

A modo de introducción

LA FELICIDAD

*“El hombre al igual que el árbol,
tiene tanta necesidad de ramas que se eleven hacia el cielo, como de raíces
que se hundan en la tierra,
y únicamente alcanza su exacta envergadura cuando se despliega en una
representación del mundo que le asigna su lugar propio,
su deber y el sentido de la vida”. (Louis Evelyn)*

*«Hijo, trátate bien...
No te prives de pasar un día feliz» (Si 14,11 14)*

El hombre esta creado para la felicidad, por ello todos la buscamos a lo largo de la vida, quizás nos hemos sentido felices en algún momento, pero de la misma forma, la hemos visto irse fugazmente. Quisiéramos un estado de felicidad permanente.

Estoy seguro que muchas veces nos hemos preguntado: ¿Por qué hay personas más felices que nosotros?, ¿en realidad se puede ser feliz en este mundo? ¿por qué si nos esforzamos tanto no logramos ser felices?, ¿Qué es lo que en realidad nos hace felices? Fuimos felices de niño, ¿por qué ahora no lo somos?

Por otra parte, el sistema socioeconómico que tenemos nos hace sentir que la felicidad se encuentra en las cosas externas, el comprar, el vestir, el tener, el disfrutar externamente, realizar tus expectativas, cubrir el expediente de los éxitos. También hemos puesto la mirada en adquirir cierto status, tener una buena compañía de seguros, estar en ciertos sitios en el momento oportuno, no tener enfermedades ni sufrimientos. Nada más lejos de la realidad, esto nos lo mostrará el informe mundial sobre la felicidad 2025.

El Papa Francisco nos recuerda en la Evangelii Gaudium N° 7: *“La tentación aparece frecuentemente bajo forma de excusas y reclamos, como si debieran darse innumerables condiciones para que sea posible la alegría”*. Esto precisamente es lo que algunos exigen, innumerables condiciones para ser felices, y mientras tanto se les pasa la vida sin serlo.

¿Alguien puede hacerme feliz?

Existen ciertas formas de pensar con las que responsabilizamos a los otros de nuestra felicidad o la felicidad ajena: *“eres responsable de la felicidad de tu hermano, esposa o hijos”, “estoy aquí para hacerte feliz”, “me caso contigo para que me hagas feliz”, “cásate conmigo, yo te haré feliz”, “serás feliz conmigo”, “yo*

seré feliz contigo”, “yo sería feliz si.....”, “esta persona me quita la felicidad”, “sin mi no eres feliz”, “hasta que no tenga esto o lo otro no seré feliz.

Éstas ideas culpabilizan mucho porque cargan de responsabilidad al otro en la ardua tarea de tener que hacer todo lo que esté a su alcance para que seamos felices.

En la vida no podemos esperar que el otro nos haga felices, o esperar hacer feliz a otro. Estos reclamos suceden en muchas parejas, amigos, familiares y hasta en mensajes religiosos que conllevan una buena intención, pero son poco acertadas. Con ciertas ideas muy “santas” hay personas que llegan a decir que *“están en este mundo para hacer felices a su pareja, amigos o familia”*. Luego ellos serán los primeros en responsabilizar a los demás de su no felicidad, porque su filosofía de vida es que en este mundo todos estamos para hacer felices a todos y esto es en parte verdad, pero en parte un engaño.

Engaño que causa mucho dolor y desazón en muchos corazones porque al final eso no se cumple. La alegría pasa de ser un don, un regalo que podemos aportar en la vida de los demás, a ser una exigencia, y siendo así, no se disfruta. Por otra parte, además razonando de esa manera, es muy fácil que depositemos en el otro toda la responsabilidad de nuestra propia vida.

Esto hará que la queja por lo que va mal, recaiga inexorablemente sobre los demás –porque ellos no hacen nada para que yo sea más feliz-. Sin embargo, veremos por qué yo no puedo hacer feliz a nadie, ni nadie me puede hacer feliz a mí. En todo ello, como he dicho anteriormente, hay algo de verdad, pero no es del todo cierto.

¿Cuál ha sido tu experiencia de la felicidad?

Se trata de actualizar nuestra vida, ¿cómo definirías tú la felicidad? ¿de qué estuvo o está hecha tu felicidad actual? Es importante hacer una gráfica cronológica de mis experiencias de felicidad, de recuperar esos momentos en que nos hemos sentido felices, contentos, alegres, con gozo, con paz interior.

Miedo a la felicidad

Aunque parezca contradictorio, en mucha gente existe el miedo o culpa por sentir felicidad, gozo, alegría, placer. Existe una fobia llamada “querofobia”= “khairein”= alegría y “fobos”= miedo, es decir temor a todo aquello que aporta alegría, gozo y felicidad. ¡Sí, aunque quizás te parezca aberrante, existe!

El deseo de un mundo feliz y sin problemas

Sñar despiertos Los seres humanos tenemos la expectativa de un estado de placer absoluto, de total bienestar, de puro goce, sin ansiedad ni conflicto, en que todos los deseos particulares se cumplirán. Esto es lo que sucede cuando nos proponemos una meta: “si alguien me amara,... entonces...”, “si me gradúo ingeniero...”, “si fuera párroco en tal parroquia...”, “si consiguiera ese trabajo” “cuando lleguen las vacaciones”. En el momento en que fijamos así nuestro

objeto de deseo, la creencia que se apodera de nosotros, con la idea de que en caso lo logremos, a partir de ahí todo será distinto y será la felicidad absoluta.

El imaginario de la felicidad

Imaginamos un estado ideal de placer, de felicidad, ya sea para nosotros mismos o para otros.

Algunas variables que influyen en la experiencia de la felicidad

No podemos olvidar que en toda vivencia de la felicidad influyen: la cultura en que nacimos, los mensajes familiares recibidos en la infancia por parte de nuestros padres o personas significativas de la infancia (creencias muchas de ellas irracionales). También suponen un gran peso las vivencias familiares del dolor y la felicidad, por supuesto, la personalidad, el carácter etc.

Por supuesto la experiencia de acontecimientos traumáticos o gloriosos, se verá influenciado por la vivencia de la fe, la idea de Dios tengamos o nos fue transmitida con más o menos acierto. Están también por los recursos personales como la estima personal, capacidades laborales, fuerza interior, fuerza en la resolución de conflictos, estudios, facilidad de relaciones interpersonales etc..

Por tanto, no podemos juzgar con la misma vara a todas las personas, en su vivencia particular de la felicidad. No es lo mismo una persona con carácter histriónico que expresará la felicidad o alegría de una manera más florida, que una persona obsesiva que pretenda prever todo y a cada minuto, y por tanto en algunos momentos expresará poco sus emociones no vaya a ser que el goce no sea del todo completo o incluso venga alguien y lo gafe. No es lo mismo, una persona con altibajos de un estado depresivo o ansioso que una persona depresiva o paranoide, que quizás desconfía de tanta felicidad en un momento determinado. No es lo mismo la vivencia de la felicidad para una persona que es creyente, que la de otra que no lo es. Por supuesto no necesariamente la persona creyente es la que posee más herramientas para experimentar la felicidad.