



LA FELICIDAD



Lograr la Felicidad es un **Camino** no un **Destino**

Por **ROGELIO CARRILLO PENSO**

www.gotasdeconocimiento.com

DICIEMBRE 2002

***SÍ TE QUEDARA UNA HORA DE VIDA** y solo pudieras hacer una llamada ¿A quien llamarías, qué le dirías, ...y qué estás esperando?*

STEPHEN LEVINE

Cuando leí esta cita un poco antes de la navidad de 2002 asaltaron mi mente muchas inquietudes producto de mi mente racional: ¿a quien llamar? ¿cómo definir mis prioridades? ¿dar rienda suelta a mi corazón? ¿y que pasa con los que dejo fuera? ¿soy justo? Pero en mi ambivalencia lo que realmente estaba haciendo era evaluar mis opciones dentro de mis propios paradigmas, de distribuir una torta de tamaño finito que tenía que repartir y no sabía cómo; estaba “pensando dentro del marco”, yo mismo me había puesto mis propias limitaciones.

Entonces recordé la anécdota de Picasso. Picasso colgaba torcidos todos los cuadros en su casa. Cuando le preguntaron porqué, contestó: *“Si los cuelgo derechos la gente no se fija mucho en ellos, o si se fija es en el cuadro, no en la pintura, se mete dentro del marco. Si los cuelgo torcidos la gente deja de ver el cuadro y se concentra en su relación con el entorno y en su contenido, en lo que yo quiero transmitir”*.

Entonces le hice la pregunta a mi nietecito Pedro Luis que entonces tenía 5 años y había llegado a pasar las navidades con nosotros. Sin pensarlo mucho él me contestó: *“Yo llamaría a Dios, Abuelo TA”* ¿porqué? le pregunté, y él me contestó haciendo esos gestos tan característicos con sus manos: *“¡Porque una hora es muy poquito, Abuelo TA, tengo que llamar a mucha gente!”* Que cosas tan profundas enseña la inocencia y la ausencia de limitaciones que nos imponemos o nos son impuestas durante la vida.

Que bonito es tener que llamar a mucha gente para acordarse de ellos y decirles te quiero; para fortalecer nuestras relaciones, para disfrutar en familia, para ayudar a quien necesita de nosotros. Ese año perdí a un querido amigo, pero hoy siento que no lo perdí, sencillamente se nos adelantó un poco; compartimos muchos momentos de felicidad, disfrutamos juntos desde nuestra niñez. Ese año recuperé a un hermano que casi tenía olvidado, ese año tuve la dicha de compartir mucho con mi nietecito Andy y descubrir su belleza interior, que debido a la enfermedad de mi esposa Esther no había podido hacer en años anteriores —y ese año nació Isabel Elena, mi preciosa y reilona nietecita. *¡Que año tan feliz!*



Una de las citas más profundas acerca de este tema viene de Alfred D'Sousa, quien dijo: “Durante mucho tiempo me pareció que la vida estaba por comenzar —la verdadera vida— pero siempre había un obstáculo en el camino, algo que hacer primero, algún asunto que se nos quedó, rebajar unos kilos, una visita que hacer, ...entonces comenzaría la verdadera vida. Hasta que me di cuenta que esos obstáculos eran mi vida” No hay un camino a la felicidad, la felicidad es el camino.

¿CUÁNDO SER FELICES?

CUANDO DESCUBRA UN HOMBRE VERDADERAMENTE FELIZ, lo encontrará construyendo un bote, escribiendo una sinfonía, educando a un hijo, cultivando flores raras, o buscando huevos de dinosaurio en el desierto. No lo verá buscando la felicidad desesperadamente, como a un botón que se ha caído bajo la mesa, o luchando a brazo partido como si esa fuera a única meta. Esa persona se dará cuenta que es feliz mientras vive intensamente las 24 horas de cada día.

W. BERAN WOLFE.

El dinero ayuda a la felicidad pero no la compra. La felicidad viene de la íntima satisfacción de sentir que estas haciendo lo que debes hacer y disfrutando de hacerlo. Una de esas personas que vivió este drama fue Wally Amos cuando en la cima de su éxito al frente de su empresa **FAMOUS AMOS COOKIES** pensó que la felicidad era tener muchísimo dinero, y vendió su empresa por una cifra astronómica, solo para aprender después que no era el dinero lo que lo hacía feliz, sino su propia identidad y el placer de llevar sus galletas a la gente y sentir que estaba haciendo algo importante; nos comenta Amos: *Sin duda, muchos de nosotros hemos aprendido el neurótico arte de pasar nuestra vida preocupándonos de una variedad de cosas, todas al mismo tiempo. Permitimos que nuestros problemas pasados y preocupaciones futuras dominen nuestro presente, volviéndonos ansiosos, frustrados, depresivos y carentes de esperanza. Posponemos nuestros momentos de alegría, nuestras prioridades y nuestra felicidad, convenciéndonos que "algún día" será mejor, pero la misma dinámica mental que nos dice que miremos al futuro hace que "algún día" nunca llegue.*

El Dr. Richard Carlson, en su libro **DON'T SWEAT THE SMALL STUFF** nos pregunta: ¿Porqué posponemos tanto la felicidad? Es triste que muchos de nosotros con frecuencia posponemos nuestra felicidad en forma indefinida. No es que lo hagamos conscientemente, pero constantemente nos auto convencemos que “algún día seremos felices.” Lo que en realidad estamos haciendo es construir barreras a nuestro alrededor, encerrarnos en una torre de marfil en lo más alto del edificio y guardar la llave del ascensor.



Nos decimos a nosotros mismos que seremos felices cuando terminemos de pagar todas nuestras deudas, cuando terminemos el colegio o la universidad, cuando mi papá me entienda, cuando nos graduemos, o consigamos nuestro primer trabajo, o logremos el primer ascenso. Nos convencemos que la vida será mejor cuando nos casemos, cuando tengamos nuestro primer hijo, y luego el próximo, —cuando seamos abuelos. Entonces nos frustramos porque nuestros hijos no son lo suficientemente maduros —y que seremos más felices cuando alcancen esa madurez. Luego nos frustramos porque los muchachos llegan a la adolescencia y tenemos que batallar con ellos. ¡Seguro que seremos felices cuando la adolescencia quede atrás! Nos decimos que nuestra vida estará completa cuando nuestra esposa al fin deje de quejarse y organice su vida, cuando compremos un carro nuevo, o hagamos ese viaje tan esperado, o nos jubilemos y tengamos “todo el tiempo para nosotros.” La realidad es que no hay mejor momento para ser felices que hoy. —Si no es hoy ¿Cuándo?

Hace poco en una fiesta en su colegio, le dijeron a mi nieto Andy que podría pedir un deseo y se le concedería. Ni corto ni perezoso, Andy dijo que su único deseo era que le dieran 10 deseos más porque un solo deseo no le iba a alcanzar. Entre los 10 que pidió, uno era que su Abuelo TA viviera con él en Boca Raton, y otro tener mucho dinero para dárselo a su papá para que no tuviera que trabajar y pudiera ser un “Home Dad” (uno de esos papás en las familias donde la madre trabaja y el padre se ocupa de la casa). Esas eran las cosas que él sintió en ese momento que lo harían feliz. Cuando yo tenía 4 años, recuerdo que yo asociaba la felicidad con tener muchísimo dinero para comprar todas las revistas de comiquitas que quisiera.

Nuestra evolución, aprendizaje y vivencias, y la forma como ellas modelan nuestras percepciones hacen que la felicidad a los 5 años no sea la misma a la que aspiramos a los 40 o a los 60; pero una cosa es cierta, en todas las etapas, solo alcanzamos la felicidad cuando aprovechamos las oportunidades para ser felices.

¿CÓMO SER FELICES?

***HE APRENDIDO** que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad esta en la forma de subir la escarpada.*

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Sin pretender ser un erudito ni un dechado de perfecciones, que no lo soy, he aprendido que una de las formas más sencillas y más a nuestro alcance es aprender a disfrutar de las pequeñas cosas.

Para explicar mi punto de vista quisiera referirme a las palabras que el fotógrafo alemán Karl Weidmann expone en el prólogo de las primeras ediciones de su hermoso libro **FAUNA DE VENEZUELA** Librería Alemana Oscar Todtmann, 1979, Caracas donde nos narra y nos enseña en fotografías lo bella que es la selva venezolana. Weidmann llegó a Venezuela en barco en 1947, de paso hacia Ecuador. Cuando vio las casitas coloniales de Puerto Cabello y La Guaira y el contraste de la montaña llegando al mar decidió quedarse en Venezuela, donde se ha dedicado por años a fotografiar nuestras bellezas naturales.

En ese prólogo, Karl Weidman se maravilla de la frondosidad de nuestras selvas, de la placidez de nuestros ríos selva adentro, de los millares de aves y diversa fauna que pueblan nuestros montes, llanos, selvas y ciudades; de la belleza de un Araguaney en flor al final del verano, cosa que todos hemos visto pero pocas veces nos detenemos a mirar. Como lo vemos todos los años y forman parte de nuestro paisaje, no le damos el valor que tiene, pero para quien viene de otras latitudes donde este espectáculo no existe, es una experiencia impresionante. Weidman transmite su felicidad en este legado pictórico de la naturaleza venezolana, que ha logrado plasmar en unos 8 libros con bellas fotografías, y numerosos documentales, viajando por nuestras selvas sin más compañía que su cámara y un Kayak.

Hace unos años, un grupo de amigos fuimos al Cunaviche y al Caño de la Pica en el Estado Apure, en uno de esos paseos de Semana Santa. En el Cunaviche acampamos debajo de un Araguaney enorme y floreado de amarillo que ese día estaba comenzando dejar caer sus flores. En los tres días que estuvimos allá, caminamos descalzos por una alfombra de flores amarillas, uno de los espectáculos más bellos que recuerdo. En el Caño de la Pica vimos muy temprano en la mañana como un pajarito Bandera Alemana, una especie muy rara, pasaba de un árbol a otro rozando el agua con el pico para tomar agua, y dejando una serie de ondas concéntricas que se perdían en la ribera del caño. En el llano Rogelio Luis, mi hijo, y yo nos acostamos en la arena del caño una noche a ver hacia el cielo y nos maravillamos de ver las estrellas fulgurar en una noche sin luna, y nos decíamos: *verdaderamente, ¡todas la estrellas del firmamento están aquí en el Llano venezolano con nosotros!*

Como no aprendemos a disfrutar de las pequeñas cosas, solo nos sentimos felices con las grandes: cuando vamos a Europa, visitamos París, Madrid o Roma, viajamos por los Estados Unidos, esquiamos en el Whistler, contemplamos un prado en Suiza o un glaciar al sur de Chile. Si aprendiéramos a disfrutar de las pequeñas cosas, nuestro placer y felicidad se potenciarían con las grandes.

En su libro “**MAN’S SEARCH FOR MEANING**”, que se gestó en su mente durante sus años en el campo de concentración de Auschwitz, Viktor Frankl nos presenta imágenes contradictorias, porque para los que no tienen nada, tener algo es objeto de felicidad.



Frankl comenta que *la felicidad no se busca sino que sucede, por lo que el ser humano no persigue la felicidad, sino que se mantiene en la búsqueda de razones para ser feliz*. John Wooden nos ofrece una idea original: “Los picos crean valles”, lo que nos sugiere que en lugar de vivir inmersos en momentos de éxtasis y euforia para luego caer en momentos de depresión y angustia, lo que los psiquiatras llaman “pares de contrarios”, trabajemos para crear consistencia en nuestras vidas evitando los picos y los valles; aprender a disfrutar de los momentos buenos con entusiasmo pero sin euforia, y sobrellevar los malos con dolor, pero sin dejarnos abatir por el desaliento.

El mercadeo de productos y servicio de hoy prácticamente nos “ordena” ser felices y que para ello es necesario comprar esto o aquello; enlaza la felicidad con un carro nuevo, una casa fabulosa, una posesión, satisfacer un capricho. Richard Evans nos enseña: *“Jamás deberíamos dejar que las cosas que no podemos tener, o no tenemos, o no deberíamos tener, nos alejen de disfrutar de aquellas cosas que tenemos y podemos tener. Cuando hacemos una evaluación de nuestra felicidad no olvidemos esto, porque una de las grandes lecciones de la vida es aprender a ser felices sin las cosas que no podemos o no debemos tener”*.

No quiero dejar una idea errada a quienes pudieran interpretar que desarrollar la actitud de aprender a disfrutar de las pequeñas cosas que nos traen felicidad se traduce solo en *“vivir el momento.”* Por lo general aquellos que solo viven para el momento no hacen otra cosa que cegarse o encandilarse, y eludir la realidad. Lo que quiero transmitir es que debemos aprender a disfrutar de las cosas que nos traen felicidad *a pesar* de las dificultades y contratiempos, y capitalizar sobre las que nos causan satisfacción.

Para Donald Trump el motivador es el dolor: el dolor que alguien tenga más que él. Para la Madre Teresa de Calcuta el motivador también es el dolor: el dolor de ver a la gente sufrir privaciones; ambos luchan por cambiar ese estado de cosas pero por razones diferentes. Como somos distintos, el término felicidad tiene significado diferente para las personas; para unos será lograr una vida tranquila y reposada, para otros crecimiento y poder, para otros dejar una huella perdurable, para otros... quien sabe. El común denominador es que si en lugar de mantenernos en una búsqueda frenética y agotadora de esa ansiada felicidad, comenzamos a abrir los ojos para captar todas las razones que se nos ofrecen para ser felices, bajamos nuestro nivel de estrés, y podemos disfrutar del camino. La felicidad no parece ser llegar a la meta, sino disfrutar de la ruta.



¿PORQUÉ SER FELICES?

TODO EL MUNDO busca la felicidad, sin notar que la felicidad está pisándole los talones.

BERTOLT BRECHT, (1898-1956) *Poeta alemán.*

Ser felices es nuestro estado natural. Nadie quiere ser infeliz. En sus trabajos sobre Liderazgo Claro, Ed. Oakley nos hace tomar conciencia de porqué cuando la gente enfrenta un problema en su vida familiar o en el trabajo, casi de inmediato comienza a hablar de las *soluciones*, no del problema. Haga la prueba, si le dicen que en su fábrica el nivel de desperdicio es de tanto, o si en su empresa hay una gran rotación de personal, casi de inmediato Ud. comienza a enumerar las cosas que Ud. haría para que eso no fuera así. La gente no se enfoca en los problemas sino en sus soluciones, nadie quiere contribuir o ser parte del error —sino de la solución.

La felicidad es dinámica, no estática, pero no debe ser el resultado de acción frenética sino de crear las condiciones para que suceda, tanto internamente, en nosotros, como en el ecosistema del cual formamos parte. Algunos de los líderes empresariales más reconocidos: **Sam Walton** de Walmart, **David Packard** de Hewlet-Packard, **Thomas Watson** de IBM, y **Walt Disney** fueron personas más bien humildes y accesibles en su trato. Con firmeza, perseverancia y placidez crearon imperios comerciales que todavía continúan su marcha ascendente basados en los principios que ellos les legaron. No se pusieron como meta “Picos imponentes de felicidad” sino ser felices un poquito cada día —*pero todos los días.*

Para un empresario, felicidad podría estar en ayudar a su gente a llevar vidas enriquecedoras que energicen y movilicen sus recursos intelectuales y creativos a todos los niveles de la organización —para crear éxito sostenido y empresas que trasciendan.

Cuando W. Edwards Deming murió en diciembre de 1993, a los 93 años de edad, tenía 15 días de haber dictado uno de sus conocidos Seminarios de 4 Días. A esa avanzada edad, Deming que sufría de una severa anemia, dictaba sus seminarios de lunes a jueves, entraba en el hospital para transfusiones y tratamiento, dedicaba la semana siguiente a preparar un nuevo seminario, y a las dos semanas estaba de nuevo llevando su mensaje a la gerencia mundial. Emplazado una vez a resumir toda su extensa y profunda filosofía en pocas palabras, Deming contestó: “Alegría en el trabajo”.



Como muchos, Deming es ejemplo de lo que nos comenta Hellen Keller: “*Mucha gente tiene una idea equivocada sobre lo que constituye la verdadera felicidad. La felicidad no se logra mediante la auto gratificación sino a través de la fidelidad a una causa noble y valiosa.*” El término **noble** está relacionado con principios permanentes, el término **valioso** es un atributo que le damos a las cosas y está muy relacionado con nuestra crianza, formación, motivación, nuestras vivencias y con la forma como vemos el mundo, de cómo lo entendemos y lo interpretamos; y el término **causa** nos aleja de los pudines instantáneos, de los arreglos cosméticos y de los proyectos que iniciamos y dejamos a medio camino, de evitar los “inicios falsos”. **Causa** es sinónimo de perseverancia y de continuidad, de crear bases sólidas.

¿QUÉ Y CÓMO? EN LUGAR DE ¿PORQUÉ, CUÁNDO Y QUIEN?

FELICIDAD ES cuando lo que pensamos, lo que decimos, y lo que hacemos están en armonía.

MAHATMA GANDHI.

Nos comenta John Miller en su libro QBQ! THE QUESTION BEHIND THE QUESTION que por lo general el estrés y esos sentimientos de infelicidad se agravan al hacernos las preguntas equivocadas. Cada vez que algo pasa, que nos encontramos en el momento de decidir, sometidos a una presión, a una fecha cierta de entrega o un requerimiento difícil de cumplir, o enfrentados a aquellas frecuentes bifurcaciones del camino que nos hacen sentir inseguros, las primeras preguntas que nos asaltan son:

¿Porqué?: *¿Porqué me pasó a mi... es que Dios la tiene cogida conmigo? ¿Porqué yo? ¿Porqué eso no se lo asignaron a.....? ¿Porqué XX no lo hizo a tiempo? etc.*

¿Cuándo?: *¿Cuándo pasó eso? ¿Hasta Cuándo me va a caer a mi? ¿Cuándo lo supiste? ¿Cuándo vamos a comenzar? ¿Cuándo será finalmente el día que.....? etc.*

¿Quien?: *¿Quien lo hizo para botarlo Ya? (favorito de muchos gerentes) ¿Quien es el responsable? ¿Quien se va a encargar de eso? ¿Quién fue el bolsa que nos metió en este berenjenal? etc.*

Este tipo de preguntas nos llevan a la queja insípida y destructiva, al “Efecto POYO: Pobrecito Yo”, y nutre nuestra infelicidad. En su lugar deberíamos estar haciendo otro tipo de preguntas:



¿Qué?: ¿Qué debo hacer ahora? ¿Por donde empezar? ¿Qué recursos requiero? ¿Qué debo lograr? y **¿Cómo?:** ¿Cómo hacerlo? ¿Cómo hago tomar conciencia a mis colegas de la importancia de este proyecto? ¿Cómo hacer para aumentar el nivel de iniciativa? ¿Cómo evitar el asunto se desvíe?

Otras cosas que nos vienen a la mente son

Él debería estar asumiendo la responsabilidad que le corresponde, etc. etc.

*No hay forma que **Ellos** se den cuenta de lo que está en juego, ¿Cuándo será el día que **Ellos** despeguen sin tener que empujarlos?*

***Nosotros** no tenemos la culpa de eso, no estamos (**Nosotros**) funcionando como equipo, etc. etc.. Nos enfocamos en quienes tenemos poco o ningún control, y olvidamos el **Yo**, que sí podemos controlar (bueno no siempre) ...y actuar.*

Preguntas con el ¿Qué? Y el ¿Cómo? promueven la acción; y siempre vamos a tener mayor control sobre el **Yo** que sobre los demás.

Solo lo que hacemos nos da satisfacción. Actuar puede llevar a errores pero nos trae crecimiento y aprendizaje, la inacción causa parálisis y atrofia. La acción nos lleva a soluciones, la inacción nos ancla en el pasado. La acción requiere coraje, la inacción con frecuencia es una señal de miedo. La acción nutre la confianza, la inacción aumenta la duda. Al hacernos las preguntas correctas: ¿Qué debo hacer para ser más feliz? ¿Cómo debo hacerlo?, si nos estamos preguntando ¿Qué? y ¿Cómo?, veremos que ¿Porqué? ¿Cuándo? y ¿Quién? ya dejan de ser relevantes.

A veces pienso que enfrascados en nuestra confusión interior, en la necesidad de responder a los convencionalismos sociales, en justificar lo injustificable, o en no hacer las paces con conflictos que si bien en un momento fueron muy reales hoy ya solo viven en nuestros recuerdos, *seguimos empeñados en pagar intereses por una deuda que no tenemos.*

Las cuatro necesidades básicas del ser humano son: Vivir, Amar, Aprender y Dejar un Legado. La felicidad tiene que ver con lograr estas metas manteniendo un balance adecuado entre Realidad y Espiritualidad, —*de tener orgullo por lo que hacemos y disfrutarlo a plenitud,Todos los días.*