

# Buscar y encontrar la felicidad. Tres experiencias personales

1. LA FELICIDAD PARECE UNA ASPIRACIÓN DE TODO SER HUMANO. LA PUBLICIDAD Y LA RELIGIÓN SON DOS FÓRMULAS QUE NOS ASEGURAN SATISFACCIÓN PERSONAL, BIENESTAR, FELICIDAD. ¿ESTÁN DE ACUERDO O SON DOS FELICIDADES DISTINTAS?

3. ¿EN QUÉ MANERA AYUDA USTED A LA FELICIDAD DE LOS DEMÁS EN SU ACCIÓN COTIDIANA?

5. ¿CÓMO MEDIR LA FELICIDAD O ALGÚN CONCEPTO QUE RESULTE APROXIMADO?

## Florencio Barranco

Director General. CARAT España

1. Son dos tipos de felicidad bien distintas. La de la publicidad, está basada mucho más en la satisfacción de objetivos inmediatos en general, tanto emocionales (status, ego, reconocimiento, amor,...) como racionales (beneficios tangibles, mayor y mejor ocio, mejor nivel de vida, mejores resultados en nuestros trabajos diarios en el hogar o en la empresa,...). Por el contrario, la religión está mucho más basada en objetivos a muy largo plazo, cuando no relacionada casi siempre con el acto de la muerte del ser humano (los temas de la salud, de la vida y la muerte y de lo que puede ocurrir en el "más allá", como única salida a un hecho tan difícil de asumir por el ser humano como el dejar de existir, son los que más inspiran el refugio en la religión, cualquiera que ésta sea).
2. La felicidad consiste en el reto por conseguir nuevas metas, sean del tipo que sean. Cuando se han conseguido, desaparece la felicidad y es necesario tener otras marcadas para que el propio ejercicio de su consecución nos proporcione la felicidad suficiente que dan los retos.
3. En el ambiente en el que tengo más número de contactos, que es el trabajo, colaborando con todas las personas del equipo en establecer esas metas, esos retos, que son los que hacen que las personas se levanten todos los días con nuevas ilusiones y con la esperanza de colaborar activamente en la consecución de sus objetivos. En todos los demás aspectos de mi vida familiar y personal y en el entorno de amigos, creo que deberían ser ellos los que lo dijeran, pero en todo caso, intento que todas las personas que me rodean tengan sus propias ilusiones y sus objetivos, del tipo que sean e intento estimularlos para que los consigan y ayudarles en ellos si puedo.
4. Para mí, por mi propio carácter, es bastante fácil tener mi vida llena de incentivos, pequeñas metas, objetivos y de actividades tanto intelectuales como manuales.
5. En el grado de ilusión de cada persona por sus propios proyectos vitales. En el grado de ilusión por alcanzar los objetivos que se propongan (y que muchas veces no tienen nada que ver con los aspectos de progreso convencionales y materiales a que estamos acostumbrados en la sociedad moderna).

## Jesús Valderrabano

Director General. Ogilvy España

1. Publicidad y religión, ambas te indican un estilo de vida a seguir que supuestamente te llevan a la felicidad. Para mí son felicidades muy distintas. Creo que el consumo de un bien determinado te da pequeñas satisfacciones, pero creo que son satisfacciones del momento y la costumbre al bienestar que disfrutamos, hace que en algunos casos sea menos valorado. Sin embargo el estilo de vida cristiano (para mí es una actitud ante la vida) te da satisfacciones mucho más grandes y duraderas, teniendo sentido incluso cuando una desgracia se cierne sobre nosotros, allí donde ningún bien de consumo nos puede compensar.
2. Creo que la felicidad es el conjunto de las pequeñas felicidades de cada día. Para mí la felicidad es sentirse en paz con uno mismo, es vivir con la conciencia de que mi existencia tiene sentido, que la vida es un tesoro y que en sí misma mere-

## 2. ¿CUÁL ES Y CÓMO SE CONSIGUE LA VERDADERA FELICIDAD?

## 4. ¿Y A LA PROPIA?

ce la pena. Soy feliz si se que hago las cosas bien. Soy feliz si he sido capaz de participar de alguna forma en la felicidad de los otros. Aún conociendo cuánta desgracia hay en este mundo intento ser feliz, porque siento que tengo el deber de serlo y de transmitirlo a mi alrededor.

3. Creo que hacer la vida más agradable a los demás es muy fácil. Sonriendo, valorando el trabajo de los compañeros, haciéndoles sentirse importantes en lo que hacen, respetando sus opiniones, dejándoles ser libres, haciéndoles ver que estás ahí para lo que necesiten. Escuchando, aconsejando, queriéndoles, dedicándoles tiempo, en definitiva dejándoles ser como son y aceptándoles como son.
4. Mi felicidad depende en gran parte de la consecución de todo esto. Intento no dejarme llevar por las preocupaciones y angustias cotidianas superficiales. Como decía antes soy feliz cuando por la noche puedo respirar profundamente.
5. Pruebe a respirar hondo... y mida el tamaño de su sonrisa...

### José Luis Díaz Lorenzo

*Sacerdote*

1. Creo que son distintas. Ambas te llevan a la felicidad, pero un tipo de felicidad distinta. Vas construyendo la felicidad día a día, ladrillo a ladrillo. No pienso que sean excluyentes. Los bienes materiales son imprescindibles para vivir; pero, nuestra vida para tener felicidad, necesita también algo más. Respuestas que van más allá de lo que vemos y tocamos (nuestro coche, títulos, casas, cuentas corrientes...)
2. Obviamente, lo dicho entre paréntesis da la felicidad. El hombre necesita vivir en unas condiciones dignas; pero dicho esto, también me planteo la paradoja de ver muy felices a los que no tienen ninguna de esas cosas, o menos cosas. Incluso, veo que son más generosos y se les ve felices, cuando de la nada, lo sacan todo para hacer feliz al que tienen al lado. Para mí la verdadera felicidad la describe Jesús en el Evangelio, y es la que trato de vivir día a día, porque es la que llena mi vida. Una felicidad que siento aquí y ahora, pero en la que vislumbro también la de la otra vida.
3. Pues como comentaba más arriba. Si tienen hambre les trato de ayudar a que puedan ganarse la vida, si tienen frío les trato de ayudar a tener un techo... cuando tienen de todo también les escucho y arrimo el hombro para superar las dificultades y zancadillas que de vez en cuando te sorprenden en la vida. Cuando estoy mal y a alguien le importo y me ayuda, creo plenamente en el amor y en Dios, en su capacidad eficaz de transformación. Y no es un “discurso de cura”, esto se puede verificar si lo vives y te fías... y desde ya, desde hoy, no sólo cuando te mueras.
4. He ido verificando que este tipo de felicidad que me propone el Evangelio y la gente me ha ido enseñando, en la historia y en los caminos de mi vida. Mi felicidad se basa en ser fiel a ese camino o a esos valores cristianos. En servir a mis hermanos, en dar más que en recibir, en SER más que en TENER, en amar más que en ser amado, en sentir a Dios cerca todos los días, a mis hermanos... No me preguntes cómo, pero recibo siempre el ciento por uno. Y repito, la vida no es fácil para nadie, esto no son sólo palabras bonitas, no me considero ningún santo. Hay que probarlo. Como decía un gran amigo mío: “es bueno ser bueno” y yo soy feliz tratando de serlo.
5. La felicidad pienso que no se puede medir sólo por la alegría y la tristeza, que considero más circunstanciales. Me ayuda ver si me siento más vivo o más muerto. Si me voy a dormir con más o menos paz...