

# Felicidad y salud

J.A. Flórez Lozano

Ciencias de la Conducta. Departamento de Medicina. Universidad de Oviedo. Oviedo. España.

“La risa nos salva la vida”

Marian Keyes (2003)

“La felicidad no es alergia  
al sufrimiento, sino  
el sufrimiento superado”

No es fácil tener un concepto claro de la felicidad. Las cosas no son como se desean y el hombre trata de huir desesperadamente de la realidad. El hombre reduce la felicidad, en muchas ocasiones, a los pequeños placeres o alegrías o huye de la realidad exterior. Ante la dificultad (¡imposibilidad!) de conseguir la felicidad, el hombre actúa con resignación conformando el deseo a la medida de las cosas accesibles. Probablemente, la felicidad sea la palabra más importante para el hombre, de tal suerte que buscarla es, sin duda, la tarea fundamental durante nuestra existencia. Ciertamente, la felicidad lo mejora todo, la sexualidad, el rendimiento intelectual, la creatividad, la capacidad de comunicación, la resistencia frente a las enfermedades e, incluso, la esperanza de vida.

Muchos filósofos y psicólogos se han preocupado de este tema desde la antigüedad. Erik Erikson relaciona la felicidad con la “intimidad”, es decir, con el establecimiento de relaciones estrechas. Sigmund Freud (1935) lo dijo con mucha sencillez: la felicidad se relaciona con poder amar y trabajar. Para la mayoría de los adultos, el amor y la felicidad se relacionan con los compromisos de familia, con el cónyuge, con los padres y con los hijos. Sin duda, el alto índice de divorcios en la sociedad actual (hasta la mitad de los matrimonios norteamericanos) perturba la felicidad del ser humano y supone, en última instancia, un riesgo para el equilibrio psíquico del individuo.

## La búsqueda de la felicidad

El ser humano busca la felicidad, todos la deseamos, se vende de todo por conseguirla y se adquiere de todo para conservarla; pero se trata de un escurridizo anhelo que en vez de ser permanente, muchas veces, una vez que la alcanzamos, se esfuma velozmente. La felicidad o infelicidad, tiñe todos los actos humanos. Estamos en la sociedad de la felicidad, al menos eso es lo que se nos ofrece: playas, viajes, rebajas, coches, concursos, “glamour”, fiestas, alcohol, champán, belleza y exhibición de belleza, vigor, lozanía, deporte como imagen de equilibrio, salud y excelencia, juegos, drogas, tarjetas de crédito y juventud (Apollinaire: *Juventud, jazmín del tiempo*). Muchas personas consideran que una mayor cantidad de dinero aliviaría sus dificultades financieras y les permitiría comprar más felicidad. Numerosos ciudadanos creen firmemente que el dinero aumenta la felicidad; si esto fuera así, en la sociedad del bienestar estaríamos rebosantes de felicidad y, sin embargo, nos encontramos con altas tasas de depresión y suicidio (fig. 1). Cuando el estado de ánimo del individuo es sombrío, la vida en general es muy deprimente; si el humor mejora, las relaciones, la autoimagen y las esperanzas en el futuro son mucho más positivas. Como escribió un sabio, *la felicidad reside en las emociones*. Oscar Wilde, por ejemplo, escribió que se debería estar siempre enamorado, quizá ahí reside la felicidad. Seligman (2003), sugiere que la felicidad es *satisfacción con el pasado, optimismo con el futuro y goce con el presente*. Por ejemplo, Misha Maiski, violonchelista letón, premio Chaikovski, asegura que su felicidad consiste en poder aprender y actuar con músicos a los que admira y compartir en libertad la emoción de la música con el público. Dice este melómano que se siente especialmente feliz como solista de las grandes partituras del repertorio romántico “*El concierto para violonchelo, opus 129*”, de Robert Schuman. Para otros, sencillamente la felicidad reside en la contemplación de una maravillosa mariposa, cuya existencia, es realmente efímera, tal vez, como la propia felicidad.

El “optimismo”, como rasgo, ayuda a explicar cómo influye en la felicidad y en la salud. Según Seligman (2003), las personas optimistas tienden a interpretar que sus problemas son pasajeros, controlables y propios de una situación; sin embargo, los pesimistas creen que sus problemas e infortunio durarán siempre. Un estudio realizado en la Clínica Mayo (Rochester, Minnesota), con más de 800 pacientes, puso de manifiesto que los optimistas tienen una longevidad un 19% mayor en su esperanza de vida, con relación a los pesimistas (fig. 2). Así pues, el optimismo, junto a otros rasgos de la personalidad de individuo (altruismo, capacidad de aplazar la gratificación, previsión de futuro y sentido del humor), predicen la felicidad, un menor número de enfermedades, una mayor longevidad y, en última instancia, un envejecimiento satisfactorio. Esta estructura de la personalidad, se relaciona asimismo con la alegría de vivir, la satisfacción matrimonial y el sentido subjetivo de salud física. También la felicidad tiene mucho que ver con la cultura. Para los maoríes, la felicidad se relaciona con los tatuajes y con un tipo de música constituida por notas dulces y aflautadas, como notas de pájaros.

Paradójicamente, un incremento en los bienes materiales, en los lauros académicos, en el prestigio social, sin duda, aporta un inicial surgimiento de placer; pero demasiado rápidamente se desvanece la euforia; necesitamos un nivel aún más alto para experimentar otra oleada de placer; surge, por lo tanto, una nueva indiferencia y un nuevo nivel de logro por alcanzar. La escalera del éxito no tiene fin; la gente se compara con los que están al mismo nivel o más alto; siempre hay alguien con el que compararse y ahí, naturalmente, nace fácilmente la frustración y otras respuestas emocionales negativas para la salud, muy especialmente la envidia (fig. 3).

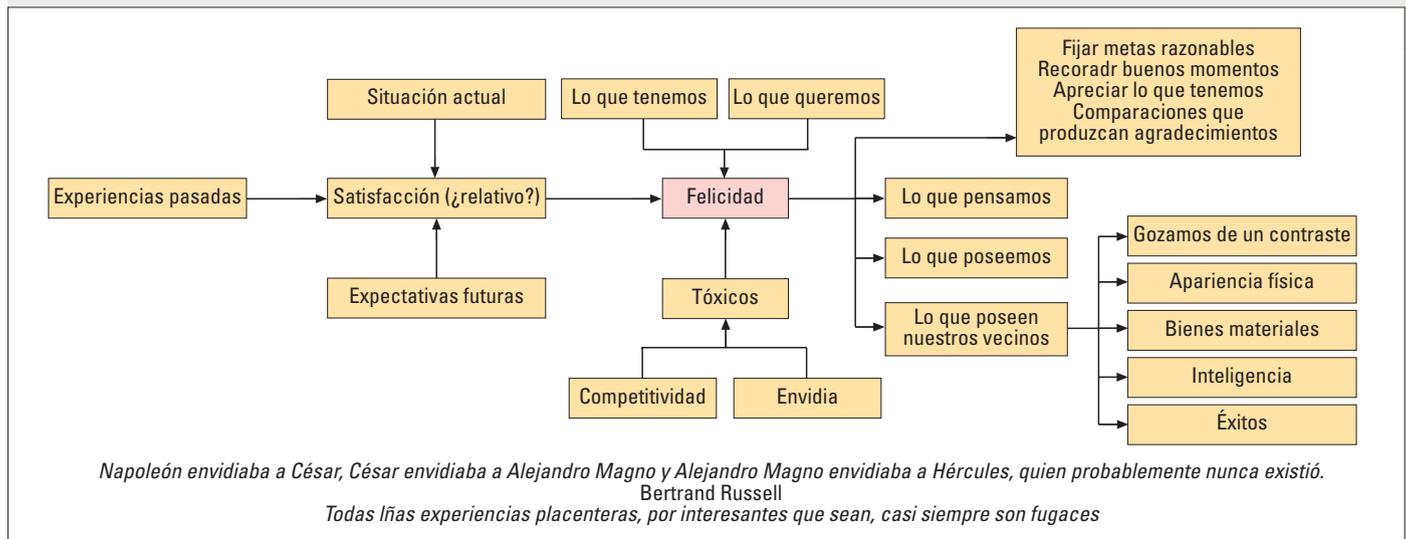
Como observó Bertrand Rusell (1930), “Napoleón envidiaba a César, César envidiaba a Alejandro y, posiblemente, Alejandro envidiaba a Hércules que jamás existió”. Y, paradójicamente, a medida que la gente se va enriqueciendo más se va empobreciendo, especialmente, desde el punto de vista espiritual y de la riqueza del psiquismo humano. No cabe la menor duda de que la felicidad tiene mucho que ver con el “sentido de la vida”. Cuando Aristóteles decía que el “fin está en el principio”, estaba dando la clave a la interrogación por el sentido de la vida. Por lo tanto, la clave de la felicidad, es dar sentido o significado a mi existencia y, naturalmente, sentir con orgullo esa satisfacción afectiva y emocional del día a día, o del segun-

do a segundo. El mismo Kierkegaard se preguntaba, ¿qué es la alegría, o qué significa estar alegre? Esencialmente, *es estar en la realidad presente de uno mismo, lo cual equivale al “existir”*. El hombre vive continuamente dando sentido a las cosas y a todos los seres, tratando de encontrar la felicidad; así, puede regocijarse ante la belleza de una flor (placer visual), una acción puramente contemplativa en la que no hay un sentido, pero que puede adquirirlo al ofrecerla (incluso imaginativamente), a un ser querido o amado.

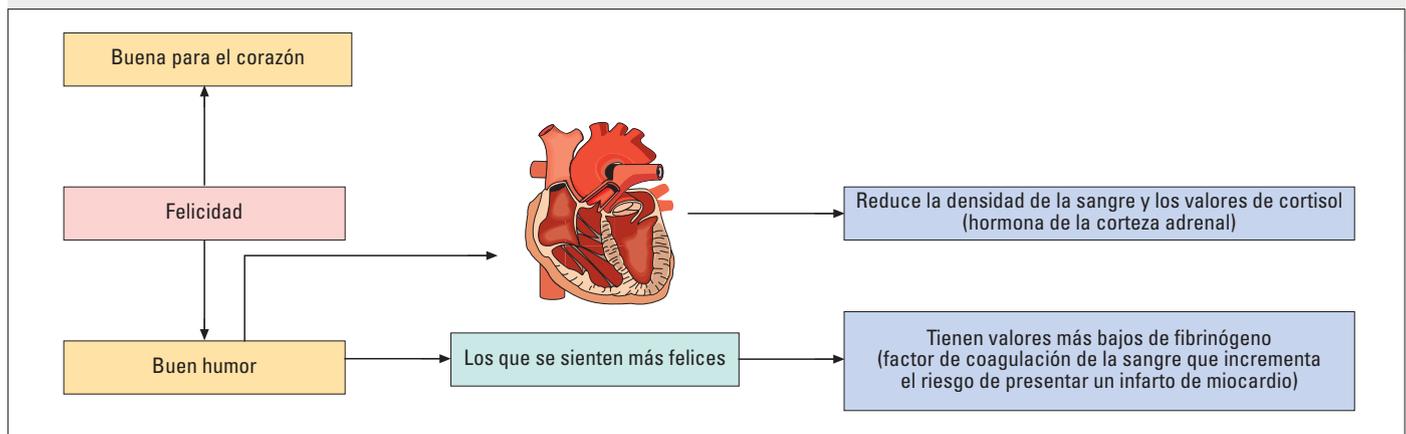
## Felicidad, salud y enfermedad

En efecto, algo más del 50% de los trabajadores, en términos generales, presenta estrés laboral. En la actualidad son muchas las personas que se refugian en el trabajo, tratando de encontrar en él la ansiada felicidad. Las largas horas que muchos individuos dedican al trabajo son, por el contrario, causas de depresiones y de estrés. Ello nos plantea algunos interrogantes, ¿soy feliz con esta vida rutinaria que llevo?, ¿merece la pena este esfuerzo que estoy realizando? Naturalmente, la tensión emocional se va acumulando y, en vez de encontrar la felicidad, chocamos de lleno con la frustración, la monotonía y el vacío emocional como seres humanos. Ser feliz es, en definitiva, el fin último

**Figura 1. Tóxicos de la felicidad.**



**Figura 2. Felicidad, estrés y riesgo de infarto de miocardio.**



**Tabla I. Cuestiones esenciales de la relación felicidad y salud**

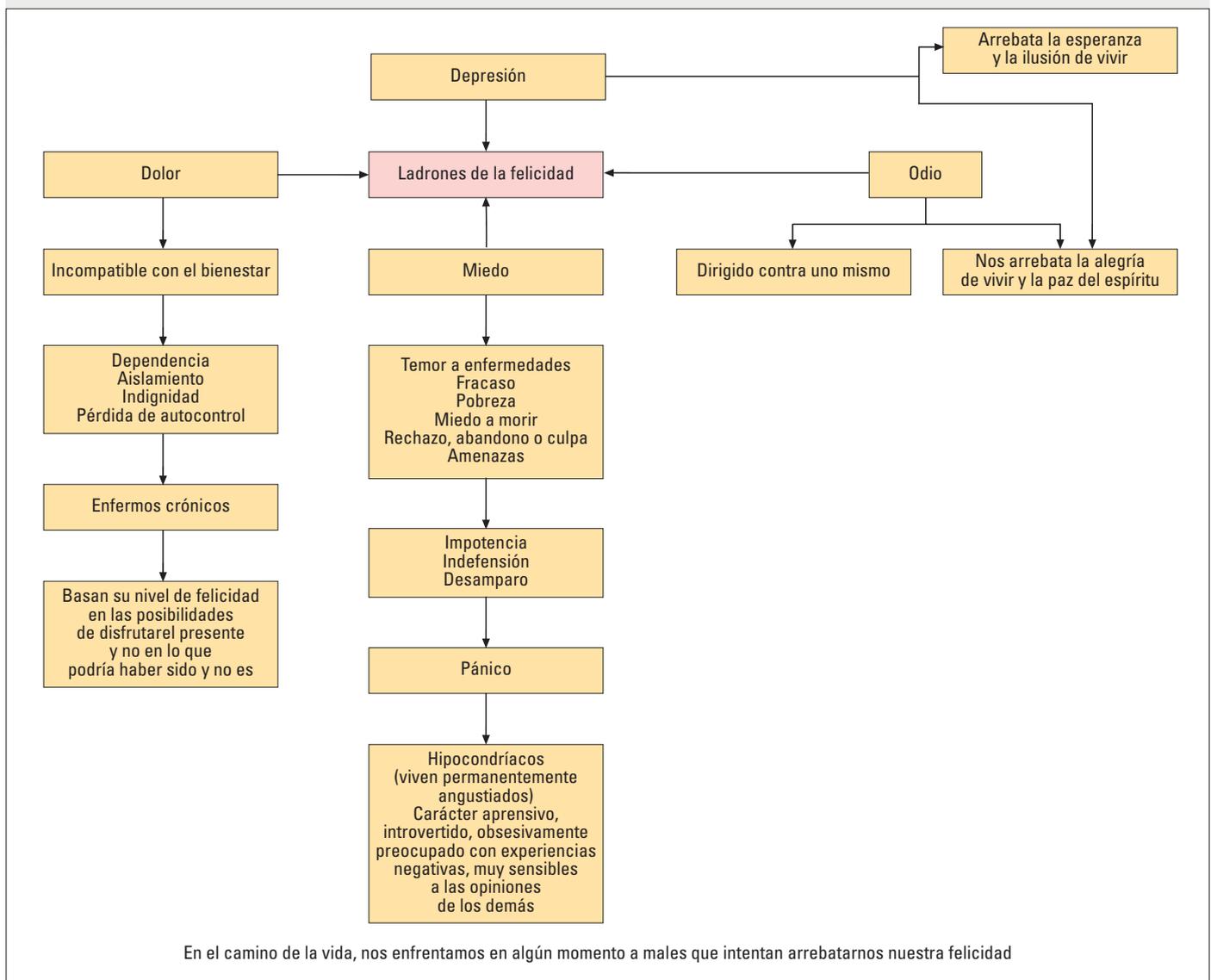
Las personas optimistas tienden a interpretar que sus problemas son pasajeros, incontrolables y propios de una situación
Los individuos optimistas tienen una longevidad un 19% mayor en esperanza de vida que los pesimistas
Siempre hay alguien con el que compararse y ahí surge una importante fuente de infelicidad
La felicidad tiene mucho que ver con el "sentido de la vida", dar significado a la propia existencia
Participar integralmente en la familia, en los pequeños éxitos e ilusiones, nos acerca al camino de la felicidad y de la salud

al que aspira el ser humano. La búsqueda se puede encontrar en el amor, en la comprensión, en la paz y en el apoyo psicossocial. Participar integralmente de la pareja, de la familia, de la comunicación, de las pequeñas ilusiones y de los pequeños éxitos, nos puede llevar por el camino de la felicidad (tabla I).

Pero, el hombre de la cultura occidental tiene ante sí la factura de sus propias conquistas científicas: enfermedades cardiovasculares, alergias, virus desconocidos, estrés, depresión

y ansiedad. Todo un conjunto de enfermedades propias de esta "cultura de la prisa" (¿tal vez cultura de la felicidad?). Esta "fiebre de la felicidad" del ser humano contemporáneo, que busca metas de satisfacción y autoestima a través de un desmedido afán de poder, mercantilismo y consumismo, implica graves riesgos para la salud, para su supervivencia. Muchos interrogantes explican la aparición de numerosas enfermedades (bulimia, anorexia, hipertensión, depresión, ansiedad, accidentes cardiovasculares, enfermedades alérgicas, etc.) propias de esta sociedad de la opulencia y el consumo (¿sociedad feliz?). Quizás por ello, por esa búsqueda desesperada de la felicidad, están apareciendo en la sociedad moderna cuadros clínicos novedosos: bulimia, fibromialgia, fatiga crónica, síndrome de insatisfacción crónica, síndrome de *burnout*, anorexia, ludopatía, ortorexia, vigorexia, compra compulsiva, etc. Esta huida hacia la felicidad (¿infelicidad?), corresponde más bien a personas obsesivas, insuficientes, inmaduras, inseguras, con problemas de impulsividad, de identidad y, además, con baja autoestima. Estas circunstancias psicossociales explican suficientemente que el hombre moderno se aparta cada vez más de la felicidad; lo cual se vive como frustración, como un sentimiento generalizado de inseguridad, de pérdida de auto-

**Figura 3. Ladrones de la felicidad.**



estima que, a veces, se neutraliza con una respuesta narcisista. A pesar de que cada vez conseguimos más (más poder, más prestigio, más dinero, más objetos, más compras, etc.), se percibe una permanente demanda de consuelo, una paradójica necesidad de apoyarse los unos en los otros, siendo conscientes de lo poco (apoyo afectivo, social y emocional) que van aportar los “otros”. Por eso, si el sujeto se siente vacío y disociado de la gente, lo lógico es que sus posibilidades reales de satisfacción se queden bastante disminuidas y, en consecuencia, no encuentre la ansiada felicidad. Parece un mundo surrealista en el que nos sumergimos, a través de este consumismo feroz, en una efímera y ficticia felicidad. Fabricamos la felicidad mediante un utilitarismo sin límites, gracias al diseño de fármacos que tratan de mejorar nuestro estado de ánimo, escapando de la tensión, de la angustia, de la frustración...

## Felicidad y edad

Pero curiosamente, la felicidad es algo tan personal y subjetivo, que difícilmente la entendemos y ello nos plantea problemas desde el punto de vista médico, psicológico y asistencial. Parece claro que un concepto fundamental para entender la “felicidad” es el “bienestar subjetivo” (*subjective well-being*). Nuestro concepto de la felicidad se desploma cuando contemplamos a un niño indio que no tiene nada y, paradójicamente, está rebosante de felicidad. Posiblemente, la familia (la solidez de la estructura familiar), el afecto, el amor y la comunicación, constituyan en esos pueblos primitivos, los ingredientes esenciales de la felicidad y, sin embargo, nosotros a pesar de nuestro especial desarrollo biotecnológico no hemos sido aún capaces de inventarla (¿fabricarla?). Ciertamente, el deseo humano por excelencia para conseguir la felicidad —como decía Lacan— es precisamente el de ser reconocido por el otro y de ser deseado al ser reconocido. Pero en nuestro contexto sociocultural, ¿es posible este reconocimiento y esta valoración personal y sincera?

Los jóvenes son especialmente vulnerables a este fracaso en la búsqueda de la felicidad; de ahí el refugio masivo en el alcohol, las drogas y la violencia. Jóvenes orientados a un consumo anestesiante, irrefrenado y despilfarrador que no encuentran empleo y que prolongan su vieja adolescencia en el hotel de 5 estrellas, que no es más, que su propia casa. La edad, por lo tanto, constituye una variable importante para conseguir la anhelada felicidad. ¿A qué edad se es más feliz? Esta es la clave; cada edad tiene sus propias dificultades y satisfacciones. Los adolescentes, por ejemplo, se ven limitados por el poder de los padres, por la crisis de la identidad, por el trabajo profesional en el futuro, por la estabilidad de la pareja, por la sexualidad, por la inseguridad y por la presión psicosocial de sus amigos. Ello explica sobradamente que sea una etapa especialmente crítica y altamente vulnerable para la salud integral del adolescente. En este sentido, las crisis depresivas son muy importantes; tanto es así, que cerca de 3.600 jóvenes europeos se suicidan cada año en la UE.

En los últimos años de la vida, la felicidad también se puede debilitar ostensiblemente: el cuerpo se deteriora, la energía se debilita, los amigos o familiares mueren o se alejan, se pierden trabajos, la capacidad sensorial y la movilidad se ven seriamente disminuidas, el sistema osteoarticular se ve seriamente afectado en cuanto a su agilidad y expresión de movimientos y, finalmente, los sistemas cognitivo, afectivo y conductual,

sufren también una significativa merma. Una persona que se va convirtiendo en extraña y quedándose sola, en un mundo que no entiende, se vuelve infeliz; además, la irreversibilidad del tiempo precipita la angustia, como consecuencia de la experiencia de la finitud de la vida y, por lo tanto, de la experiencia inminente de la muerte. La soledad, también constituye una seria amenaza en esta etapa final de la vida; en ese agujero de la soledad, la incomunicación se vuelve insoportable. En esas circunstancias, encontrar la felicidad es tan necesario como decepcionante.

Por otra parte, los trabajos científicos, nos muestran que, cada vez más, podemos entender la relación entre la felicidad y la longevidad (Seligman, 1995). Se han estudiado numerosos factores relacionados con el envejecimiento como: estilo de vida, estrés, alimentación, alcohol, tabaco, dieta, atención médica, etc. Un estudio realizado en una muestra de 180 monjas en Milwaukee (Estados Unidos), evidenció que las claves de la longevidad eran la felicidad, el anhelo, la alegría y el ánimo eufórico. El 90% de las monjas con *sentimientos positivos* seguían vivas a los 85 años, en contraste con sólo el 34% del grupo menos alegre. Igualmente, el 54% del grupo más animoso seguía vivo a los 94 años, mientras sólo lo estaba el 11% del grupo menos alegre. La soledad en los ancianos dinamita la felicidad. La contabilidad, con su voraz crueldad, identifica uno de cada 4 ancianos que viven solos. Hambrientos de cariño y pobres de amor sufren el monstruo de la soledad que devora la felicidad. La soledad entre los ancianos es, incluso, más dolorosa cuando se vive con su familia; es un vacío, un aislamiento, una intensa tristeza vital que alimenta el deseo de “irse”, de morir y desaparecer. Resignación y rebeldía, son las actitudes más frecuentes que surgen ante esa cascada de pérdidas psicoafectivas en la ancianidad.

Naturalmente, en estas condiciones es muy difícil continuar con un buen grado de felicidad y de bienestar personal. Por eso, no es ilógico suponer que la adolescencia y el período que sigue a los 65 años sean las peores etapas del individuo para mantener y potenciar la felicidad; por ello, parece también bastante comprensible que, desde el punto de vista clínico, nos hallamos en etapas de la vida altamente vulnerables y críticas de cara a la enfermedad (depresión, angustia, trastornos emocionales, abuso de drogas y medicamentos, trastornos del sueño, trastornos del comportamiento, etc.). Sin embargo, es curioso comprobar que, a pesar de la edad, en todas las etapas de la vida, la gente manifiesta y refiere sentimientos satisfactorios y de felicidad por la vida. Maslow (1961), acuñó el término *experiencia cumbre* para referirse a los momentos más felices de la vida. Emociones intensas y agradables que se encuentran en la soledad, en la lectura, escuchando música, observando el canto de un pájaro o disfrutando de una playa de fina arena blanca con mar de fondo de color esmeralda.

Pero la felicidad es un concepto muy relativo. Algunas personas encuentran la felicidad absoluta en *El Mesías* de Handel y en el profundo *Réquiem* de Mozart. También el pensamiento profundo y contradictorio de Nietzsche puede estar iluminado por el relámpago de la felicidad. Paradójicamente, el sufrimiento humano puede ser una fuente de felicidad: “Sólo el sufrimiento libera verdaderamente a los espíritus”, decía Nietzsche. Cuando el sujeto se compromete profundamente con su papel, se acerca a una experiencia mística, es capaz de crear algo bello y, además, puede abordar los distintos aspectos de la vida con éxito o emprendiendo cualquier otra acción capaz de satisfacerle, el sujeto se encuentra en el ámbito de la

felicidad. En fin, la experiencia de plena realización (*flow experience*) es sinónimo de felicidad.

## Consideraciones finales

La felicidad es un estado psicológico que invade progresivamente toda nuestra mente, el mundo emocional, la mente y el cuerpo. El fin último es conseguir una armonía total entre el organismo y el medio. *La plena realización y concentración en las tareas*, por diminutas que éstas sean, nos llevan por el camino de la felicidad. A menudo somos incapaces de apreciar o percibir lo que nos rodea y no atribuimos ningún significado a nuestras actividades o tareas. Si empezamos a sentir, valorar, disfrutar y fijarnos en los pequeños detalles, al final de un día, podremos comprobar como nuestro estado anímico mejora. Esa *conciencia del momento* (escuchar música, contemplar un pájaro o percibir un paisaje otoñal), sin importar el tipo de actividad, es esencial para generar ese estado psicológico de satisfacción y felicidad. Sin embargo, el egocentrismo obsesivo es una fuente nociva de insatisfacción e infelicidad. Hacer aflorar todos los sentidos y convertir la conciencia en un hábito para las tareas cotidianas es algo indispensable para acariciar la felicidad. En fin, vivir la plenitud del momento, libre de negatividad, de juicios de valor, de preocupaciones por el pasado o por el futuro, es recorrer el cami-

no hacia la felicidad. Por supuesto, los cambios en el estilo del pensamiento también contribuyen a un mejor grado de percepción subjetiva y de autoestima. Un pensamiento inflexible, negativo e hipercrítico produce conflictos interpersonales que nos alejan de la amistad, supuesto básico de la felicidad. Si somos conscientes de la situación en que vivimos y podemos disfrutar más en los pequeños detalles, neutralizando la angustia y la constante ansiedad, estamos favoreciendo un estado psicológico compatible con la felicidad. ]

## Bibliografía recomendada

- Bolínches A. La felicidad personal. Madrid: Ed. Temas de Hoy; 1995.
- Fernández Aguado J. La felicidad posible. Madrid: Ed. Cie Dossat; 2002.
- Flórez Lozano JA. La depresión de la mujer "ama de casa". *Med Integral*. 1998;32:244-8.
- Flórez Lozano JA. Aspectos actuales en la salud mental laboral. *Med Integral*. 1998;32:372-0.
- Flórez Lozano JA. La angustia del fin de semana. *Med Integral*. 2002;39:371-2.
- Frankl V. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder, 1996.
- Klein S. La fórmula de la felicidad. Barcelona: Urano; 2004.
- Seligman M. Pessimismus Küsst man nicht. München: Droemer; 1991.



### JANO ON-LINE: NUESTRA EDICIÓN DIARIA EN INTERNET

Tome el pulso a la actualidad diaria con Jano *On-line*, nuestra edición diaria en Internet. Un servicio de información que le ofrece las noticias biomédicas más relevantes del día y actualizadas a tiempo real. Todas nuestras informaciones le ofrecen enlaces con *webs* relacionadas con su tema de interés. Asimismo, tendrá acceso a todos nuestros archivos de noticias, información ampliada en artículos del fondo editorial de Doyma y acceso a documentos completos citados en la revista.

Acceda a través de [www.doyma.es/janoonline](http://www.doyma.es/janoonline) o, si lo desea, suscribese gratuitamente a nuestro *mail-alert*, que le permitirá conocer a través de su correo electrónico, de forma personalizada y con la frecuencia que prefiera, la actualidad biomédica más candente. Más de 60.000 médicos ya lo han hecho.