

## LA FELICIDAD COMO PROYECTO DE VIDA

La felicidad consiste en ilusión. Es apasionante bucear en la historia de esta palabra ilusión. Si hacemos una excursión a lo que ella ha ido significando a lo largo del tiempo, descubrimos lo que se hospeda en su interior. Está presente en todas las lenguas románicas. Procede del latín ludere, que significa jugar; también de iludere: divertirse, hacer bromas, tener ocurrencias. Hay en ellas dos una intención entre jocosa y de engaño. En el Diccionario de autoridades, del siglo XVIII hay tres voces próximas: iluso: el que se deja engañar; ilusor: el que falsea; e ilusorio: el contenido de aquello que engaña. Como psiquiatra quiero traer a colación la voz iludere: jugar con engaño...de ahí el término ilusionista o el que hace juego de manos y divierte con sus estratagemas.

A lo largo del tiempo, esta palabra ha tenido mala prensa. De ella derivaron expresiones como “hacerse ilusiones”, “de ilusión también se vive”, “es un iluso: no vive con los pies en la tierra” y otras similares de efecto negativo y burlón. La primera noción positiva de esta palabra la encontramos en el Diccionario de uso del español de María Moliner (1977), en el que se recoge la idea de la esperanza de alcanzar algo especial. Pero no es hasta 1982 cuando la Real Academia de la Lengua en el Diccionario de la lengua española, nos encontramos con esta acepción: “esperanza cuyo cumplimiento parece especialmente atractivo. Viva complacencia en una persona, cosa o tarea”.

Julián Marías le dedicó un ensayo a este tema: Breve tratado de la ilusión, en el que la sitúa como aquello que mueve nuestra condición y le da un carácter proyectivo. En cualquier caso la mirada que esta palabra nos ofrece es muy positiva, en la actualidad.

La ilusión no es el contenido de la felicidad, pero sí su envoltorio. Tener ilusiones es vivir hacia delante, mirando hacia el porvenir y en consecuencia tener metas, retos, objetivos y planes por cumplir. Vivimos en el presente, sí, pero empapados de un futuro que se cuele dentro de nosotros y nos empuja a seguir hacia delante. Tener ilusiones es estar vivo y coleando. Como dice D. Quijote, “la felicidad no está en la posada, sino en medio del camino”. Nunca puede ser entendida como un destino, un lugar a donde uno llega y se instala y se queda allí ya de por vida.

La vida da muchas vueltas. Ha visto uno caer torres muy altas. La mejor de las vidas está envuelta de sinsabores, heridas, dificultades, cosas que se han torcido y han seguido un derrotero inesperado para nosotros y nos han obligado de reconducir nuestra travesía de oro modo. Si la vida es la gran maestra, el tiempo es su gran escultor.

Los psiquiatras sabemos que los depresivos viven especialmente hacia atrás, atrapados en el pasado negativo, sin poder zambullirse de él. Las personas psicológicamente sanas viven en el presente, pero inmersas en un futuro inmediato y mediato, próximo y lejano. Ese porvenir es el tirón que empuja a seguir luchando por sacar lo mejor de uno mismo.

Hoy, para mucha gente la felicidad ha quedado reducida a 3 cosas: bienestar, nivel de vida y seguridad. Cada una de ellas tiene su propio perímetro. El bienestar por sí mismo no da la felicidad: tener lo suficiente es una rampa de salida, positiva, adecuada, pero ahí no está la calve. El nivel de vida tiene un valor indudable, pero es mucha la gente que con esta premisa cubierta, no es feliz. La seguridad en la existencia humana siempre es relativa y uno está a merced de los vientos exteriores que pueden cambiar las condiciones personales y un golpe negativo de fortuna le da un vuelco a la vida propia, en cuestión de horas.

¿En qué consiste entonces la felicidad, donde está la piedra filosofal para encontrar el camino adecuado? La felicidad consiste en hacer algo que merezca la pena con la propia vida, algo grande y positivo, de acuerdo con las posibilidades de cada uno. En una palabra: una vida lograda. Sacarle el máximo partido, estrujando sus principales argumentos.

La ilusión constituye la dimensión esencial del porvenir. Nos pasamos la vida pensando en el día de mañana. Esa es la vertiente más fértil de la existencia. Vivir es adelantarse, proyectarse, desvivirse, paladear la sinfonía de sabores que la habitan en la vida como proyecto.. Trazar una cartografía de objetivos a corto y largo plazo. Pero teniendo claro que los tres grandes asuntos que atraviesan la biografía, están impregnados de amor, trabajo y cultura. Esa trilogía esencial, que como un ritornello recorre la existencia por caminos unas veces claros y otras serpenteantes, adentrándose en los entresijos de todo el ser humano. Tríptico deslizante que como un río caudaloso va regando las distintas parcelas de la geografía personal.

La ilusión de llegar a ser uno mismo. Tarea de artesanía, luchando a brazo partido por superar las mil y una dificultades que inevitablemente asomaran, aquí y allá, en esos avatares que irán incidiendo sobre ella. Un buen lema es: luchar por aspirar a lo excelente. Pretender lo mejor. Buscar valores que le den calidad a la vida, en medio de una sociedad como en la que estamos inmersos: repleta de avances científicos, con grandes progresos, pero que en lo humano se ha ido deteriorando de forma notarial.

Son tantas las vidas desorientadas que vemos en la actualidad, muchas vacías de verdaderos contenidos y otras perdidas. Hay pocas vida ejemplares que sean mostradas en los medios de comunicación. Por el contrario, se han multiplicado la exposición de vidas de famosos (no de personas con prestigio, que eso es otra cosa) siempre que estén rotas, partidas, troceadas. Pensemos en los programas basuras de tantas televisiones: mucha gente lo toma esto como pasatiempo y se han multiplicado los medios popara rebajar el nivel hasta puntos mínimos.

Por el contrario , la felicidad como proyecto significa tener un horizonte de metas y temas por los que uno lucha con tesón, con el alma, con la cabeza, aspirando a lo mejor Para que el proyecto personal sea positivo debe tener las sigue características:

1° Que sea coherente y realista . Es decir, que haya el menor número de contradicciones posibles dentro de ella y se asiente en la realidad.

2° Amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz. Amar el trabajo y trabajar con amor

3° Capacidad para superar las adversidades, derrotas y frustraciones de la vida . La existencia humana es como un tapiz, precioso por fuera pero que uno lo mira por detrás, por curiosidad y esta lleno de zurcidos, de rotos que se han enmendado y de rajones que han sido subsanados. Por tanto la capacidad para superar las heridas , significa buena salud mental

4° Es conveniente tener preparado una especie de manual de emergencia para enderezar el rumbo cuando este sea ha salido de los carriles previstos . La vida es

abierta y provisional. Pero tiene siempre un fondo dramático, nos puede pasar cualquier cosa y la seguridad absoluta es una moneda de escasa circulación.

5° La amistad es una de las grandes acompañantes de la vida. Plato fuerte en el banquete de la existencia, pero la amistad siempre es un riesgo, ya que al dejar que los demás nos conozcan , implica abrir la ciudadela interior y dejar que pasen y contemplen de cerca lo que realmente somos .

En la escala de las intensidades de los amigos, alcanzar una buena puntuación nos asegura complicidad, confianza, intimidad, capacidad para desahogarnos en los momentos malos y buscar el apoyo y el refugio en el otro.

6° La convivencia es un arte . La vida diaria sigue siendo la gran cuestión, convivir es ceder , respetar al otro , pedir perdón y ser perdonado y evitar el roce y la fricción que entorpece y desalienta. En la convivencia diaria uno se retrata de ahí la importancia de cuidar los pequeños detalles del día a día , para hacerla amable y positiva

El mapa de la felicidad se dibuja a base de valles y colinas y de ríos caudalosos y de pequeños riachuelos que alimentan la tierra y le dan vigor y frescura. La felicidad consiste en sacarle el máximo jugo posible a nuestra existencia, en hacer algo que merezca la pena con la vida que uno tiene , cada uno de acuerdo con sus posibilidades y su situación.

Los perdedores y los triunfadores no se hacen de un día para otro , sino después de años de dejadez, abandono, desidia e indolencia, o por el contrario de tenacidad, de superación , de las dificultades y de la capacidad para mirar siempre al horizonte que se dibuja en el porvenir.

La madurez es serenidad y benevolencia. Y tener el agradecimiento a la vuelta de la esquina, a aquellos que de una manera u otra nos han ayudado en la travesía . El agradecimiento es la memoria del corazón. Hay que aspirar a una felicidad razonable, ya que la felicidad absoluta no existe, es un quimera, una pretensión vana una utopía, fuegos de artificio de poca duración. Y una de las puertas de entra a ella es la coherencia personal, y otra, la ilusión.

Dr. Enrique Rojas  
Catedrático de Psiquiatría