

¿FELICIDAD O HAPPYCRACIA?

*Por: Martha Juliana Villegas Moreno

En 1972, el rey de Bután, un pequeño país del sur de Asia, cerca al Himalaya, decretó que la felicidad sería la filosofía insigne de su gobierno. Política que fue adoptada más tarde por la Organización de Naciones Unidas y hoy en día, el 20 de marzo de cada año se celebra el día mundial de la felicidad con el ánimo de reconocer que la felicidad y el bienestar deberán ser aspiraciones universales de los seres humanos, y en ese sentido, un llamado a los gobiernos para que, en sus políticas de desarrollo exista mayor inclusión, equidad y equilibrio, se erradique la pobreza y el bienestar se logre para todos los pueblos. Lo cual hasta aquí es loable y deseable en cada rincón del planeta, sin embargo, estas ideas se han venido transformando en necesidades imperiosas para las personas.

El neologismo happycracia viene de happiness (felicidad) y el sufijo cracia proviene del griego, y significa poder y autoridad, en este marco, este concepto se utiliza para mostrar que la felicidad se integra en nuestras vidas como un mandato y deber personal.

Martín Seligman, psicólogo, plantea la fórmula de la felicidad y al respecto dice que depende en un 90% de factores y actitudes personales, y en un 10% de las circunstancias externas y sociales. Este psicólogo propone que una vida plena y feliz, depende de tu esfuerzo y actitud frente a: cultivar emociones positivas, tener una buena cantidad de momentos felices en la vida, aprovechar el momento presente, poder fluir con el trabajo, lograr un máximo desarrollo personal y así ayudar a los demás y establecer relaciones que promuevan el bienestar psicológico.

Sin embargo, no pueden desconocerse múltiples variables alrededor de las personas que ponen en riesgo “la fórmula de la felicidad”. Pensemos un momento: la felicidad de las personas que viven en medio de la guerra, la pobreza o inseguridad ¿dependerá de si mismos? ¿Será fácil alcanzar la felicidad o el “fluir” cuando las personas se encuentran en condiciones laborales precarias, inestables o muy competitivas? ¿Dependerá únicamente del estado mental el poder sentirse bien frente a una enfermedad crónica, huérfana o degenerativa?

Hemos de encontrar un balance más realista entre aquellas situaciones que dependen de nosotros y pueden ser controladas, y las circunstancias adversas inherentes a la vida misma, no siempre es posible ser felices. Es urgente incluir y aceptar la frustración, impotencia y dolor, entre otras emociones completamente naturales que si bien, pueden no ser agradables, son inevitables. La felicidad es un estado emocional temporal (tiene un inicio y un fin) claramente deseable pero que depende no solo de ti, sino de tus circunstancias externas.

*Docente Universidad Católica de Pereira

