

SOBRE LA FELICIDAD

¿Qué busca el ser humano?, ¿Cuál es su deseo más intenso?

Podríamos decir que la humanidad ansia SER FELIZ.

Pero, ¿Qué es la felicidad?, ¿Cómo la podemos definir?, ¿Es lo mismo para todos?...

¿Es un estado permanente o, más bien, se trata de alcanzar momentos de satisfacción entre los cuales podemos aspirar a vivir con tranquilidad y alegría?

Hagamos un intento de aproximación:

La **felicidad posible** no es ese estado de exaltación, de euforia que muchos creen y que algunos persiguen, casi como único objetivo vital. Esta creencia es una fantasía que no entra dentro de las posibilidades humanas.

Las personas, nos guste o no, tenemos muchas limitaciones, desde las generales de la especie hasta las particulares de cada uno de nosotros. Es la aceptación de estos límites lo que nos sitúa en nuestro justo lugar, alejados de quimeras omnipotentes que tan destructivas resultan y, también, lo que nos abre las puertas de nuestras posibilidades reales, de las realizaciones que sí podemos llevar a cabo sostenidas por el propio deseo. Para conseguir esto es condición necesaria un conocimiento profundo de sí mismo, conocer el propio inconsciente que es, en realidad, el que gobierna nuestra vida.

La forma de sentir y de ver la vida es lo que nos puede proporcionar alegría, tranquilidad, satisfacción, en definitiva algo aproximado a eso tan abstracto y efímero como es **la felicidad**.

A esta aspiración humana se pueden oponer circunstancias adversas: estados internos y situaciones externas que dificultan poder sentir esa alegría de vivir.

Cuando nos sentimos mal, ¿qué se puede hacer?

La primera pregunta que surge es si eso tiene solución. Muchas personas se desesperan en esos momentos de malestar y de zozobra. No saben qué hacer ni si existe la posibilidad de ayuda. Es habitual el pensamiento de que solo uno mismo puede solucionarlo.

Quizás este sea el principal error porque en esas circunstancias, precisamente, es cuando las personas necesitan de otro que ayude a salir del conflicto. Intentar hacerlo uno solo es como la fábula del que se estaba ahogando e intentaba salvarse tirándose de los cabellos hacia arriba