



MELENDO GRANADOS, Tomás

Felicidad y Autoestima.

Madrid: Ediciones internacionales universitarias, 2006; 125 pp.

En una sociedad como en la que vivimos actualmente, hedonista y consumista en todos los sentidos, la lucha por obtener la felicidad es constante. Cada vez hay más suicidios de adolescentes, más divorcios y también más enfermedades psíquicas, todo ello complementado con la manipulación del sexo y con la droga, pues estamos inmersos en un mundo de locos, un mundo que nos pone una serie de metas absurdas y dañinas para nuestra salud tanto física como psíquica.

Son muchas las personas que se sienten tristes e infelices a pesar de tener todo lo que desean; otras, en cambio, se sienten tristes e infelices porque no pueden tener lo que los demás tienen, pues no hay que olvidar que existen muchas desigualdades en nuestro entorno social. Estas personas están, lamentablemente, atrapadas por el materialismo y por la insatisfacción que éste crea a su alrededor. Por ello, es cada vez más necesario cultivar la mente y el espíritu, pues tan sólo de esta forma estaremos lejos de caer en la cadena de la destrucción y de la infelicidad.

El reciente libro "*Felicidad y Autoestima*", del Catedrático de filosofía de la Universidad de Málaga, D. Tomás Melendo Granados, es un buen ejemplo de lo que acabo de exponer. En él se realiza un exhaustivo y ordenado análisis de los males que afectan hoy día a nuestra sociedad, males que dan lugar a la infelicidad y también al abandono de uno mismo. Pero también es un libro que da la mejor solución para recuperar la felicidad y la autoestima perdida, pues en éste se dan las claves de cómo sentirse mejor con uno mismo y con los demás.

Como muy bien dice D. Tomás en su libro, la felicidad no ha de buscarse constantemente, pues esta pasión por la felicidad y éste desazón que reina en todos, es consecuencia de esa búsqueda desesperada. Por el contrario, la felicidad debe venir como algo añadido, como algo totalmente inesperado, tan

sólo de esta manera se puede llegar a sentir que se ha encontrado un trocito de verdadera felicidad.

Es paradójico que cuanto más se busca la felicidad más lejos se está de alcanzarla. Muchos se preguntarán por qué ocurre esto, pues es de fácil explicación. La felicidad debe de surgir de nuestras buenas obras, pues el ser humano es ante todo *amor*, y sólo a través del amor al prójimo encontrará la felicidad tan deseada.

“*Felicidad y Autoestima*” trata muy de cerca todo lo que significa la palabra “amor”, pues es la clave de la felicidad y de la realización plena del hombre. Sólo el verdadero amor es capaz de hacernos felices.

Como bien cita D. Tomás, Juan Pablo II nos dice que: “El amor es, por tanto, la vocación fundamental de todo ser humano”.

Efectivamente, el amar nos perfecciona. Hay que amar y respetar a los demás y para ello también es muy importante que uno mismo se cuide y se respete, es decir, que se tenga *autoestima*, ya que el ejercicio de la autoestima nos estimula y prepara para amar a los demás. Debo de amarme y respetarme como amo y respeto al resto de los seres humanos.

La verdadera felicidad estar en *amar*, es inútil buscarla en lo efímero, en lo superficial, en todo aquello que no enriquezca nuestra alma, que es el verdadero legado que Dios nos ha dejado. Sólo amando profundamente e incondicionalmente a Dios seremos capaces de poder amar al prójimo y amarnos a nosotros mismos, pues éste es el verdadero camino de la felicidad. Dios ha sido muy generoso con nosotros dándonos su amor y hemos de aprovechar esta oportunidad para encontrar la felicidad en este mundo.

No dejo de recomendaros este útil libro que, sin duda alguna, llegará a cambiar la vida de muchas de las personas que ahora están perdidas en el doloroso mundo de la soledad y de la infelicidad.

Cristina Rodríguez Blanco