

Hacia una vida plena
R. Esteban Montilla, Ph.D.
Mayo, 2008

Érase una vez un ser humano que vivía feliz y disfrutaba la vida a plenitud. A veces; las palabras felicidad y vida plena suenan para muchos sólo como una ilusión o cuento de hadas. La realidad es que la mayoría de los seres humanos, invierten tiempo y hacen esfuerzos para alcanzar la felicidad. De hecho los informes globales reflejan que esta búsqueda de la felicidad no es en vano, debido a que gran parte de las personas encuestadas sobre el tema manifiestan ser felices.ⁱ

Ahora, debido a que la felicidad es una experiencia subjetiva y compleja, es difícil postular una definición única y mucho menos crear un instrumento de medición que pueda tener aplicación universal. Lo que sí sabemos es que la felicidad refleja un estado emocional, una disposición cognitiva, una sensación corporal, una actitud existencial, un espíritu de armonía, en sí, una experiencia integral que está correlacionada con diversos factores, tales como: la biología de la persona, el tipo de personalidad, la calidad de apoyo socio- familiar, la intimidad, sistemas de gobierno justos, la salud, el trabajo, la recreación, el propósito existencial y los valores.

Lo otro que conocemos, es que la felicidad es dinámica y puede incrementarse a través de estrategias cognitivas y afectivas, patrones de vida saludables, ejercicios espirituales y actividades sociales que decidamos implementar. Por ejemplo, podemos incrementar nuestra felicidad cuando ofrecemos nuestros servicios de manera voluntaria en una agencia comunitaria. Además, los niveles de felicidad aumentan cuando nos concentramos mayormente en las necesidades de los demás pero sin descuidar tampoco las necesidades propias. Logramos ser más felices cuando invertimos tiempo para cultivar nuestras relaciones más cercanas. Aumentamos el bienestar integral o felicidad cuando nutrimos nuestra dimensión espiritual y tomamos mejor cuidado de nuestro cuerpo.ⁱⁱ

Jesús de Nazaret dijo, enfáticamente, que la razón de su llegada a este planeta fue primordialmente para darle vida en abundancia al ser humano (Juan 10:10). Esta vida abundante está disponible para todos. Él hablaba de una felicidad inclusiva que abarcaba a los pobres, a los quebrantados de corazón, a las personas marginadas, a las personas que buscan la paz y a los perseguidos por razones ideológicas (Mateo 5, Lucas 6). Para Jesús de Nazaret, el ser humano aumenta la felicidad cuando decide dejar a un lado la ignorancia, abre los ojos y afina los oídos para así ver y escuchar las buenas nuevas de liberación integral que Dios tiene para todos (Mateo 13, Lucas 10). El creía que es feliz la persona, quien además de escuchar la Palabra de Dios, decide vivirla; al actuar como Dios actúa en compasión y en amor (Lucas 6:36; 11:28; Apocalipsis 1:3). En otras palabras, somos felices cuando imitamos el carácter de Dios (1 Juan 4:8).

Ampliamos nuestros niveles de felicidad cuando nos concentramos en desarrollar nuestro carácter. El carácter, hace referencia a la totalidad de nuestro ser incluyendo nuestras limitaciones, fortalezas y virtudes. Se dice que el carácter nos acompañara hasta la eternidad. El gran luchador por los derechos humanos, Dr. Martin Luther King Jr., solía decir que el carácter de una persona es lo que le permite sobreponerse a los más grandes desafíos y controversias de la vida. Un aspecto central del carácter son nuestras limitaciones, las cuales, pueden asistirnos en el proceso de aumentar los niveles de felicidad en nuestras vidas. Valorar nuestras limitaciones implica el estar consciente de ellas y verlas no como un

estorbo al proceso del crecimiento y desarrollo integral sino como aliadas y compañeras de camino hacia la plenitud humana. El Apóstol Pablo nos dice que: “en nuestra debilidad el Espíritu acude a ayudarnos” (Romanos 8:26). Y, por tanto, “lo que se siembra en debilidad resucita en poder” (1 Corintios 15:43). De hecho, el Apóstol nos dice: “pero él me dijo: Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad. En consecuencia, gustosamente haré más bien alarde de mis debilidades, para que permanezca sobre mí el poder de Cristo. Por eso me regocijo en debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte” (2 Corintios 12:9-10).

El otro aspecto constitutivo del carácter se corresponde con las fortalezas. Éstas tienen un papel clave en el proceso de incrementar los niveles, frecuencia e intensidad de la felicidad. Para abordar el tema de las fortalezas y virtudes las he colocado en ocho categorías:

1. Las fortalezas y virtudes cardinales: La sabiduría, la justicia, la templanza y la fortitud.
2. Las fortalezas y virtudes teologales: La fe, la esperanza y el amor
3. Las fortalezas y virtudes morales: La honestidad, la pureza, la responsabilidad, la excelencia, la disciplina, el honor, la autenticidad, y la veracidad.
4. Las fortalezas y virtudes sociales: La generosidad, la compasión, la gratitud, el perdón, la diligencia, el respeto, la lealtad, la cortesía, la paciencia, la beneficencia, la humildad, el humor, la inclusión, el familismo, el colectivismo y la hospitalidad
5. Las fortalezas y virtudes corporales: El auto-cuidado, la estética, la prestancia, la recreación, la calma, el vigor y la salud.
6. Las fortalezas y virtudes liberadoras: La paz, el activismo, la concientización, la libertad, la dignidad, el servicio, la resiliencia, la confianza, la armonía, la comunicación y la búsqueda de sentido.
7. Las fortalezas y virtudes afectivas: el regocijo, el entusiasmo y la alegría.
8. Las fortalezas y virtudes ecológicas: el conservacionismo, el proteccionismo ambiental, la sostenibilidad, la sustentabilidad, la biofilia y el respeto a la biodiversidad.

En la próxima reflexión comenzaré a desarrollar cada una de estas categorías. La idea es que podamos identificar las fortalezas que más a menudo usamos así como también a las que descuidamos a fin de que, como decía el gran Aristóteles (384-322, AC)ⁱⁱⁱ, podamos estar en conexión más estrecha con nuestro ser interior. Este nivel de concientización puede ayudarnos a incrementar nuestros estados de felicidad o de vida abundante. De manera que la felicidad no sólo es posible sino que ésta constituye una realidad que se puede experimentar aún en medio de circunstancias difíciles. Nuestro Creador, además de llamarnos a florecer, coloca en nosotros “el querer como el hacer” con el propósito que cumplamos su voluntad al vivir vidas plenas (Filipenses 2:13). Así que como embajadores de esperanza anunciemos a todo el mundo las buenas nuevas de felicidad (Isaías 32:7).

Paz,

R. Esteban Montilla
Ministerio Cristiano La Trinidad

ⁱ Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Rethinking happiness: The science of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing. Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of the happy people. *American Psychologist*, 55 (1), 56-67.

ⁱⁱ Myers, D. (1993). *The Pursuit of Happiness*. New York, NY: HarperCollins.

ⁱⁱⁱ Aristotle. (2000). *The Nicomachean ethics* (R. Crisp, Trans.). Cambridge: Cambridge University Press.