

El ABC de la felicidad

Dr. Germánico Zambrano Torres

Psiquiatra - Sexólogo

Guayaquil: 2390381 2394932 Machala los viernes: 2938881

www.germanicozambrano.com

A lo largo de la historia de la humanidad, la búsqueda de la felicidad, ha sido la gran aspiración de los seres humanos, pero, **¿será posible siguiendo una fórmula o recetario, alcanzarla?** El título de este artículo: “El ABC de felicidad” lo hemos tomado del interesante libro del filósofo Lou Marinoff (autor de otro Best-Seller “Más Platón y menos Prozac”), en el que señala como grandes sabios de la antigüedad: **Aristóteles, Buda y Confucio**, enseñaron formas de eliminar el sufrimiento innecesario, de guiar a los seres humanos para que puedan realizarse como personas, conocerse interiormente y convivir socialmente en armonía. Yo agregaría en la **C** a Cristo, si usted es cristiano, como el hijo de Dios y si es ateo, como un Maestro Iluminado. **¿Habrá que estudiar a estos 4 sabios de la antigüedad para lograr la felicidad?** No es necesario ser un experto en ellos, pero si ayuda conocer sus principales ideas sobre el tema. Por ejemplo: 1.- Los extremismos destruyen la felicidad, la salud (machismo, consumismo, fanatismo religioso, etc.). 2.- Amarse los unos a los otros 3.- El principal propósito de estar vivo es llevar una “vida buena”, aquí y ahora; pero no se confunda, “vida buena” se refiere a la bondad que debería tener todo ser humano que aspira a la felicidad y no la “buena vida” de simple bienestar.

Felicidad no es igual a bienestar

La felicidad

Su búsqueda es permanente

Es exigente

Arraiga en lo profundo

Le da sentido a la vida

Abierta, difusiva

El simple Bienestar

Es pasajero

No es exigente

Es superficial

Es solo un medio

Egocéntrico

Raíz y cumbre de valores y virtudes Sin otro referente destruye a la persona.

Pese a la trascendencia del tema de la felicidad poca importancia se le ha dado al estudio científico desde el campo de la psicología, aunque hay que reconocer que el movimiento humanista y de la psicología positiva, están aportando luces. Posiblemente la felicidad no es estado permanente, son momentos “experiencias cumbres” vivencia intensa de felicidad o “experiencia óptima” que se produce cuando conseguimos estar totalmente embebidos en la actividad que nos ocupa y de la cual disfrutamos a plenitud.

Yo, como psiquiatra no puedo darle una receta a mi paciente de felicidad, pero si puedo ayudarlo con luces en el camino, por eso aquí incluyo pensamientos para reflexionar, así cada persona, si lo desea, le dará el uso pertinente. A muchos si les han servido.

- No te desesperes por alcanzar (atrapar) la felicidad, simplemente vive y disfruta de los momentos felices.
- Tienes el derecho y la libertad para escoger ser feliz
- Tú no eres menos que los demás, tampoco eres más; simplemente *eres diferente*.
- Parafraseando a Nietzsche: “Quien sabe lo que quiere en la vida, encontrará el cómo”.
- “Disfruta de la vida como si fueras a morir mañana, pero ahorra por si vives 100 años “. Proverbio chino.
- Esfuérzate por encontrar el lado bueno de las cosas.
- Ponte metas realistas
- No deje que la publicidad (especialmente la TV) le venda una idea falsa de lo que es la felicidad