

CLINICA PSICOLÓGICA CECOP

Pauta de cómo buscar la FELICIDAD

Creo que todos sabemos o por lo menos intuimos, que mucho de lo que hacemos y planificamos en la vida tiene por finalidad buscar la felicidad, esa esquiva experiencia, que debería ser más asequible y alcanzable, si supiéramos como.

Muchos hemos buscado la felicidad en los placeres de los sentidos, y aunque estos placeres no necesariamente son negativos, y en cierta forma son necesarios para nuestro equilibrio, nunca producen una felicidad real y duradera, sólo dan eso, el placer de un momento que se desvanece tan pronto como aparece. Otros han buscado la felicidad en el poder político, económico, militar o en la fama o la gloria social. Y sí, son experiencias alucinantes para la personalidad, pero envanecen y generalmente nos separan totalmente de la realidad, imposibilitando obtener algo de eso que se llama felicidad.

La verdad es que la felicidad no es un lugar donde se llega, no es la posesión de cosas materiales, ni tampoco un don que algunos tienen y otros no. Por el contrario, ; la felicidad ES UNA EXPERIENCIA INTERNA, UN ESTADO DE CONCIENCIA O DEL ALMA que se logra haciendo ciertas cosas y dejando de hacer otras, es decir existe UNA CAPACITACIÓN PARA SER FELÍZ.

Bien, profundicemos lo que hemos dicho hasta ahora. No existe nada de suerte en esto de ser feliz, pues la felicidad no se improvisa, ésta debe ser desarrollada por cada uno que la quiera tener, con método, paciencia, sabiduría y valor. Sobre todo el valor de ser uno mismo y de no depender de la opinión ajena o de ser definidos por el grupo o el colectivo.

Luego hemos dicho que la felicidad no está en el placer de los sentidos, y aunque estas experiencias son necesarias para nuestro metabolismo, en ciertas dosis y proporciones, muchas veces nos aturden y confunden, y si abusamos de ellas para sentirnos bien, terminamos vacíos interiormente, gastados y con un profundo tedio existencial. Todo aquel que ha buscado la felicidad en los placeres sensuales se desquicia y termina decepcionado de todo o totalmente loco y perdido.

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.**

Muchos de los que viven en la sociedad capitalista y occidental, creen que la felicidad se encuentra en tenerlo todo, todo lo que el mercado ofrece, que es infinito; en muchos casos, cosas y servicios inútiles y absurdos. El consumismo, como los juegos de azar, son un vicio en espiral, donde la persona nunca termina satisfecha y siempre necesita más y más, ahondando una profunda insatisfacción que no puede satisfacer con más de lo mismo. Cada vez necesita más tiempo y dinero para cubrir esa vorágine, entrando en agotadoras jornadas de trabajo para tener el dinero suficiente, estrechándose, alejándose de la familia y de los placeres simples y buenos de la vida. Otros terminan delinquiendo.

Aunque el dinero no es necesariamente algo negativo, es una herramienta neutra, depende del uso que se haga de él. Tener mucho dinero para financiar placeres y gustos no nos hará felices, sino lo somos por dentro

Como es lógico, existen personas que dicen que cuando encuentren al amor de su vida, una persona que se dedique a hacerlos felices, alcanzarán la plena felicidad. En verdad esto es muy arbitrario, porque si una persona no es feliz sola y por ella misma, no lo será junto al ser más feliz del mundo, aunque éste le prodigue la dedicación más esmerada. La única forma de ser feliz en pareja es que ambos sean felices por sí mismos y compartan su mutua felicidad.

Culturalmente siempre se nos ha mostrado a la felicidad como algo muy valorado y deseable, la aspiración máxima, pero curiosamente en ninguna parte y a nadie se le ha enseñado a alcanzarla en forma objetiva y práctica, como si inconscientemente negáramos la posibilidad de ser felices en esta tierra y solo se pudiese ser feliz después de muertos, destino solo para los devotos y creyentes. Empero, existe una forma práctica y efectiva de capacitarse para ser feliz, que es comprendiendo la vida misma sabiamente, aceptando sus leyes y decodificando nuestro “ser-en-el-mundo”.

Hace 2.000 años, un filósofo, Epicteto, fue un maestro en el arte de vivir sabia y felizmente. Nos legó un “Manual de Vida”, que leído hoy es tan actual como hace 20 siglos.

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.**

El mensaje es que debemos dejar nuestra comodidad y esa actitud soberbia y tonta de esperar que alguien nos haga felices, que Dios o alguna potencia externa nos toque mágicamente para alcanzar la felicidad, eso no va a ocurrir nunca. La felicidad es un logro personal, que implica compromiso, método, trabajo y valor, como decíamos más arriba. La felicidad no debemos buscarla en el mundo externo, la felicidad está más bien dentro de nosotros, en aceptarnos y querernos, en decidir estar bien pase lo que pase, en nunca quejarnos de nada, pero luchar honestamente por nuestros ideales y por lo que queremos, en aprender de nuestros errores, en comprender cómo funcionamos y procesamos nuestra experiencia, en fortalecer el carácter y nuestra voluntad, pues nunca ha sido infeliz alguien que se haya decidido a ser feliz practicando normas de vida sabias y sanas, disfrutando de cosas simples, pero sobre todo comprendiendo que ser feliz es un acto de valor y voluntad, que se decide internamente y se prueba en cada instante.

Éxito en ese esfuerzo, que traerá hermosas flores y sabrosos frutos que perfumarán y endulzarán tu mundo interior.

Ps. Antonio Estévez M.

**Santa Magdalena N° 75, Of. 805, Fono 33 53 179
Providencia, Santiago de Chile.
21/04/07.**

Bibliografía:

1. Manual de Vida, Epicteto, Ed. Aguilar, Pequeños Manuales, Madrid, 2.001
2. El Arte de Amar, Eric Fromm, Ed. Paidós, Bs. Aires, 1.987
3. Moral para el siglo XXI, Darío Salas, Ed. Xistral, España, 2.004
4. La Felicidad, Martín Seligman, Ed. Planeta, España, 2.004

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.**