



Hacia la felicidad

Ciudadanía, 07/08/2019



Varios supuestos sostienen que la clave de la felicidad se encuentra en acumular una considerable cantidad de

dinero o en alcanzar reconocimiento social. La felicidad, entonces, pasa a ser una lejana quimera, especialmente porque ambos propósitos generan una suerte de adicción: si ya tenemos mucho de ambos, querremos más.

Fama, fortuna y poder. Quizá este trinomio es un eficaz agente motivador para la superación del ser humano; pero definitivamente perseguir (o lograr) estos ideales no coadyuva a alcanzar una vida feliz. Hace más de dos mil años, Buda Gautama ya lo advertía: “no hay camino a la felicidad, la felicidad es el camino”.

Ante esta realidad, desde Harvard nos llega un apasionante estudio (Study of Adult Development) que identifica cuáles realmente son aquellas claves que nos conducen a alcanzar un vida de sostenida felicidad. A partir de seguir la vida de 700 personas durante 80 años, el Dr. Robert Waldinger concluye que el secreto para llevar una vida saludable y feliz radica en mantener buenas relaciones con cónyuges, familia, amigos y, en general, con la comunidad.

Técnicamente, el hallazgo señala que aquellas personas que mantenían relaciones interpersonales fuertes estaban más

protegidas contra enfermedades crónicas, mentales e, incluso, contra la pérdida de la memoria. La soledad, a la larga, mata; sin embargo, se valora la calidad (y no la cantidad) de relaciones: amistades sanas, duraderas y positivas.

¿Qué podemos hacer? Pues... Menos Instagram y más reuniones de amigos, fútbol de barrio y barbacoas. Recuperar el asombro en tu relación de pareja: volver a los largos paseos, citas en la noche y sorpresas inesperadas. Y, sobre todo, deponer ese estéril orgullo que nos impide superar los resentimientos con varios familiares y amigos. “Si no perdonas por amor, perdona al menos por egoísmo, por tu propio bienestar”, decía con mucha razón el Dalai Lama.

No es necesario volver crear inútiles ministerios estatales que se ocupen de entender qué es esto de la felicidad y como promoverla. El concepto, por su simpleza y a la vez por su complejidad, se aleja mucho de la manipulación de las diferentes esferas de poder. Finalmente, la buena vida se construye con buenas relaciones.