

## TEOTERAPIA PARA LA FELICIDAD

### INTRODUCCIÓN:

1. La razón de ser del tema: Todos quieren ser felices.
  - a) El que trabaja honradamente
  - b) El que roba
- (1) Sin darse cuenta que así no lo será nunca
  - c) El que se casa
  - d) El que decide quedar soltero
  - e) El generoso
  - f) Y el avaro
2. Cuando nos sinceramos, reconocemos que pocos lo son, y quizá sea porque no distinguen entre los amigos y enemigos de la felicidad.
3. Un indicio que sugeriría que no nos ha ido bien esta época en el arte de ser felices pudiera ser el hecho de que muchos toman la palabra felicidad como utópica; como demasiado mística. Pero permítame decirles que tengo varias cosas que les harán mucho bien y les ayudarán a incrementar la felicidad lograda, o aún recuperar la perdida. Y las compartiré con ustedes hoy.

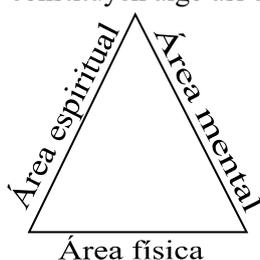
Cómo desarrollaré el tema:

- a) Seré práctico.
  - (1) Mostraré “retazos de la vida diaria”
  - (2) Hechos reales ocurridos a gente tan humana como cada uno de nosotros.
- b) Procuraré mostrar las dos caras de la moneda
  - (1) Qué cosas arruinan la felicidad
  - (2) Cómo ser felices con Dios como Terapeuta.

### I. UN CONCEPTO QUE DEBIERA SER CORREGIDO

1. Muchos más de los que pensamos, creen que felicidad y placer son sinónimos. Pero creo no equivocarme al sugerir que FELICIDAD = PLACER (Felicidad no es igual a placer).
  - a) Es verdad que la felicidad es fuente de placer, pero no todos los placeres producen felicidad.
  - b) Al contrario: Hay placeres que habrían demostrado estropear la felicidad. Por ejemplo.
    - (1) El que busca el placer del alcohol y éste hábito le destroza el hogar; o que bajo el efecto de un “exceso de placer” alcohólico choca y queda inválido; o bajo ese mismo “exceso de placer” se pone agresivo, mata a alguien y termina en la cárcel.
    - (2) Otro ejemplo: El que busca la felicidad en una relación sexual ilícita y afronta los problemas de una enfermedad venérea; incluso, si no se la cura a tiempo y bien, ve nacer hijos defectuosos por un para de minutos de placer...
2. Cómo podríamos definir la felicidad.
  - a) Por otro lado, no creo que placer y felicidad sean antagónicos. Me parece que los placeres sanos, enmarcados en las leyes de la vida, producen felicidad.
    - (1) De allí la importancia de conocer y estudiar las leyes que rigen las diversas áreas de la vida.

- (2) Creo que estaremos de acuerdo en que el ser humano tiene, al menos, tres áreas básicas, que constituyen algo así como un triángulo equilátero:



(3) De modo que los placeres de cualquiera de las tres áreas básicas, los cuales no vulneren las leyes que rigen cualesquiera de las otras áreas, bien pueden ser factores de felicidad.

(4) Cuando los placeres quiebren la armonía, ya sea interna de alguna de las áreas como de alguna de las otras dos, estaríamos frente a un placer que no genera felicidad desde el momento en que quebraría la necesaria armonía interna del individuo.

3. Una definición: La felicidad es una actitud del espíritu, profundamente enraizada en la carne. No depende tanto de lo material como de la actitud que adoptemos y la valoración que tengamos de las cosas, los hechos y las ideas.

## II. HABITOS PSICOLÓGICOS QUE VULNERAN ALGUNA DE LAS AREAS DEL SER, LOS CUALES ROBAN LA FELICIDAD.

### 1. El pesimismo.

- a) “La mayor parte de las gentes infelices lo son por haber contraído, poco a poco, el hábito de lamentarse de frivolidades y verlo todo sombrío”. (Orison Seweet Marden, La Dicha de Vivir p. 149).
- b) Jonathan Swift, autor de Los viajes de Gulliver, era el más devastador de los pesimistas de la literatura inglesa. Lamentaba tanto haber nacido que llevaba luto cuando cumplía años. Sin embargo reconocía: “Los mejores médicos del mundo son el Dr. Dieta, el Dr. Quietud y el Dr. Alegría.” (D. Carnegie, Cómo vencer las Preocupaciones. P. 131).
- c) El pesimista ve todo negro, no porque las cosas sean realmente así, sino porque no quiere quitarse los lentes mentales negros, ni de día ni de noche.
- d) Se cuenta que a principios de este siglo, cuando la locomotora era algo todavía completamente nuevo, cierto hombre que asistía a la inauguración de un ferrocarril que conectaría el lugar donde él vivía con el respeto del país después de observar atentamente la locomotora dijo en alta voz: “Esto no puede caminar, no caminará nunca...nunca.” Pero llegó el momento de la partida y en medio de los aplausos del gentío, el conductor dio la señal y la locomotora, que se sacudió hasta el último de los tornillos se puso finalmente en movimiento, aumentando poco a poco su velocidad. Entonces, aquel hombre comenzó a decir: “Esto no podrá parar, no parará nunca...nunca...”
- e) Alguien ha dicho que se pueden medir el optimista y el pesimista frente a una media botella de cualquier bebida. El optimista dice: “¡Menos mal! Todavía queda media botella”. En cambio el pesimista comenta tristemente: ¡Qué desgracia! ¡Falta media botella!.

-La Santa Biblia, que sabe mucho sobre felicidad, nos enseña. 1 Tesalonicenses 5:18, 16.

- f) Algunos quieren ser felices, pero no quieren cambiar esos hábitos pesimistas.

- (1) Son tan pesimistas que se sienten que si dejan de ser pesimistas dejan de ser ellos mismos.
- (2) Y entonces claman: ¡Felicidad, ¿Dónde estás?!.  
 g) Un buen remedio para curar el pesimismo es el que sugiere el Dr. Crane: “Practiquen la Felicidad. Por la práctica de la felicidad, entiendo el adiestramiento de nuestra mente para que piense como lo determine nuestra voluntad, el desarrollo de la capacidad de controlar nuestros pensamientos...”(Dr. Crane, citado por Fayarden “La Clave de la Felicidad y la Salud Mental”
2. La Envidia  
 a) Alguien contaba:  
 Mi joven cuñada, madre de cuatro retoños, me contaba de una vecina que tiene ocho hijos. - ¡me causa admiración! La casa la tiene limpia como una tacita de plata. Como cocinera es excelente. Se cose la propia ropa. Sus niños son corteses y de buen comportamiento. Toma parte en las actividades de mejoras públicas. Ayuda a cuidar de un grupo de Cirl Scouts. Además de eso es bonita y tiene mucha personalidad. ¡No la puedo aguantar!
- b) El envidioso no es feliz, no puede serlo. Su vida gira, no entorno de lo que tiene, sino de lo que tienen los demás.
3. La ira, el rencor, el resentimiento.  
 a) “No calientes de odio tanto el horno que te quemes a ti mismo”. (Shakespeare).  
 b) A veces, en un arrebato de odio, podemos producir situaciones que se prolongarán toda la vida.  
 c) Me gustan los versos del poeta mexicano del siglo pasado, E. Gonzáles Martínez, porque mueven a una sana reflexión:

De mi mano inconsciente cayeron dos o tres minúsculas semillas de odio.  
 Germinaron, crecieron... Son árboles de copas siniestras y agresivos troncos.

Para derribarlos, pasaré la vida el hacha en la y el llanto en los ojos...

¡Y pensar que os granos cayeron sin saber ni cuándo ni cómo!

(El Sembrador , por E. Gonzáles Martínez).

- d) No está de más meditar en esto, pues todo observador sereno sabe el que odio, el rencor, los deseos de venganza, son sentimientos quemantes los cuales queman más a quien odia que al odiado.

### III. HABITOS FISICOS QUE NO CONTRIBUYEN EN FORMA ESTABLE A LA FELICIDAD

#### 1.Los vicios

- a) ILUSTRACIÓN: Un trabajador dado a la bebida contó a su esposa cierta mañana un sueño que había tenido.  
 - Soñé que se me acercaron 4 ratas. La primera era muy gorda, otras dos muy flacas, y la cuarta ciega.  
 La mujer que era supersticiosa, tuvo miedo y no sabía cómo interpretar el sueño. Pero el hijo, un rapazuelo nada supersticioso y sí muy vivaracho, sirvió como Daniel, interpretando el sueño de esta manera:  
 - La rata gorda es el cantinero de la esquina, que se come todo lo que ganas; las dos flacas somos mi madre y yo que no tenemos qué comer;

- Y comenzando a correr para evitar el castigo prosiguió – y la rata ciega eres tú, que no te das cuenta de la locura que estás cometiendo.

2. Algunos se preguntan:

a) ¿Cómo hacer para cambiar? Y concluyen en que:

(1) “¡No se puede!”

(2) “Yo no puedo”

Y es verdad, si no utilizamos la teoterapia.

3. Yo pregunto honestamente: **¿Se puede cambiar? Solos no, pero con Dios sí:**

a) Según William James: La mayoría de las personas sólo están un 5% vivas.

ILUSTRACIÓN: Un hombre vivía en las inmediaciones de un cementerio. Para llegar de su casa al trabajo debía caminar unas cuantas cuadras y rodar casi la mitad del muro. Una mañana pensó en la perspectiva de cruzar directamente por el medio del cementerio. No obstante, la idea de cruzarlo temprano en la mañana y luego cuando estaba ya anocheciendo, no le resultaba totalmente satisfactoria. Un día se decidió; cruzó en medio de las tumbas y canteras y llegó plenamente descasado y con felicidad al otro lado. Ese camino se hizo para él una alegre rutina. Una tarde las ocupaciones lo retuvieron más que de costumbre y cuando llegó al frente del cementerio ya era de noche, pero él conocía bien el camino, así que silbando tranquilamente una tonada comenzó a cruzarlo. No había llegado a la mitad, cuando imprevistamente cayó en una fosa abierta, en la cual podrían al día siguiente un ataúd. Con la premura del caso comenzó a palpar las paredes de la fosa, pero no encontraba forma de encaramarse y salir. Finalmente se resignó a esperar con paciencia la llegada del día. No había pasado mucho tiempo cuando oyó pasos cerca de él, y pocos momentos después un segundo transeúnte caía en la misma trampa. Se produjo un silencio sepulcral. Después de reponerse de la conmoción, el segundo caballero comenzó a palpar las paredes de la fosa. Y en ese momento que le pareció tropezar con alguna cosa, oyó una voz que le decía: “Usted nunca saldrá de aquí”.

No se sabe cómo, pero en contados segundos el hombre no sólo había salido de la fosa sino también transpuesto los portales del cementerio.

b) San Pablo defendía la tesis de que es posible. Aunque le agrega la otra dimensión o área de la vida. Filipenses 4:13: **“Con Dios todo es posible”**

#### IV. PROBLEMAS DEL AREA ESPIRITUAL QUE ANULAN LA FELICIDAD

1. Una conciencia culpable.

a) Quieren ser felices (y tienen derecho a serlo).

b) Creen que violando las leyes morales establecidas por el Creador (o sea viviendo en el pecado) disfrutarán más de la vida.

c) Entonces quedan las huellas...

2. Un caso patético es el del filósofo francés Rousseau (1712-1778). Cuando era joven vivió en la ciudad de Turín, en la casa de una mujer de Vercecellì. En sus confesiones escribió:

*“De esta casa llevo conmigo un terrible sentimiento de culpa que después de 40 años todavía permanece indeleble en mi conciencia, y cuánto más viejo me pongo, más pesada es la carga de mi alma”.*

En había robado un objeto de valor de la dueña de casa. Posteriormente, cuando fue descubierta la falta, echó la culpa sobre una sirvienta de la casa que como resultado perdió el empleo y la reputación. Rousseau continúa:

*“La acusé de ladrona, lanzando así sobre una joven honesta su nombre a la miseria y a la ruina. Ella me dijo entonces: “Usted echó la desgracia sobre mi, pero no deseo estar en su lugar”. El recuerdo frecuente de esto me produce noches de insomnio, como si hubiese ocurrido ahora el incidente. Es cierto que algunas veces mi conciencia estuvo adormecida, pero ahora ella me atormenta como nunca antes. Esta carga es ahora más pesada sobre mi corazón; su recuerdo no muere. Tengo que hacer una confesión”.*

3. Por ello es importante la teoterapia, Dios puede ayudarnos y el problema tiene solución.

- a) Pero hasta que no comprendamos el valor de esa área de la vida no podremos encaminarnos por la senda de las soluciones.
- b) Con estos pensantes; seres moralmente libres que somos, no puede haber soluciones de fondo sin:
  - (1) Nuestra capacitación del problema
  - (2) Aceptación de las soluciones
  - (3) Práctica o vivencia de las mismas.

4. Y no olvide esto: en nuestro idioma, “FELICIDAD” comienza con FE, que en la práctica, la fe suele ser el primer paso hacia la felicidad.

## CONCLUSIÓN:

1. El ser humano es una unidad que tiene al menos tres áreas:



2. La felicidad es una actitud del espíritu, profundamente enraizada en la carne, que no depende tanto de lo que se tiene como de la valoración de las cosas, los hechos y las personas.

3. Los hábitos que quiebren esa unidad no ayudan a cimentar la felicidad real.

1. Hábitos físicos
2. Hábitos mentales
3. Hábitos espirituales

4. Quienes han aprendido a estudiar las leyes que rigen cada una de esas áreas y viven dentro de ellas, se cuentan entre las personas más felices.

5.¿Qué nos proponemos hacer?

- a. Desarrollar este ciclo inspirado en el slogan “**VIVIR con salud, amor y paz**”.
- b. Incorporar la idea de Dios como la solución y recuperación de la salud.
- c. Con sentido práctico, aprender a vivir feliz confiando en Dios.

6.Como primer aporte, aquí va una fórmula para ser feliz.

- a. O.D.U.M (significa): “Olvídese de usted mismo”
- b. Vea qué lindo que lo dijo, en versos, Gabriela Mistral.

“El Placer de Servir”

*Toda la naturaleza es un anhelo de servicio.*

*Sirve la nube, sirve el aire, sirve el surco. Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú; donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú; donde haya un esfuerzo que todos esquivan, acéptalo tú.*

*Sé el que apartó la estorbosa piedra del camino, sé el que apartó el odio de entre los corazones y las dificultades del problema.*

*Existe la alegría de ser sano y la de ser justo; pero hay, sobre todo, la hermosa, la inmensa alegría de servir.*

*¡Qué triste sería el mundo si todo en él estuviera hecho, si no hubiera un rosal que plantar, una empresa que acometer!*

*Que no te llamen solamente los trabajos fáciles. ¡Es tan bello hacer lo que otros esquivan! Pero no caigas en el error de que sólo se hacen méritos con los grandes trabajos; hay pequeños servicios que son buenos servicios: adornar una mesa, ordenar unos libros, peinar una niña.*

*Aquel es el que crítica, éste es el que destruye, sé tú el que sirve.*

*El servir no es faena de seres inferiores. Dios que da el fruto y la luz, sirve. Pudiera llamársele así: El que sirve. Y tiene sus ojos fijos en nuestras manos y nos pregunta cada día: ¿Serviste hoy? ¿A quién? ¿Al árbol, a tu amigo, a tu madre?*