

# La felicidad



de Marisol Barbara Herreros

*Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar  
indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, sólo ésa,  
puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.*

**Pablo Neruda (1904-1973) Poeta chileno.**

La felicidad debería ser el objetivo primario por el cual vivimos.

Seguramente la felicidad es un concepto muy personal, cambia junto a nosotros a medida que se desarrolla nuestra vida. Depende mucho del ambiente en el cual vivimos, en los distintos contextos y en las costumbres que nos rodean que inspiran una satisfacción específica. Lo que no cambia nunca es la sensación que probamos como seres humanos en el momento que nos sentimos felices.

No sé por qué, pero parece que cuando somos chicos tenemos mucho más derecho a ser felices. Y pienso que esto es completamente equivocado. Porque creo que deberíamos ser conscientes que lograr de ser felices afecta no solo nuestra vida sino que también la sensación de sentirse bien de todos los que tienen que ver con nosotros.

Ya en el 1934 los psicólogos trataron de medir la felicidad y en los últimos años con la psicología positiva, el tema de la naturaleza y de la estructura del sentirse bien viene ampliamente tratado. Las investigaciones hasta hoy sugieren dos factores separados, pero relacionados entre ellos: el sentirse bien subjetivamente y el sentirse bien psicológicamente. El sentirse bien subjetivo comprende un componente afectivo de equilibrio entre afecto positivo y negativo, junto al juicio cognitivo sobre la satisfacción de la vida de cada uno. Mientras el estar bien psicológicamente es compuesto de seis componentes: las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del medio ambiente, la aceptación de uno mismo, propósito en la vida y el crecimiento personal.

Volviendo al tema más importante para mí, parece que al crecer, la búsqueda de la felicidad es una empresa cada vez más difícil, deja muchas cosas al azar, y muchas veces influenciada fuertemente por lo que los demás esperan de nosotros. Nos dejamos condicionar de las expectativas de nuestros padres, de nuestros maestros, nuestros amigos, nuestros compañeros, amantes, en fin, de todos aquellos con los que compartimos nuestras vidas.

Detenerse a pensar a que es lo que realmente nos hace felices, podría salvarnos la vida! Probablemente tendríamos muchos menos abogados frustrados que habrían querido ser cocineros (que no era considerada una profesión digna en algunos ambientes), o mujeres que decidieran libremente de dedicarse a criar hijos por pasión y no por obligación porque no encuentran ningún tipo de trabajo que hacer.

El abismo de la vida moderna (como se solía decir) te pesca y te arrastra tan rápidamente que tu vida viene afectada también por acontecimientos dejados a la suerte en los cuales tu poder decisional no ha entrado mucho en juego, y un día te despiertas y piensas que es demasiado tarde para cambiar. Estas lleno de "responsabilidades". Una casa que pagar, una esposa o un marido para mantener, los niños a crecer y así te resignas a tu destino, tratando de hacer lo mejor posible.

Siempre he rechazado este concepto de la vida y he intentado de hacer lo que yo creía, recomenzando, haciendo errores y volviendo a comenzar. Estamos de acuerdo, no es fácil. Mucho más fácil, más cómodo seguir el camino que nos han indicado, pero ciertamente no es el camino ideal para encontrar nuestra felicidad.

Tenemos una generación de jóvenes que en este particular momento histórico no está haciendo nada, no estudian ni trabajan. Me parece la oportunidad del siglo! No estoy loca, créanme, pero si al menos algunos de estos jóvenes utilizara su tiempo para averiguar con si mismo, realmente que es lo que quiere hacer en su vida, seguramente tendremos un futuro más concreto y real en el país.

Richard Layard, de la London School of Economics, en "Measuring Subjective Well-Being" pregunta que es el progreso y como se puede medir el bienestar de la población. El Presidente Sarkozy (personalidad muy de moda en Italia en este momento) en el 2009 creó una comisión para estudiar el mismo fenómeno. Los resultados hasta la fecha son, en principio, que el aumento del ingreso nacional automáticamente no ha llevado a una mejor calidad de la vida como se esperaba y se hizo una búsqueda especifica en los Estados Unidos y se ha llegado a la conclusión que en los últimos 60 años la felicidad de la gente no ha aumentado.

Es por esto que estoy siempre más convencida que es nuestro deber perseguir nuestra felicidad! Tanto para nosotros mismos como para los demás, y esto debería resultar en una cascada de bienestar a nuestro alrededor.



*Mi mamá, 99 años, el 11.03.2011, vive en Villa Alemania y estoy muy feliz de presentarla.*

**Bibliografía:**

- *(International Journal of Ethics – An attempt to measure happiness by Arthur E. Morgan)*
- *Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures, P. Alex Linley, , , John Maltby, Alex M. Woodc, Gabrielle Osborned, Robert Hurlingd*
- *Measuring Subjective Well-Being Richard Layard*

**Marisol Barbara Herreros:** Chilena, nacionalizada Italiana, con más de 30 años de experiencia en marketing, ventas y relaciones públicas. He viajado un buen poco, vivido establemente en Santiago, Quito, Londres y Roma. Responsable de la Redacción de *Il Caos Management*. Director de *GEManagement Ltd.*  
<http://www.linkedin.com/in/barbaraherreros>