

Gaby Vargas // [Twitter: @gaby_vargas](#)

La paradoja de la felicidad

• En la era moderna, surgió la idea de que la felicidad era el resultado del trabajo y el esfuerzo; mas nos hemos dado cuenta de que eso no es ni ha sido suficiente.

A los 20 años trabajas muy duro en espera de ser feliz a los 30; en los 30 luchas cada día para ser feliz a los 40; durante los 40 sacrificas todo con tal de ser feliz a los 50 años... Y así sucesivamente, hasta que un día el tiempo se acaba.

Esta podría ser la historia de la mayoría de las personas. Si bien, innumerables estudios apuntan a que cultivar la felicidad aumenta la longevidad, produce mejor salud y éxito; otras investigaciones señalan que esta búsqueda incansable de felicidad trae consigo la paradoja de una gran desdicha. Las personas tienden a sentir soledad, depresión e infelicidad. ¿Entonces?

A lo largo de la historia de la humanidad, impulsados por la mágica promesa de “ser felices” hemos explorado infinidad de caminos, según podemos comprobar en historias, leyendas y narraciones, como las del Santo Grial, la Piedra filosofal, la espada de Excalibur, ollas de oro al final del arcoíris, hasta en manuscritos, elixires, alquimia, templos sagrados y en millones de cosas más.

La búsqueda de la felicidad ha sido el motor que enciende las religiones, el arte y las distintas filosofías; por ella se cultivan las ciencias y se ansían las victorias. En lo personal, se procuran los bienes materiales, el prestigio, los honores y el éxito. Sin embargo, de haberse logrado todo lo anterior mas no el objetivo principal de “ser feliz” todo carece de sentido.

En épocas antiguas se creía que los dioses determinaban la felicidad. Ellos decidían el destino, como quien mueve las piezas en el tablero. En la era moderna, surgió la idea de que la felicidad era el resultado del trabajo y el esfuerzo; mas nos hemos dado cuenta de que eso no es ni ha sido suficiente. Tristemente, los niveles de ansiedad y depresión en el mundo se han incrementado durante las últimas décadas.

La autora estadounidense Hellen Keller, quien fue ciega y sorda desde los dos años de edad, definía la felicidad como sentirse “completo y pleno”. Sin embargo, para lograr ese sentir, hay que considerar cinco aspectos que forman nuestra existencia, de acuerdo con el profesor de psicología positiva Tal Ben-Shahar: el espiritual, el físico, el intelectual, el relacional y el emocional. Todos están interconectados. Si bien no son absolutos, son prácticos y útiles para este fin.

Me gusta la forma en que Tal Ben-Shahar compara la búsqueda de la felicidad con mirar de frente al sol: su luz es tan blanca y fuerte que observarla de manera directa lastima. La solución está en sondear la felicidad de manera *indirecta*. En lugar de cegarse con el resplandor, observar los colores del arcoíris como valores de la felicidad. Ningún tono en sí ni por sí mismo es suficiente para ser plenamente feliz.

Al procurar mejorar cada uno de los cinco aspectos mencionados procuremos hacerlo de forma acotada. El espiritual puede nutrirse de encontrar un sentido a nuestra vida, más allá de esta dimensión existencial; el físico se beneficia al cultivar un cuerpo sano con ejercicio y buena alimentación; el intelectual se robustece al mantener la flexibilidad y la apertura a ideas nuevas, con una curiosidad activa por aprender; el relacional se refuerza al procurar los vínculos alegres, las risas, los abrazos, el tiempo de calidad con la familia y los amigos; el emocional se atiende al equilibrar las emociones, expresarlas, compartirlas y dar espacio a las actividades placenteras.

Al cultivar cada aspecto de manera indirecta, el conjunto hará la magia del arcoíris para lograr una vida plena y completa. ♦