

Felicidad y realización personal

El deseo de ser felices es un impulso que mueve a las personas. Cada mañana, personas de todas las razas, pueblos y culturas se levantan para vivir un nuevo día en el que buscarán, de una manera u otra, la felicidad. Consciente o inconscientemente, el deseo de felicidad está enraizado en lo profundo de nuestro ser.

Por felicidad entendemos, de manera general, el sentimiento de bien-estar (estar a gusto o en armonía) consigo mismo, de vivir la vida con agrado...

Podemos decir que la persona es feliz si se realiza en aquello que ve como válido y digno de ser vivido.

La felicidad consiste, en última instancia, en la *realización personal*.

Aunque parece que algunos viven la vida inconscientemente, sin interrogarse y sin profundizar, la mayoría de las personas nos trazamos unas metas y hasta un cierto "proyecto de vida", aunque sea de manera no muy definida y sin formularlo expresamente.

Podemos entender por realización personal, de una manera sencilla, vivir la vida coherentemente con el proyecto y las metas que nos hemos trazado, con los valores que hemos asumido como dignos de configurar la existencia.

Es verdad que los criterios sobre dónde hallar la felicidad nos vienen, en muchas ocasiones, de fuera: de la publicidad, de los medios de comunicación, el ambiente... Son otros los que nos dicen dónde y en qué está la felicidad. Por eso, es necesario un esfuerzo de personalización e interiorización para descubrir por uno mismo aquello en lo que merece la pena poner empeño y que lo hará feliz si lo realiza.

Diversos criterios de felicidad

No todos buscamos la felicidad en las mismas cosas. Unos la buscan en la paz y el sosiego, otros en la actividad y la agitación, algunos la persiguen en el éxito y los aplausos...

Las personas seguimos caminos diferentes para ser felices. Por ejemplo:

- Todos sabemos que la salud es muy importante para sentirnos felices. Cada vez son más las personas que se preocupan de mantenerse en forma y cuidar su cuerpo.
- Muchos buscan la felicidad en el dinero. No se imaginan una verdadera felicidad sin dinero abundante, sin capacidad de gastar y consumir.

- Otros piensan que la única manera realista de ser felices es buscar el goce inmediato, disfrutar a tope, divertirse, comer bien, “vivir la Vida”
- Algunos no le piden demasiado a la vida. Al fin y al cabo, todo es fugaz. Sin grandes apetencias ni horizontes, se trata de vivir lo mejor posible el momento presente.
- Pero hay también quienes buscan ser felices en la vivencia de otros valores más “espirituales”: en la relación gratificante con los demás, en la familia, en la amistad... Algunos necesitan saborear el campo y la belleza silenciosa de la naturaleza... Hay quienes gozan escuchando una música agradable...
- Y todos conocemos, sin duda, personas que son felices entregándose y sirviendo a los demás, aunque ello les exija renunciar a otras cosas y llevar una vida sacrificada, austera.

La felicidad plena es difícil de alcanzar. Siempre vivimos un cierto grado de insatisfacción: una meta conseguida llama a otra mayor, o el disfrute que nos prometíamos al conseguir algo no ha sido tan grande como esperábamos... Normalmente conseguimos solo “parcelas” de felicidad.

La religión, ¿una amenaza para la felicidad?

Nadie negará, seguramente, que toda religión ofrece una promesa de felicidad, pero el problema está en qué, cómo y cuándo lo ofrece.

- Bastante gente tiene la impresión de que la felicidad que nos promete la religión es una *felicidad ultraterrena*, más allá de esta vida, sin valorar suficientemente el aquí y ahora. Nos habla de paso fugaz, de “una mala noche en una mala posada”, de un “valle de lágrimas”, de aguantar resignadamente las contrariedades y el malestar de esta vida porque después, en la otra vida, todo será diferente...
- Esto mueve a algunos a pensar y decir: “¿Dios? Si hay otra vida sería bueno contar con él; pero para esta vida, al menos para el transcurrir normal de todos los días, no lo necesito.

Por otra parte, la idea de que esa felicidad posterior hay que “ganársela aquí”, en la tierra, a un alto precio, es algo que está muy arraigado en muchas personas: como si para ello hubiera que renunciar a cotas de nuestra libertad, al desarrollo de nuestras pasiones, y aceptar sumisa e incondicionalmente unos dogmas o preceptos morales...

- Muchos, en efecto, tienen la convicción de que la religión recorta el desarrollo de algunas dimensiones de la persona.

- Incluso hay personas que han abandonado la vivencia religiosa y dicen haber experimentado una *sensación de libertad*.