

## LA FELICIDAD SE ENCUENTRA EN EL CAMINO

Algunas personas, casualmente las que más se quejan de “lo mal que está todo”, viven sus vidas a la espera de que ocurra algo para poder comenzar a sentirse felices y satisfechos consigo mismos.

Estas personas que planifican el futuro para llegar a alcanzar las metas que tanto ansían, se olvidan de vivir el presente:

- Cuando me compre el coche por fin seré feliz; ya no tendré que viajar en transporte público.
- Cuando por fin mi jefe se dé cuenta de lo trabajador que soy me ascenderá y podré empezar a disfrutar de este trabajo.
- Cuando encuentre el amor verdadero, la vida por fin comenzará a sonreírme.
- Cuando mis hijos acaben el colegio podré viajar a donde quiera y eso será la verdadera felicidad.
- Cuando consiga comprar una casa más grande viviremos todos más felices en ella...

Las personas nos hemos acostumbrado a vivir a la espera de que ocurran ciertos acontecimientos que finalmente nos traerán la que creemos será la verdadera felicidad a nuestras vidas. Y esta es una de las cosas que más tendríamos que cuidar cuando planificamos nuestras metas o los objetivos que queremos alcanzar en el futuro.

Es cierto que empeñarnos en conseguir algo, y lograrlo, es una experiencia que nos inunda de satisfacción, pero lo que la investigación ha demostrado es que la alegría que sentimos en ese momento se disipa con facilidad, no se parece a lo que habíamos soñado mientras trabajábamos duro para alcanzar el objetivo. Porque una vez que logramos nuestra meta, rápidamente nos acomodamos a la nueva situación y empezamos a sentir esa punzada en el estómago de que algo nos falta. Y uno se plantea “¿es que no voy a sentirme nunca completamente feliz?”.

La felicidad se encuentra en el camino que recorreremos, no en la meta que alcanzamos. Y si no estamos atentos al camino, creemos al llegar que no merecía la pena tanto esfuerzo.

Voy a contar una historia que podría ser real o inventada, puedes elegir:

“Hubo una época en la que trabajaba en casa. Trabajaba duro y durante muchas horas. Tenía una meta que me obsesionaba: quería que algún día mis hijos fueran felices, que no les faltara de nada. Estaba dedicada en cuerpo y alma a esa meta, y trabajaba con empeño. Siempre había sido muy responsable y cumplidora por lo que una vez que fijé mi objetivo me mantuve fiel y no me desvié de mi camino para alcanzarlo.



Muchas veces, cuando me encontraba trabajando en casa, se acercaba mi hija pequeña y me decía: “mami, ¿juegas conmigo a las muñecas?”. Pero como yo soy muy responsable y estaba trabajando duro para conseguir para ella y para su hermano un futuro mejor, le respondía: “Ahora no puedo cariño, que estoy trabajando”. Y casi cada día mi hija entraba en la habitación en la que yo trabajaba y me hacía la misma pregunta. Y casi cada día yo le daba la misma respuesta.

Siempre he sido una madre responsable, cariñosa y amante de mis hijos. Durante años he trabajado muy duro para que nunca les faltara de nada, pero si miro hacia atrás no puedo decir que haya sido feliz. No tengo apenas recuerdos agradables de la infancia de mis hijos, siempre trabajando...”

La verdad es que no puedo seguir con esta historia inventada porque se me pone un nudo en la garganta. Un día descubrí que, por el camino que iba, mi futuro se parecería bastante a este cuento de modo que decidí cambiar un poco y comenzar a disfrutar de cada momento. El objetivo no ha cambiado, pero decidí que empezaría a disfrutar del viaje que había iniciado para llegar allí.

Ahora, de cuando en cuando, me tiro al suelo a jugar con mi hija a las muñecas, o salimos a patinar, o vemos juntas su programa favorito de la televisión... Cuando mi hijo se sienta a hablar conmigo, dejo todo lo demás a un lado y sabe que me tiene sólo para él.

No sé qué será de mis hijos el día de mañana, pero tengo una cosa clara, cada momento que paso con ellos me llena de auténtica felicidad.

Busca en el camino hacia tus metas, tal vez haya algo en él que no estás aprovechando, algo de lo que podrías disfrutar y a lo que no estás prestando atención. Lo que al final nos va a dar la medida de lo felices que hemos sido en la vida no es lo conseguido en ella, sino cómo la hemos vivido.

*Artículo: tomado de “Haztúa. Psicología positiva”*

*[haztua.wordpress.com/tag/cuento/](http://haztua.wordpress.com/tag/cuento/)*