

EL SECRETO DE LA FELICIDAD

LOBBY Oct-Nov 2013 nr.51, Por Ignacio Mallol

Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace. Thomas Chalmers

La felicidad está llena de interrogantes y respuestas. Sus seguidores son incontables. La vida de un hombre y una mujer está vinculada a esta palabra casi mágica y que define la riqueza interior humana. Solo nombrarla motiva algún comentario y surgen numerosas preguntas:

¿Qué es la felicidad? ¿Usted es feliz? ¿Somos felices? ¿Podemos ser felices? ¿Cuándo se es feliz? ¿Cuánto dura la felicidad? ¿La felicidad tiene una receta? ¿Existe una agenda para alcanzar la felicidad? ¿Se puede comprar la felicidad? ¿Es medible la felicidad? ¿Qué pasos debemos dar para ser felices? ¿Quién puede considerarse feliz? ¿La felicidad es un mito? ¿La felicidad es un trofeo, objetivo o un estado emocional positivo? ¿Sin amor hay felicidad?

Las preguntas pueden llegar a ser infinitas y entre dudas y búsquedas, es también posible que la felicidad sea nuestro principal objetivo para que la vida y todo lo que le rodea, encuentre un sentido.

No hay amor sin felicidad, ni felicidad sin amor. La felicidad es como una burbuja que nos llena de optimismo y nos motiva a buscar lo mejor de nosotros mismos y de los demás para disfrutar estos momentos de satisfacción, placer y gozo. Existen grados e intensidad en el abanico de posibilidades que ofrece ser feliz. En principio debiera brillar para todo ser humano, pero realmente su intensidad y permanencia depende de nuestra actitud.

Siempre he sido positivo durante toda mi vida, inclusive en aquellos momentos en que pareciera no verse la luz del túnel, me ha permitido entender a las personas, la familia, los amigos, el trabajo y ver la vida misma con optimismo y de una manera placentera. Considero que esta manera de ser mantiene abierta permanentemente la puerta de la felicidad. Cuando todo pareciera perdido, como puede ocurrir en cualquier circunstancia, siempre está nuestra voluntad para superar el fracaso que amenaza la felicidad. Por ello, pareciera ser que ese es uno de los grandes retos del hombre y la mujer y más aún cuando se convierten en pareja. Mantener la llama de la felicidad es una de las frases más recurrentes quizás de la psicología al referirse a los temas y compromisos entre las personas.

Hay un tiempo para todo. La infancia es la felicidad de los sueños permanentes, los juegos, la diversión, la responsabilidad recae en nuestros padres. Es un tiempo total para ser felices. Sin embargo, no todos resultan ser felices. Sin embargo, no todos resultan ser felices por diversos condicionamientos que algunas familias no pueden superar y ello recae en los niños. El hambre, por ejemplo.

Con la adolescencia llegan las dificultades, pero también los primeros retos, las dudas, incógnitas, búsquedas y experimentaciones. Comienza nuestra formación y cada época tiene un lugar y tiempo para compartir la felicidad, porque el ser humano la ve como un objetivo siempre realizable y alcanzable. Es humano ser feliz. De ahí en adelante la vida nos pertenecerá cada vez más y de nuestras propias iniciativas dependerá la construcción de nuestro destino. Se inicia una aventura y la búsqueda de la felicidad es el ingrediente principal con que se pone en marcha el motor de nuestra vida.

Como será de importante la felicidad que existe un ranking mundial para saber en qué país la gente es más feliz. En la Universidad de Harvard hay un curso para aprender a ser feliz.

¿Dónde está su secreto? Hay tantas fórmulas y recomendaciones como deseos de alcanzarla. La gente repite cada fin de año como en la cábala: salud, amor y dinero; dinero, salud, trabajo, amor y esperanza. Palabras más o menos, las personas creen que al hacer realidad cada uno de estos deseos, serán realmente felices.

Yo diría que hay que trabajar internamente su voluntad para serlo, después de todo uno es el que siente, fluye y se permite sentir, para posteriormente entender y compartir con los demás lo que verdaderamente somos. Estar en paz conmigo mismo, mi familia, amigos, me

llena de energías positivas. Mantener una disciplina profesional, hacer siempre lo que me gusta, ser proactivo en todo momento y estar convencido que la vida es para vivirla y ser feliz.

No todos podemos ser felices de la misma manera, ni encontrar la felicidad por los mismos caminos. Creo que está en nuestros genes buscarla y ser felices, porque también es un acto de sobrevivencia darle un sentido real a la vida. Y aún así, definirla requiere de no pocas explicaciones. El significado de felicidad ha evolucionado con el hombre a lo largo de su existencia. Satisfacer el deseo puede ser una de las más poderosas razones para descifrar los más profundos secretos que nos puede reservar la felicidad. Los deseos son variados y las prioridades cambian de una persona a otra. Por ejemplo, los franceses, que tanto se esmeran por divulgar el amor y los placeres, nos hablan de “La Petite mort”, la pequeña muerte, esos segundos de agonía después de un encuentro amoroso, que para muchos de nosotros representa justamente la culminación de la felicidad. El ascenso infinito y profundo de los cuerpos, la majestad de esos instantes donde se paran todos los relojes del mundo y nada puede perturbar la suma del silencio de dos en un tiempo sin tiempo. Freud vislumbró en el éxtasis de un hombre y mujer, la anulación del Yo y el dejar de pensar para adquirir otro nivel de conciencia. Sin amor ni pasión, me pregunto: qué sería de la vida. La respuesta que he encontrado es: Carpe diem, toma el día, aprovecha cada instante, no malgastes ni un solo segundo de tu vida.

Como dice el proverbio y la canción, no dejes que esas cosas te preocupen, Sé feliz “Be Happy”