



¿Felicidad o espejismo?

Por Jorge Abasolo Aravena

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) en Chile hay un millón y medio de depresivos, a los cuales podríamos agregar a los partidarios de la U.F., los fanáticos del fútbol chileno y unos cuantos comunistas, amargos por anticomunismo.

Salga usted a la calle y mire los rostros destemplados de muchos chilenos que caminan a la fuerza, mirando el piso y jamás el cielo.

Se trata de personas tristes y más cuestionadas que el gabinete de la Michelle Bachelet.

Por eso recomiendo el libro "¿Felicidad o espejismo?", de la talentosa psicóloga chilena Clemencia Sarquis.

El libro ha sido editado por el Grupo Editorial NORMA y son 150 páginas que invitan a la reflexión en torno a nuestros índices internos de felicidad.

Paradójico asoma para algunos el que en un Chile económicamente desarrollado tenga tantos depresivos.

Bueno, creo que nadie se enamora de una balanza de pagos.

Por ahí va la explicación.

Clemencia Sarquis nos recuerda que la vida no está determinada por los sucesos que ocurren, sino más bien por la actitud con que se los enfrenta.



¡Es una verdad económica y del porte de una deuda de país africano!

Muchos chilenos -entre los que me incluyo- caemos en el error de poner la opción de ser feliz fuera de nosotros mismos, con lo cual nos proclamamos interdictos en relación al logro de la felicidad.

Sarquis sugiere que no es preciso que se produzcan cambios milagrosos alrededor de nosotros para ser feliz, pues lo más importante es la actitud con que enfrentemos los sucesos que nos rodean, el control que tengamos del pensamiento o la forma de homologar nuestras experiencias. Sólo así crearemos una actitud

positiva que nos permitirá evaluar los aspectos constructivos con que vivimos.

En este libro de Editorial Norma, la psicóloga nos invita a repasar el tétrico felicidad, pues no es un estado al que se ingresa para no salir nunca más. No, no, no. Eso es tan errado como confundir la gordura con la hinchazón, la verdad con la justicia o los sentimientos con las emociones.

La felicidad se adhiere a gotas y -que ámoslo a nosotros- en la madurez se está en mejores condiciones para lograrla.

Algo fundamental es que el primer paso para ser feliz, consiste en la férrea determinación para serlo.

Mis parabienes al Grupo Editorial Norma por haber lanzado al mercado un libro tan útil como esperado. Mis felicitaciones a Clemencia Sarquis por entregarnos esta biblia en torno a un tema del que se habla tanto y se escribe tan poco.

Y mis agradecimientos a Héctor Monreal por hacérmelo llegar.

Curios "¿Felicidad o espejismo?" es hacerse un regalo a uno mismo.

Y en dato al final: cuando compre el libro, no lo prste.

Un axioma literario reza que los libros buenos que se prestan, jamás vuelven. ¿Estarnos?

LA TRIBUNA Los Angeles 11 Julio 2006 pág. 22

¿Felicidad o espejismo? [artículo] Jorge Abasolo Aravena.

AUTORÍA

Abasolo Aravena, Jorge

FECHA DE PUBLICACIÓN

2006

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

¿Felicidad o espejismo? [artículo] Jorge Abasolo Aravena.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile