

TENDENCIAS

5 formas de aspirar a la felicidad según Carl Gustav Jung

El Ciudadano · 29 de julio de 2015





Nadie puede decirnos cómo podemos o debemos **ser felices**. La felicidad es individual, libre, única y excepcional, y cada uno de nosotros somos conscientes de lo que en este mismo instante, necesitaríamos para ser felices.

¿Sueñas con esa **llamada de teléfono** de una persona especial? ¿Ansías cumplir ese **viaje** con el que siempre has soñado? ¿Aspiras a un **trabajo** que ofrezca una buena estabilidad a tu vida? La felicidad, en ocasiones, *no es únicamente salud, dinero y amor*. En ocasiones, también buscamos muchas cosas más: a tener estabilidad interior, libertad, conocimiento... Hay muchas formas de ser felices y todos tenemos nuestro propio ideal.

Ahora bien, si hemos elegido a Carl Gustav Jung para hablarte de sus 5 formas de alcanzar la felicidad, se debe a que su trabajo, su perspectiva, es sin duda una de las más interesantes. Según él mismo dijo una vez: **“La palabra felicidad perdería su**

sentido si no estuviera balanceada con la tristeza.” Lo cual, es sin duda algo bastante cierto.

Jung nos habló del alma, del inconsciente colectivo, nos habló de los sueños, de los mitos, los recuerdos y de los arquetipos. Su enfoque, nos invita siempre a la **reflexión**, de ahí que lo hayamos elegido para hablarte de sus 5 formas de aspirar a la felicidad.

1. Salud física y mental

Sabemos que hay muchos ejemplos de superación. Personas que con graves **limitaciones físicas** llevan a cabo su vida y alcanzan la felicidad de una forma plena, sirviéndonos de ejemplo. No obstante, nadie es feliz viendo por ejemplo el sufrimiento en aquellos a quienes amamos, familiares o amigos a quienes la enfermedad está haciendo mella en su vida. Y en caso de que seamos nosotros, es también una dura prueba a la que hacer frente.



¿Y qué entendemos por salud mental? No nos estamos refiriendo solo a las personas con problemas mentales, o con algún tipo de deficiencias. ¿Qué hay de los problemas emocionales? Las **depresiones**, por ejemplo, son esas enfermedades del alma que tanto nos alejan de la felicidad.

2. Relaciones personales e intimidad

No es más feliz quien más amigos tiene o quien dispone de una red familiar más extensa. Hay amistades vacías y egoístas, y existen además vínculos familiares tan dañinos como tóxicos. Se trata de tener **relaciones auténticas, sinceras**, de esas que llenan nuestro corazón, estimulan nuestro cerebro y nos dan seguridad, estabilidad.

No importa si tienes pocos amigos. Lo importante es que sean GRANDES amigos. No pasa nada, si tu familia se reduce sólo a es vínculo que tienes con tu madre y uno de tus hermanos. Mientras sea auténtico, te arropen y **siempre busquen tu felicidad**, será lo mejor. No obstante, para ser feliz necesitamos de esas relaciones sociales.

3. Habilidad para percibir la belleza de la vida, del arte, de la naturaleza

Puede que suene algo filosófico o trascendental, pero aún así, te invitamos a pensar en ello unos instantes. En la inmensidad tranquila de un **océano**, en el olor de un **bosque** después de la lluvia...

¿Y qué hay del arte? El arte está en todo lo que nos rodea, en esas **lecturas**, en la música que escuchas, en los **cuadros** y esculturas que ves... Se trata simplemente de encontrar placer al envolvernos en esos medios naturales, pero también en aquello que crea el ser humano. E incluso tú mismo.

4. Estabilidad vital, un trabajo que nos identifique

¿Cómo negar lo evidente? Todos ansiamos tener estabilidad en la vida, y trabajar en aquello que **nos identifique**, aquello en lo que sentirnos bien y orgullosos de nosotros mismos. El dejar pasar los días con tranquilidad teniendo proyectos, ilusiones, una responsabilidad, unos objetivos personales y profesionales... Es algo que sin lugar dudas, ofrece felicidad.

5. Una visión, creencias con las que hacer frente a las vicisitudes de la vida

Aquí entra esa visión interior de la persona. No importa si eres religioso, espiritual, o un simple curioso en busca de conocimiento, con el cual, enriquecerse interiormente. El tener unas **creencias propias** en las que apoyarnos, sirve, según Jung, para que la persona supere esas “piedras” que aparecen en nuestros caminos vitales, con algo más de entereza.

La vida nunca es fácil, y si crees en algo, aunque sea en ti mismo, siempre encontrarás fuerzas en todo **precipicio**, aliento en todo laberinto. Piensa en ello.

Y ahora dinos... ¿estás de acuerdo con estas 5 ideas?

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)