



¿Felicidad o éxito?

Felicidad y éxito no siempre van de la mano, es más, muchas veces son caminos que se dirigen en sentido contrario.

Este fin de semana estuve escuchando a un famoso cantante y a un experto educativo, que según hablaban ponían en duda que existiese la felicidad, es más, decían que sólo se podía conseguir el bienestar. No hacía falta que lo dijese pues en sus caras se veía que no eran felices, a pesar de sus discos de platino y de sus premios educativos, a pesar de sus giras nacionales.

Me sorprende que mucha gente no vea la felicidad ni como meta, ni como objetivo, ni tan siquiera como sueño. Hay una pequeña "prueba del algodón" que nos muestra una cercanía a la felicidad y es la calidad del sueño que tiene una persona. Muchos cuando les pregunto ¿Qué tal duermes? Me responden: "Yo duermo bien, me despierto a las cuatro, pero duermo bien".

Me da mucha pena cuando veo a personas con agendas tan llenas, que no pueden respirar.

Sean políticos que a pesar de su "poder", no tienen control sobre su tiempo, siendo esclavos de sus agendas, sin poder elegir. Una vez escuchaba a una ex presidente de nuestra Comunidad Autónoma, que le había dado un Ictus, dando dos consejos a sus compañeros; el primero que no fumasen y el segundo, que no trabajasen tanto y dedicasen tiempo a su vida.

También lo siento cuando en determinadas profesiones duplican el trabajo: por la mañana en lo público y por la tarde en lo privado; puede que el "estar ocupado" sea una especie de huida hacia adelante para no pensar en el vacío interior.

O los futbolistas que no desean que sus hijos sigan sus pasos, por lo mal que lo pasaron ellos, incluso habiendo ganado varias Champion League.

Qué decir de los famosos cantantes que acaban suicidándose.

Existen tres "p" mortíferas: poder, prestigio y posición. El intentar mantenerlas, puede ser el antídoto de la felicidad.

Un joven científico palentino de gran prestigio, cuando se le preguntaba por lo que deseaba respondía, "Un año sabático para poder vivir", pues lo normal para él era trabajar entre 12 y 14 horas. Ese me temo que no es el camino.

Emilio Duró nos dice: "Si te pasas el día en los puentes aéreos, viajando de aquí para allá por trabajo, tú, no eres un triunfador".

Jorge Lorenzo, campeón del mundo de motos nos decía: "Si disfrutas con tu trabajo, es que no te estás esforzando demasiado". Y yo pienso, ¿cuál es el objetivo?, ¿ganar..., éxito...? ¿Y no disfrutar?, ¿y no ser feliz? Pues para ti majete. Yo me voy por el otro camino.

También Michael Phelps, campeón olímpico con muchísimas medallas, comentaba que cuando los demás descansaban el fin de semana, él se dedicaba a entrenar más para ganar tiempo a sus

contrincantes. De nuevo, yo me voy por el otro camino.

A veces debemos aligerar la vida en vez de sobrecargarla. En lo esencial y no en lo material reside la felicidad.

Pero esto es el azar o elegimos. Decía Epicuro que en la vida hay dos tipos de cosas, las que dependen de nosotros y las que no dependen de nosotros. Entre las que dependen de nosotros están nuestros pensamientos, nuestras actitudes, y en muchas ocasiones elegimos nuestro camino.

Si quieres cambiar la vida, cambia la actitud. Pon una actitud mental positiva.

Cuando nuestros jóvenes eligen una profesión y me piden consejo, les indicó que no sólo están eligiendo una profesión sino un estilo de vida.

Me comentaba un antiguo alumno que había sacado su carrera con éxito y que había conseguido un buen trabajo en una

compañía química, que trabajaba 12 horas y los fines de semana debía estar disponible. Es ingeniero. ¡Uf!

Cuando a John Lennon le preguntó su maestra que qué quería ser de mayor, este le respondió "Feliz" a lo que la maestra le dijo "No me has entendido la pregunta" y el respondió, "Perdone, Vd. no ha entendido la vida".

ALGUNAS PISTAS PARA LOS QUE ELIJAN EL CAMINO DE LA FELICIDAD:

Según las investigaciones realizadas de forma masiva en países de todos los continentes, se consiguió un resultado unánime de lo que se necesita para ser feliz: amor, paz, seguridad, familia, salud, libertad, suficiencia económica, alimento y buena relación con la naturaleza. A todos se nos ha dado un pellizco de esto, el truco está

en valorarlo.

Según Berne, un triunfador es una persona que consigue sus propias metas declaradas, un no ganador alguien que se esfuerza mucho sólo para igualarse con los demás. Y un perdedor, alguien que no logra un propósito declarado.

Las cosas materiales hay que estar preparado para dejarlas cuando toca. La "necisitis" de la que nos hablaba R. Santandreu (confundimos los deseos con necesidades), puede ser un serio obstáculo para ser feliz.

Cuando elegimos el camino de la felicidad éste tiene muchos accesos y algunos matices: La alegría está por encima del gozo y por debajo de la felicidad. El placer tiene un tono fugaz, transitorio. La alegría tiene un tono más maduro y duradero. Y en otra galaxia, está la felicidad, como resultado de la vida auténtica y de un proyecto personal.

El camino no es acumular conocimiento sino saber vivir. Reconozco que yo tampoco sé vivir, vivo improvisando. Pero, creo que somos espíritus en vacaciones corporales y deberíamos aprovecharlas.

Una vida que merece la pena ser vivida, desprende gozo, alegría interior, optimismo.

Según Rojas Marcos, la felicidad es la consecuencia de lo que hemos ido haciendo con nuestras vidas, donde la gratitud será uno de sus mayores rasgos.

La felicidad es personal y nadie nos puede hacer feliz, si yo no quiero. Para ello debo soñarla, y creer en ella.

La buena noticia es: "la felicidad, sí existe".

No estas deprimido, estas distraído

Distraído de la vida que te rodea, tienes corazón, cerebro alma y espíritu, entonces, no sé cómo puedes sentirte pobre y desdichado.

Además la vida no te quita cosas, te libera de cosas.

Te alivia para que vuelas más alto.

De la cuna a la tumba es una escuela por eso lo que llamas problemas son lecciones.

El que murió simplemente se nos adelantó porque para allá vamos todos, además, lo mejor de él, ¿el amor? sigue en tu corazón.

No hay muerte... hay mudanza y del otro lado te espera gente maravillosa Gandhi, Miguel Ángel, San Agustín, la Madre Teresa, tu abuela y mi madre que creía que en la pobreza está más cerca el amor porque el dinero nos distrae con demasiadas cosas y nos aleja porque nos hace desconfiados.

No encuentras la felicidad y ¡es tan fácil!

Solo debes escuchar a tu corazón antes que intervenga tu cabeza que está condicionada por la memoria y complica todo con cosas viejas.

Haz solo lo que amas y serás feliz.

Reconcíliate contigo y decide ahora mismo "a ser feliz" porque la felicidad es una adquisición, no algo que te llegará de afuera.

Además la felicidad no es un derecho si no un deber porque si no eres feliz estás amargando a todo el barrio.

Cuando la vida te presente mil razones para llorar demuéstrale que tienes mil y una razones por las cuales sonreír.

No estás deprimido, estás distraído.

Facundo Cabral

