



**CUANDO
LA FELICIDAD
TE ENCUENTRA**

“La felicidad completa no existe”. ¿Cuántas veces habremos oído esta afirmación tan rotunda? Imagino que muchas. Ciertamente es que no está exenta de razón: la felicidad completa, entendida como algo que abarca todos y cada uno de los días de una vida, se nos hace difícil de imaginar que pueda existir. Hasta ahí estoy de acuerdo. ¿Pero qué falla en este planteamiento?. Falla, el hecho de suponer que la felicidad es algo que nos viene dado desde fuera y que no podemos generar desde dentro. Ahí está el error. Yo no creo en la felicidad como un “ente” ajeno a las personas y que viene administrado con mejor o peor criterio. Yo creo en que hay personas felices. Y creo que hay personas que tienen miedo a ser felices.

Porque la felicidad ha estado muy mal vista desde hace mucho tiempo. Porque cuando alguien afirmaba ser feliz, siempre había otra persona que le decía que aprovechara, que no iba a durar mucho, o aparecía otra persona que le preguntaba ¿qué pasa, que tú no tienes problemas?, o incluso venía otra persona y le decía, háztelo mirar porque eso no es normal.

Y es que durante mucho tiempo las personas felices han sido interpretadas como irresponsables, soñadoras, sin sentido de la realidad, infantiles o simplemente, trastornadas.

Porque, durante mucho tiempo, se nos ha dicho que venimos a esta vida a sufrir y que la vida es un valle de lágrimas.

Creencias. Y en este caso creencias erróneas. Las personas felices existen. Las personas felices están conectadas con una consciencia plena de quiénes son y de quiénes quieren llegar a ser. Las personas felices viven en el presente, ancladas a la vida a través de una inteligencia espiritual plena que les permite disfrutar del camino y del resultado. Las personas felices son más empáticas, con una capacidad de entender al otro superior a la media, y con una capacidad de sentir compasión y aceptación por los demás, fruto, precisamente de esa empatía. Las personas felices se aceptan a sí mismas sin condiciones. Las personas felices reencuadran los hechos de la vida, apreciando la intención positiva que hay en todo lo que les ocurre. Y esas personas existen.

Afortunadamente estamos en la era de la felicidad. El 20 de marzo se ha establecido como día mundial de la felicidad. Se organizan congresos del bienestar, donde gurús del pensamiento positivo, aportan su visión del mundo para conseguir desdramatizar la felicidad. Sorprendentemente, en un momento de crisis económica globalizada, un valor al alza es la felicidad.

Démosle cuenta de que a la felicidad no hay que buscarla. La felicidad hay que sentirla. Hay que ser felices y no conformarnos simplemente con estar felices en algunos momentos de la vida. Aprendamos a valorar todo lo que somos y toda nuestra experiencia vital. Valoremos nuestra personalidad, nuestra experiencia, aprendamos todo lo que podamos de vivencias y de personas para que podamos afirmar: YO TAMBIÉN SOY FELIZ.

por **Mar Ortíz Fernández**

Psicóloga

www.consulta-de-psicologia.webnode.es