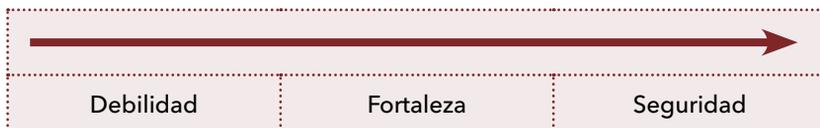


PRIMER FACTOR: FORTALEZA

Contenidos

- Fortaleza física:
 - fortaleza muscular,
 - fortaleza somática.
- Fortaleza psíquica:
 - fortaleza intelectual,
 - fortaleza emocional.

Recordemos la proposición que contiene el primer renglón de nuestra caja de condimentos:



Los argumentos que sostienen este proceso son:

1. Que los seres humanos somos **débiles** es una evidencia. Que los humanos nos rendimos a nuestras debilidades, también. Que nuestras debilidades nos generan inseguridades, insatisfacciones e infelicidades, tampoco requiere demostración.

2. Pero también es evidente que los seres humanos podemos ser **fuertes**, que gracias a la fortaleza colectiva la especie humana es la dominante de la naturaleza e, individualmente, cuando logramos sobreponernos a nuestras propias debilidades, conseguimos alcanzar metas admirables y sentirnos orgullosos.
3. Luego si **reconocemos** nuestras debilidades y logramos **superarlas** mediante el desarrollo de fortalezas firmes, podemos sentirnos **seguros** de nosotros mismos, para afrontar las dificultades con valentía, sin sufrir miedo o angustia, sin huir o bloquearnos, y ese proceso es uno de los componentes esenciales de la felicidad.

¿Cuáles son y cómo se desarrollan esas fortalezas?

Para responder bien, empezaremos por buscar apoyos fuertes. Para encontrarlos podemos recurrir a montones de expertos (filósofos, psicólogos, terapeutas...) que apoyan los anteriores argumentos. De hecho, puede que el factor fortaleza como componente de la felicidad sea uno de los más coincidentes en la literatura al uso.

Pero, personalmente, prefiero volver un poco hacia atrás, como los futbolistas que toman carrerilla antes de tirar un penalti, es decir, regresar hasta los **clásicos**, palabra que, por cierto, denominaba a los soldados de la primera línea de las legiones romanas, los más *valientes* y mejor preparados.

Por ejemplo, si regresáramos hasta **Sócrates** y **Platón**, comprobaríamos que recomendaban el cultivo de un espíritu fuerte e independiente, de una animosidad esforzada y valiente, como forma de lograr la **eudaimonía** (el buen espíritu), que es como llamaban los griegos a la felicidad:

El bien compuesto de todos los bienes; una habilidad que basta para vivir bien; perfección con respecto a la virtud; recursos suficientes para una criatura viviente.

Según nos contó Platón, Sócrates, enfrentado a una injusta condena a muerte, superó el miedo a morir como los buenos toreros superan el miedo a los toros, no porque fuera un temerario, sino porque tenía claros sus principios y fines en la vida, y también porque disponía de una virtud que los griegos denominaban *areté*, que equivale a una determinación fuerte y comprometida con mantener la excelencia en la conducta. Esta disposición, aun siendo natural en algunas personas, siempre requiere esfuerzo y tesón, nunca es espontánea y gratuita. Pero es que además conlleva una actitud ética y estética, algo así como hacerlo bien y bonito, como los buenos toreros, que no se les nota el miedo y no pierden la compostura.

Pero los expertos coinciden en que el primer libro profundo sobre la felicidad es la *Ética a Nicómaco* de Aristóteles, un libro que el sabio macedonio dedicó a un supuesto hijo, algo así como la famosa *Ética para Amador* de Fernando Sabater. Aristóteles trató de enseñarnos que, para lograr la *eudaimonia*, que para entendernos equivale a nuestra felicidad, deberíamos hacer tres cosas:

- saber gozar de los placeres de la vida (*hedonismo*),
- participar activamente de la vida pública (*política y vida social*),
- y obrar con inteligencia y cordura (*sabiduría y filosofía*).

Para lograr todo eso, para conseguir ese nuevo trilema de la felicidad, es esencial recurrir a la citada *areté*, a ese compromiso esforzado, que equivaldría a nuestro concepto de *virtud*, palabra de origen latino que no significa bondad, sino *fuerza* o *vigor*.

Parte III. La fórmula de la felicidad

Así pues, podríamos decir que *la conducta virtuosa que impulsa la areté y lleva a la eudaimonia*, equivale a hacer el bien y hacerlo bien, hacer lo correcto en cada momento, aunque nos cueste, para lo cual se requiere *fortaleza de espíritu, decisión comprometida y habilidad técnica*.

En síntesis, para alcanzar la felicidad es necesario desarrollar una **fortaleza vital** que nos proteja de los miedos que da la vida, del miedo a actuar y a no actuar, a implicarse y a abstenerse, a elegir y a no tener elección, a acertar o a equivocarse, el miedo a la responsabilidad de vivir libre y comprometidamente.

En definitiva, los seres humanos tenemos miedos y debilidades que nos impiden ser felices. Esos miedos se concretan en unos pocos bastante comunes, esencialmente miedos físicos y miedos mentales: el miedo a agotarse y sucumbir, el miedo a ejercer una vida intensa y libre, a ser autónomos y responsables de nuestras vidas, eso que tan atinadamente describió Erich Fromm en su famoso libro *El miedo a la libertad*, y que tan eficazmente apostilló Bertrand Russell en el último capítulo de su célebre obra *La conquista de la felicidad*.

Reconozco que esta carrerilla quizá nos haya quedado demasiado larga, pues empezó con los griegos clásicos y ha acabado en el siglo xx. Espero que al menos nos sirva, siguiendo con el símil futbolístico, para meterle un gol a la desgracia.

Para facilitar esta misión, le propongo una nueva tarea. Se trata de componer una **tabla de debilidades**, esas que todos tenemos, cada cual las suyas, que hacen obrar inadecuadamente y sentirse tan mal, unas veces por cobardía, otras por pereza, otras por no quedar mal, en fin, esas debilidades de temperamento y carácter que generan tantas inseguridades como remordimientos.

Te propongo que elijas solo las cinco que consideras más importantes, las que más infelicidades te generan y escríbelas en la tabla.

No sé, por ejemplo, la pereza física o el miedo a quedar mal con alguien. Luego piensa en las consecuencias de las mismas, las emociones negativas que te producen y los sufrimientos que conllevan.

Rellena la tabla y revísala un par de veces. Y guárdala. Ya veremos qué podemos hacer con ella más adelante, qué fortalezas puedes desarrollar para vencerlas y evitar sus inconvenientes.

TABLA DE DEBILIDADES	
TUS DEBILIDADES PRINCIPALES	CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE LAS MISMAS

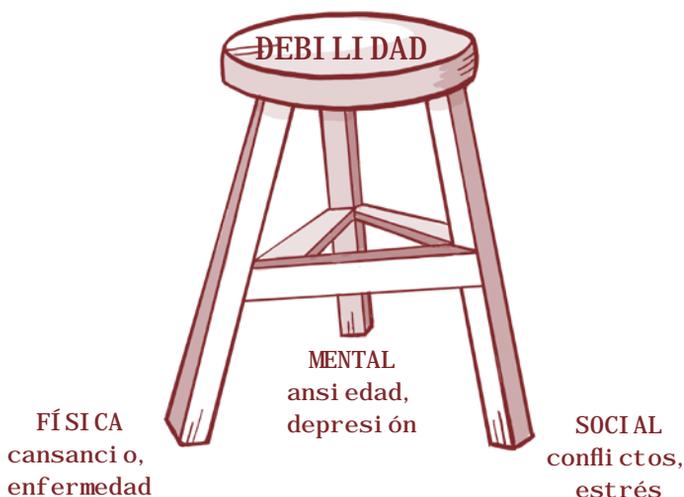
Si lo has hecho bien, casi seguro que tus debilidades, las que sean, cinco o cincuenta, se pueden resumir en tres tipos. **Debilidades físicas**, como son la fatigabilidad excesiva y la baja resistencia a las enfermedades; **debilidades mentales**, como son la falta de seguridad emocional y la falta de recursos cognitivos que dan lugar a ansiedad y depresión; y **debilidades sociales**, como son la falta de habilidades sociales, de empatía y de simpatía, que generan conflictos o sensación de estrés.

Todas esas debilidades suponen consecuencias que afectan directamente a la felicidad, impidiendo o deteriorando los elementos más esenciales para ella, como son el estado de bienestar mental y físico,

las satisfacciones de la vida y los placeres, y los apoyos y alegrías de la convivencia.

De nuevo nos encontramos con varias tríadas, varios trípodas que concretaremos en un nuevo TABURETE DE LAS DEBILIDADES, en el que, seguramente, no te apetecerá sentarte a esperar.

EL TABURETE DE LAS DEBILIDADES



Para acabar este apartado, déjame que enumere unas cuantas ideas que refrendan la importancia de la fortaleza como atributo o cualidad de las personas que alcanzan una vida satisfactoriamente feliz:

- El comportamiento **valioso**, ese que nos colma de felicidad cuando lo percibimos en nosotros mismos, siempre es un comportamiento valeroso, esforzado y comprometido.
- Las conductas **temerosas**, de prevención excesiva, de pereza, de falta de compromiso, de abstención, de *por si acaso...*, de *si luego...*, de *sí, pero...* etc., siempre nos generan culpa o insatisfacción, aumentan nuestras inseguridades y cosechan infelicidades.

- La vida es la **aventura más peligrosa**, nunca nadie ha salido de ella con vida. Pero realmente el mayor riesgo no es morir, sino disipar la vida inútilmente en los miedos y debilidades que nos impiden disfrutarla.
- La **mayor fuente de felicidad** (*al menos para un servidor*) es la actividad libre, comprometida y valerosa.

Ahora te toca a ti. ¿Por qué no escribes una frase similar a las anteriores que refrende tu propia forma de pensar con respecto a tus debilidades y fortalezas?

Cómo creo que podría afrontar mis propias debilidades
y desarrollar mis propias fortalezas.

Pues bien, pasemos ahora a ver cómo reconocer y aumentar nuestras fortalezas, para lo cual hay que responder a las siguientes cuestiones:

¿En qué consiste la fortaleza y cómo se consigue cuando no se tiene?

Fortaleza es una palabra que procede del latín *fortis*, que a su vez procede de un término indoeuropeo antiguo (*bheregh*) que significaba 'alto' y 'montaña', cerro protegido por torres, del cual proviene otra palabra muy nuestra que es *burgus* (Burgos), que viene a ser lo mismo. Una colina con una fortaleza defensiva, una plaza fuerte e inexpugnable. ¡Siempre aprendemos del lenguaje!