

LA FELICIDAD DE CADA DÍA

Para disfrutar de la felicidad es útil la benevolencia. Pero también ayudan la claridad mental para elegir los objetivos y las vías que nos acercan a ella y corazón para emprender los esfuerzos necesarios.

Dos de agosto. He pasado la mañana trabajando. A mediodía decido que voy a hacer un picnic al borde del Barranco de las Águilas. Cojo mi comida, mi sombrero, mi cámara de fotos y mis acuarelas. Llego al lugar bajo un sol radiante. Me siento en el borde, como me gusta. Saco mi fiamblera y sorpresa: he olvidado el tenedor. Tengo ensalada de arroz. Busco unas ramas de boj secas y me hago unos palillos. Como algunos granos con los palillos improvisados, resultan demasiado curvados. Los dejo y empiezo a comer con las manos. Soy una gran especialista en arroz suelto y cocido al punto. Ahora esto no me viene muy bien, es difícil coger un bocado con los dedos. Me pongo perdida de arroz... ¡Si mi madre me viese! Ríe al sol del mediodía. Tengo el pantalón manchado de aceite y verduras, la cara y los dedos pringados. Me siento bien. El aire es

agradable. Si alguien me pregunta ahora si soy feliz, le diría que sí.

¿ES POSIBLE SER FELIZ?

Curiosa pregunta. Tal vez lo más acertado sería plantearla al revés: «¿Cómo conseguimos no ser felices?» Si lo preguntamos de este modo, estamos presuponiendo que la felicidad es el estado básico normal del ser humano y que, por h o por b, algo ocurre o nos ocurre que nos aleja de dicho estado. Claro que esto es mucho suponer.

Numerosas personas se han preguntado qué es la felicidad. Y una vez definida, se han planteado si es posible alcanzarla. Vamos a dar un rápido repaso a las respuestas más interesantes.

La Real Academia de la Lengua no nos facilita mucho la comprensión del término: «1) Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. 2) Satisfacción, gusto, contento. 3) Suerte feliz.»

La fórmula de la felicidad

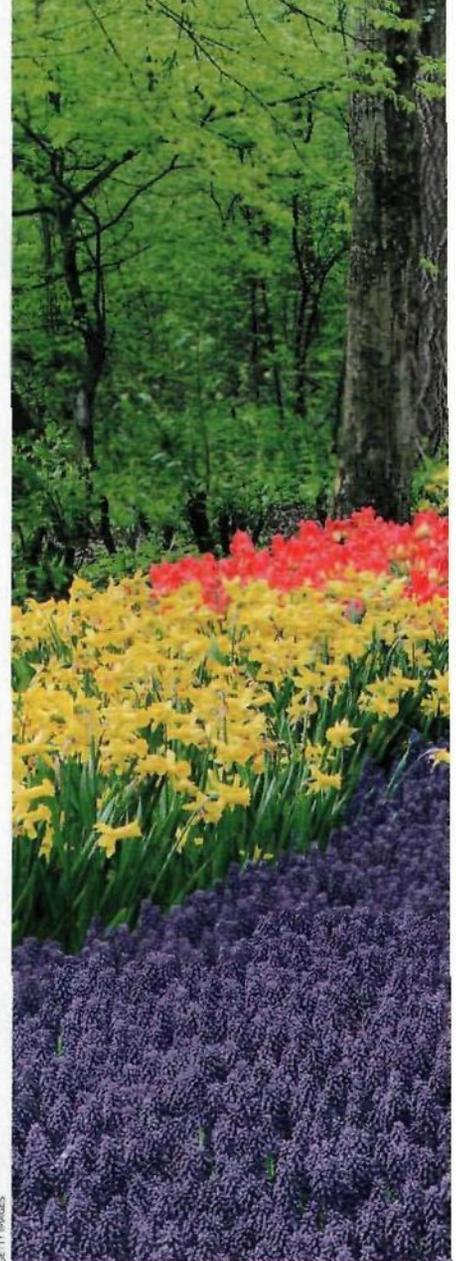
La Psicología Positiva afirma que la felicidad estaría determinada por una combinación de aspectos genéticos de personalidad, circunstancias y lo que podríamos llamar «el ejercicio de la felicidad». Sonja Lyubomirsky los valora de esta manera:

Genes. Influyen aproximadamente en un 50%. Incluyen características de personalidad muy estables como la extraversión y el nivel de estabilidad emocional.

Circunstancias. Les corresponde un 10%. Abarcan factores como raza,

sexo, edad, ocupación, nivel socioeconómico...

Actividad intencional. Repercute en un 40%. Incluye aquello que se hace para sentirse bien, implicándose de forma intencional en conseguir ser feliz. Con ello se aprende a estar mejor.



LA SABIDURÍA CLÁSICA

Buscaremos en los filósofos clásicos.

Aristóteles no nos da una respuesta simple. Para él, el concepto de felicidad debe estar en relación con actividades que producen bienes, siendo estos bienes los que nos resultan placenteros y nos dan satisfacción. Pero estos bienes son sobre todo metas que se alcanzan para sentirse autorrealizado, como la virtud, la sabiduría práctica o filosófica, ya causen placer o no.

Platón pensaba que esta autorrealización última y completa se alcanzaba en la vida después de la muerte. Los medios para vivir dichosos en esta vida eran el culto religioso y la virtud, entendida como sabiduría, fortaleza de ánimo



mo, templanza y justicia. Vaya, ¡que hay que ganárselo!

El estoicismo consideraba que ser feliz se relacionaba con la independencia personal, el valerse por uno mismo. Los hedonistas lo relacionaban con evitar el sufrimiento físico o mental. Esto lo sentimos más próximo a nosotros.

Boecio distingue entre felicidad bestial, felicidad eterna o contemplativa, felicidad perfecta o beatitud... A veces nos encantaría ser bestialmente felices, pero bueno, suena mal decirlo.

San Agustín presenta la felicidad ligada a la sabiduría y a la posesión de la verdad, que en definitiva para él es Dios. De la elección entre dos amores —uno mismo o Dios— dependerá el llegar a ser fe-

lices o no. Santo Tomás afirma que la felicidad es un bien que se nos otorga, no un simple estado del alma.

Kant dice: *«Nadie es capaz de determinar, por un principio, con plena certeza, qué le haría verdaderamente feliz, porque para tal determinación fuera indispensable tener omnisciencia. Así, pues, para ser feliz, no cabe obrar por principios determinados, sino solo por consejos empíricos»*. Se podría decir que para Kant no se trata tanto de ser felices como de ser dignos de la felicidad.

Las filosofías orientales, por su lado, relacionan la felicidad con un estado de base, más allá del bienestar o de los problemas que se experimenten. Puede perdurar en el tiempo al margen de las cir-

cunstancias cambiantes, pero hay que trabajarlo, con desapego y compasión.

Pequeña conclusión: parece que todo el mundo está de acuerdo en que para ser feliz hay que hacer algo, que no es un estado que simplemente llegue o no llegue, sino que es posible favorecerlo.

LA PARADOJA ACTUAL

Alguien me dijo el otro día: *«Lo mejor que se puede hacer para no ser feliz es preguntarse a menudo ¿soy feliz?»*, y pasó a explicarme cómo alguien de su entorno se enfrascaba en largas digresiones sobre sus estados de ánimo y cómo mejorarlos. Lo cierto es que en Occidente hasta hace dos generaciones, o tal vez una, se confiaba en una felicidad que

vendría más allá de esta vida. La promesa era que, a pesar de estar en un mundo lleno de dificultades, una vez llegada la hora de cruzar a la otra orilla hallaríamos una paz y una felicidad permanentes. Si bien esto conllevaba una resignación y una aceptación de lo difícilmente aceptable, alejaba la consecución de la felicidad del aquí y el ahora. Cuando alguien estaba mal o se sentía infeliz acudía a la religión para su solaz.

Por razones demasiado complejas de abordar aquí, esto ha cambiado profundamente y deseamos ser felices aquí y ahora. No pensamos que debamos aplazar nuestro placer y nuestras recompensas a una dudosa vida más allá de la vida. Cuando hoy una persona se siente mal y no encuentra un modo de recobrar una línea de base de bienestar personal, acude al psicólogo, al médico o al terapeuta.

Nos hemos acercado, pues, socialmente al concepto oriental de felicidad. Pero de un curioso modo. Al mismo tiempo que creemos que podemos alcanzar una felicidad básica en nuestra vida cotidiana, el entorno nos presenta constantemente cuáles son los bienes que nos van a dar esa felicidad. Es decir, que por un lado existe un concepto filosófico profundo que ha experimentado un cambio en nuestra sociedad —no queremos aplazar lo bueno para un más allá—, pero podemos situar esto bueno en ciertos objetos y posesiones.

El resultado es bastante decepcionante. Quien logra tener aquello que le promete la publicidad a veces descubre que siente un vacío interior que no se ha colmado. Y quien no logra tenerlo por su coste económico se siente fracasado.

EL TRABAJO EMOCIONAL

Creo que tiene razón quien me decía que de tanto buscar la felicidad al final nos extraviamos en vericuetos complejos... y perdemos la verdadera esencia. ¿Y si la felicidad fuese un músculo interior que necesitase ser ejercitado? Este es un poco el concepto que encontramos en la psicología positiva, inspirada en ideas orientales y en estudios científicos.

En abril del 2007 los neurólogos americanos declararon a Matthieu Ricard, un monje budista y escritor, «el hombre más feliz del mundo» después de medir su actividad cerebral. Con ello



AGE FOTOSTOCK

Pequeña receta para ser feliz

- No busques la felicidad, deja que ella te encuentre.
- Simplifica tu vida, redescubre las cosas sencillas del día a día.
- No amplifiques los malos momentos, vívelos cuando lleguen. Permite que pasen.
- No amplifiques los buenos momentos, vívelos cuando lleguen, con simplicidad. Acepta que pasen.
- Sé mesurado en tus juicios hacia ti mismo y hacia los demás.
- Piensa dos veces si de verdad quieres aquello que deseas e imagina cómo te sentirás cuando lo tengas.
- Comparte lo que eres y lo que tienes con los demás, sintiendo cuál es tu límite.
- Cultiva los diferentes aspectos de ti mismo, los más trascendentes y los menos. Eres múltiple y polifacético.
- Si necesitas ayuda, píde-la. Si te piden ayuda, dála.
- Comprométete con tus ideales, con tu visión ética del mundo.

destacaron cómo un entrenamiento en meditación puede favorecer el mantener un estado de armonía y una sensación de plenitud que se acerca a lo que entendemos por felicidad.

Las emociones nos guían hacia aquello que nos conviene para la propia perpetuación. Esto suele procurarnos una sensación agradable, de algo bueno para nosotros.

Es así como todo lo que nos resulta placentero lo consideramos adecuado y finalmente necesario para nuestro bienestar: comer y beber adecuadamente, respirar aire suficientemente puro, dar y recibir afecto, practicar sexo de forma regular, vivir de acuerdo con nuestros principios éticos... Se trata de aspectos básicos que nos hacen sentir bien ya que los necesitamos para vivir como individuos y como especie. Sobre ellos y a partir de ellos se han elaborado múltiples capas de sofisticación y por tanto de necesidades cada vez más complejas. La simpleza de la emoción primaria —¿es bueno para mi supervivencia o no lo es?— se ha vuelto muy rara.

Por supuesto, a mi propio juicio individual se ha unido desde hace mucho el juicio social, la visión de los demás sobre mí y de mí sobre los demás. Por ejemplo, poca gente sería capaz de sentirse bien comiendo un buen plato en medio de un campo de refugiados que hace dos días que no comen; claro que mirando las noticias mientras se cena resulta más fácil.

Del mismo modo, a veces gusta que los demás se fijen en el bonito vestido que llevamos o que aprecien lo buenos anfitriones que somos y lo mucho que nos hemos esforzado por tenerlo todo impecable. Nos sentimos bien cuando nos reconocen que somos guapos, buenos, eficientes o «triunfadores».

AUSENCIA DE INQUIETUD

Desde que los filósofos griegos hablaron de la felicidad, esta está asociada a «algo» que nos hace felices, objeto, situación o estado interno.

Hoy en día se realizan numerosos estudios para comprender qué es la felicidad aunque, como hemos visto, definirla es complejo. Se puede decir que hay dos aspectos: uno más íntimo o psicológico que considera la felicidad un estado personal que depende de múltiples factores (del mismo modo que se puede analizar la depresión, se puede analizar la felicidad). El otro es ver la felicidad como un arte de vivir una buena vida, aunque haya momentos más o menos agradables. Ambos aspectos parecen correlacionados de alguna manera.

Lo que sí es cierto es que todo el mundo desea sentirse bien, busca la plenitud y aquello que se la proporciona.



JAHRESZEITEN VERLAG / AGE FOTOSTOCK

Entonces, ¿qué podemos hacer? Las respuestas a esta pregunta, una vez pasada la primera etapa de la paradoja «haz sin hacer» —que es muy zen pero nos deja como estábamos—, las podemos encontrar de la mano de la ataraxia.

Esta bonita palabra, que quiere decir literalmente «ausencia de inquietud», sería la fórmula antigua, tradicional y filosófica del *be happy* moderno o del «no te preocupes: ocúpate de resolver aquello que puedas resolver». Es algo así como el equilibrio cuerpo-mente-emociones, la sabiduría del camino medio. Se ejemplifica con este famoso diálogo:

—¿Tienes algún problema en tu vida?

—No.

—Entonces no te preocupes.

En el caso de que la respuesta hubiera sido «sí», le seguiría la pregunta:

—¿Puedes hacer algo para resolverlo?

Tanto en caso afirmativo como negativo, la conclusión podría volver a ser:

—Entonces no te preocupes.

EL TENER Y EL SER

En Occidente las necesidades de base están cubiertas para la gran mayoría de personas (¡esperemos que siga siendo así durante mucho tiempo!). Esto hace que beber un vaso de agua no nos haga sentir especialmente felices, ya que se da por descontado que podremos beberlo cuando nos apetezca o lo necesitemos. Las cosas que despiertan nuestra sensación de felicidad y bienestar se suelen situar en otros niveles que sobrepasan el básico.

Deseamos de forma muchas veces socialmente creada algo más que lo básico que ya tenemos. Por supuesto no nos conformamos con el agua del grifo, que para otros sería un regalo del cielo, sino que incluso necesitamos instalar un depurador por ósmosis inversa para que esa agua sea realmente pura. Si es posible, tendremos una licuadora para beneficiarnos de zumos depurativos y cargados de vitaminas hechos al momento; y cuando quera-

mos beber vino, acudiremos a una bodega especializada en mostos ecológicos y de buena calidad. Por supuesto que todo ello es muy respetable y apetecible y nos proporciona grandes momentos placenteros (¡hum, ese zumo de zanahoria con manzana recién hecho es delicioso!). Pero cuando sucede que nuestros amigos tienen licuadora y corremos a la tienda a buscar una para ser como ellos, no tanto por el placer de tomar zumos como por la desazón de no tener el aparato, ¿somos más felices?

Es aquí cuando la ataraxia entra en juego: en la valoración de qué necesito para sentirme feliz. Tal vez es el objeto, ya que me encantan los zumos o preciso más vitaminas. Quizás es el sentimiento de envidia o el impulso de posesión y consumo. Entonces ya no es tan seguro que en el instante de satisfacerlo no aparezca otra carencia en nuestra pantalla mental.

La felicidad requiere esfuerzo y criterio. El recuadro de la página izquierda resume diez formas de acercarse a ella. ■

LAIA MONSERRAT (psicóloga)
www.presencia-zen.ue

LIBROS

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD
Sonja Liubomirsky
Ed. Urano

LA HIPÓTESIS DE LA FELICIDAD
Jonathan Haidt
Ed. Gedisa

EN DEFENSA DE LA FELICIDAD
Matthieu Ricard
Ed. Urano