. Hay que ser obstinados con nuestro proyecto personal, para que salga adelante. ¡Tengo que cerrar las puertas que abra! Junto al orden y a la constancia, hay que agregar el entusiasmo y la ilusión, que ya explicamos en la charla

anterior; ilusión como disposición de ánimo óptima, positiva. Es como el aceite para la constancia de la voluntad; hace todo más fácil y llevadero.

2. *El amor es otro elemento de la felicidad*

Gracias al amor, la vida tiene sentido. El ser humano no puede vivir sin un amor en el corazón. El amor es tendencia, inclinación hacia la persona amada, impulso que lo arrastra hacia ella buscándola. Cada uno de nosotros cuando encuentra al amor de su corazón debería decir: *“Toco el cielo cuando estás junto a mí”*.

Pero hay que tener cuidado con esta palabra mágica, el amor. La palabra amor fabrica muchas monedas falsas: amor libre, amor sin trabas, amor sin prohibiciones, placer a toda costa.

Pero el amor es siempre un acto de entrega que busca el bien del otro, su mejor desarrollo.

3. *El trabajo*

Este amor ayuda a mover los proyectos personales y nos lanza al trabajo.

Hay que cuidar mucho tanto la idolatría del trabajo como la idolatría a la holgazanería o pereza. La primera nos lanzará a la búsqueda desenfrenada de bienes y placeres que nos enriquecen y nos sepultan en el materialismo inmanentista, cortándonos el vuelo a la trascendencia de la vida. La idolatría de la pereza nos hunde en una vida sin horizontes, sin proyectos, y por tanto nos entierra en vida.

¡Cuidémonos también aquí de falsear el trabajo! El trabajo del que aquí hablamos no significa búsqueda desenfrenada de riqueza y poder, de éxito material, sino ocasión para poner a disposición de los demás mis cualidades, potenciarlas, desarrollarlas, y así llevar una vida digna, con un proyecto, que se irradia al exterior.

Este trabajo irá destruyendo a ese hombre light que ha forjado nuestra sociedad, donde todo se quiere a la carta, rápidamente, en el instante, pero escogiendo un camino fácil, errado, que a la corta es gratificante, y, a la larga, deja frío e insensible al que la posee.

4. *La cultura*

La cultura sirve para aprender la realidad, vivir en ella y saber a qué atenerse. Ayuda al hombre a que su vida sea más humana y le revele sus posibilidades. Es un factor que bien entendido hace reconciliables progreso técnico y progreso humano.

Una cultura fundada en el verdadero humanismo, basado en una formación moral sólida, abierta y pluralista, cuyas coordenadas no dan prioridad al éxito material, al placer y al dinero. Una cultura que lucha por no estar pegada a la televisión, como elemento casi

único de nutrición intelectual. Este humanismo trata de conseguir un hombre más digno, que quiere ser más culto para ser más libre, hacer un mundo más cordial y comprensivo, crear un espacio más afectivo, donde quepa lo material, lo espiritual y lo cultural.

III. EL INFELIZ SE HACE

Las personas felices aprendieron a ser felices porque así lo decidieron, y, además, porque desde los primeros años recibieron ejemplos vivos y prácticos de otras personas muy próximas que tenían pensamientos, sentimientos y actitudes de felicidad.

Las personas desgraciadas, por el contrario, aprendieron a ser desgraciadas porque así lo decidieron, y, además, porque en su propio hogar seguramente sólo recibieron lecciones de cómo ser desgraciados.

Todo en el ser humano es aprendido: la felicidad y la desgracia se aprenden. Dice un psicólogo, psicopedagogo y escritor español, llamado Bernabé Tierno Jiménez: *“Mi teoría es que, lamentablemente, lo normal es que desde que nacemos nos enseñan más a ser desgraciados que felices, porque los mensajes que con más frecuencia e insistencia nos llegan desde el propio hogar, desde la escuela, desde los medios de comunicación y desde la sociedad, en su conjunto, son negativos”*.

1. ¿Cómo aprendemos a ser infelices en familia?

Básicamente, conviviendo con unos padres quejumbrosos, que lamentan constantemente su desgracia y emiten incontables mensajes peyorativos desde la mañana hasta la noche: *“Esta vida es un asco...¡Maldita sea mi estampa!...Te casaste, te arruinaste...Ojalá me muriera...A esta vida hemos venido a sufrir...Adiós, mundo amargo...Disfruta ahora lo que puedas, mientras no sabes de la vida, porque en cuanto crezcas, se acabaron las alegrías...”*.

O aquellas otras expresiones: *“Eres lo más tonto que ha traído al mundo tu madre...Deja que lo haga yo, pues eres un inútil...Tú no serás nada en la vida, te lo dice tu padre...Me avergüenzo de ti, no tienes derecho a vivir, ni al pan que te comes... Vas por el camino de tu desgraciado padre...Eres la vergüenza y la desgracia de la familia...La madre de Carlos sí que puede estar orgullosa de su hijo, pero yo me avergüenzo de ser tu madre”*.

O también: *“Nada me sale bien...la vida no me ha podido tratar peor...mi destino es sufrir hasta que me muera...a mí siempre me tocará la peor parte y bailar con la más fea”*.

Con mensajes así, escuchados desde la cuna, se llega a admitir la infelicidad o que uno es un ser despreciable y no sirve para nada, como algo natural e irrefutable, porque así lo dicen nuestros padres.

Los padres deberían saber que el hijo necesita satisfacciones, alegrías compartidas, risas, juegos, la seguridad, el cariño de ellos. Los mismos padres deben contagiar todo esto a sus hijos.

2. *¿Cómo aprendemos a ser infelices en la escuela?*

También existen maestros y profesores, sin vocación ni capacidad educativa, que hundan a los chicos en la infelicidad, tratándoles como niños tontos, inútiles y despreciables. Nos convencen incluso de que un colegio es un lugar aburrido y nos demuestran que aprender es algo realmente difícil. Si eres brillante, te aceptan, valoran y ponen como ejemplo; pero, si tienes dificultades para aprender, entonces te rechazan de plano, te descalifican sin compasión o te ignoran.

Hay profesores que tratan siempre de cazar al alumno el día que menos han estudiado, para así demostrarles que son unos gandules e irresponsables.

¡Qué pocos profesores usan la más elemental estrategia para el éxito escolar de sus alumnos! Consiste precisamente en estar bien atentos para cazarlos en esos días que han estudiado más y mejor, ponerles buena nota y decirles a continuación: *“Ya veo que eres inteligente, que vales, que sirves y tienes aptitudes y hoy has sido responsable. Espero que en futuro sigas siendo tan buen estudiante y no me defraudes, a mí y tus padres”*.

3. *¿Cómo aprendemos a ser infelices desde los mensajes peyorativos que no deja de transmitirnos la sociedad, especialmente a través de los medios de comunicación?*

A veces tiene uno la sensación de que la televisión, la radio y la prensa escrita, como tigres hambrientos, se disputan la carnaza de las noticias más descarnadas, violentas y desastrosas. Tienes claro que toda noticia bien saturada de sangre, sexo y escándalo, será bien consumida por el personal. Suele esgrimirse como argumento que se ofrecen noticias de este tipo porque es lo que “vende” y lo que interesa realmente a la gente; pero yo afirmo que la gente se acostumbra a consumir lo que se le ofrece, a falta de otras cosas mejores.

Escasean los mensajes de esperanza y de confianza, de amor limpio y de valores humanos y nobles. Todos esos mensajes negativos influyen muchísimo sobre uno y le obligan a *pensar* de forma peyorativa y desgraciada, a *sentirse* infeliz y a *actuar* y comportarse como las personas desgraciadas.

¿Quiere esto decir que quienes aprendieron a ser desgraciados ya no pueden ser felices? En absoluto. Cualquiera puede ser feliz llevando a su mente pensamientos de esperanza y confianza, sintiéndose feliz, al menos por unas horas y comportándose como si fuera una persona feliz, al menos durante todo un día. Verá que todo es cuestión de tomar una firme resolución y cumplirla poco a poco.

IV. DECÁLOGO DE LA INFELICIDAD

¿Quieres ser infeliz? Sigue estos consejos:

1. Dañate frecuentemente a ti mismo, autocalificándote de inútil, desgraciado...Verás como la mala suerte te escuchará.
2. Habla de ti mismo de forma peyorativa ante ti y ante los demás.
3. Descuida tu aseo, tu vestir, tu comida, tus responsabilidades.
4. Pon en peligro tu salud y tu vida, ya sea comiendo compulsivamente o no comiendo prácticamente nada, entregándote la bebida sin freno, a la droga, a las sensaciones fuertes y peligrosas, conduciendo a velocidad prohibida.
5. Vive cabalgando sobre la prisa, sin tiempo para nada positivo, profundo y enriquecedor del espíritu.
6. Echa la culpa de tus desgracias a las dificultades y contratiempos exteriores.
7. Vive de mal humor el día entero, enfádate continuamente.
8. Pierde el control de ti mismo por cosas insignificantes.
9. Procura malgastar el tiempo y las energías físicas y psíquicas en averiguar si se te valora o se te aprecia.
10. Y sobre todo, ten miedo, mucho miedo a todo y a todos, dramatizando todo.

A este decálogo de la infelicidad, yo propongo **tres dogmas de la felicidad**:

1. *La felicidad no depende de lo que nos sucede, sino de la forma en que lo percibimos.*
2. *La felicidad está en disfrutar lo que se posee, no en desear lo que no se tiene.*
3. *La persona feliz siempre encuentra algo positivo en lo negativo y convierte la dificultad en reto.*

A ese decálogo de la infelicidad, lanzo unos propósitos para ser feliz:

1. Soy feliz porque así lo decido y me lo propongo y me lo propondré cada día como el máspreciado, noble y ambicioso objetivo.
2. Soy feliz porque sé que mi estado natural, mi esencia es ser feliz.
3. Soy feliz porque pongo orden en mi vida, armonía y coherencia entre mis pensamientos, sentimientos y actos.
4. Soy feliz porque estoy viviendo plenamente cada instante de este día, que es lo mejor que tengo ahora.
5. Soy feliz porque no exijo demasiado a la vida, ni espero demasiado a los demás.
6. Soy feliz porque tengo lo necesario para vivir: salud, alguien que me quiere, una familia, unas raíces, amigos verdaderos.
7. Soy feliz porque ocuparé las 24 horas del día en sentirme en armonía y paz conmigo mismo.

8. Soy feliz porque disfruto tanto al dar como al recibir, al sembrar como al cosechar.
9. Soy feliz porque me siento libre del miedo.
10. Soy feliz porque he optado por la felicidad como única opción posible, como una forma de ser, pensar y de obrar.
11. Soy feliz porque me quiero, me valoro y me perdono. Sólo me comparo cada día conmigo mismo para ser cada vez mejor persona.
12. Soy feliz porque, al ser yo mi mejor amigo, estoy capacitado para serlo de los demás y contagiarles mi felicidad.
13. Soy feliz porque, aunque no puedo cambiar a las personas, las cosas y las situaciones, cuando me son adversas, problemáticas e inquietantes, sí tengo el poder de cambiar yo mismo mi actitud ante ellas y encontrar el lado positivo.
14. Soy feliz porque ya no temo ni las críticas, ni los juicios peyorativos de los demás.
15. Soy feliz porque me siento extasiado ante la naturaleza, me lleno de su grandeza, de su belleza y de su sencillez; hago míos el mar, el río y la montaña.
16. Soy feliz porque no oculto mis debilidades, mis inseguridades y mis deficiencias.
17. Soy feliz porque soy yo mismo, pero plenamente.
18. Soy feliz porque me construyo interiormente, cada día, espacios de quietud, de bondad, de paz, de amor, de entrega a los demás.
19. Soy feliz porque me proporciono cada día alegría, felicidad en dosis masivas, improvisándola, si es necesario, tejiéndomela yo mismo.
20. Soy feliz porque me enfrento a las situaciones que temo, pero que no debo rehuir.
21. Soy feliz porque no permito que las personas, las cosas y las situaciones enojosas e irritantes me amarguen el día o me hagan perder el control de mí mismo.
22. Soy feliz porque no me lamento por lo irremediable, ni sufro por lo que pudiera haber sido una desgracia o desastre y no ha ocurrido.
23. Soy feliz porque a través de mis palabras escritas o habladas no ceso de poner amor donde encuentro odio y rencor; confianza, donde encuentro temor, etc.
24. Soy feliz porque ayudo a los demás a desarrollar lo mejor de sí mismos, tratándoles, más que como son en realidad, como si fueran ya tal como deben y desean ser.
25. Soy feliz porque imito al junco en la sabiduría que manifiesta en su proverbial flexibilidad. Por eso, el buen trato, la tolerancia, la delicadeza. No iré por la vida estirado y distante como caña rígida y altiva, pero que es debilidad y fragilidad.
26. Soy feliz porque me fijo más en la bondad que en la maldad de los hombres.
27. Soy feliz porque me siento hombre, ser inacabado que me estoy haciendo constantemente y puedo comenzar a vivir cada mañana un nuevo día plagado de posibilidades y esperanza.
28. Soy feliz porque mantengo a toda costa una actitud de superación y de confianza en mí mismo y en mis posibilidades a pesar de mis fallos, limitaciones y debilidades, y no cometo jamás el error de sucumbir al abatimiento.

29. Soy feliz porque me estoy viendo a mí mismo en este momento tal y como deseo llegar a ser, como debería ser.

30. Soy feliz porque hago cuanto está en mi mano para librarme hoy de un mal hábito o de una fea costumbre que en nada me favorece y molesta a los demás, o a mí mismo: gritar, ser impuntual, desordenado, morderme las uñas...

31. Soy feliz porque acepto de buen grado que mi vida en la tierra se pierda algún día como el sol que al atardecer desaparece en el horizonte, cuando ya cumplió su jornada, derramando luz, calor y vida sobre los seres creados.

Quiero dejar tras de mí una modesta estela de luz, de bondad, de amor, de benevolencia y de paz que clarifique e ilumine el camino que conduce a la felicidad a otras muchas personas.

CONCLUSIÓN

Todos buscamos la felicidad, pero son pocos los que la consiguen. Es la meta máxima de nuestra conducta. Para ser feliz es necesario, además de todo lo dicho, que la vida sea argumental y coherente. Argumental, es decir, que haya un proyecto de vida que yo vaya realizando y que me llene lo suficiente como para que motive mi trayectoria. Coherente, es decir, poner los medios para realizar ese proyecto, con coraje, tesón, firmeza.

La felicidad nunca es un regalo, hay que conquistarla y trabajarla con ilusión. Cada uno pinta su cuadro de felicidad.

No confundamos la verdadera felicidad con los sucedáneos: bienestar, nivel de vida, placer, satisfacción personal y sin problemas, o triunfar en la profesión o en los negocios o en cualquier ámbito de la vida. Muchos triunfadores, en su fuero interno, no son felices.

Rastreando en el trasfondo de la felicidad nos vamos a topar con la fidelidad; es decir, lealtad a los principios, perseverancia en los ideales nobles, tenacidad en mantener los criterios de conducta a pesar de los oleajes y los vaivenes de tantas circunstancias.

Por tanto, a esos ingredientes de amor, trabajo como voluntad y cultura, a la felicidad hay que ponerle esta envoltura: tener una personalidad con un cierto grado de madurez, coherencia y equilibrio psicológico. El amor da sentido a ese proyecto de vida. Con el trabajo me trasciendo y llevo adelante ese proyecto con voluntad. La cultura me hace más gustoso mi trabajo y más libre.

Lo opuesto a tener un proyecto en la vida es ese “ir tirando” y llenarme la mente de pensamientos derrotistas, destructivos, pesimistas.

Lo opuesto al amor es la falta de ilusión en lo que hago, que me llena de sentimientos de depresión, complejo de inferioridad, víctima, frustración.

Lo opuesto al trabajo es sentarme en la holgazanería y enterrar mis talentos, llenando mi vida de vicios y enfermedades.

Lo opuesto a la cultura es vivir en el subdesarrollo y en la incivilización, y hacer de mi vida un campo sin cultivar donde brotarán cardos, espinos y ortigas.