



A busca da Felicidade e os seus paradoxos

Curso orientado por

Emma Ocaña

Texto em castelhano

Caderno 31

Casa de Espiritualidade do Linhó

05 e 06 de Maio 2018

BUSCAR CON SABIDURÍA SENDEROS DE FELICIDAD.

Emma Martínez Ocaña

Blog: Poner letra a mi canto

- A qué llamamos felicidad.
- Qué es lo difícil de encontrar con sabiduría senderos de felicidad.
- Requisitos en el camino de la felicidad.
- Condiciones básicas.
- Algunas actitudes que favorecen encontrar felicidad.
- Senderos que conducen a una manera sabia de vivir la felicidad.
- Según la Psicología positiva.
- Otros senderos complementarios.
- Jesús un hombre feliz, nos muestra sus caminos de felicidad.
- La felicidad en el contexto de Jesús.
- Un Jesús feliz: algunos rasgos más destacados de su manera de vivir la felicidad.
- Su propuesta de felicidad es una propuesta política y paradójica.

Nota: el desarrollo completo de este tema en MARTINEZ OCAÑA, E. *Buscadores de felicidad. Un Jesús feliz nos muestra sus caminos de felicidad*, Narcea, 2011.

BUSCADORES DE FELICIDAD

Un Jesús feliz nos muestra sus caminos de felicidad

Emma Martínez Ocaña

Blog: Poner letra a mi canto

emmaocana@gmail.com

INTRODUCCIÓN.

Me reconozco una buscadora nata. Entre mis múltiples búsquedas la de la felicidad ha ocupado un lugar privilegiado. En esta etapa de mi vida de “júbilo” miro con gratitud mi trayectoria vital y descubro los muchos caminos por los que he buscado felicidad para mí y para los demás: unas veces de forma sabia y evangélica, otras de forma necia y equivocada, pero siempre aprendiendo de la vida.

A través de muchos años de escucha y de tratar de servir de ayuda en el acompañamiento psicoespiritual de numerosas personas, he constatado que la búsqueda de felicidad está en el corazón del ser humano y se manifiesta de muchas maneras. De ella se aprovecha nuestra sociedad de consumo ofreciéndonos “objetos” y “modos de vivir” para ser mas felices, engañando muchas veces a nuestro corazón sediento de felicidad verdadera.

De estas búsquedas con sus luces y sombras he aprendido mucho. De todas estas experiencias, además de tiempos de lectura, reflexión, meditación,

encuentros grupales, ha brotado un libro que lleva el mismo título¹ que esta comunicación.

Las palabras que hoy voy a compartir con vosotros nacen de la experiencia y quieren conducirte a ella.

Por eso pido que no seáis lectores pasivos sino que hagáis una escucha activa confrontando lo que yo digo con la propia experiencia de felicidad/infelicidad. A cada uno en particular pregunto: ¿a qué llamas tú felicidad?, ¿Dónde encuentras sus huellas? ¿Qué te produce felicidad y cuando la pierdes?

Ya de entrada te aventuro una experiencia única e irrepetible: el descubrir que el sueño que anida en lo profundo del corazón humano (el sueño de Dios para quienes somos creyentes) no es otro que la felicidad humana y que, dentro de ti, tienes los ingredientes para poder construirla.

1. ¿A QUÉ LLAMAMOS FELICIDAD?

No podemos afrontar el tema de la felicidad sin preguntarnos necesariamente si es posible ser felices en un mundo lleno de dolor, de injusticia, de muertes prematuras, de guerra, soledad, sin sentido. Dos tercios de la población mundial viven por debajo del nivel de la pobreza. A ello se añaden los terremotos, tsunamis, huracanes, inundaciones y sequías... El calentamiento planetario ha despertado el fantasma de graves amenazas contra la estabilidad del planeta y el futuro de la humanidad. Vivimos además en este momento una crisis sin precedentes que nos está dejando sin presente y lo peor

¹ MARTINEZ OCAÑA, E., *Buscadores de felicidad. Jesús de Nazaret, un hombre feliz, nos muestra sus caminos de felicidad*. Narcea, Madrid, 2011.

aún con muchas pocas perspectivas de futuro. Ante este cuadro, *¿es posible ser feliz en un mundo infeliz?*

La felicidad es la búsqueda fundamental del ser humano, el sueño de la humanidad desde el comienzo de la historia. No puede quedar invalidada por las situaciones de infelicidad de nuestro mundo. ***Lo difícil es tener sabiduría para poder reconocer qué senderos nos conducen a ella. Se trata de llegar, al menos, a una modesta felicidad.***

Mientras caminamos por la historia es iluso soñar con la felicidad plena, pues siempre habrá algo que la empañe. La búsqueda es permanente y constante aunque los resultados sean exiguos. Además hemos de ser conscientes de que la felicidad, para que sea total, debe alcanzar a toda la humanidad, y éste es aún un horizonte muy lejano.

Ser feliz es, sin duda, una búsqueda personal, pero no puede ser insolidaria y solitaria. La felicidad posible, relativa y parcial que está a nuestro alcance tiene un irrenunciable componente comunitario y su experiencia es solidaria. Ello nos obliga a hacer un discurso crítico y no ingenuo sobre las oportunidades de una vida feliz.

Con lucidez y honestidad tenemos que preguntarnos qué modelo de felicidad hemos interiorizado, a qué llamamos ser feliz. Nuestra “idea” de felicidad no sólo depende de nuestra biografía y geografía, de los modelos de felicidad que nos hayan proporcionado nuestros padres y figuras relevantes de nuestra infancia, sino también **de los iconos que nos presenta la sociedad contemporánea**, así como de los propios deseos y de la forma en que afrontamos la vida. Ante todos estos elementos hay que tener una mirada crítica, lúcida.

Etimológicamente la palabra “felicidad” procede del latín “*foelix*” que, en sus orígenes, hacía alusión a la fecundidad, a la prosperidad. En la etimología griega evoca el contenido actual de felicidad: la “*eudaimonia*” literalmente significa “buen demonio” y junto al término “*makarios*” son palabras asociadas a suerte, fortuna, placer, estar bien.

El concepto de felicidad no es estático. Ha ido evolucionando teniendo siempre en el sustrato una cosmovisión determinada, aunque no se explicita. Se ha ido construyendo progresivamente a través de los imaginarios sociales dominantes en cada **momento histórico** que no es este el momento de analizarlo con detalle pero sí de sintetizar la trayectoria desde Platón y Aristóteles para quienes la felicidad no se podía desvincularse de la ética. El arte de ser feliz se identificaba con el arte de obrar bien, pasando por Santo Tomás de Aquino para quien la felicidad era una tarea fundamentalmente política, él afirmaba “la felicidad es un bien común”², hasta la Ilustración donde se concibe **la felicidad** no como un objetivo político, sino **como un bien de los individuos** que cada uno/a tenía que procurarse.

Esta es la concepción dominante que ha perdurado hasta nuestros días en nuestra sociedad occidental desarrollada y que se recoge en expresiones como: “sálvese quien pueda”, “disfrute quien pueda”, “es su problema”, etc.

Actualmente el mercado nos promete la felicidad a través del consumo. Los medios de comunicación identifican ser feliz, estar bien... con consumir más. El consumo nos deslumbra ofreciéndonos, una felicidad plena, sin límites ni espaciales ni temporales, pudiendo conseguir todo lo que deseamos lo más

² Cf. OSUNA FERNÁNDEZ-LARGO, A., La felicidad en la filosofía política de santo Tomás y en el liberalismo: *Estudios Filosóficos* LII (2003) 505-524.

rápido y con el menor esfuerzo posible, aquí y ahora, sin riesgos, sin enfermedades, ni sufrimiento, ni muerte.

Esta “felicidad” del consumo, nacida también de la creencia de que la tecnología puede resolverlo todo, **sólo se ve agrietada por la presencia de los pobres**, una presencia que se tapa, se oculta, se disimula o disminuye, desdibujando sus reales dimensiones. Los pobres estorban, molestan, son una amenaza a la felicidad que nos ofrece la sociedad de consumo. Es más, ésta nos presenta la felicidad como un “objeto” entre otros muchos, un objeto con el que podemos “comprar” nuestro bienestar, el que nace de la tranquilidad de conciencia, sin alterar lo más mínimo el nivel en el que hemos situado nuestra felicidad.

Los teóricos de la felicidad suelen distinguir siempre dos aspectos: una *felicidad subjetiva* que tiene que ver siempre con un *sentimiento de bienestar*: esa sensación de plenitud personal e intransferible que habla de la reconciliación con nuestra propia vida, de sentirnos bien en nuestra propia piel, de aceptar lo que la vida nos trae en cada momento; y una *felicidad objetiva*, pública, social que no es tanto un sentimiento como una situación, un *marco deseable*, un escenario en el que todas las personas tengan la posibilidad de buscar la felicidad con cierto éxito. La felicidad subjetiva necesita, para ser solidaria, pasar por la felicidad objetiva.

No es fácil definir la felicidad pero está de moda investigar sobre ella.

La felicidad pertenece a la categoría del ser no a la del tener ni a la del aparentar. Es sobre todo una vivencia. Se puede tener todo y no sentirse feliz.

La felicidad también tiene que ver con ser de verdad aquello para lo que hemos nacido, es decir, con *el despliegue de las propias potencialidades*.

Hablamos de las “propias” potencialidades, no de las ajenas, porque en el momento en que empezamos a compararnos con los demás ya hemos perdido el horizonte. En la comparación estamos queriendo ser lo que es el/la otro/a, en vez de disfrutar de lo que somos.

2. ¿QUÉ ES LO DIFÍCIL DE ENCONTRAR CON SABIDURÍA SENDEROS DE FELICIDAD?

Antes de avanzar en el tema, no quiero dejar de señalar hasta qué punto, para muchos creyentes cristianos emprender la búsqueda de la felicidad no es sencillo, porque a la mayoría de nosotr@s nos *resulta extraño vincular felicidad con espiritualidad*.

Si esto era (¿y sigue siendo?) así, es preciso preguntarnos: ¿es quizás porque el concepto de felicidad se nos presenta vinculado a un modo individualista y burgués de vivir?, ¿se puede deber a una concepción más dolorista – y en algunos casos masoquista– de la espiritualidad cristiana? (anécdota de mi infancia)

¿Acaso no se ha trabajado más una espiritualidad “de la renuncia, el sufrimiento y el dolor” que una espiritualidad “del don, del gozo, del placer y de la alegría”? ¿no se ha identificado “espiritualidad” con lo no corporal, material, con aquello que está más allá de los límites de las necesidades básicas humanas, a las que de un modo u otro –muchas veces incluso en nombre de una supuesta madurez personal– se las ha silenciado, ignorado?

Es innegable que el rostro del cristianismo ha estado y quizás en algunos casos sigue estando más vinculado a la cruz que a la resurrección y a la globalidad del mensaje de Jesús. Por ello es imprescindible señalar que Él inició su predicación proclamando que traía una Buena Noticia³, y expresó el núcleo de su mensaje (el Reino) en el Sermón del monte, en el que proclama las Bienaventuranzas, que no son más que las actitudes que configuran su proyecto de felicidad⁴.

Urge, por tanto, emprender un éxodo de una espiritualidad hasta ahora dominante hacia otra capaz de dialogar con el nuevo paradigma cultural en el que nos encontramos; un éxodo que nos haga *pasar de una espiritualidad centrada en el sufrimiento y el dolor a una espiritualidad que acoge el dolor como un dato de la vida pero integra la búsqueda de felicidad como un signo del Reino.*

Este éxodo nos ha de hacer transitar de una espiritualidad de la renuncia, al don; de la negación del cuerpo, la materia y del placer, a una espiritualidad de la integración de todas las dimensiones del ser humano; de la valoración excesiva del dolor y el sufrimiento, a la reivindicación del gozo y la alegría; *de un imaginario de santidad centrado en la negación, el sacrificio y la renuncia, a modelos de santidad, que sin negar el dolor como dato de la vida e incluso la necesaria renuncia, sea expresión de plenitud humana de felicidad.*

Sólo necesitamos observar la imaginaria de nuestras catedrales dónde se nos presenta un muestrario de imágenes sufrientes, no sólo de Jesús y María sino de los santos. Santa Lucía con los ojos en una bandeja, Santa Brígida con el pecho en la mano; San Sebastián lleno de flechas en el cuerpo, San Andrés en la

³ Cf. Mc 1,15; Mt 4,17; Lc 4,16-21.

⁴ Cf. Mt 5 1-12; Lc 6,20-23.

cruz y un sinfín de iconos de la santidad todos sufrientes...como decía un alumno mío hace años, Emma no sabía si estaba en una Iglesia o en un museo de los horrores.

No podemos sin más afirmar que el dolor madura. Todas las personas nos encontramos cotidianamente con lo paradójico del dolor y el sufrimiento: a unas personas las rompe y las destroza, a otras las madura y genera en ellas una gran resistencia y fortaleza (“resiliencia”⁵). La experiencia nos muestra que el dolor en sí mismo no es lo salvador, ni es lo que ayuda a madurar. Todo depende de cómo se afronte y está en estrecha relación con el amor que la persona haya recibido y con el apoyo amoroso que tenga en los momentos de dolor, pues *lo que salva y madura es el amor: es el que capacita para afrontar con sentido y coraje el dolor.*

¿Es posible una “espiritualidad evangélica” de la felicidad?, es decir, ¿podemos vivir y afrontar la realidad como buscadores de una felicidad sana, sabia, solidaria, en diálogo con los hombres y mujeres de nuestro tiempo y, a la vez, profundamente evangélica?

La felicidad no sólo es un *derecho humano* es también *un signo del Reino* proclamado por Jesús. Los creyentes estamos llamados a abrir senderos de felicidad que sean expresión de un fecundo diálogo

- Entre la cultura de nuestro mundo, desde la propuesta de una felicidad antropológica, profundamente humana y humanizadora, y
- Y la propuesta de felicidad de Jesús de Nazaret.

⁵ Cf. GRUNL, M., *El arte de rehacerse: la resiliencia*, Sal Terrae, Santander 2009; BROOKS, S. - GOLDSTEM, S., *El poder de la resiliencia*, Paidós, Barcelona 2004,

¿Cómo hacer del proyecto de felicidad un lugar de diálogo con una cultura como la nuestra que pone de relieve el derecho a ser feliz?

Las dificultades para encontrar los caminos adecuados que nos conduzcan a la felicidad son muchas y de distinta índole.

Situaciones reales objetivas que imposibilitan la felicidad.

La primera afirmación que quiero hacer es que decir que la felicidad depende de uno mismo puede ser un sarcasmo o un cinismo si no se añade que eso ocurre cuando la vida nos regala las condiciones humanas mínimas para poder vivir como personas, con las necesidades básicas cubiertas.

Hoy más de $\frac{3}{4}$ partes de la humanidad viven en situaciones de extrema pobreza, hambre, injusticia, violencia generalizada, paro, guerras terribles, enfermedades que podrían curarse etc.

No tenemos un mundo justo y esto es fuente de infelicidad para todos aunque no afecte de la misma manera a quienes lo padecen directamente que a los que no lo padecemos.

Luchar contra estas situaciones es el primer mandato ético de la vida humana, hacer de este deseo una tarea será una fuente de felicidad personal y social.

Creencias sociales que nos confunden y desvían de los caminos que nos conducirían a la verdadera felicidad.

Son muchas las miradas sobre la felicidad que nos confunden desviando el centro de la felicidad a aspectos periféricos de nuestra persona, identificando felicidad con satisfacción, fortuna, salud.

En general, en nuestro mundo globalizado, al hablar de la felicidad predomina una triple perspectiva: dicha, satisfacción y fortuna. Sobre todo nos

ofrecen imágenes vinculadas al hacer más que al ser y al acoger; en vez de receptividad agradecida se fomenta la posesividad como fuente de felicidad.

En nuestras sociedades “occidentalizadas” se nos quiere hacer creer que la felicidad se encuentra fuera de uno mismo y que se puede adquirir, comprar. Se nos engaña cuando ésta se pone en la apariencia física, en el éxito, en la valoración de los demás, en el dinero, poder, diversión o en cualquier cosa se pueda comprar y nuestra tragedia es que esos “valores” terminan confundiéndonos y provocando en nosotros más infelicidad e insatisfacción.

Otra equivocación es **confundir felicidad con estado de bienestar material**. Es cierto que sin las condiciones mínimas de vida humana no es posible la felicidad pero esto no basta. No se puede ser feliz si margina la dimensión espiritual del ser humano, el cultivo de la dimensión ética, estética, sentido de la vida, capacidad para trascender más allá de uno mismo. **El error es confundir el bien-estar con el bien-ser.**

El bienestar no produce automáticamente felicidad. Sin duda que el bienestar produce satisfacción y una situación placentera pero eso no es felicidad. Siempre que ponga la clave de mi felicidad en algo o alguien fuera de mí estoy dándole a esa cosa, circunstancia o persona la llave de mi felicidad. Cuantas más cosas o realidades identifiquemos con la felicidad más amenazada estará ésta, pues más fácil es que esas realidades no las consigamos o se nos pierdan. Así pasaremos de la tristeza a la euforia continuamente dependiendo de que poseamos o no aquello con lo que hemos identificado la felicidad.

Hay un gran peligro que hoy nos **acecha identificar vida feliz con vida fácil**, con vida brillante, con vida exitosa (desde los parámetros culturales del éxito) y sobre todo vida despreocupada de los graves problemas de nuestro mundo.

Otra *equivocación es confundir felicidad con placer*. No se trata de demonizar el placer que es en sí algo bueno, pero placer y felicidad son dos

cosas distintas. El placer es una experiencia momentánea y se produce en una parcela de nuestra persona, afecta a una o dos dimensiones de nuestro ser no a la totalidad. La felicidad es un estado, algo enraizado en el fondo del ser, en lo más profundo de la persona, envuelve a la persona entera y produce una experiencia liberadora. Pero sin duda que la felicidad tiene que ver con saber disfrutar de los placeres auténticos que la vida nos regala.

También dificulta la felicidad la creencia de que se puede ser feliz sin aprender a renunciar a la búsqueda compulsiva de la felicidad y de la propia felicidad a cualquier precio. Creer que la felicidad es la ausencia de frustración, de dolor, de adiós...

Otra dificultad tiene que ver *con la búsqueda de una felicidad completa, perpetua*, continuadamente intensa, capaz de ser retenida para siempre. Esta percepción de la felicidad es una quimera y sin la renuncia a ella no se puede disfrutar de la felicidad posible que es real pero muchas veces modesta, frágil, insegura.

Otra dificultad viene derivada del *inmediatismo y pragmatismo* de nuestra sociedad que nos lleva a confundir vida feliz con vida agitada

Mecanismos y creencias interiores, actitudes personales.

Es más frecuente de lo que creemos encontrar dentro de nosotros mismos auténticos mecanismos saboteadores de nuestra felicidad, **incluso adictos a la infelicidad.**⁶ *Catastrofismos, filtraje, mirada negativa (ver siempre la botella medio vacía) victimismos, resentimientos...*

⁶ Sobre este tema recomiendo dos libros, que sigo como eje conductor de mi exposición en este apartado: MARINA, J.A. *La inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez*, Anagrama, 2005,2ª; HEINEMAN, M.-PIEPER W *Adictos a la infelicidad*. EDAF,2003.

El primer paso para poder derrotar los introyectos y las creencias erróneas acerca de la felicidad es conocerlas, ver sus manifestaciones, comprender las causas que los han originado para poder liberarse de ellas.

3-REQUISITOS EN EL CAMINO DE LA FELICIDAD.

El problema es que siempre buscamos caminos fuera de uno mismo y el camino fundamentalmente está dentro. Buda decía “la iluminación está dentro de ti”, “El Reino de Dios dentro de vosotros está” (Lc 17,21). “Tienes un tesoro dentro de ti , pero en vasija frágil, de arcilla” dirá Pablo en 2cor 4,7). El ser humano tiene **dentro de sí mismo la capacidad** para poder disfrutar de una vida feliz. Para la mayoría de los pensadores, psicólogos, neurólogos la felicidad no está primordialmente en los acontecimientos exteriores sino en las actitudes vitales con las que se afronta la vida.

Pero la búsqueda sabia de felicidad necesita tener en cuenta unas condiciones básicas y cultivar unas actitudes fundamentales: “fortalezas y virtudes les llama la psicología positiva.

3.1 CONDICIONES BÁSICAS.

Hay que poner unas condiciones mínimos que hagan posible la felicidad.

- a) **Unas condiciones objetivas** que hagan posible una vida digna. Hablar de condiciones objetivas es hablar de justicia, es referirse a la necesidad de que los derechos humanos universales sean reconocidos.
- b) **El no obtenerse a costa de nadie.** Es decir la felicidad no es posible sin la ética. La primera constatación es que no se puede ser feliz viviendo de cualquier manera por ejemplo siendo infiel a las propias convicciones,

actuando contra la conciencia, alimentando el vacío interior, buscando hacer daño a los demás.

- c) Poder realizarse **en cada generación y época** y no depender de una evolución macrohistórica de la praxis.
- d) Aprender a vivir con **autonomía y sin dependencias del juicio ajeno** y eso no es posible sin autoestima y seguridad básica. Una máxima que resume esta condición sería: ***No entregues a nadie la llave de tu felicidad*** es decir no hagas depender tu felicidad de los demás.
- e) Asumir que la vivencia de la felicidad es siempre **parcial y surge de la moderación del deseo omnipotente**, y que ésta no está reñida con la dificultad, sino con la capacidad para afrontar las crisis, dificultades y sombras de la vida. Por tanto con capacidad para sumir los duelos y las frustraciones de la vida.⁷ En el camino hacia la felicidad aprender a caminar aceptando las frustraciones, limitaciones propias y ajenas es imprescindible como equipaje de camino.

3.2 ALGUNAS ACTITUDES QUE FAVORECEN LA FELICIDAD.

Todos los autores que se acercan a analizar qué hace posible la felicidad coinciden en resaltar la **dimensión subjetiva** de la felicidad y desde ahí subrayan algunas actitudes básicas, hay coincidencias de fondo y en ellas me voy a centrar.

- **La auto aceptación.**

“La tarea principal del hombre en la vida es darse a luz a sí mismo” (. Fromm)..

Descuidando el crecimiento y maduración de la propia persona desde una

⁷ Cfr CENCILLO, L en el artículo anteriormente citado . a.c. " *Crítica*, nº 905, (Mayo 2003) 35.

suficiente autoestima no es posible la felicidad pues uno se convierte en su peor enemigo desde la culpa, autoreproche, desprecio...o bien tira la toalla en la tarea de darse a luz a sí mismo.

Aceptarse incondicionalmente tal y como cada uno es, tratando de crecer sin ansiedades ni culpas. No es saberse perfecto sino saberse siempre en camino de crecimiento, porque se trata *de buscar el crecimiento* no la perfección..

Muchas personas no son felices porque no están reconciliadas consigo mismas, no se aceptan en sus posibilidades y límites en sus defectos y fracasos. Esta actitud termina generando una serie de complejos que arruinan la vida.

- **Necesidad de pertenencia, de apoyo social.**

“La felicidad es una mercancía maravillosa; cuanto más se da, más se tiene” (Pascal).

“No ser amados es una simple desventura; la verdadera desgracia es no amar” (Camus)

En el camino hacia la felicidad tienen mucha importancia **las actitudes que tienen que ver con los demás**. Somos seres sociales, vivimos en sociedad, necesitamos tener la experiencia de la pertenencia, de la intimidad, del apoyo social. Sentir nuestra vida vinculada y fecunda es fuente profunda de felicidad. “Al perder el interés apasionado por nuestros semejantes, perdemos la capacidad de ser felices”.⁸

- **Saber vivir desde dentro, en la profundidad.**

Es importante darnos cuenta de que mientras busquemos la felicidad fuera, en lo superficial, superfluo... erramos el sendero. El camino de la felicidad

⁸ GISMERO GONZALEZ, E, a.c. 20

pasa por renunciar a buscar fuera y en la superficie de la realidad, lo que ya tenemos dentro, y está en lo profundo de lo Rea

El descubrimiento de nuestra verdadera identidad, como seres humanos, el descubrimiento de la verdad de la Realidad, nos proporcionará una felicidad que nada ni nadie podrá arrebatarnos.

Es necesario recuperar la propia intimidad, aprender a vivir dentro de uno mismo que no significa aislado de las otras personas, sino con los apoyos dentro de uno mismo, vivir desde el propio centro. En lenguaje creyente, tal como los evangelistas lo ponen en boca de Jesús: *la Buena Noticia del Reino ya esta entre nosotros, dentro de nosotros.*

- **Cultivar la capacidad de comprometernos.**

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

La actitud de compromiso brota del *interés* por lo que ocurre en el mundo y en los demás, se expresa en la implicación en la vida. (21).Albert Ellis habla del compromiso creativo como un elemento importante para la salud psíquica y la felicidad: la implicación vital **en algún proyecto** ajeno a uno mismo, el interés en algún tema creativo, asumir algún compromiso humano importante al que dedicar gran parte de la vida.

- **La mirada positiva y la confianza.**

*“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna **cosa que esperar**” (T Chalmers).*

La felicidad también está vinculada con los temas del sentido de la vida, la esperanza y/o confianza. Cultivar la confianza en la vida, en los otros y para los creyentes cultivar la esperanza como virtud teologal es una actitud que ayuda profundamente a vivir más felices

4.- ALGUNOS CAMINOS DE FELICIDAD

Los caminos emprendidos en la búsqueda de felicidad son muy variados y dependen en gran medida del concepto de felicidad que cada uno tenga y del modo de entenderse la persona como alguien aislado, individuo separado o como ser en relación.

Yo, en esta apretada síntesis que intento hacer, voy a poner de relieve: por un lado *los caminos de felicidad más notables, derivados de las investigaciones, de la Psicología Positiva*; en segundo lugar , verificar la coincidencia, aunque con otros nombres quizás, con los caminos que, a lo largo de más de 20 años de trabajo psicoterapéutico y de acompañamiento en el crecimiento personal a personas y grupos, *he verificado como caminos auténticos de una felicidad humanizadora y solidaria* y por último una breve aproximación a los caminos que, según las fuentes evangélicas, *transitó Jesús de Nazaret e invitó a otros a experimentar como caminos auténticos de una felicidad transgresora, profundamente solidaria y en gran parte inédita.*

4.1 LA FELICIDAD EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA.

Sabemos que no se alcanza la felicidad por el hecho de definirla. La psicología positiva desde comienzos de la década del 2000 ha comenzado una

profunda revolución en el enfoque de la psicología de la felicidad. Numerosas publicaciones⁹ nos señalan que para indagar sobre este estado vital es preciso hacerse preguntas concretas: *de qué forma nos sentimos felices y cómo llegamos a ello; cuándo y cómo perdemos la felicidad*. Preguntarnos sobre el *qué*, el *cómo* y el *cuándo* de nuestro ser felices o infelices (tal como nos iniciamos en el tema anterior) ampliará nuestra consciencia y arrojará luz para poder construir la felicidad desde dentro de uno/a mismo/a.

¿Cómo se aproxima esta corriente a la investigación sobre la felicidad? ¿Qué puede decir de ella?

Para los psicólogos de esta corriente es imposible definir la felicidad, es uno de los términos más estudiados y de más variación en su conceptualización.

Las investigaciones de esta red que constituye la Psicología Positiva¹⁰ más que poner el punto de mira en una definición teórica de felicidad, tarea casi imposible, investigan cuándo y cómo las personas dicen sentirse felices, y cuándo y cómo pierden felicidad.

⁹ El creador de la Psicología Positiva es el estadounidense MARTIN SELIGMAN. Algunas de sus obras más significativas traducidas al castellano son: *No puedo ser más alto pero puedo ser mejor: el tratamiento más adecuado para cada trastorno*, Grijalbo, Barcelona, 1995; *Aprenda optimismo: haga de la vida una experiencia maravillosa*, Grijalbo, Barcelona, 1998, *La auténtica felicidad*, ed. Zeta, Barcelona, 2011. Es el libro donde mejor define su concepción de felicidad, los resultados de sus investigaciones y los caminos para conseguir una felicidad duradera, con abundante y específica bibliografía.; El libro de CSIKSZENTMIHALYI, M., *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona 2004¹⁰, elaborado a partir de encuestas y constataciones donde se ha medido cuándo y cómo una persona se siente feliz. Se ha convertido en un Best-seller mundial. También es interesante CSIKSZENTMIHALYI, M. – CSIKSZENTMIHALYI, I., *Experiencia óptima: estudios psicológicos del flujo de la conciencia*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1998. La psicología de la felicidad, Kairós, 1997 y *Aprender a fluir*, 2010 7ª, Kairós, pp. 41-43. Una síntesis de la Psicología Positiva en CARR, A., *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*, Paidós, Barcelona, 2007; entre nosotros uno de los mejores representantes es CARMELO VÁZQUEZ, VÁZQUEZ, C. – HERVÁS, G. (eds) *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*; Alianza, Madrid, 2009.

¹⁰ La red de investigaciones de la Psicología Positiva, está constituida por tres equipos de trabajo: el que se ocupa *de la emoción positiva*, dirigido por Ed Diener; el dedicado *a la personalidad positiva*, dirigido por Mihaly Csikszentmihalyi; y el que se *interesa por las instituciones positivas*, dirigido por Kathleen Hall Jamieson, decana de la Annenberg School of Communication, de la Universidad de Pensilvania. SELIGMAN, M.E.P cfr. *La auténtica felicidad*, Zeta, 2011, 392. En los estudios científicos realizados por estos equipos en relación a las emociones positivas y las personalidades positivas (el tema de las instituciones sigue otros parámetros de análisis) se miden por separado tres apartados: a) las emociones positivas, agradables, placenteras; b) las motivaciones de las personas; c) el sentido que cada persona da a su vida. El desarrollo de estos aspectos es el contenido de su libro citado en esta nota.

Han llegado a la conclusión **de que si se identifica felicidad con estado emocional**, ésta se reduce a momentos transitorios, *si se buscan las raíces profundas de la felicidad*, es más fácil vivir un estado duradero de felicidad incluso durante toda la vida.

De acuerdo a sus estudios Seligman distingue en sus conclusiones tres acercamientos a la felicidad, con los que me siento identificada:

a) *La vida placentera*, la que busca conseguir tanto placer como sea posible.

Para los que definen desde aquí la felicidad la receta es llenar la vida de todos los placeres posibles, tanto físico-corporales como psíquicos y aprender una serie de métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor. **Los placeres son transitorios y se definen en función de los sentimientos experimentados.** La vida placentera tiene por objeto permitir experimentar *emociones positivas* respecto al presente al pasado y al futuro. Pero este aún siendo en muchos casos el más buscado, incluso el que se identifica con ser feliz, es el nivel más superficial y el menos duradero, **el que no siempre depende de nuestra voluntad.** El camino de la vida placentera por tanto tiene que ver con la **capacidad para disfrutar de la vida y el esfuerzo por ir disminuyendo las emociones negativas para incrementar las positivas.**¹¹

b) *La Buena vida*, lo que Aristóteles llamó *Eudaimonía*, consiste en vivir intensamente la vida dejándonos *“fluir”*¹² y sobre todo para Seligman la

¹¹ SELIGMAN, M. dedica la primera parte de su libro *La auténtica felicidad* a explicar y enseñar cómo aumentar el nivel de felicidad desarrollando emociones positivas, cap 5-7, pp.103-186

¹² Este estado de Eudaimonía está en profunda conexión con lo que MiKe Csikszentmihalyi denominó *“fluir”* (fluir). En qué consiste este estado lo define él mismo: Cuando el corazón (lo que sentimos), la voluntad y la mente están en armonía, van al unísono y eso posibilita que estemos totalmente inmersos en la actividad en la que estamos, todas las capacidades están intensamente involucradas en superar un reto, que es posible afrontar. “una persona que fluye está completamente centrada debido a la demanda total de energía, no hay espacio para la consciencia del propio pensamiento ni sentimiento. Acontece una experiencia de bloqueo de la autoconsciencia pues estamos siendo uno con lo que estamos viviendo, haciendo... estamos enteramente en el ahora. Estos estados se parecen mucho a los estados de contemplación pura donde la persona se siente siendo “una” con lo que está viviendo (con la música, un paisaje, un encuentro, una tarea...) En estos

buena vida es el “producto de utilizar las fortalezas o virtudes características de cada persona para obtener numerosas “gratificaciones” en los principales ámbitos de la existencia”. La buena vida es el resultado del conocimiento de las fortalezas de cada persona y del ejercicio constante de la voluntad para desarrollarlas con la mayor frecuencia posible en todos los ámbitos de la vida a fin de obtener *una felicidad auténtica y duradera*. Al estudio de las principales “*fortalezas y virtudes*”, que se repiten en todos los estudios de sus investigaciones, dedica gran parte de sus libros.¹³

c) *Una vida significativa o con sentido* es aquella en la que la persona **pone sus talentos, fortalezas, virtudes y capacidades al servicio de una causa, tarea, proyecto... algo más grande que uno mismo**. Esta experiencia la formulan los encuestados como lugares donde encuentran orientación y sentido, pertenencia y sentido de unidad. Es el nivel más profundo y duradero de felicidad, esta manera de vivir la felicidad puede durar la vida entera, se aprende y se practica.¹⁴

Después de esta aproximación al concepto y vivencia de la felicidad nos preguntamos:

Caminos de felicidad según la Psicología Positiva.

Uno de los descubrimientos más destacados es la demostración de que la felicidad no está tan condicionada como se creía por circunstancias externas, ni

estados las personas investigadas han expresado sentirse felices CSIKSZENTMIHALYI M. Fluir. La psicología de la felicidad, Kairós, 1997 y *Aprender a fluir*, 2010 7ª, Kairós, pp. 41-43

¹³ SELIGMAN, o.c. cap. 8-12, no solo describe con detalle las fortalezas y el cómo incrementarlas sino que las aplica a tres ámbitos fundamentales de la vida: el trabajo, la vida amorosa, la educación de los hijos, pp.189-358

¹⁴ SELIGMAN, o.c. pp. 363-378

por el carácter o herencia genética sino que es algo que se puede trabajar. Pues por un lado, se pueden potenciar y aumentar con herramientas precisas *los sentimientos positivos*, pero aunque al final una persona descubra que no puede cambiar tanto como quisiera sus emociones siempre puede *volcarse en algo* que le apasione y le ayude a sentirse útil, valiosa, feliz. Siempre puede *encontrar un sentido a su vida* trascenderse a sí misma y encontrar felicidad.

1. *El camino del cultivo de los sentimientos positivos.*
2. *El camino de las “actividades” positivas.*
3. *El camino de “la vida significativa” o con sentido.*

1 *El cultivo de los sentimientos o emociones positivas* es sin duda un camino de felicidad. Seligman y su equipo de investigadores analizan como los sentimientos positivos varían según se refieran al futuro, al pasado, o el presente. Y es posible cultivar cualquiera de ellos por separado. Entre las emociones positivas respecto al *futuro* cita la fe, la confianza, la seguridad, la esperanza y el optimismo. El autor, que se confiesa ateo o más bien agnóstico, reconoce que la fe religiosa es una fuente de confianza y esperanza que ayuda a aumentar los sentimientos positivos en relación al futuro.¹⁵ Las emociones positivas en relación al *pasado* incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad”. Esas emociones pueden incrementarse practicando una mirada agradecida al pasado, perdonando y liberándose de ideología deterministas. ¹⁶ *Las relacionadas con el presente* abarcan dos aspectos muy diferentes y por tanto suponen dos caminos de acceso: los placeres y las “gratificaciones”. *Los placeres* pueden ser corporales (bienestar, orgasmo, deleite, disfrute) o bien placeres más elevados como la alegría, el

¹⁵ SELIGMAN, M. o.c.133-158

¹⁶ Ibidem , 103-132,360

éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo. Las gratificaciones no forman parte de los sentimientos sino de las actividades.

2. *El camino de las “actividades” positivas es el camino de las gratificaciones*>>. La gratificación viene provocada por actividades que nos gusta mucho realizar, pero que no van necesariamente acompañadas de sensaciones o sentimientos. Las gratificaciones nos involucran por completo, quedamos inmersos y absortos en ellas y perdemos la conciencia propia...el tiempo se detiene para nosotros, nuestras habilidades están a la altura de las circunstancias y nos hallamos en contacto con nuestras fortalezas, Las gratificaciones “están relacionadas con la puesta en práctica *de las fortalezas y virtudes personales*”. Es el camino de la *Buena Vida o Eudaimonía*, una vida que sabe fomentar las gratificaciones que “sólo puede obtenerse a través de una actividad acorde con un propósito noble”. Desde este modo de entender la búsqueda y encuentro de felicidad ponen estos investigadores mucho hincapié en la importancia de que cada persona descubra sus puntos fuertes (sus fortalezas) para desarrollarlos a su máxima capacidad y saber después estructurar su tiempo y energía en esa dirección.¹⁷El equipo de Seligman ha hecho un estudio en 70 naciones intentando verificar cuáles eran las “fortalezas y virtudes” que hacen a las personas más felices y encontró 24 fortalezas que a su vez estructuró en 6 virtudes que son las más repetidas:¹⁸

Clasificación de seis virtudes y veinticuatro fortalezas.

En la clasificación:

¹⁷ Para profundizar en este aspecto www.psicologíapositiva.com

¹⁸ SELIGMAN, M. o.c. 203-240

- **Virtud** hace referencia a un bien propio e intransferible que caracteriza la manera de ser de una persona, que se torna posible si previamente existe una capacidad o potencialidad de ser de un modo determinado.
- **Fortaleza**, se refiere a rasgos mensurables de personalidad. Tras una virtud subyacen fortalezas que permiten identificarla, es decir, es posible conocer la virtud de una persona en función del conocimiento de las fortalezas que muestra. Así, es posible conocer el humanitarismo de una persona en función de su bondad, amor e inteligencia social.

Las seis virtudes son:

1. Sabiduría/conocimiento; 2. Valor/coraje, 3. Humanitarismo, 4. Justicia, 5. Templanza 6. Espiritualidad

Las veinticuatro fortalezas vinculadas a las virtudes son:

1. **Sabiduría o conocimiento y sus Fortalezas.** Fortalezas útiles para la adquisición y buen uso del conocimiento:

1.1 Creatividad

1.2 Curiosidad

1.3 Mente abierta

1.4 Amor al aprendizaje

1.5 Perspectiva

2. **Valor y Coraje.** Fortalezas emocionales para lograr metas ante la oposición externa o interna.

2.1 Autenticidad

2.2 Valentía

2.3 Persistencia.

2. 4. Energía

3 Humanitarismo. Fortalezas interpersonales que involucran afectividad, amistad, ayuda a los demás

3.1. Bondad

3.2. Amor

3.3. Inteligencia Social

4. Justicia . Fortalezas cívicas como fundamento de una vida comunitaria saludable.

4.1 Imparcialidad.

4.2. Liderazgo

4.3. Trabajo en grupo

5. Templanza. Fortalezas que protegen contra los excesos.

5.1. Perdón

5.2. Modestia

5.3. Prudencia

5.4. Control personal

6. Espiritualidad / Trascendencia. Fortalezas que forjan conexiones con un gran universo y proveen significados

- 6.1. Apreciación de la belleza y excelencia.
- 6.2. Gratitud
- 6.3. Esperanza
- 6.4. Humor
- 6. 5. Religiosidad

Y concluyen su estudio diciendo: "...para nosotros fue una sorpresa descubrir que hay nada más y nada menos que seis virtudes refrendadas en todas las grandes religiones y tradiciones culturas. Estamos llegando a la conclusión de que estas 6 virtudes son parte de la naturaleza humana"¹⁹. " La afirmación de que los seres humanos son animales morales empezó a cobrar significado"²⁰

3. *El camino de "la vida significativa" o con sentido.* Después de verificar la importancia del descubrimiento de las propias fortalezas y virtudes verifican que hay un paso más, que hace posible una felicidad más duradera el poner esas virtudes y fortalezas al servicio de una causa que trasciende a la persona.

Concluyen con estas palabras que, considero nuclear en mi aportación, y que hago mías: "No se puede ser feliz descuidando el desarrollo personal y el sentido de la vida, viviendo insolidariamente, sin generar vínculos, comunidad, sentido de pertenencia; sin aprender a vivir en armonía con uno mismo, con los otros, con la naturaleza; sin saborear la vida cotidiana y sin poner la persona al servicio de una causa que sea importante para ella, esto da la propia vida sentido y significatividad."²¹

¹⁹ Ibidem. 196

²⁰ Ibidem 200

²¹ **Las conclusiones** a las que estos equipos de investigación van llegando se conectan de una manera muy directa con la sabiduría de las grandes tradiciones religiosas que a lo largo de los siglos han puesto el acento en la búsqueda de la felicidad en las dimensiones más profundas del ser humano y en el cultivo de actitudes solidarias y en orientar la vida en proyectos, utopías, acciones que ayuden a empujar la historia en dirección a una mayor humanización para todos. 'Pero la diferencia

4.2 El camino de felicidad descubierto en mi persona y práctica terapéutica.

Para mí el encuentro con esta rama de la Psicología ha supuesto una experiencia muy gozosa al comprobar que después de arduas y sofisticadas investigaciones los caminos de felicidad encontrados estaban en profunda conexión con los que yo misma había comprobado en mi vida personal, verificado en mi trabajo profesional, y había completado contemplando al hombre Jesús de Nazaret. Caminos de felicidad validados no sólo como senderos de humanización para cada una de las personas individualmente consideradas sino que los han reconocido generadores de felicidad y de humanización para su entorno más cercano y lejano. Yo los siento como caminos de humanización para nuestro mundo.

Los había agrupado curiosamente también en 6 caminos que a su vez supone transitar varios senderos.²²

1. El camino del amor (a uno mismo, a los otros, a los proyectos, tareas, seres vivientes...y para los creyentes en todo ello a Dios). Un amor que sabe darlo y recibirlo; un amor de com-pasión que se hace cuidado, compromiso creativo, que capacita para perdonarse y perdonar, que se hace sociabilidad relacional.

es que ahora estos caminos están avalados por miles de estudios de investigación que los verifican como caminos de felicidad. Seligman lo expresa así: Hay muchos métodos válidos desarrollados por los seguidores del budismo, del yoga, de las religiones y de los que han trabajado con el desarrollo personal. Lo que estamos haciendo ahora, de hecho, es tomar algunos de éstos métodos y comprobar su eficacia usando métodos científicos, para separar el trigo de la paja. Incluso los estamos realizando a gran escala por Internet, ya que en la página del libro tenemos a 93.000 personas registradas que pueden participar (www.authentichappiness.org). La gente siempre ha querido ser feliz, y es perverso que la psicología académica no considerara que esto pudiera o debiera estudiarse científicamente. Quiero convertir el desarrollo personal en una ciencia seria y bien documentada”

²² MARTINEZ OCAÑA, E., o.c.,135-271 con abundante bibliografía en cada uno de los caminos de felicidad descritos.

3. ***El camino de la aceptación*** (previo discernimiento lúcido de lo que debe ser aceptado y qué debe ser luchado para poder cambiarlo) pasa por la auto-aceptación, por la aceptación de cada persona como es y no como deseamos que sea, y por la aceptación de la realidad, de lo que la vida nos da y nos quita,

3. ***El camino del presente:*** saber estar toda la persona entera donde está su cuerpo, (fluir) vivir el presente, el ahora, con intensidad sólo es posible aprendiendo a ejercitar el control de la mente, para poder vivir nuestra vida no dejar a la mente que nos viva. El camino del presente supone también aprender a disfrutar de la vida cotidiana, saber introducir en ella el sentido del humor para no amargarnos innecesariamente la vida y transitar el camino del cuerpo, sabiendo atenderlo y cuidarlo adecuadamente huyendo de idolatrías pero sabiendo regenerar nuestra energía psicofísica, y aprender a disfrutar de los sentidos sin consumismos innecesarios y deshumanizadores.

4. ***Saber vivir con propósito y con sentido.*** Empeñar la vida en una tarea que nos apasione, que dé coherencia a nuestra vida, que le dé orientación y horizonte para salir de la jaula de uno mismo y embarcarnos en algo que haga nuestro mundo más humano. No abundo más en ello.

5. ***Aprender a integrar en la búsqueda de felicidad el dolor, las dificultades, la muerte, y las pequeñas de la vida cotidiana.***

Crear que se puede ser feliz sin afrontar dificultades, retos, sufrimientos, pérdidas es una concepción errada de la felicidad, y que se reduciría a momentos aislados, puntuales, placenteros y olvidados de los graves

problemas de nuestro mundo. La verdadera felicidad como nos recordaban los investigadores de la psicología positiva está sobre todo vinculada a superar retos, dificultades, potenciar nuestras fortalezas y virtudes dominantes que de un modo especial se muestran en la superación de dificultades y en el despliegue de nuestro ser ante retos creativos y dadores de sentido.

6. Cultivar la esperanza, como alimento que alienta el presente para avanzar hacia el futuro. El ser humano necesita horizontes de futuro y confianza en que es posible alcanzarlos

En diálogo con los caminos propuestos por la Psicología Positiva creo que puedo clasificarlo igualmente en tres grandes caminos: *la vida placentera* que yo he situado sobre todo en el camino de saber vivir y saborear el presente; *la buena vida*: el cultivo de fortalezas y virtudes: el camino del amor, de la aceptación, a la capacidad de superar y/o integrar las dificultades, el dolor, la muerte, cultivar la esperanza y por último *una vida significativa* es una vida con propósito y con sentido.

5- EL CAMINO DE LA FE.

No tiene la fe una buena prensa, como he dicho antes, con relación a la felicidad, para muchos la fe tiene que ver con la “felicidad eterna” pero no con la felicidad temporal y terrena. Es más la cultura moderna ha nacido con la sospecha, a veces ganada a pulso de que “Dios es enemigo de la felicidad” o por lo menos del placer. Incluso abundan los estudios en los que se pregunta si *la fe, es obstáculo o fuente de felicidad* ²³

²³ Este es el título del artículo de PAGODA, J.A. Pliego Vida Nueva, Nº 2.182. 24 ABRIL, 1999. En la misma línea puede verse DOMINGUEZ, C., URIARTE, J.M^º, NAVARRO, M. *La fe, ¿fuente de salud de enfermedad?*, idatz, 2001.

Incluso entre muchos creyentes convencidos y practicantes se considera que “lo cristiano” no es buscar felicidad, sino la exigencia y abnegación. ¿Cuántos identifican “lo cristiano” fundamentalmente como un camino de felicidad?, ¿Cuántos tienen experiencia de que su encuentro con Jesús ha sido el estímulo más fuerte para ser feliz?, ¿Cuántos sienten a Dios como “el amigo de la vida (Sab 11,26) y consideran que la fe en El es lo mejor que les ha pasado en la vida?

Sin embargo no se puede negar que la felicidad tiene mucho que ver con las propias creencias, éstas suponen fe, no necesariamente religiosa pero sí fe en una manera de entender la vida y la muerte, el mundo, a uno mismo, a los otros. La fe en la Trascendencia, se llama como se llame, es un camino de felicidad, de esperanza en la vida y ante la muerte, de sentido para caminar por la vida con un horizonte, unos valores, unas utopías. La fe puede ser fuente de paz, un medio muy adecuado para vencer al miedo, un impulso para vivir con sentido y con propósito.

La fe cristiana tiene un Jesús de Nazaret un Camino sabio de felicidad, vamos hoy a escucharle dejando que sus palabras nos alcancen con la fuerza de su testimonio para dejarnos conducir por él siguiendo sus caminos paradójicos de felicidad.

JESÚS UN HOMBRE FELIZ, NOS MUESTRA SUS CAMINOS DE FELICIDAD. ²⁴

Desde esos caminos de felicidad me ha aproximado a Jesús de Nazaret el maestro sabio que supo ser un hombre feliz y por eso propuso caminos de felicidad inéditos y profundamente humanizadores. Sin caer en la ingenuidad de

²⁴ En *Buscadores de felicidad*, después de desarrollar cada uno de los caminos de felicidad presento a Jesús de Nazaret recorriendo, a su manera, ese camino. Aquí presento una breve síntesis de cada uno de ellos.

leer los Evangelios como si fueran biografías de Jesús, hoy hay ya investigación suficiente como para aproximarnos más certeramente al Jesús histórico.

Me he permitido una licencia literaria y le he pedido al mismo Jesús que intervenga en este diálogo y nos diga algo de su manera de ser feliz y nos convoque a su propuesta transgresora de felicidad.

“Soy yo, Jesús de Nazaret he aceptado la invitación para dialogar con vosotros sobre mi manera de ser feliz mientras caminé por la historia. Lo primero que quiero hacer es validar los caminos descritos anteriormente, yo los transité y puedo asegurar que son caminos sabios y que conducen hacia una felicidad que yo experimenté como humanizadora y constructora del Reino y al tiempo completar esos caminos revelando dónde estaba el secreto de mi felicidad, la fuente de la que brotaba. En mi tiempo no teníamos tan claro, como lo tenéis ahora, nuestro derecho a ser felices y por eso mismo no vivíamos con ese deseo que a veces percibo compulsivo entre vosotr@s para serlo.

Siento pena pues, por un lado culturalmente, no se está acertando en proponeros caminos sabios de felicidad y por otro lado el cristianismo tampoco ha acertado, ni acaba de saber ofrecer a Dios, a mi Dios ¡Abba! como amigo de la felicidad humana, fuente de vida, alegría, salud. Igualmente ha pasado con mi persona, creer en mí, como el Hijo Amado, tampoco es captado como “buena Noticia” para vuestras personas y muy pocas veces os han hablado de mí como un hombre feliz. Más bien se ha puesto de relieve mi sufrimiento y muerte en cruz incluso más que mi resurrección.

Por eso, en este momento quiero yo dirigirme personalmente a vosotr@s y preguntaros ¿creéis que puedo ofreceros hoy, después de 20 siglos, algunos caminos válidos de felicidad?, ¿mi modo de ser feliz puede llegar a ser

significativo para vuestras vidas?, la propuesta evangélica de felicidad ¿tiene algún atractivo hoy? Espero que sí y con esta esperanza, establezco este diálogo con vosotr@s.

Mi modo de ser feliz no se acomodó a los criterios de felicidad de mi entorno: como varón israelita, que era, debería tener el reconocimiento de mi padre, ser un hombre casado construyendo mi propia familia teniendo hijos varones, con un oficio que me permitiese tener medios suficientes para vivir, gozar de buenas y honorables relaciones, ser un fiel cumplidor de mi religión, gozar de buena salud como señal de la bendición de Dios. Si esto no era así se ponía en peligro la honorabilidad de mi persona y mi felicidad.

¿Cómo pude ser feliz contraviniendo estas normas?

No me fue fácil, las alteraciones de los patrones culturales de felicidad ponían en peligro la estabilidad y no garantizaban el perfil de felicidad correspondiente. Algo parecido pasa también en vuestra cultura, también hoy es así ¿a que es difícil ser feliz, o al menos mostrarse feliz sin adaptarte a los modelos de hombre y mujeres felices que os presentan como imitables?

No aparecí como un hijo del que mi padre se sentía orgulloso, mis relaciones familiares fueron conflictivas pues no siempre los míos comprendieron mi conducta, no fui tampoco un hombre observante de la ley y las tradiciones, para mí siempre eran más importantes las personas que las leyes por sagradas que éstas fueran, esto me provocó conflictos muy serios con los representantes de mi religión judía. Tampoco fue un objetivo de mi vida formar una familia de mi propia sangre. No hice amigos y amigas fundamentalmente entre las familias ricas y poderosas de mi tiempo, me rodeé de personas sencillas, pobres, algunas enfermas y pecadoras. Reuní en mi entorno a gentes de mala fama, acepté en mi seguimiento no sólo a varones sino también a

mujeres, todo ello no sólo muy mal visto en mi mundo sino profundamente escandaloso.

Yo no me acomodé a los criterios sociales referidos a la felicidad. Rompí con los modelos establecidos, inventé y propuse a los demás criterios nuevos y alternativos de felicidad frente a las propuestas de mi tiempo y de casi todos los tiempos y poco a poco fui creando mis condiciones de felicidad. Esto me permitió depender menos de las expectativas del afuera.

En ese sentido mi propuesta tuvo una repercusión “política” porque se presentaba como una subversión frente a ciertas “políticas de felicidad” dictadas por mi contexto. Por eso mi manera de ser feliz tiene rasgos transgresores, no sólo porque difiere de los propuestas al uso, sino porque yo mismo las viví siendo capaz de no necesitar el reconocimiento de las autoridades de mi entorno, ni de la comprensión de mis familiares, y amigos.

Te preguntarás *¿cómo pude ser feliz contraviniendo las expectativas de mi entorno?* ¿Dónde estaba el secreto de mi profunda libertad interior? ¿Dónde la fuente de la que brotaba esa fuerza gozosa y subversiva?.Te lo iré contando, pero no fue tarea fácil, ni de un día, pero ¡es posible! y esto es algo muy importante que quiero compartir con vosotr@s: **es posible ser feliz rompiendo los modelos y clichés sociales**, no adaptándote a los modelos de felicidad dominantes, cuando éstos no te convencen, no se corresponden con tu visión de la vida, con tus valores, con tus auténticas experiencias de felicidad. Para mí fue posible, aun en medio de profundas dificultades y frustraciones. Porque ser feliz no es sinónimo de facilidades en la vida, ni de ausencia de dolor y lucha.

Yo no tenía una mentalidad dualista, mi visión del mundo no era dicotómica, ni jerarquizada, ni separaba entre sagrado y profano. Esa mentalidad que contaminó el cristianismo no procede de mí sino de filosofías

posteriores. Yo no me presenté, ni fui un asceta, como Juan, más bien escandalicé por mi forma festiva, placentera y libre de vivir mi cuerpo y mis relaciones; el hecho de que me hayan acusado de *“comilón, borracho, amigo de recaudadores y descreídos”* (Lc 7,34) es la mejor expresión de mi libertad y capacidad de gozar de la vida, de mi manera de vivir reconciliado con mi cuerpo y permitirme placeres corporales: comer, beber, dormir, descansar, disfrutar de los sentidos corporales la belleza, el gusto, el olfato, el tacto.

La vida me había regalado *con un modo de ser festivo*, con una gran capacidad para gozar de la vida, de las pequeñas cosas de la vida y yo lo cultivé. Disfruté también rompiendo moldes, estructuras, leyes, prejuicios; descentrando el quicio de la historia desvelando dónde estaban los primeros y dónde los últimos, dónde lo valioso y dónde lo caduco y vacío... Toda la realidad fue para mí un lugar de aprendizaje gozoso, de contemplación del Dios de la vida en medio de ella.

Yo transité el camino del amor y puedo asegurar que nada produce tanta felicidad como el amar y saberse amado, y esto fue algo esencial en mi persona. Todas las personas cabían en mi corazón pero de un modo especial los últimos, los pequeños, los pobres, los excluidos... Hice del amor lo único necesario, la razón de mi vida y muerte y por eso pude predicar con autoridad que la vida la ganamos o la perdemos en función de lo que hayamos amado (Mt 25). A mí me quitaron la vida pero no la perdí la gané definitivamente.

Disfruté de buenas y profundas relaciones. Fui un hombre expansivo y cariñoso, disfruté *del encuentro* con los hombres, mujeres y niños. De un modo especial fue para mí fuente *de felicidad la experiencia de amistad* con hombres y mujeres, aunque esto último fuese motivo de escándalo.

También disfruté de poder ser yo mismo y desplegar todas mis potencialidades. Es esta una de las fuentes de felicidad más hondas, que nadie te puede arrebatarse. Mi experiencia familiar y sobre todo, saberme hijo, incondicionalmente Amado de Dios configuró mi persona con una elevada autoestima. La autoridad que mostraba hacia fuera brotaba de dentro, disfruté de una profunda libertad interior, no me dejé vencer por el miedo, por eso pude decir lo que quería decir, obrar de acuerdo a mi conciencia sin dejarme intimidar, ni manipular. Me divertía saliendo airoso de las trampas de mis enemigos, denuncié a las autoridades con una profunda libertad. Me mostré seguro cuando me preguntaron sobre mis gestos transgresores, no me dejé acorralar ante las insidias. Desplegué mis capacidades poéticas y creativas a través de mi predicación llena de colorido y fuerza expansiva. Disfruté sobre todo desplegando con libertad y sin miedo la profunda bondad de mi corazón, mi misericordia entrañable, mi inteligencia despierta y lúcida.

Viví con pasión un proyecto de sentido que yo denominé: Reino de Dios. Toda mi persona quedó polarizada por esa utopía esperanzada: que todas las personas puedan vivir con gozo como hij@s y como herman@s, donde se rompan las barreras de la exclusión, Sobre todo prediqué incansablemente un Dios de gracia, no de méritos. El anuncio y realización del Reino, al que yo me dediqué con pasión, es regalo de Dios para los hombres y mujeres de todos los tiempos, debe ser anunciado **como fuente de felicidad y debe producirla.**

Como no podía ser de otra manera mi profunda felicidad fue compatible con el dolor y la frustración. Aquí llegamos a la piedra de toque de la felicidad, porque ser feliz cuando las cosas van bien es relativamente fácil, el problema es cómo no perder la capacidad de ser feliz cuando los problemas y el conflicto nos visitan. A pesar de las frustraciones y el dolor que me acompañaron en la vida y en la muerte no perdí la esperanza por eso pudo integrar todo aquello, y fue

mucho, que no era como yo había soñado, como yo deseaba. Cuando me llegó el momento más difícil de mi vida, no reprimí el dolor, no huí de él, lo escuché, sufrí y me angustié pero no me desesperé, busqué consuelo en mis amigos y aunque no le encontré no por eso los abandoné, ni me abandoné, volví a recurrir a mi Dios como fuente última de consuelo. Había llegado para mí el momento de la verdad, de enfrentarme no sólo al dolor de los demás sino a mi propio dolor. Nada ha sido capaz de alejarme de mis propósitos, fui sabiendo distanciarme de las expectativas del entorno, de no darles el poder de dirigir mi vida y buscar en lo profundo de mi ser las motivaciones que me permitiesen seguir siendo fiel a mí mismo y al sueño de Dios que yo llamé Reino. En esos momentos duros de mi vida busqué y acogí todas las señales que podían dar sentido a mi vida, a mi dolor y a mi muerte, que mantenían viva mi esperanza y me ayudaban a buscar caminos de felicidad más hondos. Cuando el dolor nos visita, cuando el fracaso parece que se cierne sobre nuestras vidas, *encontrar un sentido* permite releerlo y por eso mismo es posible no perder la esperanza. La última mesa compartida con mis amigos y amigas me permitió expresar a mis íntimos no sólo el dolor del adiós sino la esperanza de que mi vida y mi muerte tiene sentido: *amar hasta el extremo*, ser pan que se deja comer y vino que quiere alegrar el corazón. La felicidad tiene que ver con el arte de vivir, lo contrario no es el dolor sino abandonar la esperanza y tirar la toalla en la lucha por la vida. Yo no la tiré sino que, por el contrario, busqué cómo ser feliz en momentos fáciles y de gozo y en momentos difíciles pero siempre esperanzados.

Mi manera de ser feliz incluye la posibilidad de que otros lo sean, ésta fue para mi condición indispensable. Fui consciente de que mi propuesta de felicidad tiene unos rasgos políticos determinados: critiqué toda política de felicidad que excluya a las mayorías empobrecidas, que se construya al margen

de la solidaridad. No puedo concebir una felicidad una felicidad insolidaria. “Mi propuesta de felicidad no es de cualquier felicidad sino “una felicidad humana y humanizadora, libre y liberadora, solidaria y justa, personal y política, debe estar en permanente dialéctica con la infelicidad”²⁵ y el dolor personal y social

Experimenté, y por eso pude invitar con autoridad a transitar caminos paradójicos de felicidad, pude proclamar que hay felicidad: en una vida austera, en una pobreza digna y elegida; en una opción por la no violencia activa; en verificar que es posible una felicidad honda en medio del dolor y el llanto; en acoger como motor del ser y actuar al hambre y sed de justicia; en cultivar una mirada limpia y contemplativa; en dejarse conmover las entrañas y practicar la misericordia; en transitar caminos que construyen paz en la justicia; incluso verificar la felicidad que produce la coherencia y la fidelidad al sueño de Dios, aunque eso pueda costar la vida, como me pasó a mí. (Mt 5,1-10), Por último mi propuesta de felicidad remite a un Dios feliz que quiere que todos sus hij@s sin exclusión lo sean, no sólo en el más allá, sino en el aquí y ahora de la historia de cada un@.

El gran secreto de mi felicidad fue mi experiencia de Dios. Todo comenzó con una experiencia cumbre, fundante: saborear una verdad nuclear: **soy el hijo amado de Dios**, Él en su amor incondicional de ¡Abba! (Dios Madre-Padre) se complace en mí. (Mc1, 9-11 y par). Lo que me constituye en el fondo de mi ser es una religación amorosa, un Amor que nada ni nadie puede arrebatarme, esa es la última verdad de mi ser. (Jn 10,30; 14,9). **Este fue el secreto de mi felicidad la experiencia de que ahí en el fondo último de mi ser, en el fondo de cada persona, en el fondo de toda la realidad, el Dios Amor es y posibilita que todo sea.** Y eso gratuitamente sin que nada, ni nadie pueda impedirlo. Todo cambió en mi

²⁵ NAVARRO. M. a.c. “La fe que sana y madura”, 127-128.

vida a partir de ese momento, como cambiará la tuya cuando vivas una experiencia semejante.

Vive con pasión tu vida cotidiana sabiendo gustarla, disfruta de la verdad de tu ser, descubre tus fortalezas donde puedas apoyarte, sobre todo se feliz haciendo felices a otros, encontrando un sentido a tu vida y te deseo que puedas gozar el profundo gozo de saberte hij@ amad@, con un amor incondicional, sin cálculos ni medidas y esa experiencia te devuelva a la vida más hermanado con tod@s y todo como me pasó a mí, por último te remito a un Dios feliz que desea que todos sus hijos e hijas lo sean.

Jesús el hombre feliz que vivió con pasión hacer de este mundo un mundo fraterno y filial

EPÍLOGO: VIVAMOS DE ESPERANZA

Llegamos a final de nuestro recorrido, sólo nos queda cerrar estos senderos con una llamada a la esperanza.

Todos los caminos que hemos transitado hasta ahora no permanecen en el tiempo si no se viven en y desde la esperanza. Cada uno de ellos (el sendero del amor, el de la aceptación, el sendero del presente y el del sentido de la vida integrando el dolor y la muerte) nos ofrecen alternativas de futuro más allá de las posibilidades concretas y reales, nos muestran signos de que es posible tener esperanza en la realidad, en los seres humanos porque el ser humano es un ser de esperanza y, para los creyentes, en Dios porque creemos que está presente y activo en la entraña de todo lo real ahora y siempre.

EJERCICIOS DE INTERIORIZACIÓN.

1. CONSCIENCIA DE TU EXPERIENCIA DE FELICIDAD.

En clima silencioso vas a **hacer una lectura de tu vida en clave de felicidad**, desde aquello que descubres te alimenta y te hace feliz.

- Deja que te vengan momentos, encuentros, experiencias... en los que te has sentido feliz, a gusto, bien, contento/a...
- ¿De qué están hechos esos momentos?: cae en la cuenta con el mayor detalle posible todos de los **“ingredientes”** de los que se compone esas sensaciones de felicidad, de estar bien,...
- ¿Cuáles de esos ingredientes **tienen fuera** de ti su origen, es decir, son provocados por personas, acontecimientos, acciones...?.
- ¿Cuáles sientes que están o tienen su fuente **dentro de ti**: pensamientos, emociones, creencias, valores, sentido...?
- Date cuenta también **a qué dimensiones de tu persona afectan** o en las que se originan: es decir, tus experiencias de felicidad se sitúan en la dimensión afectiva-relacional, laboral, familiar, intelectual, física, psíquica, espiritual....
- Ordena mentalmente estas experiencias **por orden cronológico** y cae en la cuenta a qué época de tu vida corresponde: infancia, adolescencia, juventud, madurez..., pasado lejano, cercano, presente.

- Haz una **gráfica** donde anotes los puntos más altos de tu felicidad organizados cronológicamente... Esa gráfica ¿qué te dice de ti? ¿qué te enseña? ¿qué emociones te despierta leer tu vida desde la clave de la felicidad?
- ¿Qué lugar ocupa en tu experiencia de felicidad el **hacer felices a otros**?
- Desde lo que tú conozcas de Jesús de Nazaret ¿qué descubres que a él le hizo profundamente feliz mientras caminó por la historia a pesar de todo? ¿Ilumina en algo tus experiencias de felicidad?.

Al terminar el ejercicio escribe para guardar memoria:

Desde mi experiencia ¿cómo definiría yo la felicidad?

¿Qué nombro como los principales “ingredientes” de felicidad?

QUÉ TE DIFICULTA O IMPIDE SER MÁS FELIZ.

Mochila.

* Imagínate a ti misma con una mochila sobre tu espalda. La llevas todo el día desde que te levantas hasta que te acuestas. (Describe con detalle, tamaño, color, peso...)

* Al anochecer te vas tu sola a un lugar solitario, te quitas la mochila y caes en la cuenta que dentro de ella está **todo** lo que en estos momentos de tu vida vives como carga, dolor, **lo que está dificultando tu experiencia de felicidad**, de poder estar bien, disfrutar de la vida.

Imagínate que vas sacando de la mochila, paquetes que simbolizan esas realidades (personas, circunstancias, realidades personales, sociales, familiares, institucionales...) Cae en la cuenta, después de ver cada uno de esos paquetes,; cuál es su densidad específica, **cuánto son obstáculo para poder ser más feliz** distingue a qué área de tu persona está especialmente afectada por el desgaste/cansancio o peso.(sondea cuáles de estos “paquetes” están de alguna manera fuera de ti y cuales pertenecen a tu mundo personal, al modo de vivir los acontecimientos, creencias, emociones...

* Cuando ya te hayas dado el tiempo suficiente como para que no quede nada dentro de tu mochila que no hayas nombrado intenta tomar distancia de eso y mirándolo delante de ti y no encima de ti intenta decirte: “yo tengo problemas, situaciones realidades que me dificultan ser más feliz, pero **yo no soy** mis problemas; hay realidades que me hacen sufrir pero yo **soy más grande que eso** que me pesa, duele...Hay realidades que me quitan la felicidad y/o me la dificultan pero han dentro de mi capacidad para aumentar mi felicidad. A pesar

de eso puedo ser feliz. Mira a ver si eres capaz de percibir una pequeña pero real distancia entre los “paquetes” y **tú** o no es así.

* Cae en la cuenta que mientras estás ahí mirando esos paquetes, está también ante ti el Señor Jesús silencioso pero presente mirando contigo eso que te duele, peso, desgasta...te impide ser feliz. Y te dice: “No temas yo estoy contigo” Lo que te construye desde dentro es más profundo que lo que parece destruir tu capacidad de gozar.

Dios quiere que todos sus hijos e hijas sean felices, descubre su presencia dentro de ti misma... descúbrele en los recursos que tienes para afrontar esas situaciones, y **fuera** en las personas y realidades que te están siendo ayudadoras. **La paz y el gozo de Dios está contigo**, dentro de ti, dentro del corazón de la realidad, contéplala.

Pistas para trabajar el Ejercicio de la mochila.

1. Hazte consciente **de cuáles son** los paquetes que de hecho **tú has nombrado aquí y ahora** como dolor, peso, sufrimiento, desgaste...lo que te impide ser más feliz y anótalos.
2. Nombra con claridad el **peso y los sentimientos** que “cada paquete” te provoca.
3. **Ordena** esos paquetes: aquellos que tú consideras externos a ti, realidades que **están fuera de ti** y no puedes hacer nada por cambiarlas y las que están **dentro** de ti y reconoces como fuentes de sufrimiento: creencias, pensamientos, emociones, reproches, culpas, auto-agresiones, actitudes tuyas...que te dificultan ser más feliz. Anótalo.

4. Hazte consciente de los **“paquetes ausentes”**. Realidades que tú nombras como preocupación y/o dolor pero no han salido en tu mochila...no han salido como preocupación experiencial. ¿De qué te habla eso?.
5. Hazte consciente del nivel de **identificación-desidentificación** con el que vives cada problema, dolor, conflicto, fuente de sufrimiento...que te dificulta o incapacita para ser más feliz, con cuál de esas "realidades" te ha costado más trabajo separarte de ella para decirte: Hay realidades que me quitan la felicidad y/o me la dificultan pero “yo soy más grande que lo que me hace sufrir” y “hay dentro de mi capacidad para aumentar mi felicidad. A pesar de “eso” puedo ser feliz ".¿Qué te dice eso de ti y de "esa situación?.
6. Hazte consciente de en qué medida el dolor, el desgaste, el sufrimiento que te afecta te posibilita o dificulta percibir la presencia de Dios" en la **inmanencia** de la vida y su deseo de que sus hij@s sean felices?. ¿Crees que dentro de ti existen recursos con los que Él te ha dotado con capacidad para superar el dolor y el sufrimiento, y poder ser más feliz? ¿Crees que lo que te construye es más grande que lo que te podría destruir?.
7. ¿Hay algo **que tú puedes hacer por ti** para aliviar, superar, resituar ese desgaste y ese dolor y poder así ser más feliz?. ¿Estas dispuesta a hacerlo?.

Permanece en silencio saboreando la consciencia y la verdad regalada sobre ti y tu manera de vivir los acontecimientos deja que te resuenen dentro las palabras de Jesús y su Buena Noticia.

BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD.

- Estás en lo alto de una montaña y ahí escuchas una voz que te dice: “vete a tu ciudad y allí encontrarás felicidad”. Qué sientes al escuchar esa voz interior.
- Date cuenta cómo bajas a la ciudad y empiezas a dirigirte a un lugar, a otro, hacia qué personas te diriges, qué experiencias buscas, a qué lugares reales o simbólicos te diriges...
- Busca ahora un lugar solitario y bucea en tu interior para darte cuenta de qué obstáculos has identificado que están dentro de ti y cae en la cuenta **qué puedes hacer tú** con esos obstáculos, y/o a pesar de ellos, para ser un poco más feliz.
- En el camino de tu **búsqueda te encuentras con Jesús Resucitado** y le cuentas tus búsquedas y te indica *dos caminos que Él practicó en su caminar histórico*:
 - * Primero te indica personas concretas (o tareas, proyectos) a quienes tú puedes echar una mano, a quienes tú puedes ayudar a ser ellas más felices... explora ese camino que para Él fue camino privilegiado de felicidad.
- Segundo te invita a entrar en lo más profundo de tu corazón te dice: “busca dentro de ti, el tesoro de tu felicidad está escondido en el centro de tu ser”... Te sigue diciendo: “descubre también dentro de ti tu capacidad para vivir con sentido, para dar sentido a tu vida, a la vida...” “ Sigue ahondando más adentro, y descubre esa Presencia Amorosa que yo

llamé ABBA!...o al menos haz un acto de fe, acoge esta buena Noticia de que no estás habitad@ por un Amor incondicional.

- Déjate tiempo para saborear los caminos de felicidad que tú has descubierto desde tu experiencia y los que el Resucitado te ha sugerido, termina dando gracias.

