

La necesaria e inaplazable felicidad

Guillermo Ballenato. gballenato@gmail.com www.cop.es/colegiados/m-13106

Felicidad es un concepto que a veces inquieta por lo que conlleva de intangible, de utopía, de anhelo. A lo largo de la historia muchos pensadores y científicos han intentado adentrarse en sus recovecos con la esperanza de poder desentrañar los secretos que esconde. Y aún continúa esa búsqueda.

Deberíamos recordarnos a menudo la afirmación “merezo ser feliz”, no como un autoadoctrinamiento sin sentido, sino como una reivindicación personal y una forma de poner de relieve un derecho que tiene todo ser humano por el mero hecho de existir. Podemos ser felices.

Gran parte de la infelicidad que creemos padecer es fruto de la falta de conciencia de lo que tenemos. Nace también de la codicia y el apego, del miedo, la culpabilidad y el rencor, del desconocimiento... Llegamos a este mundo sin disponer de una guía sencilla que nos enseñe a vivir y a procurarnos bienestar emocional. Vamos resolviendo nuestra existencia sobre la marcha, consumiendo el escaso tiempo del que disponemos en la vida.

En una infructuosa búsqueda de la felicidad, erramos el tiro apuntando a cuestiones banales o superficiales, a bienes materiales efímeros. Confiamos en la intervención del azar sin llegar a entender que la felicidad es fruto de la acción. Es una responsabilidad personal, una opción, un compromiso con el mundo, una actitud ante la vida.

Una de las claves que contribuyen a ese bienestar consiste en dirigir adecuadamente nuestra atención hacia aquello que lo merece, en saber orientar nuestro pensamiento en positivo, aprendiendo a contemplar la realidad con perspectiva. El estado emocional no es tanto una consecuencia de lo que nos pasa en la vida como de lo que pensamos al respecto. El pensamiento se ve reflejado en nuestra forma de comportarnos y en nuestro lenguaje. Nuestras creencias están en el origen de muchas de las cosas que nos ocurren. Pensar en positivo es comunicar y vivir en positivo. Es dar color al presente e iluminar el futuro.

Resulta complicado, si no imposible, pretender firmar la paz con el mundo y vivir en una constante guerra interior con uno mismo. Pretendemos ser felices mientras nos obstinamos en defender ideologías, razones y argumentos que tienen escasa relevancia comparados con el valor de cada persona, o con lo valioso que es vivir satisfecho y en armonía con los demás. La flexibilidad y la capacidad de adaptación son tan necesarias para el bienestar emocional como lo son para la supervivencia. La rigidez es en gran medida incompatible con la felicidad.

El valor que cada uno tiene como persona es incalculable. Nos pasamos la vida actuando al dictado de etiquetas que se nos ha ido colgando. Respondemos a las demandas y expectativas que tienen de nosotros la familia, los amigos, la sociedad. Nos dedicamos a representar ese papel sin detenernos a comprobar que, en muchos casos, no sólo no coincide ni nos corresponde sino que además choca frontalmente con nuestra esencia. A menudo hay una evidente falta de coherencia entre nuestra forma de pensar, de sentir, de hablar y de actuar. Sin embargo, aunque sentimos ese choque, no nos damos oportunidad para cambiar, para vivir de acuerdo a nuestros principios y valores, para descubrirnos y encontrarnos cada día.

Cuando llega fin de año y manifestamos a los demás nuestros mejores deseos para el año que comienza, sorprende la manera que tenemos de expresarlos: “Feliz año nuevo para ti y para los tuyos”. Cabe preguntarse quienes son los “nuestros”. Son personas a las que conocemos y queremos, que la vida y el azar han puesto a nuestro lado en un mismo espacio y tiempo. Ese pronombre incluye por extensión a todos los seres humanos y, más aún, a todos los seres vivos de esta misteriosa existencia. La felicidad es un patrimonio universal. Y entregarla es una excelente forma de encontrarla.

Al consultar por la noche con la almohada podemos preguntarnos que ha tenido de especial el día, en qué hemos sido útiles, a quién hemos ayudado hoy, de qué modo hemos contribuido a que este mundo sea un poco mejor. El sentimiento de utilidad está estrechamente ligado a la sensación subjetiva de bienestar. Es muy difícil disfrutar de la propia felicidad viviendo ajenos al sufrimiento de las personas que nos necesitan.

Lejos de esperar a la llegada, encontremos felicidad en la forma de andar el camino, integrados en la comunidad y en armonía con la naturaleza. Vivamos arropados por la amistad y el amor, la alegría y la aceptación, la ilusión y la esperanza. Actuemos como si fuésemos nuestro mejor amigo y no nuestro juez más severo. Con libertad, humildad, confianza y serenidad. Es relativamente sencillo.

El ser humano es tan efímero y la felicidad tan necesaria e inaplazable... Disfrutemos de toda la que merecemos. Es mi sincero deseo para todos. Si no experimentamos esa sensación de bienestar detengámonos a analizar qué cambios es preciso introducir en nuestra vida. Hoy mismo, aquí y ahora, es un buen momento para ser más felices y para brindar felicidad a los demás. Adelante.