

# Qué es y cómo escribe eso que llamamos "Felicidad"

por Sandra M<sup>a</sup> Cerro\*

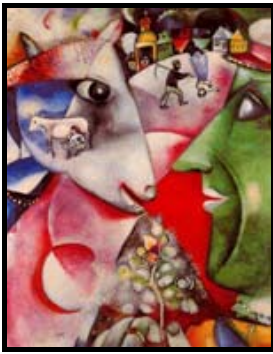
La felicidad: un tesoro que, aunque en ocasiones la vida nos haga creer lo contrario, no nos es en absoluto ajeno. Desde la antigua Grecia se viene ya debatiendo y tratando de descubrir el significado de este concepto tan abstracto como infinito en matices, tan difícil de contestar como fácil de preguntar porque, ¿quién no se ha cuestionado alguna vez qué es la Felicidad y qué puede hacer para conseguirla? La respuesta a estas preguntas depende –y valga la redundancia- de un "depende", que vamos a tratar de desentrañar en este estudio que, quizás para muchos, por tratarse de este tan ansiado como inabarcable concepto, pudiera parecer una osadía. Así quizás osada será también la aproximación grafopsicológica a la escritura de la "persona feliz", que no por aventurada es menos curiosa ni cierta.

*"La felicidad es como una mariposa que, cuando la persigues, siempre está fuera de tu alcance: pero si te paras y te sientas en silencio, podría posarse encima de ti."*

(Nathaniel Hawthorne)



¿Qué es la Felicidad? Los filósofos de la antigua Grecia ya se retorcían el cerebro tratando de responder a esta cuestión. Para unos, los **hedonistas**, la felicidad consistía en sentir placer y evitar el sufrimiento, y así lo expresaba Epicuro en su "Carta a Meneceo": "(...) *el placer es principio y culminación de la vida feliz*". Para otros, los **eudemonistas**, la felicidad sólo se alcanza gracias a la autorrealización personal, es decir, la consecución de la metas propias de cada ser humano según la virtud más excelente y a través de una actividad continua:



*" (...) y si esto es así, el bien humano es una actividad del alma conforme a la virtud, y si las virtudes son varias, conforme a la mejor y más perfecta, y además en una vida entera. Porque una golondrina no hace verano, ni un solo día, y así tampoco hace venturoso y feliz un solo día o un poco tiempo"*

(Aristóteles, "Ética a Nicómaco")

Por otro lado, los estoicos y los cínicos contemplan la felicidad como autosuficiencia y a ésta como cualidad innata del hombre sabio, que es aquel que vive según su naturaleza. Para los **estoicos**, la autosuficiencia se entiende como serenidad; para ellos entonces, sabio es todo el que sabe vivir en paz y equilibrio con la vida, controlando sus emociones y sin hacerse ilusiones con respecto al futuro. En cambio, los **cínicos** identifican la autosuficiencia con la libertad, y para ellos el sabio es el que se aleja de los convencionalismos sociales y vive libremente, ajeno a reglas y dominándose a sí mismo.

Cuentan que Alejandro Magno, admirado por la fama del filósofo Diógenes, se acercó un día a conocerlo; lo encontró durmiendo al sol plácidamente:

-*"Yo soy Alejandro, el Grande"*-

- *"Y yo Diógenes, el cínico"*-

- *"Te permito que me pidas cualquier cosa que desees"*-

- *"¿Cualquier cosa? Pues entonces ¿podrías apartarte para no quitarme la luz del sol? Es la única cosa que necesito"*-

Y también cuentan que entonces Alejandro Magno se marchó murmurando para sí: *"Si no fuera Alejandro hubiera querido ser Diógenes"*.



Está claro. Como ya hemos comentado aquí, la felicidad depende de muchos “dependes”. Está claro que depende de una actitud personal; también es claro que depende del instante, ya que es imposible que podamos ser felices de una forma constante; también depende de las motivaciones y metas que cada uno guarde en la mochila de su vida, porque no a todos nos hacen felices las mismas cosas ni los mismos momentos. Kant afirmaba que la felicidad no es un ideal de la razón sino de la imaginación porque *“(...) nadie es capaz de determinar con plena certeza, mediante un principio cualquiera, qué es lo que le haría realmente feliz, porque para eso necesitaría una sabiduría infinita.”*

*“Con frecuencia, algunos buscan la felicidad  
como se buscan las gafas cuando se tienen sobre la nariz”  
Gustavo Dorz*

A veces, no podemos evitar plantearnos la felicidad como una meta a la que llegar, como un fin que conseguir y, otras veces, no podemos evitar pensar que nuestra felicidad depende de circunstancias externas a nosotros mismos y ajenas a nuestro control. Quizás no podamos evitarlo pero, esos pensamientos nos vuelven ciegos y no nos hacen percibir la auténtica realidad: que la felicidad no está al final del recorrido sino en cada pasito de la senda, y que la felicidad no está allá afuera sino latiendo en nuestro propio interior.

Desde esta perspectiva, todas las afirmaciones tales como “para ser feliz necesito...”, “si tuviera ... sería completamente feliz”, “sólo me falta ... para ser feliz”, etc, carecen de sentido y se reducen a que para ser feliz no necesito tener, necesitar o desear algo externo a mi; simplemente he de serlo. Feliz. No hace falta nada más; el resto, lo que venga y tenga, es completamente accesorio.



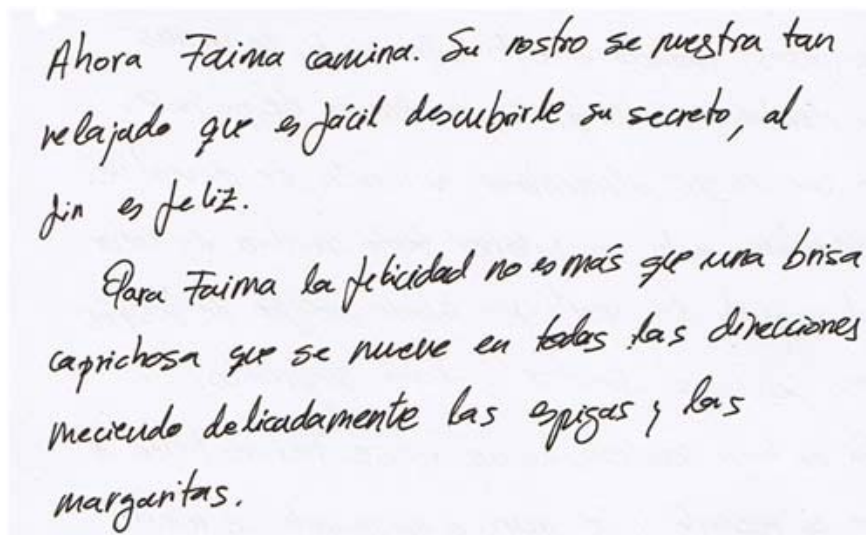
*“La felicidad es íntima, no exterior;  
y así no depende de lo que tenemos sino de lo que somos”*

Henry Van Dyke

Si entendemos pues entonces la felicidad como un estado vital, innato a nuestro ser, y no como un ocasional estado de ánimo, podemos determinar cuáles son las características psicológicas de la “persona feliz”, de la persona que es consciente de su felicidad, que intenta mantenerla a flote y que, cuando ésta se hunde, procura echar mano de todos sus valiosos recursos personales para reflotarla de nuevo. También analizaremos los rasgos grafológicos de la “escritura feliz”, con la que sería una suerte que tú te identificases.

**Felicidad es optimismo:** *“La felicidad es darse cuenta de que nada es demasiado importante”* (Antonio Gala)

Las personas que saben observar la vida desde una mirada positiva, que gozan de sentido del humor, son abiertas, expansivas, y son capaces de relativizar los sucesos problemáticos o causantes de dolor, siempre consiguen ser más felices cuando son felices y menos desgraciadas cuando son desgraciadas. Las personas optimistas miran de frente al futuro, y actúan, no se quedan estancadas ni se achantan ante situaciones adversas sino que las aprovechan como trampolín para el cambio; las personas positivas encuentran felicidad en las pequeñas cosas, que siempre son muchas; así también su felicidad es mayor y más duradera.



**Felicidad es motivación:** *“El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace”* (Leon Tolstoi)

La motivación es también una forma de optimismo; consiste en tener a babor un objetivo y fijar el rumbo, es saber lo que se quiere en la vida, y amar cada cosa que se hace y cada paso que se da en el camino para conseguirlo.

Lo que motiva, y por tanto hace feliz a cada persona, pueden ser cosas bien distintas; y es aquí donde el qué me hace feliz se pierde entre millares de opciones, pero da igual: hay muchísimas variedades de bombones, pero el ingrediente principal de todos y cada uno de ellos es el chocolate.

**Felicidad es serenidad emocional:** *“La felicidad sobreviene cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces está en armonía”* (Mohandas K. Gandhi)



El equilibrio emocional es un estado perfecto para poder percibir las situaciones de una forma más objetiva, ser más receptivos a nuestro entorno y ser capaces de vivir el momento presente en toda su plenitud, sin impacencias ni desasosiegos.

**Felicidad es generosidad:** *“Miles de velas pueden encenderse con una sola vela y la vida de esa vela no se acortará. Así la felicidad nunca disminuye si es compartida”* (Buda)

Necesariamente hemos de partir de la base de que somos seres sociales. Quizás uno puede elegir la opción de ser feliz solo, pero quiera o no recibirá una interacción por parte de los demás que deberá encajar dentro de su soledad. Los otros están ahí, y una felicidad apoyada, compartida, contagiada, regalada, multiplica sin duda sus efectos y su intensidad.

**Felicidad es creatividad:** *“La felicidad se apoya en dos pilares fundamentales: tomar la vida como un juego y prodigar amor a los demás”* (Robert Baden-Powell)

La genialidad, la creatividad en su sentido más positivo, constituye un recurso personal, una virtud valiosísima a la hora de enfrentar la vida. Las personas creativas son capaces de ver en la nada un universo, de hacer de la vida un juego y de disfrutar al máximo del más insignificante momento, de sacar su varita mágica ante la adversidad para hacerse resurgir de sus propias cenizas con una lección aprendida.

que la magia alumbra  
 luz y alegría en tu corazón  
 y de alas a tu alma  
 para que así escribes  
 segundos con tu  
 inspiración

**Felicidad es autoestima:** *"Nadie puede ser feliz si no se aprecia a sí mismo"*  
(Rousseau)

El tener un buen autoconcepto, seguridad en uno mismo y confianza en los propios valores y decisiones provoca que nuestros pasos en la vida pisen terreno más firme. La autoestima sana implica vivir la vida propia sin comparaciones y sin dependencias, implica aceptación y también implica fortaleza interior. Por el contrario, el autorrechazo y los complejos conllevan celos, envidias y egoísmo, y nos conducen a vivir una felicidad oscura que se ampara en la desdicha de los demás.

Realmente soy un sabedor práctico; mis sueños no son bagatelas en el aire. Lo que yo quiero es convertir mis sueños en realidad.  
Mahatma Gandhi

**Felicidad es autorrealización:** *"La felicidad consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar, y alguna cosa que esperar"* (Thomas Chalmers)

Autorrealización es autonomía, libertad, confianza en uno mismo y capacidad para autogestionar los propios recursos personales y una disposición a proyectarlos e impulsarlos hacia las metas soñadas. Autorrealizarse implica iniciativa, implica espíritu de acción, implica movimiento, implica no estancarse y caminar mirando al frente con actitud positiva, confiando en aprender de los errores y en enriquecerse con cada pequeño logro.



**¿Y cómo escribe la felicidad?** Pues de todos los aspectos de la “persona feliz” podría deducirse un tipo de escritura que tendría, más o menos, las características gráficas que hemos ido viendo en las muestras; esto es:

Escritura clara, legible, sin choques entre líneas
Escritura de tamaño normal o grande sin excesos, expandida
Escritura de forma curva o mixta, con predominio de guirnaldas
Escritura de inclinación vertical vibrante o ligeramente hacia la derecha
Escritura cohesionada de forma agrupada o ligada
Escritura de velocidad ágil, suelta y vivaz
Escritura de dirección ligeramente ascendente
Escritura dinámica y espontánea
Coherencia entre firma y texto. Firma ligeramente ascendente, sin rúbrica o con rúbrica leve.

*“Con la libertad, las flores, los libros y la luna, ¿quién no sería completamente feliz?”*

Oscar Wilde

Felicidad es ver salir el arco iris después de una tormenta, es el aroma del café recién hecho por la mañana, es una caricia inesperada, es caminar sobre la nieve, es acurrucar la nariz fría bajo una mantita amorosa, es un abrazo inmenso y tierno, es la sonrisa de un bebé, es mirar al mar, es una alfombra de flores, es música, es el murmullo de un río, es la mano de un amigo, es olor a hierba mojada, es una gaviota surcando el cielo, es la risa compartida, es el silencio en compañía, es un ramo de rosas amarillas, es soñar despierto, es una voz amiga al otro lado del teléfono, es un atardecer, es ...

Felicidad es sentir y no olvidar que somos felices siempre. La felicidad no es un deseo o un anhelo, es un tesoro que ya poseemos y no hemos de buscarlo aquí o allá. La felicidad está siempre latente, y son las circunstancias y acontecimientos externos los que provocan que aflore o no. Sólo de nosotros depende ser y sentirnos felices, ser conscientes de que la felicidad no está al final del camino: es el camino.

*"Esta vez dejadme  
ser feliz,  
nada ha pasado a nadie,  
no estoy en parte alguna,  
sucede solamente  
que soy feliz  
por los cuatro costados  
del corazón, andando,  
durmiendo o escribiendo.  
Qué voy a hacerle,  
soy feliz".  
(Pablo Neruda)*



(\*)

**Sandra M<sup>a</sup> Cerro**

**Grafóloga y Perito calígrafo**

**Profesora de Grafología**

**Titulada por la UAB**

**[www.sandracerro.com](http://www.sandracerro.com)**