

¿Qué me impide ser feliz? - Lic. Sergio Carrón

Quizás, la búsqueda de la felicidad, es uno de los mayores deseos del ser humano y una de sus más titánicas tareas.

Transitamos esta vida deseosos de lograr esa felicidad, buscamos experiencias felices, intentamos tener y retener momentos felices...

Pero la pregunta que surge es, si esa es una de nuestras búsquedas, ¿que nos impide encontrarla?

Y es en este punto que deseo que revisemos qué entendemos por felicidad...

La felicidad es...?

- Un estado momentáneo.
- Es un estilo de vida.
- Es un “grado de iluminación”, que impide dejar de ser feliz, que anula la tristeza.
- Es una fortaleza sólo destinada a ciertas personas.
- Es una falsedad, nadie es feliz, o totalmente feliz.
- Todas las anteriores.



¿Cuál elegirías vos?

Y así la lista podría seguir.

Pero si vemos mejor esa lista podemos descubrir que son “opiniones” sobre la felicidad, las cuales están cargadas de nuestras experiencias anteriores.

No intento dar una definición o plantear la verdad absoluta, simplemente ayudar a ampliar la mirada.

Lo primero, es que la felicidad existe gracias a la tristeza, porque sin su opuesto, no entenderíamos ni definiríamos la felicidad. Debido a que tenemos momentos tristes entendemos, sentimos y valoramos los momentos felices.

¿Esto significa que para ser feliz hay que estar triste?, no, pero ambas cosas son parte de la misma moneda. Entonces, no existe, a mí criterio, un estado de felicidad que no incluya tristeza.

Y entender esto, siempre desde mi interpretación, nos permite valorar el momento de felicidad y no hundirnos en nuestros momentos de tristeza.

De alguna manera, algunos de nosotros, auto-saboteamos los momentos de felicidad, frases como “no te rías los viernes que llorarás el sábado”, “tengo miedo de que todo está tan bien”, “que pena que se acaben las vacaciones”, etc. nos roban el momento presente de felicidad y activan una sensación de tristeza.

También solemos atribuir la felicidad de los demás como algo falso, como algo que se simula y que en verdad nos felices, que se debe a que tienen algo que nosotros no tenemos (dinero, familia, etc.), que se debe a la suerte, etc.; de igual manera, asumimos los momentos difíciles como algo que “nos merecemos”, “que siempre nos pasa”, “que a nosotros nomás nos ocurren las cosas malas”, etc.

Con estos comentarios lo que hacemos es dejar fuera de nuestro campo de acción el resultado de nuestro estado de ánimo.

En verdad la felicidad depende de cómo tomemos lo que nos pasa, y de la decisión de profundizar y aprovechar ese momento feliz que estamos viviendo. También depende de cómo tomemos los momentos difíciles, los momentos tristes, las pérdidas y las derrotas y la decisión de tomarlos como momentos de aprendizaje, de prueba, de desafío.

Por lo tanto, *¿qué me impide ser feliz?*, la manera en que asumo la felicidad como algo que debo aprovechar y vivir intensamente, y cómo asumo la tristeza, también como un momento, también como algo que debo “vivir intensamente”, pero que es algo pasajero en mi vida.

Mi invitación es a pensar en las cosas que, dependen de mí, y que contribuyen a los momentos de felicidad, por ejemplo:

- Disfrutar de los familiares que vinieron a mi cumpleaños, y no lamentarme por los que no vinieron.
- Aprovechar este momento de felicidad personal, individual, o en pareja, en familia o en grupo mientras dura, sin fijarme en el tiempo de duración que tiene.
- Entender que la tristeza, como parte real de la vida, siempre va a estar presente, pero puedo atravesarla como una experiencia de vida, de crecimiento, de aprendizaje, o quedarme atascado en eso.

Finalmente, ser feliz depende de mí...