

Felicidad

La felicidad es la aspiración de todo hombre, aunque a veces la ponemos fuera de nuestro alcance en vez de cifrarla en vivir en profundidad la realidad de cada día, superando las cuestiones y problemas que el vivir nos trae y encontrándonos con nosotros mismos en profundidad.

Eso, cuando no ciframos la felicidad en falsos espejismos como el conformismo, el activismo, el egocentrismo, la ignorancia o la vagancia.

La verdadera felicidad no consiste en otra cosa que en el amor a los demás, aunque estos nos suponga esfuerzos y sufrimientos.

A. Felicidad como tarea

1. Ser feliz es **la gran meta** de todo hombre, y como meta casi suprema, inalcanzable, ya que ponemos tan alto el listón que es muy fácil sentirse frustrado al no conseguirlo

La felicidad es una palabra que inventó un sádico para hacernos desgraciados (A.Mª. Matute)

En la vida, lo más triste, no es ser del todo desgraciado, es que nos falte muy poco para ser felices y no podamos conseguirlo. (J. Benavente)

con lo cual podemos pensar que no debería ser difícil ser feliz, pero nos lo ponemos muy difícil:

El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace. (L. Tolstoi)

Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace (Sartre)

y, ante tal situación, desde bastantes fuentes se nos aconseja vivir con intensidad lo que tenemos y lo que somos, no pidiendo a la felicidad metas irrealizables:

La felicidad es un estado de gracia que sólo se confiere al que sabe renunciar y aceptar (Mendoza)

La felicidad es una consecuencia de vivir lo que se es (Bosmans)

2. Otro aspecto de la felicidad como tarea es el **esfuerzo constante** que supone buscar la felicidad o, mejor, construirla

La felicidad no se encuentra, se hace de modo que no se rehuyan los problemas:

Los problemas son parte de la condición humana; la felicidad no se mide por la ausencia de estos.

sino que se vivan en su justa medida, intentando evitar sólo los que nos superan y afrontando todos los demás, que serán mayoría:

Sufre las cosas en cuanto debas, esquiva las otras en cuanto puedas (Lucanor)

En los ánimos encogidos nunca tuvo lugar la buena dicha (Cervantes)

y así conseguir encontrarse uno bien consigo mismo:

Lo principal no es ser feliz, sino merecerlo (Fichte)

Es feliz en esta vida el que no tiene remordimientos de conciencia. (Don Bosco, Mbe V, 657)

Para ello, algunos sabios y santos consejos:

A + B - M. Qué significa eso?

Pensaba el joven, soltaba lo primero que se le ocurría, pero no entendía.

- Pues fíjate bien: yo te diré lo que tú no sabes. A quiere decir alegre, B significa bueno, M indica malo (en italiano, cattivo); a saber: sé alegre, más bueno, menos malo, o, si lo prefieres, nunca malo.

En otras ocasiones volvíase a uno y le espetaba:

-Acuérdate de las tres eses.

-Qué son las tres eses?

-Salud, sabiduría y santidad.

Y a un clérigo: Tampoco tú te olvides: Salve, salvando, sálvate. (Don Bosco, Mbe VI,312)

3. Aunque no podemos olvidar el carácter **gratuito** que a veces la felicidad parece tener y que contradice todo lo anterior

Si un hombre ha nacido con un carácter no dotado para la felicidad, nada le puede hacer feliz. Si ha nacido para ser feliz, nada le puede hacer desgraciado (Twain)

El ave del paraíso se posa únicamente sobre la mano que no trata de atraparla (Vallés – Berry)

B. Falsa felicidad

Un serio peligro en la construcción de la felicidad es el de creer que ésta se encuentra donde realmente podemos encontrar otros elementos muy diversos de la auténtica felicidad:

- conformismo:

Al gorrión le da lástima el pavo real por tener que ir siempre tirando de su cola (Rabindranath Tagore)

- activismo:

Un hombre feliz es aquel que durante el día, por su trabajo, y a la noche, por su cansancio, no tiene tiempo de pensar en sus cosas (Gary Cooper)

- egocentrismo:

La felicidad es un azar que se prolonga; siempre hice lo que quise, no tengo derecho a quejarme (F. Ordoñez)

- ignorancia:

La felicidad está en la ignorancia de la verdad (Leopardi)

- vagancia:

Estar sin hacer nada, cuando no se tiene nada que hacer, resulta aburridísimo; el colmo de la felicidad consiste en tener muchas cosas que hacer y no dar ni golpe. (Marcel Achard)

C. Felicidad y amor

1. Así pues, muchas veces buscamos mal la felicidad o, mejor aún, intentamos ser felices buscando sólo nuestros intereses, buscándonos a nosotros mismos, sin darnos cuenta que la felicidad la encontraremos precisamente en lo contrario, en **hacer felices a los demás**, y eso puede que muchas veces nos cueste, nos sea duro, nos haga sufrir

Uno se busca en la felicidad y se encuentra en el sufrimiento (Bataille)

No hay más que una manera de dar la felicidad: vivir para los demás (L. Tolstoi)

La felicidad consiste en hacer el bien (Aristóteles)

Vivir para otros no es sólo ley del deber, sino también ley de la felicidad (Comte)

Hacer felices a otros hombres: no hay nada mejor ni más bello (Ludwig van Beethoven)

Cuando hemos renunciado a nuestra dicha y nos contentamos con ver dichosos a los que nos rodean, es quizá cuando empezamos a ser felices (Benavente)

La asimetría hace infelices a las personas. (JM. Coetzee: «En medio de ninguna parte», 155)

y todo eso, sin medida, sin cálculo, sin miedo a salir perdiendo, pues la felicidad ajena la encargada de aumentar nuestra felicidad:

La felicidad es un artículo maravilloso, cuanto más se da más le queda a uno (B. Pascal)

2. Y nos encontramos con que la felicidad es amar a los demás, es esforzarse por el bien de los demás, **consciente de nuestra propia realidad de hermano de los hombres**

Feliz es quien sabe lo que es (Proverbio chino)

superando nuestra a veces triste realidad con esfuerzo y amor:

Guarda tu tristeza para ti mismo y comparte la felicidad con los demás (Twain)

El trabajo, el amor y la fe son las tres columnas que sostienen la felicidad del hombre y, si es muy sensible, aun su misma salud mental (Vallés)

d. Deseo y Felicidad

Moderar nuestros deseos es camino necesario para ser feliz:

El momento presente nunca es insoportable, lo que te hace desesperar es lo que piensas que va a suceder en los próximos cinco minutos o en los próximos cinco días. ¡Deja de vivir en el futuro! (Tony, MA, 235)

La felicidad consiste en ser libre, es decir, en no desear nada (Epicteto)

aunque esto se presenta harto difícil, pues el deseo es consustancial al ser humano:

La vida es un hospital donde cada enfermo está poseído por el deseo de cambiar de cama (Baudelaire)

Los hombres creen gustosamente aquello que se acomoda a sus deseos (César)

Es nuestro deseo siempre peregrino en las cosas de esta vida, y así con vana solicitud anda de unas en otras sin saber hallar patria ni descanso. (Francisco de Quevedo)

y siempre nos encontramos en pos de un deseo:

Cuando una ilusión se cumple se sueña con otra

disfrutando por adelantado de lo que no tenemos y, lógicamente, desconocemos:

Todas las cosas que existen se persiguen con más ánimo que se disfrutan ("El mercader de Venecia", II,6; Graciano)

Deseable se dice de lo que se ignora (D. Clavel)

y que cuando es alcanzado nos produce inseguridad y, por tanto, otros deseos;

Lo más peligroso que existe en la vida son la ilusiones que se cumplen; ya no queda nada con qué soñar ("Momo")

La realidad acaba por adaptarse a nuestros sueños y, a veces, también a nuestras pesadillas (R. Montero)

deseos y esperanzas que, en definitiva, también nos ayudan a vivir:

Lo que el corazón desea no son recuerdos (Tolkien, JRR.: SA II, 8 Gimli)

Los deseos se sustentan con esperanzas (Quijote, I, 14)

PARA LA REFLEXIÓN

1. Haz una lista triple sobre la felicidad: Lo que deseo – Lo que tengo – Mis problemas actuales. Valora lo que tienes y mira si puedes ponerte en marcha para conseguir lo que deseas. No se puede vivir sin problemas, valora los que tienes y céntrate en solucionar los importantes.

EL SECRETO DE LA FELICIDAD

(OTERO, H.: *Narraciones para la catequesis*, 170)

Elena era una niña dulce y un poco despistada a la que le gustaba mucho pasear en el bosque que estaba detrás de su casa. En él tenía su refugio preferido. Un día, mientras caminaba, vio una mariposa atrapada entre unas zarzas. Con sumo cuidado, para no romperle las alas, la liberó. La mariposa, después de volar un rato, regresó y, de improviso, se transformó en una preciosa hada. Elena se quedó con la boca abierta porque, hasta aquel momento, a las hadas sólo las había visto en los libros de cuentos.

—Para agradecerte tu bondad, escucharé tu mejor deseo—le dijo el hada, tal como dicen las hadas en los libros.

La niña reflexionó un instante y después respondió:

—Quiero ser feliz.

Entonces el hada se inclinó sobre ella, le susurró algo al oído y desapareció. Elena se convirtió en mujer y nadie en todo el país era más feliz que ella. Cuando le preguntaban el secreto de su alegría, se limitaba a sonreír y decía:

—He seguido el consejo de una buena hada.

Pasaron los años y Elena se hizo vieja, pero siempre la más dulce y feliz viejecita del país. Sus vecinos, y también sus nietos, temían que pudiera morir con ella el secreto de su felicidad.

—Revélanos qué te ha dicho el hada—le pedían.

Hasta que una vez la deliciosa viejecita, sonriendo, les dijo:

—Me reveló que, incluso los que aparentan seguridad, todos tienen necesidad de mí.

2. “Guarda tu tristeza para ti mismo y comparte la felicidad con los demás” Piensa en las personas a las que ayudas a ser feliz y los sentimientos que en ti despiertan.

3. “Lo más peligroso que existe en la vida son las ilusiones que se cumplen; ya no queda nada con qué soñar” ¿Cuáles son tus ilusiones, las que te pueden mantener en la pelea por conseguir la felicidad?