

'Dar sentido a la felicidad y al sufrimiento' y 'Concretando propósitos'

Aníbal Cuevas

La felicidad de andar por casa

www.seraudaces.es

La felicidad de andar por casa

Aníbal Cuevas

Dar sentido a la felicidad.... y al sufrimiento

"No me atrevo a decir que soy feliz. Tengo miedo de dejar de serlo" afirmaba un personaje popular en una entrevista. Declaraba que estaba casada y que era muy feliz pero que no lo decía públicamente por miedo a dejar de serlo.

Me sorprendí y comencé a darle vueltas en busca de algún sentido a tal afirmación. Se me ocurrió que quizás era manifestación de la estupidez humana, de algo tan extendido como el miedo a lo que se llama "mal fario", una especie de miedo a la predestinación, a la intervención de espíritus, a ser gafe. Algo perfectamente entendible en seres humanos de hace miles de años pero que hoy se me antoja, como mínimo, infantil.

La siguiente consideración que hice fue recordar la afirmación de un amigo mío: "muchas gente tiene miedo a ser feliz". El resultado final de mis pensamientos fue una conjunción de las dos ideas: muchas personas piensan que la felicidad es, básicamente, una cuestión de suerte. Algo sobre lo que no tenemos poder; algo buscado con tanta ansiedad que, una vez que se vive, se puede perder por el miedo a perderlo.

Muchas personas tienen miedo a la felicidad porque les da miedo perderla. Pienso que quienes no saben ser felices tampoco saben sufrir y, en el fondo, tampoco saben vivir. ¿qué es la vida sino la conjunción de sufrimiento y felicidad? El meollo de la cuestión está en encontrar sentido tanto al sufrimiento como a la felicidad, aprender a disfrutar de la vida.

Concretando propósitos

La expresión "año nuevo, vida nueva" de tan repetida es ya un lugar común. Sin embargo es cierto que en los días de Navidad la mayoría de las personas nos llenamos de deseos de ser mejores y los propósitos para ello suelen tener fecha, el primer día del año.

Sería importante concretar esas ganas de ser mejores ya que si no es así termina ocurriendo que pasada la Navidad y comenzado el año nuevo se olvidan los propósitos de mejora y se vuelve a caer en lo mismo. Lo mejor y más efectivo es que si crees que en tu vida hay cosas que no van bien o que podrían ir mejor, si tienes deseos de ser mejor, concreta tus propósitos, que sean pocos pero alcanzables.

Proponte ser mejor esposo o esposa, mejor padre o madre, mejor hermano, mejor profesional, mejor amigo, mejor cristiano. Ponte metas muy concretas y toma nota de ellas para examinarte cada noche, será la mejor manera de avanzar.

Estar pendiente de aquello que se que le gusta al cónyuge, darle la razón aunque piense que no la tiene, sonreír, tener cada día un pequeño detalle, desear llegar a casa. Hablar a los hijos con calma, dedicarles unos minutos más aunque sea a costa de no leer el periódico o de navegar menos por internet.

Acabar el trabajo de cada día con primor, como si fuera lo mas importante y decisivo, ayudar a algún compañero, no entrar en las criticas y el cotilleo. Dedicar unos minutos a Dios, ofrecerle el día por la mañana, leer diariamente unos minutos el Evangelio, pasar por una Iglesia y entrar a saludarle, hacer un pequeño examen de todo lo anotado por la noche, darle gracias por lo que has hecho bien y pedir perdón por lo hecho mal.

Solo así, luchando en cosas pequeñas y concretas que hacen más felices a los demás, estaremos en disposición de ser mejores. Las buenas intenciones y las ideas generales sirven para poco. Concretar la lucha para ser mejor y mantenerla cuesta, claro que sí, pero solo lo que cuesta merece la pena.