

## LA FELICIDAD

Probablemente, lo primero que deberíamos enseñar a toda persona que llega a una cierta madurez es que los seres humanos no nacemos ni felices ni infelices, sino que aprendemos a ser una cosa u otra y que, en gran parte, depende de nuestra elección el que nos llegue la felicidad o la infelicidad. Que no es cierto, como muchos parecen pensar, que la dicha pueda encontrarse como se encuentra por la calle una moneda, o que pueda tocar como una lotería, sino que es algo que se construye como una casa: ladrillo a ladrillo.

- .- ¿Qué es la felicidad para ti?*
- .- ¿Cuál es tu grado de felicidad en este momento de tu vida?*
- .- ¿Quieres aumentar ese grado de felicidad?*
- .- ¿Cómo lo harías?*
- .- ¿Hay algo que te lo impida?*

También habría que inculcar en las personas que la felicidad nunca es completa en este mundo, pero que, aun así, hay razones más que suficientes de alegría como para llenar una vida de jugo y de entusiasmo. Y que una de las claves está precisamente en no renunciar o ignorar los trocitos de felicidad que poseemos, por pasarnos la vida soñando o esperando la felicidad entera.

- .- ¿Estás de acuerdo en que la vida tiene razones suficientes de alegría para ofrecernos?*
- .- ¿Tienes la sensación de que la felicidad pasa de largo por tu vida?*
- .- ¿Qué esperas cuando esperas a la felicidad? (En qué se materializa)*

Sería también necesario decirle a esa persona que no hay “recetas” para la felicidad, porque, en primer lugar, no hay una sola, sino muchas felicidades. Y cada persona debe construir la suya, que seguramente será muy distinta de la de sus vecinos. Y porque, en segundo lugar, una de las claves para ser felices está precisamente en descubrir “qué” clase de felicidad es la mía propia.

- .- ¿Sientes que estás llamada a ser feliz?*
- .- ¿Cómo puedes descubrir “qué” clase de felicidad es la tuya? (Viendo las pequeñas y grandes cosas que te hacen felices)*

Aunque antes hemos dicho que no hay recetas infalibles, sí existen una serie de senderos por los que, con certeza, se puede caminar hacia ella. Reflexionemos un poco acerca de unos cuantos:

1.- Valorar y reforzar. Descubrir y disfrutar de todo lo bueno que tenemos. No tener que esperar a encontrarnos con un ciego para enterarnos de lo hermosos e importantes que son nuestros ojos. No necesitar conocer a un sordo para descubrir la maravilla de oír. Sacar jugo al gozo de que nuestras manos se muevan sin que sea preciso para este descubrimiento ver las manos muertas de un paralítico.

- .- ¿Qué cualidades te gustan de ti misma?*
- .- ¿Te cuesta reconocerte que, en muchas cosas de la vida, eres grande?*
- .- ¿Qué sientes cuando los demás te dicen lo valiosa que eres?*

2.- Una vez hecho esto, asumir serenamente las partes negativas o deficitarias de nuestra existencia.

- Aceptarnos también en esas zonas que no nos gustan nada, pues son parte de nosotros mismos.
- No aislarnos en nuestros dolores.
- No magnificar las pequeñas cosas que nos faltan.
- No sufrir por temores o por sueños de posibles desgracias que probablemente nunca nos llegarán.

- .- ¿Te atreves a ver en ti las partes –de tu cuerpo, de tu psique- que no te gustan?*
- .- ¿Las consideras tuyas, o no? ¿Crees que serías más feliz si las aceptaras?*
- .- ¿Sufres por lo que te pueda ocurrir en el futuro?*

3.- Vivir abiertos a los demás. Pensar que, de verdad, es preferible que nos engañen tres o cuatro veces en la vida que pasarnos la vida desconfiando de los demás. Tratar de comprenderles y de aceptarles tal y como son, distintos a nosotros (por ello aludíamos antes a la importancia de aceptarnos a nosotros mismos: si no nos aceptamos, ¿cómo vamos a aceptar al otro, al que es diferente?). Buscar en ellos lo que nos une antes que lo que nos separa, aquello en lo que coincidimos antes que en lo que discrepamos. Ceder siempre que no se trate de cosas esenciales. Y no confundir las cosas esenciales con nuestro egoísmo.

- .- ¿Estás contenta con las relaciones que mantienes?*
- .- ¿Eres demasiado autoritaria, exigente, con los que te rodean?*
- .- ¿Aceptas, de verdad, que los demás no sean como a ti te gustaría que fueran?*
- .- ¿Cómo resuelves los conflictos que te surgen con los demás?*

4.- Tener un ideal, una aspiración, algo que centre nuestra existencia y que nos haga dirigir hacia ello lo mejor de nuestras energías. Y caminar con la mirada bien alta hacia ese ideal, aunque muchas veces sintamos que más bien retrocedemos. Aceptar el ritmo de las cosas, la lenta maduración de todo lo que realmente merece la pena. Aspirar siempre a más, pero no a demasiado más. Dar cada día un paso. No confiar en los golpes de fortuna. La felicidad está llena de pequeñas decisiones que cada día vamos tomando.

- .- ¿Qué te impulsa a seguir viviendo? ¿Cuáles son tus ilusiones?*
- .- ¿Trabajas por hacerlas realidad?*

5.- Creer descaradamente en el bien. Estar seguro de que a la larga –y a veces muy a la larga- terminará siempre por imponerse. No inquietarse si otros avanzan aparentemente más deprisa por caminos torcidos. Creer en la lenta eficacia del amor. Saber esperar.

- .- ¿Crees que hay más gente buena que mala, o viceversa?*
- .- Dicen que la hierba crece de noche, sin que nadie se dé cuenta. ¿No ocurrirá lo mismo con la felicidad?*

6.- En el amor, preocuparse más por amar que por ser amados. El que entrega lo mejor de sí mismo sin esperar nada a cambio tiene más posibilidades de saborear la miel de una profunda y sincera relación personal. Tener el alma siempre joven y, por tanto, siempre abierta a nuevas experiencias. Estar siempre dispuestos a revisar nuestras propias ideas. Decidir no morir mientras estemos vivos para contarlo.

- .- ¿Cuánto de ti das en tus relaciones personales? ¿Qué das?.*
- .- ¿Das para que te den?*
- .- ¿A qué estás abierta en la vida?*
- .- ¿A qué estás cerrada en la vida?*

7.- Observar en qué empleamos nuestro tiempo, ese bien tanpreciado y a veces tan mal empleado. Elegir, si se puede, ocupaciones que nos gusten. Y si esto es imposible, tratar de amar lo que hacemos o tenemos que hacer, intentando encontrar los aspectos positivos que pueda tener.

- .- ¿Con qué actividades ocupas tu tiempo?*
- .- ¿Te acercan estas actividades a la felicidad?*
- .- En todo aquello que no puedes dejar de hacer, ¿intentas encontrar algo positivo?*

8.- Revisar a menudo nuestras escalas de valores. Cuidar de que el dinero, o todo lo que éste implica, no se apodere de nuestro corazón, pues es un ídolo difícil de arrancar de él una vez que nos ha convertido en sus siervos. Descubrir que la amistad, la belleza de la naturaleza, los placeres artísticos y muchos otros valores son una inversión también muy rentable para nuestra felicidad.

- .- ¿Qué valores componen tu escala para andar por esta vida?*
- .- ¿Qué lugar ocupa el dinero en tu vida?*
- .- ¿De verdad piensas que hay cosas que no se pueden comprar con dinero, o ésta es sólo una frase bonita?*

9.- Procurar sonreír, albergar pensamientos positivos, gozosos. Estar seguros de que el ser humano es una criatura maravillosa capaz de lo mejor, y por supuesto, capaz de superar los muchos dolores y frustraciones que la vida trae consigo.

- .- ¿Qué te ocupan más tiempo, los pensamientos positivos o los negativos?*
- .- ¿Alguna vez te has sorprendido a ti misma por la fortaleza interior con que has reaccionado ante una desgracia?*
- .- ¿De qué crees que eres capaz?*

La lista podría ser más larga. Cada uno de nosotros podría añadir otros tantos senderos para profundizar en el estudio de la asignatura más importante de nuestra carrera de seres humanos: la construcción de la felicidad.

- .- ¿A qué estás esperando para ser cada día un poquito más feliz?*