

La felicidad

¿Un derecho, una meta o un simple sueño?

Para ser feliz hay que mostrar, de partida, una actitud positiva ante la vida

// Cuéntame, cómo te ha ido, si has conocido la felicidad” preguntaba el estribillo de una popular canción de los primeros años 70. Es en esta época cuando comienza a hablarse de la felicidad como meta que da sentido a la vida. No se baraja tanto la querencia y el derecho del ser humano a la felicidad como premio a un denodado empeño o a las buenas obras realizadas, sino como la casi obligatoriedad de ser feliz, de vivir en un estado placentero permanente.

La felicidad, como estado objetivo de vida, no existe. Es abstracta, subjetiva y personal, si bien en nuestra civilización occidental podemos enumerar unos elementos básicos que se requieren para ser feliz: buena salud, un trabajo satisfactorio, una rica vida amorosa, afectiva y familiar, amigos que nos “llenen”, tiempo y posibilidad para desarrollar nuestras aficiones, buena situación económica, bienestar psicológico y emocional... E independientemente de que nos guste que también a los demás las cosas les vayan bien, especialmente a nuestros seres queridos, percibir que nos aman, respetan y comprenden.

Una búsqueda inútil. Hay personas que malgastan sus vidas en una constante y estéril búsqueda de la felicidad como estado cuasipermanente. Pero la felicidad es, normalmente, una situación pasajera que se nos escabulle

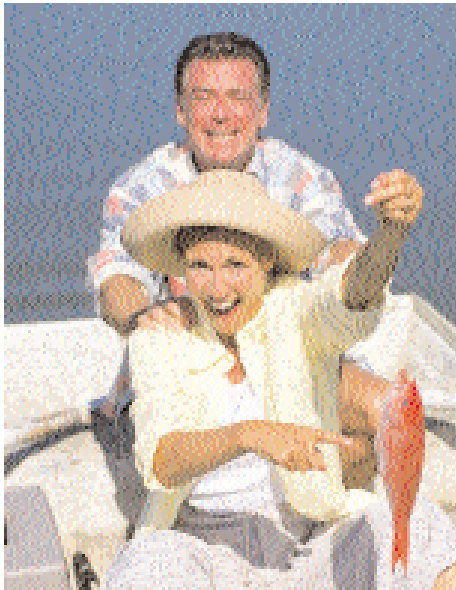


a la mínima y sin avisar. Dominados por ese objetivo de felicidad absoluta y permanente, algunas personas, pese a que tienen motivos reales para sentirse bien, entienden que debe mejorar su situación porque viven en la convicción de que hay un estadio superior, más intenso y satisfactorio que otros individuos han alcanzado.

Pero, una vez más, la comparación con los demás, lejos de depararnos algo bueno, tiende a sumirnos en la insatisfacción. En última instancia, en la disyuntiva de ser conformistas o ambiciosos, lo razonable está en el término medio. No debemos dejar de luchar para mejorar nuestro bienestar, pero hemos de saber apreciar lo ya conseguido. Los especialistas aseguran que, consciente o inconscientemente, percibimos que en algún momento de nuestra vida hemos alcanzado ese es-

tado que asociamos a la felicidad, y que deseamos volver a revivirlo. La teoría del psicoanálisis, por ejemplo, indica que ese gran momento está relacionado con la satisfacción que sentimos cuando al tener hambre por primera vez, la leche materna nos satisfizo. Según esta corriente psicológica, conocida esa vivencia de plenitud ansiamos reproducirla el resto de nuestra vida. Otra explicación, más espiritual que científica, es la de que llevamos grabada en nuestro código genético una cierta idea del paraíso. Buscamos algo que en un determinado momento hemos experimentado pero no conocemos del todo.

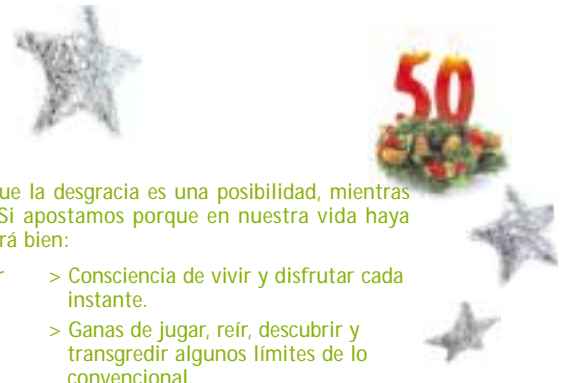
En resumen, lo conveniente es dejar de buscar ese imposible idealizado, porque no lo vamos a encontrar. La felicidad no es el resultado de una búsqueda ni, menos aún, del azar.



Para ser felices...

La persona que se sabe feliz sabe que la desgracia es una posibilidad, mientras que la felicidad es una elección. Si apostamos porque en nuestra vida haya muchos momentos felices, nos vendrá bien:

- > Aceptarnos como somos y confiar en nosotros mismos.
- > Actitud positiva ante la vida.
- > Habilidades sociales y de comunicación.
- > Afrontar con realismo y buena actitud cada situación en que nos encontramos.
- > Expresar y vivir nuestros sentimientos y emociones.
- > Consciencia de vivir y disfrutar cada instante.
- > Ganas de jugar, reír, descubrir y transgredir algunos límites de lo convencional.
- > Alegrarnos con lo que tenemos y entusiasmarnos en nuevos proyectos.
- > Estar orgullosos de nosotros y de lo que hemos sido capaces de conseguir.
- > Cuidarnos, valorarnos y apasionarnos con la aventura de vivir.



Un momento feliz es algo que hacemos que nos suceda, y que normalmente no se debe a acontecimientos externos

¿Meta o entelequia? Ser feliz no es una entelequia, una creación intelectual o cultural con difícil referente objetivo. Es una aspiración inherente al ser humano, que cada persona debe trabajar y cultivar individualmente. Es un derecho y, en cierto modo, un deber de cada uno de nosotros. Porque ser infeliz equivale a vivir contranatura. Pero ser feliz no es disfrutar de una alegría constante, sino percibirnos involucrados en cada detalle de nuestras vidas, conectados con la emoción que nos suscita cada momento, atendiendo a lo que nos está ocurriendo y dando respuesta a la situación, sintonizando con lo que nos rodea. En otras palabras, vivir y disfrutar el aquí y ahora.

Así, deberíamos saltar a otro estadio, pasar a hablar de momentos felices, de instantes de placer, bienestar, alegría, satisfacción con uno mismo, por algún logro conseguido tras el esfuerzo previo

realizado. Y es que los mejores momentos de nuestra vida no son forzosamente los receptivos o relajados. Suelen llegar cuando mente y cuerpo al unísono llegan a su límite de esfuerzo para conseguir algo que valoramos mucho. Un momento feliz, una experiencia óptima, es algo que hacemos que nos suceda. Los auténticos instantes de gozo, ricos en serenidad y paz interior, no se deben normalmente a acontecimientos externos.

La vida es larga, compleja y diversa y en ella caben momentos de fastidio, malhumor, preocupación, dolor, amor, alegría, placer, gozo... una lista interminable de sensaciones, sentimientos y emociones. Olvidémonos de la felicidad como abstracto y concretémosla en su instante. Ahora bien, conseguir saborearla depende, como veíamos anteriormente, de nuestra actitud ante la vida.

Seamos positivos. Las personas con una actitud positiva ante la vida también sufren y padecen las vicisitudes desagradables de quienes muestran una actitud negativa, pero con la diferencia de que los primeros actúan eficazmente en la resolución de sus problemas, mientras que los segundos se conduelen y bloquean.

Es precisamente esta actitud positiva lo que hace que un acontecimiento negativo no nos impida vivir con plenitud. Las preocupaciones, el malhumor, la rabia, las enfermedades, los problemas económicos, las frustraciones, los conflictos con la pareja, los hijos o con la gente que se empeña en amargarnos la vida, siempre estarán ahí. Pero actuando con espíritu positivo podremos buscar soluciones con mayores probabilidades de éxito.

Las dificultades existen y esta sociedad tan competitiva nos invita permanentemente a elevar el listón de la exigencia e indirectamente a no sentirnos felices, aunque paradójicamente casi se nos obligue a serlo, siempre que no queramos ser unos "fracasados". Una actitud positiva no es sinónimo de felicidad, sino de ejecución eficaz: vivamos los momentos de malestar sin desesperarnos, sin culpabilizarnos ni culpar a los otros y, sobre todo, sin paralizarnos.

Esta actitud positiva nos ayuda a disfrutar de los momentos felices y a abrirnos al mundo que nos rodea, y promueve la escucha activa y participativa. Si tuviéramos que asociar estos momentos felices con alguna emoción específica, sería con la pasión. Entendida como apasionarse con las cosas que hacemos y vivimos, sentir las como creación propia, valorarlas y enorgullecernos de ellas.