

Siete secretos para alcanzar la felicidad

noviembre 19, 2023



En ocasiones, tenemos la impresión que la felicidad nos elude y que se escabulle en medio de las extensas jornadas de trabajo, las obligaciones familiares, los momentos de incertidumbre, las deudas que se acumulan y la vida que no espera a nadie. Andar por la vida con una sonrisa en la cara, hoy en día, parece una rareza. Sin embargo, existe un grupo de personas que logra superar de manera exitosa los diversos problemas que le plantea la vida cotidiana, y llevan una vida plena y feliz que resulta envidiable a los ojos de quienes observan a estas personas.

¿Cuál es, entonces, el secreto que guardan estos individuos felices y satisfechos con sus vidas? La clave de este misterio se encuentra en que su energía vital no es de tipo físico, sino que emocional. Es una viveza de la mente y del espíritu que conecta a las personas con la satisfacción y el goce de la vida. Es lo que la

psicoterapeuta norteamericana Mira Kirshenbaum denomina «**El factor de la Energía Emocional**» -así titula ella su libro- detrás del cual, “**se esconden siete secretos para poder alcanzar la felicidad cotidiana**”.

Uno de los factores que más descorazona a las personas, es el «**aburrimiento que experimentan por el tipo de vida que llevan**”. Las preguntas que hay que plantearse al respecto de este punto, son dos: ¿Por qué mi actual estilo de vida no me produce satisfacción? ¿Qué puedo hacer para cambiar esta situación? Revisemos a continuación estos secretos.

El primer secreto se vincula con un hecho esencial: “**recobrar el sentido de la vida**”. No hay que esperar a vivir una crisis profunda -enfermedad grave, divorcio o separación, caer en una severa depresión- para hacerse una pregunta que pasamos por alto por mucho tiempo: **¿cuáles son las cosas que realmente me importan en la vida?** Una vez respondida esta pregunta, el siguiente paso, es descubrir, qué es lo que la persona puede hacer para que aquellas cosas que ha identificado en su lista de prioridades, se conviertan, de ahora en más, en sus objetivos de vida.

El segundo secreto surge de una pregunta muy sencilla: ¿hay algo que cotidianamente no hacemos? Si es así, entonces ¡comience a hacerlo! La razón es simple: “**en lo genuinamente nuevo se encuentra asentada la energía emocional**”. Probar un nuevo tipo de comida, desarrollar un hobby, practicar un nuevo deporte, escuchar música que nunca antes hemos oído, representan los primeros incentivos que ayudarán a poner en marcha el cambio final.

El tercer secreto se llama **la «zona de diversión»** y el trasfondo es uno solo: la vida parece diseñada con un sólo objetivo, cual es, drenar y agotar nuestra energía, ya que todos tenemos múltiples compromisos, trabajamos muy duro y, cada cierto tiempo, nos enfrentamos a diversas crisis (de pareja, laboral, familiar, económica, etc.). Esto nos lleva a sufrir de «**fatiga emocional**» y nos conduce al agotamiento del espíritu. La clave que tienen las personas que logran superar los problemas es la diversión y la capacidad de goce individual. La gente que es feliz, tiene los mismos conflictos y dificultades que uno, pero ellos se las han arreglado

para disfrutar, incluso, aquellas situaciones y experiencias poco afortunadas. El principal problema, es que la mayoría de nosotros nos hemos privado de la diversión, y eso, por cierto, afecta la energía emocional. Y otra cosa: muchas personas están un poco confundidas, y creen, que **“ir de compras”** es el equivalente a gozar de la vida. Este error es de tipo mayúsculo, ya que implica no sólo una pérdida camuflada de energía emocional, sino que un drenaje inútil de tipo económico.

El cuarto secreto representa un requisito de primer orden con el fin de resguardar la energía emocional: **“mantenerse apasionado en y por la vida”**. Esta **«pasión»** depende de cuán bien se siente una persona con hacer una actividad. Si hay frustración con el trabajo que uno realiza, esa condición representa un obstáculo en el logro de la felicidad. Sin embargo, aun si así fuera, hay diversas formas de sortear esta dificultad, a saber, realizar actividades donde se pueda disfrutar con plenitud los momentos de ocio y tener la libertad de ocupar a gusto el tiempo libre. Esta es la gran diferencia con el hecho de tener que ir al trabajo sólo para cumplir con una rutina. ¿Y de qué actividades se trata? Muchas y diversas: practicar deporte aventura, hacer *tai-chi* para relajarse, llevar a la práctica las recetas de cocina, meditar, salir a pasear, tener una mascota, etc. Estas actividades llenan de felicidad y de energía a las personas que las practican.

El quinto secreto tiene un trasfondo espiritual: **“estar dispuesto a dar, para recibir”**. Mientras más se da, más se reciben los beneficios. Por eso es importante preocuparse por las personas que nos rodean, de sonreír y de ayudar cuando uno puede hacerlo. Si no somos capaces de sonreír a quienes amamos, si no es la primera cosa que hacemos en la mañana, lo que hacemos es robar energía a uno mismo y a la relación con los otros. Además, si es verdad que todo lo que sale -bueno o malo- vuelve a nosotros, entonces ¿no es preferible que sea algo bueno y positivo lo que circule en torno nuestro? Y otra cosa: hay que aprender a agradecer por todo aquello que uno recibe, ya que ello estimula al cerebro a producir un torrente de endorfinas beneficiosas para el organismo.

¿Cuánto demora usted en tomar una decisión? La pregunta es válida, ya que el

sexto secreto “**depende del grado de asertividad y nivel de cumplimiento con el que las personas proceden con sus promesas y compromisos**”. Posponer una decisión que se ha tomado y mantenerla dando vueltas en la cabeza, agota y quita mucha energía emocional, y las personas que carecen de energía emocional se estancan y se quedan pegadas en los obstáculos. Por el contrario, quienes gozan de un alto nivel de energía emocional toman una decisión sin mirar atrás. Lo importante, es tomar la mejor decisión posible, y que esta decisión permita a la persona sentirse feliz y grato con ella, especialmente, cuando nos hemos asegurado que con nuestra decisión no estamos dañando a los demás adrede y a sabiendas del daño que ocasionamos.

El último secreto se relaciona con el acto de **dejar atrás de nosotros los sentimientos de culpa por aquello que hicimos -o dejamos de hacer-**, ya que este sentimiento de culpa se instala como un aspecto central en la vida, generando mucho daño. La culpa produce un efecto de «momificación» o embalsamamiento, es decir, no permite que la gente avance en su crecimiento personal, razón por la cual, las personas afectadas por sentimientos de culpa deben preocuparse de desprenderse de ellos y, por esta vía, eliminar uno de los factores que más cooperan en drenar la energía emocional y la felicidad cotidiana. Desde el punto de vista de la energía emocional y de la felicidad que queremos alcanzar, el hecho de acarrear este peso muerto limita nuestra capacidad para salir adelante. Si bien, las culpas y los arrepentimientos no pueden ser olvidados del todo, una charla personal y privada frente al espejo puede ser de gran utilidad. Es una charla, que debe incluir algunas frases de reconciliación con uno mismo, tales como: «**Nada de lo que hago hoy podrá cambiar aquello que sucedió en el pasado, pero ahora he aprendido de mis errores**», o bien, «**Mantener en la memoria momentos de sufrimiento sólo daña mi presente, de modo que es hora de avanzar**».

Este tipo de elaboración mental permite a aquellas personas que están dispuestas a luchar por alcanzar su felicidad, recapitular -o rebobinar- su vida de manera sana, y comenzar a trabajar por su presente y su futuro. Y eso, significa empezar a sentirse apasionado por la vida.



**Dr. Franco Lotito C. - www.aurigaservicios.cl - Académico,
escritor e investigador (PUC-UACH)**