



# *“¿Nos hace falta tanto para ser felices?”*

## *La ola consumista*

---

**M**e pasé la vida buscando la felicidad fuera de mí, proyectándola al futuro, “algún día seré feliz”, decía una voz en mi cabeza. Cuando era niña, pensaba: “seguro que seré feliz cuando sea grande”. Crecí, me hice adolescente y la felicidad no llegaba, nuevamente, pensé, “seré feliz cuando tenga una profesión”, “cuando me saque el carnet de conducir”, “cuando tenga un trabajo fijo”, “cuando me compre un coche”, “cuando adelgace”, “cuando vista a la última moda”, “cuando tenga un novio”... Iba consiguiendo cada una de estas cosas, pero la felicidad no llegaba... Fue entonces, que comprendí, que había estado esperando la felicidad, con la idea de que era algo, que vendría de fuera. Es más sencillo, depende de mi misma, nadie, ni nada, tiene el poder de dármela o quitármela.

Antes decía, ¡ay, que desgraciada soy!, ¡todo me pasa a mi!, me instalaba en el papel de víctima y culpaba a los demás (familia, pareja, amistades, compis de trabajo, etc.) de mi infelicidad, hoy se que la culpa no existe, sólo, responsabilidad, cada uno/a es responsable de lo que ocurre en su vida.

Creí escuchando que vivía en la sociedad del bienestar, y, como tal, se suponía que tenía que ser feliz, mi identidad se basó en el tener, en el hacer, y no, en el ser. Recuerdo, que mi valía personal estaba en función de lo que costaban las cosas materiales que poseía, no sentía que valía como persona y ese vacío, esa falta de autoestima, esa falta de amor hacia mi misma, hizo que viviera en el mundo de las apariencias, consumiendo ropas, objetos, información, ocio, alcohol, drogas, todo, con la finalidad, de llenar ese vacío interior, sentirme “alguien”, para que no descubrieran, que en realidad no era tan segura, que en realidad no era fuerte, que en realidad sentía miedo.

Observo, como quería cubrir unas carencias emocionales y afectivas a través del consumismo, de hecho, vivimos en una sociedad, en la que nuestro valor se mira y se demuestra, principalmente, por cuanto consumimos. Víctor Levó (analista de mercado) diseñó poco después de la segunda guerra mundial, el consumismo, sistema para resucitar la economía de EEUU y esta forma de proceder, se convirtió en la norma para el sistema entero, Levó dijo: “Nuestra economía tan productiva, demanda que hagamos del consumo nuestro modo de vida, que la compra y el uso de bienes se

convierta en rito, que busquemos nuestra satisfacción espiritual y del ego en el consumo...”.

Es fácil comprender, como, de alguna forma, el sistema nos ha empujado a esta dinámica, pensando, que estábamos en lo cierto. Al descubrir todo esto, mi vida cambia, hace que comprenda que es imposible llenar mis carencias emocionales y afectivas a través de objetos o de información. ¿Cómo hacer con estas necesidades que no son materiales, que no son físicas?, ¿De dónde vienen estas necesidades no satisfechas? Estas carencias provienen de mi niñez, esos sentimientos de vacío, abandono, soledad, miedo..., es como se sintió aquella niña que fui, ella sentía que no existía para sus padres, aunque ellos la querían y cubrían las necesidades físicas, también le dieron sus carencias emocionales y afectivas, porque sus padres a ellos, tampoco se las supieron cubrir, estaba muy mal visto sentir, demostrar afecto y cariño, y así, de generación, en generación, hemos ido repitiendo la misma historia. ¿Qué hago yo ahora con estas necesidades no satisfechas? Me las cubro por mi misma, mis padres me dieron lo mejor de sí mismos, no existen culpables, ya lo decía antes. Me he hecho consciente de que esas necesidades existen, de que están ahí, ahora me escucho, me responsabilizo de lo que siento, me permito sentir y cuando esa niña (sus emociones no satisfechas) que vive en mí, se hace presente, le doy lo que necesita, protección, seguridad, amor...

¿Necesito tanto para ser feliz? Sinceramente, no. El consumismo, ha desaparecido, ahora compro lo que verdaderamente necesito; el vacío, ya no existe; he recuperado mi identidad, vivo desde el ser. La felicidad, ahora soy feliz, me siento una persona auténtica, valiosa y libre.



Katsushika Hokusai (1760-1849)