

# “CLEMENCIA SARQUIS Y SU CONCEPTO DE FELICIDAD”

---

Andrea Duran\*

## Resumen

*El presente artículo consiste es un informe bibliográfico del libro “Felicidad o Espejismo” cuya autora es la psicóloga Clemencia Sarquis. Consta de tres partes: La primera de ellas denominada desarrollo del libro, consta de una descripción de las principales ideas desarrolladas. La segunda parte llamada conclusiones remite a un extracto de los principales contenidos e ideas surgidas a partir de la lectura y análisis del libro. En tercer término se presenta un análisis crítico del libro, en el cual por medio de seis indicadores se intenta desagregar más allá de las ideas planteadas en él. Los indicadores sobre los cuales se realiza el análisis son: Visión propia sobre el valor y alcance del libro, Fortalezas y Debilidades, Consistencia, Grado de originalidad, Aporte y finalmente, Significado desde la perspectiva del trabajo social.*

**Palabras clave:** Clemencia Sarquis, felicidad, amor, actitud positiva, subjetividad.

## ¿FELICIDAD O ESPEJISMO?

---

**L**a Felicidad es una tarea personal: *“La felicidad es el significado y propósito de la vida, el fin total y entero del ser humano”*. Aristóteles<sup>1</sup>.

¿Monólogos sobre la felicidad?: *“De acuerdo a lo que usted cree, se perfila el cómo hace o no hace las cosas. Usted no puede controlar el viento, pero sí sus alas”*. Anthony Robbins<sup>2</sup>.

¿Qué es la felicidad?: *“El primer paso para ser feliz es la determinación para serlo”*. George Hodges<sup>3</sup>.

¿Se puede ser feliz?: *“Su vida no está tan determinada por los sucesos que ocurren sino más bien por la actitud con que los enfrenta”*. John Comer<sup>4</sup>.

Las claves de la felicidad: *“El verdadero combate empieza cuando uno debe luchar contra una parte de sí mismo. Uno sólo se convierte en un ser adulto cuando supera estos combates”*<sup>5</sup>.

¿Es gratis la felicidad?: *“Curiosamente, en irlandés, la raíz de la palabra feliz significa azar. No pienses, en forma*

---

\* Trabajadora Social, Magíster © en Educación. Coordinadora del Plan especial de Titulación de la Carrera de Trabajo Social en la Universidad Central de Chile.

<sup>1</sup> Sarquis, Clemencia, “Felicidad o Espejismo, Grupo Editorial Norma, Santiago de Chile, 2004. Pág. 17.

<sup>2</sup> Ibid Pág. 20.

<sup>3</sup> Ibid Pág. 24.

<sup>4</sup> Ibid Pág. 28.

<sup>5</sup> Ibid Pág. 31.

errónea, que la felicidad se alcanza mediante un golpe de suerte”<sup>6</sup>.

Perfil de una persona feliz: “Las personas creyentes son más felices que aquellas que no lo son. La razón posiblemente radica en que tienen un sentido de la vida con esperanzas y trascendencia, que va más allá del presente”<sup>7</sup>.

¿Por qué hay personas más felices que otras?: “Un fracasado es un hombre que ha cometido un error y cree que no es capaz de convertirlo en experiencia”<sup>8</sup>.

La distribución de la felicidad: “Investigaciones recientes mostraron que es posible encontrar gente feliz en todas las clases sociales, edades, ingresos, raza o educación”<sup>9</sup>.

¿Son los ricos más felices que los pobres?: “El camino al éxito siempre está en construcción. Intenta no volverte un hombre de éxito sino un hombre de valor”. Albert Einstein<sup>10</sup>.

Aquel que se encuentra a sí mismo deja de ser miserable: “El hecho de no conocer nuestra identidad dificulta la aceptación y el cambio. Saber lo que uno desea y por qué, otorga más poder y energía para el logro de lo que se anhela”<sup>11</sup>.

Sufrir lo suficiente: “La sensibilidad mal aprendida así como la transformación de un dolor en sufrimiento es un hábito adquirido que desequilibra”<sup>12</sup>.

La vida buena: “El significado de las cosas no está en las cosas mismas sino en la actitud hacia ellas”. Antoine de Saint-Exupery<sup>13</sup>.

Entrenar la mente: “Para tener éxito en la administración de una empresa es necesario contar con un propósito y saber la estrategia que vamos a utilizar. Lo mismo cuenta para ser feliz”<sup>14</sup>.

El poder de la actitud positiva: “Aquel que es feliz hace feliz a los demás”. Mark Twain<sup>15</sup>.

Más fuerte que los pensamientos son los acontecimientos y la voluntad: “La mente es un lugar muy protegido al que nada amenazante puede entrar sin nuestra autorización”<sup>16</sup>.

El poder del pensamiento y de las ideas: “Ser positivo, reflexivo y responsable al enfrentar el diario vivir nos ayuda a simplificar nuestra existencia y a teñirla de optimismo”<sup>17</sup>.

Aprender del pasado: “Todos los instantes de la vida tiene algún sentido y es posible aprender de ellos”<sup>18</sup>.

El valor del silencio: “En la actitud de silencio con nosotros mismos encontramos en nuestro interior el paso hacia una luz más clara. Nuestra vida es un largo y arduo camino hacia la verdad”. Mohandas Gandhi<sup>19</sup>.

Cómo puedo ser una persona mejor: “Nos hacemos desgraciados por nuestras

<sup>6</sup> Ibid Pág. 35.

<sup>7</sup> Ibid Pág. 39.

<sup>8</sup> Ibid Pág. 43.

<sup>9</sup> Ibid Pág. 46.

<sup>10</sup> Ibid Pág. 50.

<sup>11</sup> Ibid Pág. 55.

<sup>12</sup> Ibid Pág. 58.

<sup>13</sup> Ibid Pág. 62.

<sup>14</sup> Ibid Pág. 65.

<sup>15</sup> Ibid Pág. 68.

<sup>16</sup> Ibid Pág. 72.

<sup>17</sup> Ibid Pág. 76.

<sup>18</sup> Ibid Pág. 79.

<sup>19</sup> Ibid Pág. 83.

continuas exigencias. *El ser es el camino no el deber ser*"<sup>20</sup>.

Vivir con matices y colores: *"Las personas felices e infelices explican el mundo de modo diferente. El infeliz, en ocho de diez veces, resalta aspectos negativos. La persona feliz, en ocho de diez veces, destaca lo positivo"*<sup>21</sup>.

Diferentes maneras de ser felices: *"La felicidad es como un arco iris; mientras más lo buscamos más se aleja de nosotros; sin embargo, nos sorprende cuando nos toca en el momento menos esperado"*<sup>22</sup>.

Felicidad y sabiduría: *"Ser feliz es una manera de ser sabio"*. Colette<sup>23</sup>.

Felicidad y sueños: *"Sin sueños, sin desafíos ni riesgos viviremos con una imagen frágil de felicidad"*. Mihaly Csikszentmihaly<sup>24</sup>.

Felicidad: Salud y enfermedad: *"El pesimista observa una situación sobre la que no tiene una explicación y saca una conclusión negativa. El optimista observa la misma situación y obtiene una conclusión positiva"*<sup>25</sup>.

La felicidad: una búsqueda, un derecho: *"Tenemos que dejar de ser un pueblo sumido en el dolor y la autocompasión. Debemos contrarrestar nuestras tendencias negativas por positivas"*<sup>26</sup>.

Felicidad y orígenes: *"Aquel que goce haciendo y siendo como es, asimismo*

*disfrute de lo que ha sido y realizado, es alguien feliz"*. Johann W. Goethe<sup>27</sup>.

Felicidad y expectativas: *"En la búsqueda de la felicidad es fundamental proyectar expectativas realistas. La insatisfacción surge de la búsqueda de lo inalcanzable. Esfuérzate por lo bueno, pero no por lo perfecto"*<sup>28</sup>.

La felicidad y las situaciones límites: *"Estamos tan ocupados en poner nuestros fracasos, problemas y decepciones en el centro de nuestras vidas que, a menudo, no vemos la felicidad y se pierde fuerza para enfrentar los inevitables"*<sup>29</sup>.

Felicidad y Aprendizaje: *"Aprender es descubrir lo que ya sabes. Hacer es demostrar que lo sabes. Enseñar es recordar a otros que lo saben tanto como tú. Todos somos aprendices, hacedores y maestros"*. Richard Bach<sup>30</sup>.

Felicidad y pareja: *"Lo cierto es que el dolor existe, si bien lo sustancial es el amor, la felicidad y el gozo. Cuando no somos capaces de encontrar el camino despejado para el amor, nos topamos con el dolor, que es la ausencia de lo anterior"*<sup>31</sup>.

Felicidad, sufrimiento y amor: *"La propia felicidad se construye internamente. Ahí radica su potencial de enseñanza y transformación. Desde entonces, los seres humanos no la esperan de los dioses sino de los maestros"*<sup>32</sup>.

---

<sup>20</sup> Ibid Pág. 85.

<sup>21</sup> Ibid Pág. 88.

<sup>22</sup> Ibid Pág. 91.

<sup>23</sup> Ibid Pág. 94.

<sup>24</sup> Ibid Pág. 98.

<sup>25</sup> Ibid Pág. 101.

<sup>26</sup> Ibid Pág. 104.

---

<sup>27</sup> Ibid Pág. 107.

<sup>28</sup> Ibid Pág. 112.

<sup>29</sup> Ibid Pág. 116.

<sup>30</sup> Ibid Pág. 120.

<sup>31</sup> Ibid Pág. 126.

<sup>32</sup> Ibid Pág. 132.

Felicidad y altruismo: “*El altruismo debe formar parte de nuestro instinto de supervivencia y no la agresividad como se sostenía antes*”<sup>33</sup>.

Concluyendo: “*Encuentre la felicidad en usted mismo*”. Albert Camus<sup>34</sup>.

## DESARROLLO DEL LIBRO

---

Felicidad o espejismo es la pregunta que da origen a la reflexión introspectiva y en base a casos clínicos de la psicóloga-autora Clemencia Sarquis, en relación a un tema escasamente abordado como es la felicidad; el texto permite la realización de un recorrido y un análisis crítico respecto de nuestra forma de vivir, rodeados de tecnología y modernidad, que no necesariamente han conllevado concomitantemente un crecimiento y desarrollo humano, de acuerdo con lo que el paradigma del desarrollo nos prometía.

A través de los treinta y tres subtítulos previamente señalados, y de una frase cuidadosamente estudiada para cada uno de ellos, la autora nos lleva en un viaje por los diversos caminos en los que la felicidad o la falta de ella se pueden hacer presente.

Pero ¿Qué es la felicidad? Al formular esta pregunta en un espacio social cualquiera, la primera tendencia natural conllevaría a describirla, a señalar sus características o a indicar cuándo se es feliz; pero ¿Sabemos realmente lo que

para cada uno de nosotros significa la felicidad?

La lectura de este permitió cuestionar, y a la vez, identificar lo subjetivo que puede llegar a ser para cada persona. Creemos que implica un estado de equilibrio y bienestar tanto a nivel interno como externo; una comunión con el medio y con los otros, que se encuentra en esencial medida relacionada con un estado emocional placentero, generado a partir del amor de pareja, y del amor en general.

La verdad es que definir el concepto de felicidad como un estado, una sensación o una actitud en la vida, limitaría su real potencial a nivel de significado para todos y cada uno de los seres vivos que habitan en la tierra, a su vez, condicionaría lo incondicionable, a partir de la singularidad de las cosas; por lo tanto, no será enmarcado en ninguno de dichos encasillamientos.

Clemencia Sarquis (2004) abre las puertas a la reflexión señalando que “La Felicidad es una tarea personal” lo cual no deja de ser una frase provocadora; pues muchas veces obviamos dicha afirmación, y centramos nuestros proyectos o expectativas vitales, asociadas a la felicidad, en terceras personas, olvidándonos de nosotros mismos o lo que es peor aún, centrando nuestra felicidad en proyectos y metas asociados a factores externos como el desempeño profesional o los logros a nivel material, que no implican necesariamente un desarrollo personal y una gratificación interna que permanezca en el tiempo.

---

<sup>33</sup> Ibid Pág. 137.

<sup>34</sup> Ibid Pág. 140.

En este sentido, es que el primer tema con el que parte la reflexión, invita a hacernos cargo de nuestro propio bienestar y a no equivocarse el camino, quedándonos inmóviles frente a un destino que quizás en ocasiones no nos favorezca; por el contrario, implica reconocer las capacidades individuales y el poder de la resiliencia que cada uno de nosotros posee.

En el tema titulado a modo de pregunta ¿Monólogos sobre la felicidad? se hace alusión, a partir de estudios realizados con mujeres, respecto de la relevancia que tiene para éstas el sentirse queridas como factor esencial condicionante de la felicidad. En el caso de los hombres un tema que aparece como altamente significativo, es la necesidad de estabilidad lograda por medio del trabajo, siendo una situación de pérdida de éste altamente desestructurante para ellos. Lo planteado no niega el que para los hombres el amor sea relevante, o que para las mujeres el trabajo también lo sea, pero sí apunta a los énfasis de significado diferentes otorgados por género.

Del mismo modo en el tema titulado ¿Se puede ser feliz? Se formula una interrogante que para muchos nos pudiera parecer innecesaria, por la obviedad de su respuesta; sin embargo, para muchos otros, realmente es o pudiera ser una duda existencial. La verdad es que dependiendo del momento existencial y circunstancial en que nos encontremos, es que la felicidad pudiera aparecer como algo relativo, condicionado, e incluso ajeno.

En nuestra vida no siempre las cosas resultan como queremos, hay momentos en los cuales pareciera que todo va mal, sobreviene una y otra situación compleja que nos genera dificultades, lo importante aquí es la actitud con que enfrentemos dichas dificultades; la óptica desde la cual las miremos, y el asumir una actitud proactiva, en el sentido de resolver los problemas con una mirada hacia el futuro y no buscar culpables, quedando estancados en el presente o peor aún, en el pasado. El control que tengamos sobre nuestros pensamientos y la forma de evaluar los acontecimientos será la diferencia entre una actitud positiva, y otra no tanto.

Lo planteado anteriormente se relaciona de manera directa con el tema denominado las claves de la felicidad y en el cual la frase alusiva señala: *“El verdadero combate empieza cuando uno debe luchar contra una parte de sí mismo. Uno sólo se convierte en un ser adulto cuando supera estos combates”*<sup>35</sup>; con ello se hace referencia a que si bien en la vida es relevante esforzarse por hacer las cosas bien, no debemos hacerlo innecesariamente en pro de la búsqueda de la perfección, ya sea propia o ajena, ya que ello implica un desgaste sin dirección real. Lo que sí se aprecia como algo real y cercano a nuestra naturaleza es aprender de nuestras experiencias, no olvidando el pasado y manteniendo el control sobre los hechos, desarrollando cada vez mayores aprendizajes.

Un aprendizaje de carácter significativo sería por ejemplo, el darnos cuenta

---

<sup>35</sup> Ibid. Pág 20.

que la felicidad cuesta mucho menos de lo que nos imaginamos, siempre y cuando la busquemos de la manera adecuada. Si la búsqueda de la felicidad la centramos en cosas externas a nosotros, asociada a logros materiales y éxitos profesionales, seguramente alcanzarla no será algo sencillo, y si bien pudiera lograrse, será sólo a través del tiempo, por medio de un proyecto real y dirigido hacia dichos propósitos.

Por el contrario, si nuestra búsqueda de la felicidad la centramos en aquellos que nos es regalo día a día, ya sea por la propia naturaleza de nuestro mundo, o por aquellos únicos y mágicos instantes que disfrutamos junto a los que nos rodean, disfrutando lo que somos y lo que tenemos y no comparándonos con tal o cual que ha logrado más que nosotros, podríamos hablar de una actitud y una disposición para ser feliz. El ser feliz no nos llega de la noche a la mañana como un nuevo día, debemos partir por quererlo para poder serlo.

Una persona que es feliz se diferencia de otra que no lo es; no sólo en la forma en la cual ambas observan el mundo y en el cómo se mueven por éste, sino también porque se rodean de otros similares. En el caso de la persona que es feliz buscará encontrarse con aquellos en los cuales siente confianza seguridad y protección. Una persona “infeliz” difícilmente va a gustar del contacto social, o de pasar momentos gratos junto a la familia; lo cual para aquel que sí es feliz, es absolutamente esencial.

Clemencia Sarquis en el tema denominado perfil de una persona feliz, esta-

blece la diferencia entre felicidad y placer. *“El placer es la alegría con que uno responde a un estímulo externo que satisface un deseo. Usted puede sentir placer comprando un auto nuevo yéndose de vacaciones, o teniendo amigos invitados a comer, o haciendo el amor”*<sup>36</sup>; en cambio la felicidad está dada a partir de la serenidad de nuestro interior y de la conexión establecida con el exterior, pero siempre centrando el locus de control en nuestro mundo interno.

Actualmente podemos ver día a día, como a partir de las características de la sociedad y de quienes formamos parte de ella, lo anteriormente planteado pasa al olvido. Muchas personas centran su felicidad en lo externo, es decir, confunden felicidad con placer; ese placer que implica la adquisición desenfrenada de objetos materiales, para lograr el estatus “necesario” para formar parte de... y no sentirse excluidos. En los sectores populares de nuestro país, podemos observar con extrañeza, quizás, como familias a las cuales el dinero no les alcanza para comer, poseen grandes televisores, equipos musicales, celulares y otros recursos tecnológicos de última generación. Ello no tiene otra explicación más que el simple deseo de dichas personas de no estar excluidos de nuestra sociedad, sociedad consumista y arribista, que muchas veces valora a las personas más por lo que tienen que por lo que son, o de donde provienen.

En directa relación con lo previamente expuesto es que podemos ver como en el libro se plantea el tema la

---

<sup>36</sup> Op. Cit. Pág. 40.

distribución de la felicidad, en el cual no es posible establecer indicadores certeros, en base a investigaciones realizadas, respecto de quiénes realmente son felices. Lo que sí está claro es que existe una parte importante de la población que no lo es. Según lo indicado allí, la felicidad no sería un invento moderno, sino una necesidad del ser humano para la convivencia en paz y para la subsistencia armónica. Es así como señala: *“La felicidad tiene que ver con el estado de nuestro mundo interno, con que las tendencias amorosas y constructivas prevalezcan sobre las agresivas que actúan en contra de nuestro crecimiento... las frustraciones despiertan sentimientos de rabia, agresividad, envidia y soledad...”*<sup>37</sup>.

En función de ello es que no deja de hacer sentido lo planteado respecto de grupos marginados socialmente, constituidos por un número significativo de hombres inactivos laboralmente, y de mujeres jefas de hogar, sin dinero para el sustento diario. ¿Qué pasa con ellos?, ¿En qué condiciones se encuentra su estado de frustración?, ¿Cómo canalizan su rabia y descontento?, ¿Tienen una actitud positiva hacia la vida?, o simplemente, ¿Pueden ser felices?

La verdad es que cuesta imaginarlo, porque como decía anteriormente, la felicidad no llega de la noche a la mañana, es una actitud y una disposición, relacionada con la armonía del mundo interno y externo, todas ellas características que no necesariamente describen a

un grupo importante de nuestra población.

Día a día vemos en los noticieros como jóvenes cada vez más pequeños realizan arriesgados asaltos y agreden a otros sin el mayor remordimiento, e incluso conciencia de daño, denotando una baja empatía y mínima capacidad autocrítica. Ello se relaciona directamente con la frustración interna que poseen, derivada de altos índices de pobreza en sus diversas magnitudes y de la vulnerabilidad a la que se ven normalmente expuestos; la falta de oportunidades, e incluso su propio desgano y deseo facilista de obtención de beneficios, desarrolla rabia y luego ira, que se traduce en lo que ninguno de nosotros desearía conocer. Muy distante de lo postulado idealmente para el logro de la felicidad.

¿Son los ricos más felices que los pobres?, Al parecer la respuesta a esta interrogante es negativa. De acuerdo con estudios realizados en países ricos y países pobres respecto de los niveles de felicidad, se ha identificado que lo que en los países ricos se desarrolla con índices favorables en términos económicos no es la felicidad necesariamente, sino el bienestar. Éste último se relaciona con un nivel de vida y de acceso a bienes y servicios, que si bien contribuyen indirectamente en la felicidad, no son sinónimo de ella.

El carecer de salud, de recursos económicos y de estabilidad vital influyen en una disminución del potencial de felicidad que poseemos, pero no necesariamente por contar con ello la tenemos garantizada. De manera ilustrativa res-

---

<sup>37</sup> Ibid. Pág. 47.

catando una frase del texto se podría decir: “*Asimismo, con dinero podemos comprar un palacio, una casa o un fundo, pero no un hogar*”<sup>38</sup>.

Con relación a las carencias, a las dificultades u obstáculos que se nos van presentando en la vida, se hace necesario un “darse cuenta” de que muchas veces nosotros mismos maximizamos los hechos, desarrollando la habilidad nefasta de sufrir gratuitamente, por situaciones que no lo justifican; nos centramos en pensamientos negativos e inseguridades que a lo único que nos llevan es a preocupaciones innecesarias y un enfoque errado.

Muchas veces nos sumimos en una “parálisis autoimpuesta”, prolongando el dolor en sufrimiento sin siquiera ser conscientes de ello. Aquí lo central debiera estar dado no por los hechos mismos, sino por la interpretación que hacemos de ellos; distanciándonos un poco para intentar visualizarlos desde otra óptica, logrando así abordarlos de la mejor manera posible.

Aunque parezca sencillo no lo es tanto, pero reconocer que tenemos dos caminos por los cuales conducirnos es de vital importancia para nuestro diario vivir y desarrollo de la felicidad. Por un lado podemos optar por el camino de la acción, de la movilización de recursos y por la resolución; y por otro, podemos optar por el camino de la parálisis, de los lamentos y sufrimientos.

Para lograr conducirnos por el camino de la acción es imprescindible

“entrenar la mente”, es decir, desarrollar una actitud mental favorable frente a los acontecimientos; ir día a día mentalizando lo que queremos lograr y cómo pretendemos hacerlo, aprovechando al máximo nuestras potencialidades y rescatando todo aquello que podamos aprender.

Para ser felices no es necesario evitar el sufrimiento o los fracasos, por el contrario, debemos vivenciarlos experiencialmente para fortalecernos y aprender de ellos, preparándonos para nuevos eventos con una actitud entrenada que nos permita optar por el camino de la acción.

Dicha actitud entrenada se asocia directamente a una actitud positiva frente a los hechos y a la vida en general. Una persona que posee una actitud positiva, es llamativa de por sí, llegando incluso a serlo más que alguien atractivo o bello físicamente. Una actitud positiva no sólo facilita el desempeño diario, sino que también conlleva una serie de beneficios asociados a una fuerza mental que atrae eventos positivos, potenciando en la persona la creatividad, la flexibilidad y la sensación de contento y agrado que finalmente se traducen en mejores niveles de autoconfianza.

Esta actitud si bien, no es algo con lo cual todos nacemos, es posible de potenciar y de desarrollar, a partir de las características innatas que como seres humanos dinámicos poseemos. Encontrarnos con nosotros mismos, reconociendo lo que somos y/o lo que deseamos ser se logra sólo por medio de la reflexión

---

<sup>38</sup> Ibid. Pág. 52.



y el análisis interno, que en ocasiones olvidamos realizar.

Reconocer nuestras características, aquellas que nos agradan y aquellas otras que no tanto, permite situarnos en un punto de inicio para el cambio deseado. Si dejamos de lado el individualismo, el consumismo y la superficialidad, poco a poco nos iremos despegando de los aspectos menos significativos de la vida, para ir dando paso a aquellos que realmente lo son, como la familia, el amor, el ocio y toda aquella actividad que nos apasione y alimente en términos espirituales.

Una persona que aprende a ser feliz, centrando su atención más que en los hechos mismos en la interpretación que hace de ellos, adquiriendo una actitud positiva frente a la vida, rescatando lo favorable de las cosas por medio de una actitud proactiva y orientada a la acción, pudiera ser llamada “sabia”. Es en este sentido que la autora plantea una correlación entre felicidad y sabiduría, en el entendido de que ambas se sirven y nutren mutuamente, encontrándose ubicadas en nuestro interior, logrando con ello un centro de gravedad en equilibrio. De acuerdo a lo que señala: *“Es en este punto donde radican las virtudes, las que procuran templar nuestro centro interior: Ser feliz, sereno, tolerante y equilibrado la mayor parte del tiempo es una forma de ser sabio.”*<sup>39</sup>

En el título “La felicidad: una búsqueda, un derecho”, se llama a observar las diferencias existentes entre una

persona que vive sumida en su yoísmo, y aquellas otras que se dan a los demás. Una persona que se plantea como meta vital el ser feliz, necesariamente va a presentar diferencias con aquella otra que vive sólo por vivir o por acumular, ya sea dinero u otros objetos materiales.

No hay que olvidar con relación a esto que no todos los días podemos ser felices, que muchas veces las situaciones nos pueden sobrepasar, llegando incluso a límites hasta entonces desconocidos por nosotros; es lo que sucede con la pérdida de un familiar o ser querido, tras una separación o engaño, entre otros eventos. Cada una de ellas, situaciones de la vida, ponen al límite nuestras capacidades y a prueba nuestro repertorio de habilidades para enfrentarlas, y luego procesarlas de modo tal que nos permita salir de la inmovilidad inicial en que nos dejan. En este sentido lo central está dado en tomarnos el tiempo necesario para vivenciar nuestro propio proceso e incorporar una mirada que nos permita crecer a partir de lo sucedido, quizás reencontrándonos con seres en quienes apoyarnos y a quienes también brindarles apoyo.

En relación a lo anteriormente planteado, es decir, la necesidad de dar y recibir apoyo, es que es posible remitirse al tema de la felicidad y la pareja, en el cual se analizan los principales factores que generan dificultad en la relación y conllevan a una disminución o pérdida de la felicidad, como son la falta de empatía y de comprensión del otro, el afán por ganar y tener siempre la última palabra, entre otros; todo lo cual podría llevar a

---

<sup>39</sup> Ibid. Pág. 97.

extrapolarlo a un nivel relacional mayor, es decir, a otro tipo de relaciones interpersonales.

El afán de éxito sin sentido y carente de análisis, la falta de capacidades personales, el temor al otro y una debilitada autoestima o seguridad personal, también son factores que podrían conllevar al establecimiento de relaciones conflictivas, en la cual uno trata de primar sobre el otro, en una enfrascada guerrilla encubierta; en dicha relación se intenta anular al otro visualizado como enemigo, llenándose de sentimientos negativos y alejados por completo de la posibilidad de desarrollar la paz y la armonía.

Para situaciones como ésta es válido recordar un párrafo de la autora que aparece en el tema denominado “Felicidad, sufrimiento y amor”, en el cual se indica: *“Esforcémonos por sondear lo positivo en nosotros y en los otros. Para amar hay que comenzar por quererse uno mismo. El amor no es sinónimo de felicidad o sufrimiento; es la mejor oportunidad que se tiene para aprender a vivir, integrar las experiencias, mejorar los sentimientos y crecer como personas. El amor da vida a la vida, por ello es necesario no sufrir inútilmente”*<sup>40</sup>.

Como fuera señalado en un inicio, a través de la lectura de los diferentes temas asociados de manera directa e indirecta a la felicidad, es posible hacer un recorrido por múltiples aspectos de nuestra propia vida; analizarla y reflexionar respecto de ella, de nuestras metas, de nuestras prioridades, de los amores,

de la pareja, de los aprendizajes logrados y de aquellos que aún están pendientes, de la forma de relacionarnos con los otros y con el mundo que nos rodea; de nuestra actitud frente al cosmos, de cómo visualizamos los hechos, de saber si vamos por el camino de la pasividad o de la acción, etc. En definitiva conocer si somos o no felices, y qué implica ello.

Es así como aparece significativo el develar nuestro centro de gravedad y revisar nuestro equilibrio interno, en términos de conocer si lo hemos logrado, o si estamos en camino; pero siempre con la plena conciencia de que nuestra felicidad depende de nosotros mismos, de que se encuentra en nuestro interior y que no debemos confundirla con placer.

## ANÁLISIS CRÍTICO RESPECTO DEL LIBRO

---

Los indicadores considerados para el análisis serán:

- Visión propia sobre el valor y alcance del libro
- Fortalezas y Debilidades
- Consistencia
- Grado de originalidad
- Aporte
- Significado desde la perspectiva del trabajo social

*Visión propia sobre el valor y alcance del libro:*

Respecto del alcance del libro, si bien, cuando busqué información sobre él y encontré que lo definían como un libro

---

<sup>40</sup> Ibid. Pág. 136.

de autoayuda, considero es más que eso; definitivamente ha de ser un aporte para quienes tengan algún tipo de dificultad existencial, o en materia de insatisfacción personal; sin embargo no se agota allí. Creo que su alcance es para un tipo de público interesado en reencontrarse con una forma optimista de ver el mundo y la vida, con interés por conocer lo que se plantea con relación a la felicidad desde diversos ámbitos vivenciales, reconociéndose el que a muchas personas les ocurre lo mismo, quizás que a ellos.

Considero es un libro que pudiera leer cualquier persona que cuente con criterio formado, especialmente en jóvenes que están tal vez en proceso de lograrlo, como un apoyo en materia de valores y de sentido de vida.

Desde mi perspectiva creo es rescatable que existan libros como este, que estimulen la reflexión y el análisis personal, sobre todo en materias escasamente abordadas como la que se plantea, y cuyo significado es de tan vital relevancia.

#### *Fortalezas y Debilidades:*

Las Principales Fortalezas Serían:

- Originalidad del tema explicar cada una algo más
- Vinculación integral con temas relacionados
- Aporte en materia de consejos y técnicas
- Historias relacionadas con los temas analizados
- Énfasis en ideas relevantes
- Fácil comprensión y lectura
- Accesible para todo tipo de público

Las Principales Debilidades serían:

- Reiteración de algunos temas y postulados
- Escaso desarrollo de algunos temas
- Sencillez en ciertos análisis que se asociaban más al sentido común
- Carencia en materia de datos estadísticos y estudios relacionados
- Aporte de otras disciplinas al tema o de otros profesionales del área

#### *Consistencia:*

Creo estaría dada en la medida que se advierte coherencia ideológica por parte de la autora, quien se manifiesta con una orientación religiosa, independiente de cual se, lo que la lleva a tener una mirada orientada desde allí, con claridad de criterio y sin la presencia de contradicciones en sus postulados y planteamientos.

#### *Grado de originalidad:*

Como señalé en un inicio no manejo información respecto de libros de autoayuda, por lo que me es difícil referirme al respecto con conocimiento pleno; sin embargo, sobre la base del sentido común y a lo conversado con la expositora del libro, éste sería original, desde la forma en cómo se abordó el tema hasta las conclusiones que de él derivan.

#### *Aporte:*

El principal aporte del libro parte de lo más básico, pero no por ello menos importante; es decir, el sólo hecho de que el libro planteé el tema de la felicidad y a un análisis y reflexión de ella es rescatable. Como anteriormente planteara mu-

chas veces estamos tan ocupados en hacer cosas, que nos olvidamos de reflexionar y más aún de temas tan sustanciales y determinantes como este, por lo que la invitación hecha por Clemencia Sarquis aparece como un buen regalo, digno de compartir.

### *Significado desde la perspectiva del trabajo social:*

Para el Trabajo Social un libro como este es de gran ayuda, ya que junto con trabajar con la desesperanza y los problemas de otras personas, diariamente nosotros mismos debemos resolver y enfrentar nuestros propios problemas, por lo que un libro como este que proporciona una mirada optimista de la vida y de las cosas; recordándonos el camino y en qué debemos centrarnos, se hace significativo tanto a nivel personal como profesional. Existen personas a las cuales les es posible adquirir un libro, y por ende, la recomendación profesional a la lectura y una invitación al análisis y la reflexión, en algunos casos es una gran ayuda.

## CONCLUSIONES

---

En relación con el tema abordado, es decir, la felicidad surge una serie de análisis y reflexiones que de una u otra manera se han entremezclado con los postulados del libro; el pasar por la amplia gama de temas relacionados de manera directa con la felicidad conlleva primariamente plantear y reconocer la

transversalidad del tema, la significativa influencia sobre cada uno de nosotros y, sin embargo, pese a ello lo olvidado que pareciera ser.

Inicialmente se hace necesario plantear la subjetividad que se presenta a la hora de definir lo que es la felicidad, como un estado, una sensación, una emoción, etc. Para cada ser humano es válida una concepción singular de lo que para sí mismo significa ser feliz, en el entendido de que cada uno alguna vez lo ha sido o ha sentido.

Esta misma subjetividad implica un significado particular para cada uno, y una relevancia e importancia también singular. Para algunos es esencial, para otros complementarios, y para otros menos que complementario. Lo que sí es claro y común para todos, es que se relaciona directamente con estados emocionales placenteros y de dicha.

En mi caso la felicidad es esencial y vital, es la fuerza que día a día me permite levantarme con fuerza y alegría, es la energía que me permite discriminar entre lo positivo y lo que no lo es tanto; en definitiva es un motor interno, que por medio del equilibrio me permite ser y hacer, desde un punto de vista positivo.

El logro de la felicidad implica una búsqueda, una construcción y un aprendizaje a partir de experiencias anteriores; requiere de una actitud y una disposición determinada para centrarse no en los hechos, sino en la interpretación que hacemos de ellos, rescatando lo favorable y no centrándonos en lo negativo que nos detiene y estanca.

Para ser felices no necesitamos que todos siempre nos resulte bien, o de acuerdo a como nosotros queremos que sea; no necesitamos tampoco saltarnos el fracaso y las dificultades, sino por el contrario, requerimos de dichos sufrimientos y dificultades, para por un lado, valorar lo que tenemos y lo que somos; y por otro, para aprender siempre de nuevas experiencias que nos llevarán algún día a un desarrollo pleno, con sabiduría y equilibrio.

Dicho equilibrio estará dado por una conjunción de factores que se asocian a un locus de control interno, en comunión con el exterior; así como la felicidad no depende de factores externos, sino internos, nuestro centro de gravedad está situado en cada uno de nosotros, siendo por ello de mayor significado e importancia que los hechos en sí que nos puedan ocurrir.

En función de ello, y de las condicionantes sociales, culturales y paradigmáticas que influyen de manera importante en nuestra vida, es que se hace necesario y significativo destacar que la felicidad no es lo mismo que el placer; que la primera está dada a partir, como previamente se señalaba, de factores de orden interno, siendo por ello completamente opuesta al placer, que necesariamente viene de la mano con lo externo.

Un tanto divergente de lo planteado previamente, está dado en la definición de los diversos niveles de felicidad o infelicidad que plantea Juan de Castro R. en el prólogo del libro, y entre los cuales se encuentra:

En primer término la felicidad asociada al “comportamiento infantil” y que estaría dada por medio de los sentidos, en función de la gratificación generada a partir de la satisfacción de ciertos instintos, necesidades primarias y deseos sensoriales.

En segundo lugar se encontraría la “felicidad emocional”, directamente vinculada a las relaciones interpersonales y a los afectos, siendo momentos altamente efímeros y fugaces.

En tercer lugar se postula la “felicidad material” relacionada con factores netamente externos, como la obtención de un trabajo o de una pareja bella; dicho nivel de felicidad sería altamente pasajero y pudiera conducir al fracaso personal más que al éxito propiamente tal.

Un cuarto nivel de felicidad y de mayor profundidad estaría dado por la madurez y experiencia del sentido de vida, es decir, ya no centrado en lo material necesariamente, sino por medio de la valoración de lo que se es y lo que se tiene; habiendo desarrollado procesos de aprendizaje, equilibrio y autocontrol.

Finalmente el quinto nivel de felicidad sería el de “trascendencia de uno mismo” enfocado a un desarrollo de capacidades que van más allá de lo meramente sensorial y perceptivo, en relación directa con la propia naturaleza y en comunión con los otros por medio del servicio y la compasión, que conllevaría a deseos de orden superior.

Para concluir es dable señalar que en materia de felicidad, de su significado, de los niveles que puede haber de ella y todo

lo que se le pueda relacionar, aún hay mucho por aportar. Lo relevante es que en nuestro cotidiano seamos capaces de poner el tema sobre la mesa, que hablemos respecto de lo que para nosotros es importante y de lo que para los que nos rodean también lo es.

Muchas veces pasamos por alto supuestos que damos por cumplidos, pero en ocasiones, no nos detenemos a pensar qué está ocurriendo realmente.

Somos muchas las personas en contra de la violencia y de manifestaciones tan anti naturales como las guerras, pero en lugar de hablar de ellas, centrémonos en lo favorable, en lo que tenemos y deseamos preservar. La única forma de que un pueblo se desarrolle es por medio de su cultura, y para que una cultura se desarrolle debemos, como postula el profesor Humberto Maturana, comenzar por modificar nuestro lenguaje, en el sentido de cambiar nuestros temas

de conversación superficial, por aquellos que realmente comiencen a hacernos crecer como personas y como sociedad.

Y como los cambios comienzan por casa, la idea es partir uno a uno, reconociendo quiénes queremos ser, en qué sociedad queremos vivir y qué mundo queremos dejarles a nuestros hijos. Un mundo en base a la soledad y el desamparo, cargado de tecnología y vacío de amor, u otro en el que tengamos lo necesario, en equilibrio con nuestro planeta y nuestras raíces, en el que se hable de la felicidad y en el que se eduque para ella.

## BIBLIOGRAFÍA

---

Sarquis, Clemencia, *“Felicidad o Espejismo”*, Grupo Editorial Norma, Santiago de Chile, 2004.