

## PRÓLOGO

La felicidad. Ese bien tanpreciado que cuesta tanto conseguir, pero que realmente se consigue con las cosas más insignificantes.

Desde que nacemos, nacemos con un fin, hacer felices a nuestros padres (o ese debería ser el fin). Durante nuestra infancia, nuestros padres y familiares buscan nuestra felicidad, dándonos cariño y cubriendo nuestras necesidades (o así debería ser).

Es en nuestra adolescencia donde empezamos a tomar conciencia sobre las cosas que nos hacen felices, a nosotros mismos. Escuchar canciones y bailar entre risas, empezar a salir con los amigos sin la supervisión de nuestros padres, celebrar los primeros cumpleaños “sin padres a la vista”, disfrutar del largo verano sin pensar en nada más que buscar nuestra propia felicidad.... En fin, pequeñas cosas que hacen nuestra adolescencia más llevadera, ya que realmente, es una de las etapas más difíciles de nuestra vida. Todos esos cambios hormonales acompañados de rabiets y desenternillantes conversaciones con amigos, que ahora lo son y más tarde no y al día siguiente lo vuelven a ser. La adolescencia, etapa de descubrimiento, tanto físico como mental. Empezamos a tomar decisiones sobre nuestro futuro, un futuro que nos tendrá que hacer felices y del que disfrutaremos durante nuestra vida adulta (o así debería ser).

En la etapa final de la adolescencia y principio de la juventud, las decisiones ya son más serias. Nuestros padres y profesores intentan aconsejarnos, ¿qué vas a estudiar?, ¿magisterio?, ¿medicina?, ¿derecho?, ¿Animador sociocultural? ¿Arte dramático? .... O, ¿Quieres buscar trabajo? .... las opciones son inmensas, pero.... Y si lo que realmente nos hiciera felices, a nosotros mismos, no fuera estudiar o trabajar en ese momento.

En ese momento puede que la cabeza te pida una cosa y el espíritu otra. La cabeza, más seria y con mirada fija en el futuro. El espíritu libre, pensador, aventurero, soñador... el espíritu pide vida, alegría, locura... que para saber estar, seriedad y consciencia ya está la cabeza. En ese momento de nuestra vida, pensamos. ¿Qué hacer? ¿Estudiar? ¿Buscar trabajo? Seguir mi camino hacia delante con paso firme, sin distracciones.... ¿y eso es lo que deberíamos hacer?... Por desgracia se suele hacer, y es en ese momento cuando perdemos una parte de nuestro espíritu, una parte de nuestra felicidad. Seguir los cánones establecidos, no es buscar nuestra felicidad. Por suerte, el espíritu es fuerte y hay quien no sigue cánones.

Durante nuestra juventud cometemos errores, aunque hayamos estado bien aconsejados. Nos equivocamos y modificamos nuestro rumbo. Es la etapa del descubrimiento, de la curiosidad. Es la etapa donde viajar es algo maravilloso, donde conocer gente diferente y otras culturas e idiomas es algo enriquecedor, donde abres tu mente y empiezas a mirar en todos los ángulos y a percibir otra luz, otra forma de ser, otro tipo de felicidad.

En nuestra edad adulta, cuando se supone que tenemos nuestra "vida arreglada", con trabajo, vivienda, coche y demás cosas materiales necesarias actualmente para ¿ser feliz?... es cuando nos estancamos.

Estamos tan centrados en nuestra vida actual y en que todo salga bien que perdemos la chispa, la espontaneidad, el espíritu. Si ya tenemos familia, nos preocupamos únicamente por hacer

felices a los nuevos miembros y dejamos nuestra propia felicidad aparcada.

Una vez viene la jubilación, etapa dónde deberíamos volver a disfrutar de nuestro tiempo, llegan nuestros hijos y nos “hacen felices” dejándonos a nuestros nietos para que compartan nuestro tiempo y para que nosotros les ayudemos a ser felices. En cierto modo nos sentimos llenos y complacidos al ver a nuestra familia unida y disfrutando, pero no es una felicidad plena e individual.

Al final de nuestra vida miramos a nuestro alrededor y observamos todo lo que hemos conseguido. Valoramos lo que tenemos y somos felices, a nuestra manera. Nos damos cuenta de que la felicidad reside en las pequeñas cosas. Aquel día en que andábamos por la montaña y de repente empezó a llover, cómo nos reíamos al volver al refugio. O aquel día en que nuestros hijos dijeron la primera palabra. Aquella vez en clase cuando saqué mi primer 10. Los veranos en la piscina... Pero todos pensamos en algún momento de nuestra vida que, si pudiéramos volver a nacer, tal vez haríamos las cosas de forma distinta. ¿Para qué? Para ser más felices. Nuestra vida gira en torno a la felicidad, la satisfacción personal, la alegría.

Esto nos lleva a la conclusión de que la felicidad se consigue día a día. En las cosas más insignificantes. Hay que tener la mente abierta y despierta para poder percibir esas pequeñas cosas que nos alegrarán el día.

En mi infancia fui una niña muy feliz, en mi adolescencia aprendí el sentido de la amistad, descubrí mil cosas nuevas y emprendí mi camino con paso firme. En mi juventud estoy aprendiendo a valorar el sentido de la gente, las cosas que deseo tener en mi vida y las que no.

Después de estudiar dos profesiones totalmente diferentes, me di cuenta de que aún no había encontrado aquella que me hiciese feliz. Fue entonces cuando decidí estudiar logopedia. Mi profesión

me enseña día a día a valorar lo que tengo y lo que se puede llegar a hacer con voluntad. Es una profesión vocacional, que te enseña a valorar el esfuerzo que hace la gente de todas las edades por conseguir pequeños objetivos en su vida.

Cada vez hay más patologías diferentes pero, al mismo tiempo, cada vez hay más diagnósticos y más profesionales especializados que ayudan a la gente que por desgracia sufre estas enfermedades.

En mi campo, la felicidad plena puede venir al conseguir que un bebé con parálisis facial muestre una leve sonrisa después de duras sesiones de estimulación miofuncional (método de reeducación de los hábitos orofaciales y respiratorios).

También puede venir de la mano de un niño, el cual a sus 9 años no asimila el proceso lector pero, después de muchas sesiones por primera vez es capaz de leer “mamá”.

Otro ejemplo podría ser, con el niño autista, que después de meses intentando un acercamiento con tal de empezar la terapia, al fin deja que te sientes a su lado y empieces a mostrarle fichas o juguetes. En ese momento, soy feliz.

¿Más ejemplos? Cuando la niña con Síndrome de Down viene al gabinete. Sabe con certeza que durante la sesión va a tener que trabajar y en ocasiones se va a enfadar por no querer hacer tanto trabajo. Pero siempre te regala una sonrisa y lo primero que hace es darte un abrazo y decirte que te quiere. En ese momento, soy feliz.

La mujer adulta que ha sufrido un ictus y ha visto afectada una parte de su cerebro que no le deja expresarse con claridad. Después de meses de trabajo es capaz de mantener una conversación fluida y llena de experiencias. Al ver esto, soy feliz.

El señor mayor que sufre Alzheimer. Ya no recuerda casi a su familia, ni su rutina diaria. Cuando viene al gabinete sabe que todo esfuerzo tiene su recompensa, pero no sabe por qué tiene que esforzarse. Solamente sabe que durante las sesiones recuerda quién fue,

a qué se dedicaba. Recuerda momentos felices de su vida... y en su olvido recuerda que fue una persona feliz, que hizo felices a los demás. Y sí, en ese momento es feliz y yo también.

La felicidad está en las pequeñas cosas. No nos cansaremos nunca de leer esta frase. Y seremos completamente felices cuando descubramos su significado más simple.

La felicidad plena reside en nosotros mismos, debemos aprender a identificarla y a sacarle partido.

En las siguientes páginas aprenderemos, de la mano de José J. Llinares Nadal (y otros autores), a autoevaluarnos y a identificar las pautas que debemos seguir para tener una mente abierta y emprender el buen camino hacia la felicidad.

Recordad... con actitud positiva y siendo feliz se consiguen hasta las cosas más inalcanzables.

¡Buena suerte en vuestro camino!

*Beatriz Tronchoni Ruiz*  
*Logopeda Colegiada.*