



# Apuntes sobre LA FELICIDAD

**“Los que se proponen como meta de vida la felicidad están más lejos de alcanzarlo...”**

¿Puede una mamá adolescente, una trabajadora sexual, o un sencillo poblador que vive a 4,000 metros de altura, en la Amazonía o en un lugar contaminado, ser feliz? Por otro lado, ¿es feliz un gran empresario o político ahora cuestionado por amasar su fama y riqueza en base a destruir al otro, falta de ética o corrupción?

Estoy muy agradecido a nuestra directora editorial por encomendarme un artículo basado en el estudio del doctor Jorge Yamamoto en su libro “La gran estafa de la felicidad” (Paidós 2019). Fue un verdadero descubrimiento seguirle mediante sus presentaciones y la lectura de su libro, que rompe muchos parámetros establecidos en la concepción de la felicidad.

Y este espacio conlleva a un reto: Analizar si un peruano en Japón, luego de 30 años, ¿puede considerarse feliz?

Como la respuesta es muy personal y por ello depende de cada uno de nosotros, lo que puedo hacer es alcanzarles algunos puntos basados en el libro para su interiorización:

**No confundir placer con felicidad:** El placer nos hace sentir bien por un momento. Por ejemplo, cuando compramos el último modelo de celular. El logro de obtenerlo, retirarlo de la caja, configurarlo, mostrarlo a la gente, etc. son placeres que luego de disfrutarlo se acaban. El problema está cuando por querer más placer se está atento al próximo modelo, solo piensa en comprarlo, desprecia el modelo anterior, envidia al que lo obtuvo primero que él y hace lo que sea para adquirirlo. La felicidad por el contrario es duradera y cada vez que se evoca nos hace sentir bien. Por ejemplo, tener un celular con videocámara es bueno si sirve para poder verse con un familiar al otro lado del mundo, presentar un hijo recién nacido, asistir virtualmente a una boda, etc. No buscamos tener más hijos, asistir a más bodas, ni siquiera un celular de alta gama, para volver a sentirnos bien, y su solo recuerdo nos trae una sensación de alegría.

**La felicidad es una consecución de logros:** Si hacemos una retrospectiva y nos preguntamos: “¿Qué hemos logrado desde el primer día en Japón hace XX años?” Lo primero que surge son las cosas que nos hacen sentir bien gracias al trabajo. Empiezan las necesidades básicas como poder asegurar alimento, seguridad, salud, educación y techo para la familia todo este tiempo. Luego las mejoras como un seguro privado de salud, un post grado o una casa propia. Y al final el futuro como una pensión jubilatoria decente, bienes usufructos o una cuenta bancaria. Mientras más logros se obtienen, el peso de un trabajo duro se aligera y nos hace más agradecidos con Japón por la oportunidad que nos ofreció.

**La felicidad implica a dos o más personas el**

**99.9% de los casos:** Los logros que se van alcanzando no son tal si esta no es apreciada ni valorada por uno mismo ni por su entorno. Para nosotros es común tener 3 comidas al día, para un grupo de refugiados sirios es una bendición llevarle algo caliente a la boca de su hijo y mañana ya se verá, entonces no es necesario decir dónde un grupo que hace olla común es más valorado. Pertenecer a una comunidad que comparte un fin común (religioso, deportivo, asistencial, etc.) y que se motivan entre sí, se felicitan sinceramente al alcanzar cada logro personal y, como grupo, hacen un lugar mejor para vivir, es parte de ser feliz.

**El dinero es muy importante:** Hay una frase que dice: “El dinero no da la felicidad, pero aplaca los nervios”. El dinero, visto como recurso, es un medio clave para cubrir necesidades básicas. No se puede ser feliz con hambre, mi hijo no puede estudiar sin recursos, un científico no puede crear la vacuna que cure una epidemia sin los fondos de un laboratorio, etc. El querer, tener, buscar dinero (recursos) no es malo para nada. Lo malo está en ser codicioso y tener al dinero por sí mismo como solamente un fin o un medio para adquirir solo placer y que para lograrlo ser capaz de lo que sea (trabajar hasta morir, robar o incluso matar).

**Pero los valores son más importantes.** El logro por sí mismo tampoco es la felicidad, por ejemplo, cuando luego de mucho esfuerzo el hijo logró su título en la mejor universidad del país es un motivo de orgullo y felicidad, que se convierte en vergüenza cuando utiliza sus conocimientos para el daño, la codicia o termina sus días en una cárcel por corrupto. La integridad, la honradez, la solidaridad, la responsabilidad, son valores que empiezan en casa, se refuerzan en la escuela, se cohesionan en el grupo y se aplican en el día a día. Mantenerse firmes en la guía de los valores satisface como persona.

**La adaptación y el equilibrio.** Un elemento que ayuda a estar bien es el estar conscientes del momento que estamos pasando, lo que nos ha tocado, cómo llegamos a esto y qué de bueno y agradecido estoy por ello. Identificar y separar necesidades básicas de los placeres, y de éstos cómo los atiendo sin dañar al otro, les doy prioridad y los evalúo en su justa medida. Y sobre esa buena base dar un paso más adelante, un reto trascendente, un cambio de hábito que sea compartido con tu entorno y su suma sea beneficioso no solamente para uno, sino también para la familia y la comunidad.

En conclusión, la felicidad no es un fin ni un tema de satisfacción con el trabajo, es satisfacción con la vida. Es un potente indicador de que nuestra vida está bien o mal. Hay mucho de qué hablar, pero hay más de qué hacer. Juntos, todos... ■