

# Seminario

## 10 Herramientas para lograr tus proyectos

### Sesión 8: SABER APRECIAR EL MOMENTO QUE VIVES



**Guerra a las caras largas, la vida es bella**

*Por Luis Olivera*

[http://encuentra.com/aplicando\\_los\\_valores/guerra\\_a\\_las\\_caras\\_largas\\_la\\_vida\\_es\\_bella17056/](http://encuentra.com/aplicando_los_valores/guerra_a_las_caras_largas_la_vida_es_bella17056/)

No hay nadie que no quiera ser feliz. Pero no en abstracto: aquí y ahora. Todos buscamos ese “*regusto de eternidad*” que hay en el brillo de lo común y corriente, en palabras de Julián Marías aunque después sea algo tan difícil de expresar con palabras.

La hiperactividad y el frenesí de las prisas, tan propios de los siglos XX y XXI, son peligrosos enemigos de la felicidad humana. Ya hace algún tiempo se intuía el ‘estrés’ de la vida moderna.

Algunos se lamentan, además, de que frecuentemente nuestra forma de gozar se acompaña de cierta ansiedad, sobrestimando el placer (que sólo es un mero acompañante) y minusvalorando la alegría. En eso coincido con el filósofo Carlos Goñi, que une la alegría a algo surgido de nuestro interior, y que se manifiesta en un compendio de armonía, paz y serenidad profundas.

Un antiguo Premio Nobel de Literatura recordaba que el disfrute moderado de las cosas multiplica la felicidad. “*Nada en exceso*”, como ponía en el frontal del templo griego de Delfos.

El arte de vivir consiste en saber distinguir los innumerables y pequeños deleites de los que el mundo está repleto, y que muchos ignoran, mientras aguardan la gran felicidad.

La alegría es el mejor indicador de la felicidad. Pero no hay que confundirla con el bienestar. Aunque algunos, como Martin Seligman, promotores de la llamada Psicología Positiva, centren la auténtica felicidad humana en “*los aspectos saludables y positivos de la vida*”, que -según él- nos permiten aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, serenos, solidarios y optimistas.

Cada día está lleno de pequeñas alegrías, que hacen que la vida sea digna de ser

vivida. La contemplación de un trozo de la naturaleza, el deleite al leer un buen libro, una armoniosa música de fondo mientras conduces, o la inocente sonrisa de un niño, etc. O cuando te levantas de madrugada, bebes un vaso de agua y piensas: ¡Ésta sería la mejor bebida si nos faltasen todas las demás! Lo mismo sucede con los alimentos: ¿Cuál añoraríamos más si todos desapareciesen: el pan, el tomate, cualquier fruta –por modesta y común que sea, como la manzana o la naranja–? ¿Y el contacto diario con la naturaleza o la observación del firmamento, en estas noches cálidas plagadas de estrellas en el cielo limpio de nubes? ¿Y los olores...el aroma de las flores en la medianoche, la fragancia del amanecer, el bálsamo del anochecer, o el aliento de un ser querido?

Los árabes de la famosa Córdoba califal valoraban mucho más todas estas cosas, allá por el siglo X. Probablemente porque su

vida transcurría a una velocidad mucho más humana que las nuestras. Y así florecían allí los poetas, en número y en calidad.

Pero lo más importante son las personas, infinitamente más ricas en matices y sutilezas que las cosas. Son como piedras preciosas con muchas caras distintas, cada una de las cuáles nos ofrece un brillo o matiz diferentes. Ahí es donde tiene cabida, y es necesario, el amor. *“Sería lamentable que la belleza o el amor se pudieran medir”*, decía un ingeniero experto en métodos numéricos. La alegría de vivir empieza cuando uno descubre que puede hacer bien una cosa buena.

Agustín de Hipona escribió: *"Cualquier cosa que hagáis, hacedlo con alegría. Así haréis cosas buenas y las haréis bien. En cambio, si actuáis con tristeza, incluso haciendo el bien, no lo haréis"*. Encontrar la felicidad junto a los demás. Y donde cabe que

aprendamos a apreciar la amistad verdadera, a acompañar a un enfermo, el descanso o el entretenimiento en compañía de otros, la conversación enriquecedora, el compartir tiempo y trabajos o aficiones, etc. “ *¡Oiga! ¡No sabe usted lo sola que está la gente! Muchos de los que llevo en el taxi no están acostumbrados a que se les escuche...!* ” , le decía un taxista a un amigo mío, no hace mucho.

La persona que no ama, si cree sentirse feliz, se engaña a sí misma. El egoísta no puede ser feliz, porque el amor-dádiva es el ingrediente más importante de la felicidad. Sí, amor desinteresado, sin pedir nada a cambio, a todas esas personas con las que convivimos habitualmente, que tantas veces nos desquician un poco: los hijos, los suegros, la novia, los cuñados, las sobrinas, los vecinos, los conductores, los peatones, los gamberros, los cretinos,... *Ese es “ el secreto del optimismo ”*, según Juan Pablo

II: “ *Hacer el bien a los demás, por amor a Dios*”, que es el Bien con mayúsculas.

Todos somos necesarios e imprescindibles. Y si lo pensamos un poco, tampoco nosotros somos perfectos.

El actor cómico Fernandel decía que “ *no se deberían poner caras largas, aunque sólo fuera para no tener más superficie que afeitar* ”.

¿Cómo podríamos apreciar la quietud pacífica de la noche si un desvergonzado no nos desvelase con un berrido intempestivo, que nos obliga o a acurrucarnos nuevamente o, a los insomnes, a escribir estas líneas? ¿O esos hijos adolescentes que te atruenan continuamente la casa con músicas estrepitosas, y que cuando se van al extranjero no te dejan concentrarte por el clamoroso silencio de su ausencia y el inquietante orden de sus habitaciones?

¿O cuando el rostro dormido e inocente de tus hijos pequeños –que no engaña–, te agradece el día pasado con ellos, el paseo en bici, los besos como dados al azar, aquel helado con el que te han puesto perdido...?

El tesoro de las personas. Una que me ha impresionado mucho estos días ha sido un parálítico cerebral, Rubén Gallego (Moscú, 1968), que escribe con un solo dedo y que ha vivido casi toda su vida en orfanatos soviéticos. El día 3 presentó su primer libro (“Blanco sobre negro”) en Madrid. En unas declaraciones previas, dijo que *“para sobrevivir hay que ser optimista: tengo la misma fuerza que un alpinista. No puedo subir al Everest. Bueno, ¿y qué?”*.

Como antídoto a la parálisis cerebral infantil, a los malos tratos, el frío, la malnutrición y el odio que recibió, Rubén se refugió en su cerebro. Cerró los ojos, empezó a ver letras blancas deslizándose por el techo negro y

las pasó al papel en pequeños relatos. Cada uno de ellos resume su inverosímil triunfo. *Como siempre en la vida, la franja blanca cede su lugar a la negra, la fortuna se turna con las decepciones*”, escribe hacia el final de su libro.

*“El negro es el color de la lucha y la esperanza. El color del cielo nocturno, el fondo preciso y seguro de los sueños. El color de las quimeras y los cuentos, el color del mundo interior de los ojos cerrados. El color de la libertad, el color que yo elegí para mi silla de ruedas eléctrica ”.*

Y ¿qué me dicen de las reiteradas “batallitas” de los suegros, que el día menos hablador te preocupan un poco y comentas con tu cónyuge: “Me parece que el abuelo está un poco mayor...”? O que suelen repetir sus mismas “historietas” sobre su infancia o la Guerra de Cuba, pensando que no las hemos escuchado nunca. ¿Acaso podríamos

vivir sin ese beso descuidado que te da tu hija cuando sale cualquier tarde, tras pedirte una ampliación de la paga o del horario de ausencia? Y tu mujer, que te ha aguantado treinta años y que todavía cree que eres un ser especial y único: ¡Ella sí que es excepcional!, porque el amor no tiene calendario ni cuentakilómetros. Todo eso es algo que debe aproximarse bastante a esa idea de la felicidad humana, que no es ninguna patraña. Porque si no, la felicidad sólo estaría en el Cielo.

Hay tesoros muy valiosos, pero ninguno tanpreciado como la familia (Serrat). *Y, además, todos disponemos de una familia de la que preocuparnos y que se ocupa también de nosotros: se llama Humanidad. Es nuestra herencia común: la que hemos recibido y la que debemos transmitir.*

*A menudo, no apreciamos lo obvio, lo sencillo, lo habitual, lo que es gratis, lo más*

*cercano, lo nuestro, lo que tenemos al lado todo los días... ¡Qué ciegos podemos llegar a ser! ¡Levanta la mirada de este periódico/pantalla de PC, mira a tu alrededor y sonríe!*

*Comprobarás que la vida es un espejo que siempre devuelve la sonrisa a los más risueños... Aunque utilicen gafas de madera. A partir de ahora, le declaramos la guerra a las caras largas y a los cenizos. La alegría, la confianza y el optimismo son regalos más necesarios que nunca en el mundo de hoy. Un tiempo en el que la tentación de la falta de confianza e, incluso, de la desesperación, fácilmente se insinúan al espíritu del hombre de la era tecnológica.*