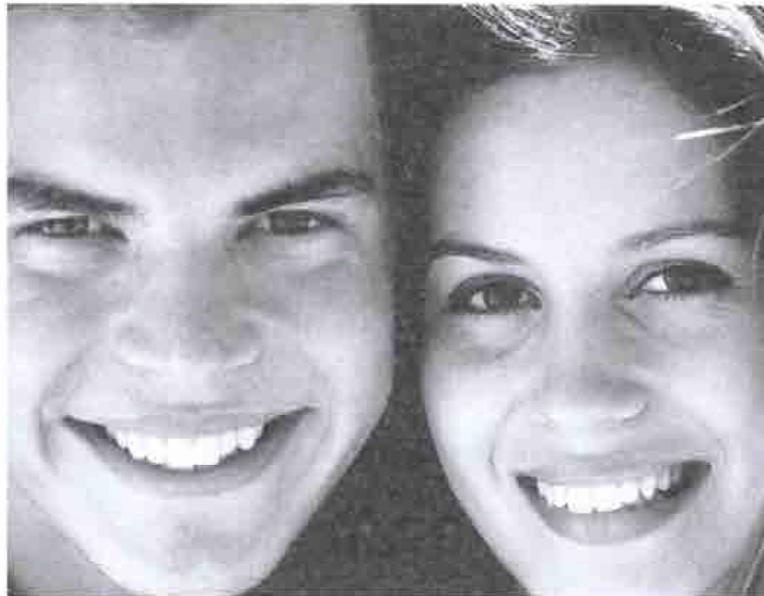


Las velas: ser felices

Miguel Angel Conesa

Un cuento,
algunos criterios y
unas actividades
para aprender
a ser felices.



familiares

Dos velas: una de cera y otra de sebo. La de cera sabe que su destino es estar en una araña o un candelabro de plata. La de sebo sabe que es más que un cabo de vela, pero sabe también que no llegará a sitios de lujo. La niña de la casa, al ver la vela de cera, recuerda que esa noche hay fiesta y se ilumina su cara. La vela de sebo dice: "¡Qué gusto da verla! Nunca lo olvidaré; seguramente nunca volveré a ver algo así".

Regalan, entre otras cosas, la vela de sebo a una familia pobre. La madre, viuda, lo agradece: tendrá luz hasta bien entrada la noche y podrá trabajar. No es lo mismo que estar en un gran palacio. La vela de sebo no puede evitar recordar a la de cera y lo bien que se lo estará pasando. Piensa en el baile, el lujo, ... Entra la niña pequeña de la casa y, abrazando a sus hermanos, dice: "Esta noche... Imaginaos... esta noche comeremos patatas calientes" Y su expresión era igual a la de la niña que pensó en el baile y en sus lazos rojos. La vela se dio cuenta de que la felicidad de las dos niñas era igual.

La vela se pregunta: "¿Habrán podido pasarlo mejor las velas de cera en sus candelabros de plata? Me gustaría saberlo antes de consumirme. Y pensó en dos niñas igual de felices, una iluminada por una vela de cera, la otra por una vela de sebo".

Si preguntamos a cualquiera de los que tenemos cerca qué quieren conseguir en la vida, muchos nos contestarán que ser felices. Pero si seguimos investigando nos daremos cuenta de que no coincidimos en lo que creemos que nos puede proporcionar la felicidad. Lo mismo que las dos niñas de este cuento, cada uno de nosotros tenemos nuestra idea de lo que es ser felices y cada uno disfrutaremos de una cosa distinta.

Pero la felicidad está siempre preparada para sorprendernos como a la vela de sebo, que la descubre donde no lo esperaba y se da cuenta, con sorpresa, de que la expresión de felicidad de las dos niñas, una al hablar de la fiesta y la otra al saber que va a comer patatas calientes y tener luz es la misma. La felicidad es un sentimiento interior de satisfacción, tanto con uno mismo como con las cosas. Además, y por encima de lo que nos sucede, somos felices o podemos serlo si nos dejamos contagiar por la felicidad que hay en cada cosa que nos rodea o que nos sucede. Para ello debemos valorar, como hace nuestra vela, lo que vivimos y lo que tenemos. Se nos pasa la vida intentando conseguir una felicidad que se nos escapa porque la basamos en grandes azañas que no siempre nos suceden. Basar, por ejemplo, toda la felicidad en conseguir un premio en los juegos de azar es una posibilidad... que nos limita e impide disfrutar de otras cosas. Quizá no somos de esta manera y no esperamos que un gran acontecimiento nos haga felices. Pero con mucha más frecuencia de lo que podemos desear esperamos que sean los demás los que nos proporcionen las claves para ser felices. Si los demás hacen, si tal

persona cambia, si esto nos ocurriera... seríamos plenamente felices. Pero no nos damos cuenta de que nos estamos poniendo una hipoteca que nos impide disfrutar



de las cosas que tenemos a nuestro alcance y nos hace estar siempre pendientes de lo que hacen o dejan de hacer los demás. Si esperamos que nuestra felicidad nos la proporcionen los otros, podemos pasarnos la vida esperando una ilusión.

Para ser felices o acercarnos a serlo tenemos a nuestro alcance el reconocer que, en todo lo que nos ocurre, está la semilla de la felicidad. Buda dice que "no hay mayor felicidad que la paz interior", pero nosotros seguimos empeñados en rodearnos de cosas (una moto, un coche nuevo, tal artículo,...) y centramos nuestra vida en conseguir las con la ilusión de que nos harán felices. Hasta la frase "el dinero no da la felicidad" la cuestionamos y la ponemos entre paréntesis cuando decimos que ayuda a conseguirla aunque no nos la da. Para nosotros, siguiendo el ejemplo de la vela de nuestro cuento, la felicidad estará en descubrir que lo que tengo es justo lo que quiero y acomodar nuestros deseos a nuestra realidad (¿de qué me sirve pensar que me haría enormemente feliz dar la vuelta al mundo si no tengo medios para hacerlo?). La segunda niña del cuento nos habla de que

la felicidad está en valorar lo que tenemos en este preciso momento y ser capaces de dejar que nos haga felices. Por eso la vela de sebo se sorprende, porque ella creía que la felicidad más grande era lucir en un candelabro en una fiesta y se maravilla al descubrir que una cena caliente y una luz para trabajar por la noche son capaces de hacer felices a los miembros de la familia en que se acaba consumiendo.

La vela, como nosotros, se dejó seducir por lo exterior y pensó que en ello estaba la clave de la felicidad. Pero su agilidad y rapidez de reflejos para leer en el rostro de la niña nos enseña a no valorar sólo y exclusivamente las cosas como aquello que nos puede ayudar a ser felices. Conozco personas que reconocen que no lo son "aunque lo tengo todo en la vida"... quizá, seguramente, porque les falta la capacidad de disfrutar todo lo que tienen y de valorarlo.

En este cuento encontramos cuatro claves que nos pueden ayudar en nuestro camino hacia la felicidad:

- Vivir el presente y disfrutar de lo que uno tiene. Lo que pase mañana, ya ocurrirá. Lo que tengo ahora es lo que puedo vivir. Si tengo patatas, disfruto comiendo patatas, sin amargarme pensando que los otros comen cosas mejores. Si la vela hubiera querido amargarse, hubiera estado todo el tiempo pensando en la fiesta en la que no está... pero decide sentirse agusto en lo que hace y allí donde está. Alargar el cuello para ver la vela de cera en el balle, lo máximo a que puede llevarnos es a una torticolis.
- Un elemento de ayuda en la conquista de la felicidad es la

autovaloración, es decir, el saber internamente que valemos la pena y que nuestra presencia en este mundo y en este preciso momento es importante. La vela de sebo consigue sentirse bien consigo misma a base de reconocer que, aunque no es una vela de cera, tampoco es un cabo de vela y esta comparación la hace valorarse tal como es. Si somos capaces de mirar a nuestro alrededor para encontrar nuestro sitio entre la gente y no estamos eternamente lamentándonos de lo que no somos y en continuas comparaciones con imposibles, reconoceremos nuestra valía personal, que es un apoyo esencial para ser feliz.

- La felicidad está unida al agradecimiento, a reconocer lo que

los otros hacen por nosotros. La madre agradece y enseña a agradecer a sus hijos el regalo que han recibido. Quizá si aprendemos a vivir la vida desde una actitud vital e interna de agradecimiento, valorando todo lo que nos ocurre como un regalo y una oportunidad, seguro que nos acercamos a la felicidad. No seremos capaces de vivir esta sensación si creemos que nos merecemos todo y que los demás, una vez más, están ahí para hacernos felices. Desde el agradecimiento se vive la parte más positiva de cuanto nos ocurre.

- Un elemento muy importante para valorar nuestra felicidad es la forma que tenemos de pensar sobre las cosas, porque a veces es nuestro propio pensamiento el

que nos traiciona. Nuestros juicios previos sobre las cosas y nuestras expectativas no nos dejan valorarlas tal como son, porque esperamos demasiado de ellas y no reconocemos su capacidad para hacernos felices. Si renunciamos a ello lograremos felicidad. A veces somos tan tajantes y negativos como la vela al pensar que nunca vería nada igual... dejémonos sorprender por las cosas, porque de otra forma nos estamos limitando. La felicidad está más en cómo y qué pensamos de lo que nos sucede que en el suceso mismo. ■

Para saber más

ANDERSEN, H.C., *Cuentos completos, Volumen primero*. Ediciones Anaya, 1989.
 CALLE, R., *El libro de la felicidad*. Ediciones Mtz. Roca, 1998

Sugerencias para la reflexión:

Para padres

1. A ser feliz se aprende y se puede enseñar a ver la vida de forma positiva y a no dejarse invadir por lo negativo. Nuestra primera reflexión puede ser si somos felices y si somos capaces de transmitir ese sentimiento a los nuestros. Si ellos nos ven valorar las cosas, vivir el presente (sin referirnos a lo que no tenemos) y vivir desde el agradecimiento, seguro que se les "contagia".
2. Nos interesa mucho saber en qué cifran nuestros hijos la felicidad. Por ello, reflexionamos con ellos sobre aspectos que son importantes, como...
 - ... la relación entre la felicidad y la aceptación de uno mismo (¿puede ser feliz quien no se acepta tal como es? ¿les aceptamos nosotros tal como son, poniendo las bases para su aceptación personal?)
 - ... felicidad y vivencia del propio cuerpo (porque muchos jóvenes ven en el cuerpo perfecto la clave de la felicidad... tantos casos de anorexia nos hacen reflexionar sobre ello)
 - ... sobre si la felicidad está ligada al ambiente familiar;
 - ... el dinero y las posesiones como acompañantes de la felicidad;
 - ... ¿ser feliz es cumplir todas las ilusiones? Piensa cuáles son las de tu hijo o hija, pregúntale y ayúdale a discernir qué puede hacerle feliz y qué no.

Para maestros

1. Como lectura alternativa recomendamos el cuento "La camisa del hombre feliz", donde acabamos descubriendo que el hombre feliz es el que no tiene camisa. Se propone una lectura y un comentario sobre ello. Podemos pensar en qué consiste nuestra camisa, es decir, de qué nos estamos vistiendo y rodeando cuando queremos ser felices.
2. Hacer un "collage" o lista que transmita la idea de la felicidad que se ofrece en los anuncios comerciales. La mayoría de ellos nos quieren hacer creer que poseer lo que proponen es la clave de nuestra felicidad presente y futura. Algunos ejemplos: Longines anuncia un reloj cuyo nombre es DolceVita; Clinique habla de "felices cumpleaños"; BioMán promete que "hacemos realidad tus sueños"; los pantalones Dockers señalan que "la vida es demasiado corta" tras señalar una serie de cosas que preocupan al protagonista; un nuevo modelo de Volkswagen se llama "Felicía"; Clinique happy propone: "úsela y sea feliz"; "Disfrutar la belleza. Vivirla. El aroma de una flor. Una porcelana Lladró. Cosas bellas que siempre nos hacen disfrutar"; "Oui à la vie. Oui à l'amour" (ô de Lancôme). Son sólo algunos ejemplos entresacados de unas cuantas revistas. En vallas publicitarias, revistas o radio o televisión encontramos otros igual de significativos.
3. Discutir esta definición de la felicidad encontrada en un diccionario: "Situación del ser para quien las circunstancias de su vida son tal como las desea". Dos palabras claves que no deben pasar desapercibidas: "**circunstancias** ¿pueden ellas hacernos felices?) y "**desea**" (¿acomodamos nuestro deseo a nuestras realidades?) (Definición encontrada en el "Diccionario de uso del español" de María Moliner).