

SEIS PARADAS EN EL LABERINTO DE LA *Felicidad*

Amar, valorar lo que se tiene, perseguir lo esencial y disfrutar de las pequeñas alegrías son algunas de las señales de la 'hoja de ruta' que conduce a la felicidad. Un concepto de moda, pero cada vez más difícil de alcanzar. Por *Alex Rovira*. Ilustración de *Pedro Alcázar*.



Para profundizar

Alex Rovira y Francesc Miralles, los autores del libro 'El laberinto de la felicidad', se conocieron en el programa 'Hoy por hoy', de la cadena SER, que presenta Carles Francino. Francesc Miralles había acudido como invitado a la sección de Alex Rovira, 'Vivir, manual de instrucciones'. Al salir de la radio, tomaron un café para hablar de lecturas y proyectos. En el curso de la conversación surgió la idea de escribir juntos una fábula sobre los posibles caminos hacia la felicidad que tendría como protagonista a Ariadna, una mujer de 33 años perdida en un laberinto donde, para escapar de él, debe hallar respuesta a las cuestiones existenciales que duermen en su interior. Acababa de nacer 'El laberinto de la felicidad', publicado por la editorial Aguilar.

A principios del siglo XX, un antropólogo del Gobierno colonial belga se topó en el corazón de la selva congoleña con un grupo de pigmeos. Cuentan que aquellos hombres, prácticamente desnudos y desposeídos de casi todo, le parecieron tan risueños que no pudo resistirse a preguntarles si se sentían felices. Para su sorpresa, los pigmeos no supieron qué contestar. Los términos "feliz" y "felicidad" no estaban en su vocabulario por la sencilla razón de que no los necesitaban.

Y es que el uso y la democratización del concepto "felicidad" es relativamente reciente. A mediados y finales del siglo XVIII, con la Ilustración y las revoluciones francesa y americana, es cuando se considera la felicidad un derecho de los ciudadanos. Desde entonces se ha ido modificando hasta convertirse hoy en un codiciado objeto de deseo.

Pero ¿en qué consiste la felicidad hoy, en el siglo XXI?

En un mundo donde los indicadores de riqueza - >

PISTAS PARA SER FELICES

1 PELÍCULAS

'¡Qué bello es vivir!',
de Frank Capra
'Cinema Paradiso',
de Giuseppe Tornatore
'Dersu Uzala',
de Akira Kurosawa
'Una historia verdadera',
de David Lynch

2 LIBROS

'El hombre en busca de sentido',
de Victor Frankl
'Siddhartha',
de Hermann Hesse
'El principito',
de Antoine de Saint-Exupéry
'El desierto de los tártaros',
de Dino Buzzati

3 MÚSICA

'Variaciones Goldberg',
de Bach (versión de Glenn Gould)
'La flauta mágica',
de Mozart
'Tous les matins du monde',
de Jordi Savall
'The Köln concert',
de Keith Jarrett



> za están aparentemente en alza, algo no cuadra cuando, a la vez, las enfermedades psicológicas, la depresión, la angustia o las urgencias psiquiátricas van en aumento. Quizá los pigmeos con los que se topó el antropólogo colonial belga en el siglo pasado no supieran lo que era la felicidad, pero eran bien felices, y hoy tenemos aparentemente muchas cosas que nos deberían procurar una felicidad que no es tanta como cabría esperar. ¿Será que la misma obligación de ser felices genera infelicidad? Éste es un enigma que sólo se responde hablando con muchas personas de diferentes países y bajo diferentes prismas. Si el ejercicio se lleva a cabo, nos damos cuenta de que la felicidad se construye no a través de las cosas, sino en otras dimensiones más sutiles. Adentrémonos entonces en el laberinto de la felicidad y veamos las paradas que debemos hacer en el viaje hacia su encuentro.

PRIMERA PARADA: *amor, ternura y afecto*

“La felicidad es hacer felices a los demás” (François Lelord)

Según la neurobiología y los estudios de opinión, la materia prima esencial de la felicidad es el amor. Nadie es más feliz que el que ama y a su vez se siente correspondido. La ternura, el afecto y las caricias son la primera parada obligada en el camino hacia el centro del laberinto de la felicidad.

El amor y la intimidad que de él se deriva constituyen la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. En ese proceso, la persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencias. Es a través de esa toma de conciencia de lo que podemos llegar a ser gracias al reconocimiento y al apoyo de quien nos ama como se pone en marcha el proceso que permite que nuestro potencial se convierta en realidad. Allí, en el proceso de desarrollo personal que nace del amor, se ejercita una experiencia mucho más intensa que el placer: la felicidad.

SEGUNDA PARADA: *conciencia*

“La felicidad consiste en valorar lo que tienes” (Hellen Keller)

Otra característica común de las personas que se declaran felices es su capacidad para valorar y disfrutar lo que tienen. Y no nos referimos a la posesión de bienes materiales, que, más que felicidad, procuran comodidad, bienestar o placer; al contrario, la felicidad parece emerger de la toma de conciencia de aquello que es obvio y que, precisamente por ello, obviamos: un buen estado de salud, la compañía de nuestros afectos, el contacto con la naturaleza, una buena conversación, tener el privilegio de trabajar en algo que nos gusta... Sin duda, los conceptos conciencia, amor y felicidad van juntos. Ya lo decía el sabio alquimista medieval Paracelso: “Quien conoce, ama. Y quien ama, es feliz”.



TERCERA PARADA: *voluntad de sentido*

“Quien tiene un por qué vivir, encontrará siempre un cómo” (Victor Frankl)

Hay otro elemento común entre aquellas personas que se declaran felices: la voluntad de sentido. El ejercicio voluntario y consciente de dar un significado positivo y constructivo a lo vivido, sea cual sea el signo de la experiencia registrada. Luego no es tan importante aquello que nos sucede como el significado que le damos a lo sucedido. Dicho de otro modo: toda experiencia negativa que hemos padecido en el pasado puede ser el elemento alquímico de la felicidad en el futuro. Los ejemplos son múltiples y abordan todas las dimensiones de la vida: “si no hubiera conocido a esa pareja que me hizo la vida imposible, no podría valorar a la que tengo ahora”; “si no hubiera tenido aquel jefe tan lamentable, que me mostró lo que nunca se debe hacer, no sabría valorar el hecho de tener un buen jefe como el que ahora tengo”; “si no hubiera sufrido tal enfermedad, no habría tomado conciencia de cómo desarrollar unos nuevos hábitos de cuidado de mi cuerpo...”.

La persona feliz intenta extraer la parte positiva de todo lo vivido. No desde la ingenuidad, ni desde la estupidez, tampoco desde la sumisión, sino desde el coraje, la fuerza interior y la entrega a la propia vida.

En este sentido, Albert Camus aseguraba: “La propia lucha para alcanzar la cima basta para llegar al corazón de un hombre”. Y concluía: “Sísifo debió de ser feliz”.

CUARTA PARADA: *el lujo de lo esencial*

“Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar toda la tierra” (Anthony de Mello)

Nacemos ingenuos y felices, y la paradoja es que vamos dejando de serlo a medida que buscamos la felicidad en los objetos, en la materia. También >

*La alegría
es más simple
y más tangible
que la
felicidad.
Nos espera
en las
pequeñas
cosas
de la vida*

> en muchos casos, y a medida que crecemos y envejecemos, la inteligencia nos lleva al escepticismo. Pero el escepticismo no es una buena base sobre la que edificar la felicidad; más bien es una parada necesaria en el camino de la sabiduría, nunca la estación final. La misma inteligencia que nos llevó a él debe devolvernos a la ingenuidad perdida no como un medio para alcanzar la felicidad, sino como un fin. Y es en esa ingenuidad donde, de repente, emergen la humildad y la gratitud, ingredientes imprescindibles en el viaje hacia el centro del laberinto de la felicidad. Desde ellas valoramos lo esencial, lo simple, lo auténtico, lo honesto: la amistad, la belleza natural, el arte que emerge de la entrega, el lujo de lo esencial.

QUINTA PARADA: *servir*

“Si queremos un mundo de paz y de justicia, debemos poner la inteligencia al servicio del amor”
(Antoine de Saint-Exupéry)

Llegados a este punto, aparece la pregunta inevitable: ¿cómo podemos ser felices si vivimos en un mundo donde la justicia, la solidaridad, la paz o los derechos humanos son aún una utopía en muchas partes de nuestro planeta? Quizá en esa



tristeza inevitable que nace al leer el periódico cada día esté el acicate hacia la creación de la felicidad, pero no la propia, sino la del ser humano que sufre. Si no hay tristeza, no puede haber *compasión ni rebelión*, y si no hay *compasión ni rebelión*, no puede haber verdadero impulso hacia la transformación. La *compasión*, la entrega al otro, el servir a una causa mayor que uno mismo son fuente de felicidad, aunque sólo sea desde el egoísmo inteligente que hace que, al entregarnos al otro, consigamos olvidarnos de *nuestros propios problemas*.

Por difícil que sea su situación, las personas que construyen su felicidad en el servicio al otro no ven la existencia como un coto cerrado, sino como un universo de posibilidades en el que todo está por hacer.

SEXTA PARADA: *la alegría*

“Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad” (Pearl S. Buck)

Finalmente, si todo lo anterior nos resulta demasiado complejo, siempre podemos llegar a la felicidad de la mano de la alegría. Como los pigmeos que citábamos al principio de este artículo, mucho tenemos que aprender de los humanos que desde su desnudez nunca tuvieron necesidad de romperse la cabeza intentando conceptualizar qué es la felicidad, ya que ellos, simplemente, experimentaban la alegría. Ésta es más directa, más simple, más fácil, más inocente y más tangible que la felicidad. La alegría nos espera en las pequeñas cosas de la vida para susurrarnos al oído que, a través de ella, podemos ser felices.

Y es que es realmente difícil ser felices si buscamos incesante y angustiadamente en qué consiste la felicidad. Porque ésta no es un lugar al que llegar; es más bien una manera de andar. Y mientras hay quienes se dedican a perseguir la felicidad, otros la crean amando, sirviendo, desarrollando su conciencia, procurando cuidar lo esencial o brindando pellizcos de alegría a quienes les rodean.

En el fondo, los pigmeos tenían razón; no es tan complicado ser feliz. ●