



**Autora: Maite Nicuesa**



Doctora en filosofía por la Universidad de Navarra. Miembro de Mediatrics, primera consultoría audiovisual on-line. Colaboradora en la revista murciana "Ciudadanos por la Unidad". Escritora en la sección de opinión de los periódicos Navarra Confidencial, La Esfera Digital y el Librepensador.

Actualmente, trabajo como blogger en varios medios: Mobifriends, Todo embarazos y El blog infantil. Soy profesora de filosofía e inteligencia emocional en la Universidad para Mayores Francisco Induráin. Además soy autora de diferentes cursos en el portal educativo mailxmail y en plenitud. Por otra parte, mi investigación ha sido publicada por Anuario Filosófico en un libro titulado: La

tristeza y su sujeto según Tomás de Aquino. Soy redactora en Suite101.

Web: [www.tallerdeieyfilosofia.blogspot.com](http://www.tallerdeieyfilosofia.blogspot.com), Mail: [mnicuesa81@yahoo.es](mailto:mnicuesa81@yahoo.es)

## **La aventura de la felicidad**

La vida es la mayor aventura a la que puede enfrentarse un ser humano desde que nace hasta que muere ya que el destino se va desvelando poco a poco al compás de la libertad, la ilusión, la esperanza y el agradecimiento hacia todo lo existente. El aprendizaje constante define la capacidad intelectual de todo hombre: el ser humano aprende a decir sus primeras palabras, a gatear, a caminar, a andar en bicicleta, aprende a sentir, a amar... Cada día, enfrenta nuevos retos en un afán continuado por superarse a sí mismo e ir más allá de

sus miedos. Miedos que aunque en un principio parecen una limitación cuando se afrontan de la forma adecuada, se convierten en un aliciente y en un estímulo desde el pensamiento positivo. La superación personal implica necesariamente hacer frente a obstáculos, dificultades y nuevos retos. En definitiva, el crecimiento implica un proceso constante de lucha interna por mejorar como persona, por ser capaz de vivir mejor y ser feliz.

El miedo en su justa medida es bueno, adecuado y acorde a la naturaleza humana ya que nos hace ser prudentes ante determinadas circunstancias externas que implican algún tipo de peligro. Por otra parte, el temor surge ante el instinto de supervivencia humano: por ley natural, cualquier persona tiende a aquel bien que le agrada mientras que evita aquello que le produce dolor o sufrimiento como bien muestra Tomás de Aquino en sus textos. El ser humano persigue el bien que le agrada, por ejemplo, el placer ya que la felicidad requiere de dosis inevitables de placer no sólo físico sino también intelectual. En este sentido, Tomás de Aquino afirma que la tristeza anímica se manifiesta en el cuerpo a través del dolor, mientras que la alegría espiritual remite al deleite sensible.

Esta ley natural está en la base de la propia felicidad que persigue de forma inevitable el ser humano en su existencia cotidiana aunque en ocasiones, el hombre confunde equivocadamente la felicidad con la emoción. La pregunta que el lector puede hacerse a sí mismo es si busca la felicidad en el lugar adecuado o en ocasiones se frustra porque está más pendiente de su mundo exterior que de su yo interno y de su actitud personal ante las circunstancias de fuera. A veces, el ser humano está más centrado en la carencia que en aquello que ya posee. Además, el principio fundamental de la felicidad reside en el ser no en el tener. En la sociedad actual, guiada por la necesidad de consumo, existe una tendencia extrema a tener más allá de la necesidad o el uso que luego damos a las cosas. Sin embargo, paradójicamente, en la llamada sociedad del bienestar prolifera el número de adicciones y trastornos psíquicos de diferente tipo tal vez porque los valores esenciales se están perdiendo a medio camino en una sociedad en la que impera el relativismo ético, es decir, el “todo vale”.

Pero no es así. Cada persona es un ser único e irrepetible que deja una huella especial allá por donde pisa puesto que cada hombre tiene su forma de vivir, su forma de pensar y de sentir. El ser humano está dotado de inteligencia y voluntad, es decir, a diferencia del animal el hombre conoce y razona por lo que tiene la capacidad de elegir entre aquello que quiere y aquello que no desea aunque a veces, también, sabe que debe hacer cosas que no desea. Una de las claves de la felicidad reside precisamente en aprender que cuando se vive simplemente al compás del deseo o el apetecer entonces, la persona tiene una tolerancia nula hacia la frustración y es inconstante.

Por esta razón, construir el propio itinerario vital en orden a la felicidad responde a la verdad más íntima de un ser humano que muestra aquello que le hace realmente auténtico. A lo largo de los años, la persona puede llegar a experimentar diferentes crisis precisamente porque desea encontrar motivos que hagan que su vida merezca de verdad la pena. De hecho, muchas personas al llegar al ecuador de su vida, sienten la necesidad de preguntarse

por el sentido del mismo modo que Victor Frankl hizo en sus libros al fundar una nueva escuela de psicología: la logoterapia.

La felicidad se encuentra en esa búsqueda interior y no en una meta concreta porque la meta remite al futuro. Un futuro que por su propia esencia es incierto mientras que el presente, en forma de ahora, potencia el lado más real de la vida humana. Un corazón despierto al mundo que late al compás del amor, la curiosidad y la imaginación.

Conviene aprender a disfrutar del paisaje de la vida, del día a día, igual que sucede en cualquier viaje donde el pasajero no sólo se entusiasma al llegar al final del trayecto sino que contempla con alegría las vistas desde la ventana. No es bueno ver la vida pasar de lejos sino que cada protagonista debe implicarse en su propia historia para sumar calidad a los días. ¿Cómo se consigue este objetivo? No existe una receta única puesto que existen tantas verdades como personas y corazones diferentes.

Por tanto, cada día es una nueva oportunidad única que nos brinda el presente para disfrutar de la compañía de nuestros seres queridos, conocer nuevas personas, realizar nuestros deseos y cultivar el tiempo de ocio. El futuro en tanto que todavía no existe es una mera hipótesis. Por el contrario, el pasado simplemente muestra una entidad ideal que permanece viva en el recuerdo pero que de hecho como indica la propia palabra ya ha pasado, por tanto, no existe.

El ser humano para ser feliz debe sentirse realizado no sólo en el ámbito personal a través del amor en múltiples formas y relaciones (amigos, familia, pareja, compañerismo...) sino también en el ámbito profesional mediante el descubrimiento y el desarrollo de una vocación, una misión de vida. Ser feliz no es una utopía sino una cuestión de actitud y de voluntad que puede ejercitarse mediante el pensamiento positivo y la creatividad de mente y corazón. Es necesario arriesgarse a explorar por nuevos caminos, perderse para volver a encontrar el rumbo, caerse para tomar de nuevo impulso porque sólo se aprende a vivir, viviendo al cien por cien con todos los sentidos.