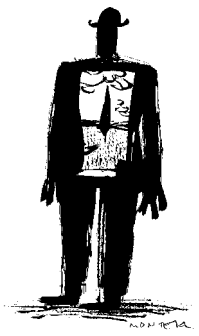
ENRIQUE ROJAS

CATEDRÁTICO DE PSIQUIATRÍA

La felicidad razonable

«La felicidad descansa sobre una actitud mental positiva, un esforzado intento de vivir en armonía con uno mismo»



LA felicidad es un tema interminable. Nos metemos en un mar sin orillas. Son tantos los matices, recovecos, ángulos y vertientes, que es difícil atraparlo en sus ricas y diversas dimensiones.

La felicidad es la vocación universal del ser humano, una tendencia metida en sus entrañas, un deseo profundo que arrastra y empuja en esa dirección. Pero la felicidad es ante todo un estado de ánimo, un paisaje interior a través del cual me encuentro contento conmigo mismo. Ésta es una primera idea que me parece importante destacar: una mezcla de alegría y paz interior, que son captados de forma subjetiva, pero que se desparrama por toda la geografía psicológica interior.

Parece casi una pretensión utópica hablar de la felicidad. En un mundo tan complejo, difícil y atravesado de dificultades sin cuento, mencionar sólo esta palabra parece como si uno estuviera con los pies en la tierra. Muchas veces el ser humano no se plantea este asunto, una vez más los grandes temas quedan en las orillas de los análisis de la realidad. Por eso creo que es un reto explorar y rastrear qué es y en qué consiste la felicidad.

Se ha dicho que la felicidad se encontró en un hombre que no tenía ni camisa. La felicidad es como una manta pequeña, de esas que nos dan en los aviones cuando hacemos un largo recorrido: nos tapa pero deja alguna parte de nuestro cuerpo al descubierto. La felicidad es como un puzzle en el que siempre falta alguna pieza. La felicidad absoluta no existe, es una pieza de museo, una entelequia sin consistencia. La vida es tan complicada, que aspirar a una felicidad total y absoluta es algo imposible. Debemos buscar una felicidad razonable en la que se den una buena proporción entre medios y fines. Sin olvidar una premisa básica: el que no sabe lo que quiere no puede ser feliz. Por eso la dimensión más importante de ella está en el futuro y en él residen las ilusiones.

La felicidad consiste en todo aquel conjunto de cosas buenas que cualquier hombre es incapaz de no querer. Por eso es un asunto más privado que público. Para mí, ésta consiste en dos cosas: tener una personalidad equilibrada y haber sido capaz de configurar un proyecto de vida con tres grandes ingredientes en su seno: amor, trabajo y cultura. La felicidad es la suma y compendio positiva de una tetralogía que explora, analiza, escruta y capta los cuatro grandes argumentos de la vida: tener una personalidad con un cierto grado de madurez; tener y saber del amor, que el trabajo profesional llene nuestra existencia y que la cultura nos envuelva con su manto, como la gran protectora. Personalidad, amor, trabajo y cultura. Ahí es nada.

La vida es un ensayo. Enseña más que muchos libros. La vida es la gran maestra. De ahí que ésta sea como un libro en blanco en el que vamos escribiendo con nuestra conducta: en ese cuaderno de notas se registran alegrías y tristezas, aciertos y errores, éxitos y fracasos. A la larga, la felicidad es un resultado, es el resumen de lo que hemos ido haciendo con nuestra existencia personal. Si el hombre es un animal descontento, la felicidad estará siempre en precario. Es polinomio de muchos factores, de ahí los hilos sedosos que la envuelven y transitan.

La felicidad descansa sobre una actitud mental positiva, un esforzado intento de vivir en armonía con uno mismo. Encontrarse a sí mismo, dar con las piezas claves del rompecabezas que es uno, aceptándose en la parte rocosa e incambiable y luchando contra viento y marea por modificar lo modificable y por mejorar en aquellas parcelas que lo requieran. A última hora de la vida, cuando nos dirigimos ya camino de la muerte y hacemos balance de la existencia, sale la verdad de lo que hemos sido. Haber y debe. Uno hace cuentas consigo mismo y la contabilidad deja bien a las claras el estado de cuentas biográfico. Así lo analiza Julián Marías en su libro «La felicidad humana».

La semana del 20 de agosto, dirigí un Curso de Psiquiatría en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo sobre «Los trastornos de la personalidad», con un destacado equipo de catedráticos de Psiquiatría que abordaron los principales tipos humanos que forman la galería de esos desajustes en la forma de ser: la personalidad anoréxica -bulímica, obsesiva, hipocondríaca, narcisista, psicópata, histérica... inmadura. En todos ellos falla el principio de entrada para la felicidad: tener una personalidad con una cierta madurez y equilibrio psicológico, es la puerta de entrada al castillo de la felicidad. Los psiquiatras sabemos lo que es vivir al lado de alguien que no está bien. En el lenguaje coloquial esto se expresa así: es una persona rara, extraña, difícil, la convivencia con él es casi heróica... con tales matices bien podemos decir que nos encontramos ante alguien que no está bien y que necesita un tratamiento psicológico.

Vienen a continuación los otros tres grandes ingredientes. El más importante es el amor. Lo que uno necesita en la vida es amor. Esa es la gran sed que todos padecemos. En la psicología moderna hablamos con frecuencia de que alguien tiene un gran vacío afectivo, con lo que estamos dando a entender que el plano sentimental está descuidado, y por tanto, marca negativamente la conducta. Esta es una sociedad que sabe bastante poco lo que es el amor, tanto a nivel general, como a nivel particular, en ese esquema que es la vida conyugal. No hay felicidad sin amor y no hay amor sin renuncias. Un segmento esencial de la afectividad está hecho y tejido y vertebrado de sacrificio. Esto que digo no se lleva, no está de moda, no tiene buena prensa, que es fundamental.

En el modelo hedonista de nuestros días cuesta entender lo que acabo de apuntar. Poner al bienestar y al placer como metas absolutas y decisivas de la conducta es un grave error, ya que la mejor de las travesías personales está surcada de problemas, luchas, fracasos de distinto signo y por supuesto, retrocesos en la dirección de propio camino. Para mucha gente la felicidad queda reducida en última instancia a bienestar, nivel de vida, economía saneada y por supuesto, salud. Otros planteamientos quedan fuera de ese espectro.

El camino de la felicidad pasa por haber ido resolviendo el fondo conflictivo que se hospeda dentro de nosotros. A media que vamos descubriendo la complejidad de la existencia nos damos cuenta que la felicidad no depende la realidad sino de la interpretación de la realidad que uno hace. Nuestra travesía personal no puede ser como un barco sin rumbo dejado de la mano de Dios. Por eso es importante saber lo que uno quiere y hacia dónde va, y qué es lo que persigue. Si los sentimientos son los intermediarios entre los instintos y la razón, la felicidad es la suma y compendio de la vida auténtica.

Hay una tecnología de la felicidad que nos lleva a reanudar el debate entre Antígona y Creonte. Entre lo ideal y lo real. Entre lo deseable y lo posible. Ser coherente es estar caminando hacia la felicidad, pero es el amor su principal componente. El amor está hecho al principio de interés y sugestión; después de pasión; y más tarde de inteligencia. Ese es el mejor modo de no haber vivido en vano.

JOAQUÍN ALBAICÍN

ESCRITOR

Sellos, monedas y billetes

-ESTE no vale quinientas. Este, vale dos mil.

-Pero señora, si aquí ha escrito usted quinientas...

-Pues me he equivocado.

El marido hace amago de darme la razón, pero una pronta mirada le pone firmes. No hay esperanza. Adiós a mis veinticinco rublos. Cada domingo, he de aguantar en la Plaza Mayor ese paripé a la señora a quien suelo comprar dinero zarista (Rostov, 1918). Y no me queda otro remedio, pues es de las pocas que suelen tener papel moneda mongol de 1955, otra de mis querencias, de donde me conviene no romper relaciones. Lo de que sólo me lleve billetes con la cara de Sukhbaatar y algún que otro ruso, no parece hacerle mucha gracia.

-Es que es usted muy limitado... -me descubrió la otra mañana.

Menos mal que unos metros más adelante despliega su mesa un armenio todo amabilidad, que siempre hace descuento y dispone de buen surtido de todo el mundo. Lo único que no entiendo es por qué los cien afghanis de Amanullah Khan cuestan diecisiete mil pesetas, o, mejor dicho, cómo un afghani, cualquier afghani de cualquier época, que los afghanos emplean para liar los pitillos, puede costar diecisiete mil pesetas. Aparte de eso, todo estupendamente con él. Y sin aparte, vamos, que tampoco los afghanis van a ser causa de un tiroteo en los soportales...

Al lado del suyo hay otro puesto del que casi no hay domingo que no me lleve un décimo de lotería con la figura de mi bisabuela Agustina pintada por Zuloaga, por aquello de repartirlos entre la familia y presentimiento de que algún día nos ha de tocar. Nunca se va uno de vacío.

La Plaza es para monedeo y billeteo. Sello, hay poco. Es decir, hay poco del que yo busco. Hay para los que buscan fauna, premios Nobel, astronautas y España. Salvo cuando, cada dos domingos, se instala allí con sus álbumes Francisco, ancianete como una tapia que me surte de cuantos usados de Zanzíbar se me antoje. Constituye un placer soportar la gélida rasca o el calor ugandés para examinar con calma sus álbumes, que contienen, ordenada por países que a veces ya no existen, la historia de los imperios. Muchos de esos sellos han atravesado frentes de guerra para, cercano el fragor de las bombas, llevar a su destino encendidos versos, informes escritos con zumo de limón y tarjetas de Navidad... Ante tus ojos, matasellados sin piedad y cubiertos por una pátina de arena, pólvora y pintalabios, pasan Nasser, las pirámides de Egipto, Gandhi, el rey de Iraq, el maharajá de Indore, patrullas del Afrika Korps, águilas bicéfalas, el trío de Yalta, el Shah, un anónimo búfalo abrevando en la jungla birmana, hawaiianas en sarong, Grace de Mónaco... Francisco, o el siglo con charnela.

Pero, con todo el placer que me reporta el franciscano deslumbramiento bidominical, cuando el bolsillo me permite adquirir sellos nuevos acudo, entre semana, a comprar valores rusos, soviéticos y etíopes, que es lo que -devoto de los Zares y los Negus y viejo enemigo del martillo y la hoz- colecciono en serio, a las filatelias de Jiménez Morata (en Hortaleza) o Galicia (en Montera), quien me recomendó al anterior y tiene una colección de coleópteros gigantes disecados cuya presencia, ya que están muertos y tras una mampara antibalas, no ha de disuadir de traspasar sus puertas a los amantes de los susodichos sellos. ¡Buena cacería!