

La felicidad como camino

En una época de rápidos cambios a todos los niveles, no siempre somos conscientes de los cambios en nuestra concepción del mundo. A medida que evoluciona la realidad, evolucionan también nuestras expectativas e interpretaciones con respecto a ella.

La felicidad es uno de esos conceptos que va adaptándose a nuevas épocas y sufriendo modificaciones en el papel que juega en nuestras vidas.

Desde hace algunas décadas, la felicidad está permanentemente en cuestión; es motivo de preocupación de todos y son múltiples las ofertas que recibimos sobre “cómo ser felices”.

Veremos de qué manera ha cambiado este concepto en nuestras vidas al punto de transformarse en una carrera que parece tener como lema el “no sé lo que quiero pero lo quiero ya”.

La carrera por la felicidad: un círculo vicioso

Cuando hablamos de felicidad, nos referimos muchas veces a un estado de placer, al logro de una meta, a la adquisición de cosas (sean materiales o no). “Seré feliz cuando me reciba, cuando me enamore, cuando me compre tal cosa, cuando me vaya de viaje, cuando gane más dinero, cuando tenga mi casa, cuando tenga vacaciones, cuando cambie de trabajo”, etc.

Vivimos entonces obsesionados por ser felices, esperando ese momento de bienestar que llegará con el próximo logro. En esa carrera no nos detenemos si quiera un minuto a preguntarnos qué es ser feliz. Seguimos corriendo, creyendo que el alcanzar cierta meta nos dará el beneficio de tan preciado estado de plenitud.

¿Y qué nos pasa cuando alcanzamos la anhelada meta? Parecería que la sensación no es la que esperábamos, o desapareció tan rápidamente que aparece la frustración y todo pierde sentido. Queda el vacío... y nuevamente comienza la carrera por llenar ese vacío que no nos permitimos sentir. Un mecanismo comparable al que vive el adicto a alguna sustancia.

En relación a las nuevas generaciones, solemos explicar gran parte del problema gracias a la tan mencionada baja tolerancia a la frustración. Al respecto el pediatra francés Aldo Naouri¹ sostiene que nuestros abuelos fueron criados en “la sociedad de la pobreza”. Antes, afirma, se crecía sabiendo que no se podía lograrlo todo y se disfrutaba lo poco que se lograba... Se crecía en la esperanza. Hoy día, muchos niños, crecen y son educados en “la sociedad de la abundancia”, del consumismo, sin dejar espacio para el deseo, el vacío creativo, la insatisfacción, la búsqueda. Se pierde la dimensión del futuro, la proyección y con ella la capacidad para hacernos cargo de nuestro presente.

Pero no todo se reduce a la baja tolerancia a la frustración. Tampoco el problema se encuentra en determinada franja etaria. A todos nos es difícil resistir a la tentación de depositar rápidamente en cierto objeto, cierta persona o cierto momento futuro, la receta mágica de la felicidad.

¹ Artículo “Los padres decidieron no tener autoridad sobre sus hijos”, por Daniela Mohor, El Mercurio, Chile, 2008.

Caminante no hay camino...

Tomás de Mattos opina al respecto: *"Me preocupa mucho como rasgo de este tiempo la degradación del concepto de felicidad. Todos los próceres por más que cayeran en aspectos de inhumanidad, tenían un concepto de lo que se llamaba honor. Asumían lo que hacían, responsabilizándose por la gloria o la abominación de sus actos. Hoy tenemos una tendencia muy marcada a convertir la felicidad nada más que en un estado de placer. Nos hemos olvidado de aquel viejo concepto griego y judeocristiano que asociaba la felicidad a un proyecto de vida y a la paz de la conciencia, una paz que se lograba con la certeza de haber trabajado por ese proyecto. Por lo tanto, esa felicidad podía muy bien convivir con el sufrimiento y aún con el rechazo colectivo, que suelen ser lo contrario de lo que busca el placer"*².

Es así que el autor nos abre la mirada permitiéndonos un cambio en nuestro punto de vista. Incluye palabras como proyecto de vida, paz de la conciencia, sufrimiento, incluso rechazo colectivo. ¿Qué nos dicen estas palabras y cómo se relacionan con la felicidad?

Proyecto de vida: Hemos crecido enmarcados en un modelo determinista, que nos dice que el pasado determina nuestro futuro. Esa interpretación de la realidad fue dejando al ser humano sin libertad, sin capacidad de decidir, limitándose a desempeñar un "guión" ya escrito en los primeros años de su vida. En realidad, el modo en que nos proyectamos determina lo que vivimos y no al revés. El proyecto abre posibilidades, crea futuro. El futuro todavía no es, no existe, pero empieza a ser cuando empezamos a visualizarlo, a imaginarlo; comienza a actuar en nuestro presente. Incide en nuestros pensamientos, sentimientos y vivencias; y fundamentalmente en nuestras decisiones. Pero sobre todas las cosas, el proyecto nos permite caminar, nos orienta, nos brinda una meta inalcanzable para alcanzar lo alcanzable. Y así empezamos a descubrir que la felicidad está en el camino y no en el logro de algún objetivo, comprendemos que el sentido es el camino.

Paz de la conciencia: la felicidad no es necesariamente bienestar, ni siquiera ausencia de tensión. Esta paz hace referencia nuevamente al recorrido, a la tranquilidad de estar yendo por el camino correcto. Esta paz es, en definitiva confianza, confianza en que lo que hacemos tiene sentido. Según Erickson, *"los padres no sólo deben contar con ciertas maneras de guiar a través de la prohibición y del permiso, sino que también deben representar para el niño una convicción profunda, casi somática, de que todo lo que hacen tiene un significado"*³. Es necesario transmitir confianza en la vida.

Sufrimiento y rechazo colectivo: La felicidad no es ausencia de sufrimiento. La reducción de la felicidad a un estado de placer nos hace completar la ecuación oponiéndola al displacer o al sufrimiento. Así como la felicidad no equivale a placer, el sufrimiento no es sinónimo de infelicidad. Muchas veces la experiencia de sufrimiento nos permite identificar la posibilidad de sentido; la dificultad, la limitación, pueden llevar a la realización más plena de la persona y de sus potencialidades, haciendo que el ser humano se trascienda a sí mismo. *"El hombre en su caminar trasciende el terreno sobre el cual avanza"* afirma Frankl.

² Entrevista por Enrique Ferreira Silveira, publicada en Bisemanario Batovi, Tacuarembó, 2003.

³ Erikson, E. Infancia y Sociedad. Ed. Hormé, Bs.As., 1959.

¿A qué aspira en realidad el ser humano?

Esta es la pregunta esencial escondida detrás del tema que nos convoca. ¿A qué aspira el ser humano? ¿Qué es lo que lo guía y lo lleva a dar el siguiente paso?

Podríamos decir que el hombre no busca fundamentalmente la felicidad en sí, sino un motivo por el cual ser feliz⁴. Cuando encuentra esa razón, la felicidad se presenta por sí sola, en consecuencia. Pero si se propone directamente ser feliz, “*pierde de vista el fundamento en que se basaba y el sentimiento de dicha se desmorona*”⁵.

Un objetivo alcanzado no constituye la felicidad en sí mismo, y ese es el error que solemos cometer. El objetivo es aquello que tiene sentido, no algo que nos da placer. Es lo que se valora, no es algo que brindará bienestar o satisfacción. Cuando reducimos el foco de atención a algo placentero, tanto el placer como la felicidad desaparecen.

No solo no es necesario, sino que no debemos perseguir la felicidad. En el momento en que uno convierte a la felicidad en objetivo de su motivación, necesariamente la ha hecho objeto de su atención. Y precisamente haciendo eso, pierde la razón para ser feliz, y la felicidad misma se desvanece.

Salir del círculo

Metidos en aquel círculo vicioso de búsqueda de la felicidad, creemos estar trabajando por un proyecto, pero postergamos la vida. Nos dirigimos hacia un fin pero no comprendemos que el mismo está para orientarnos en el camino, sin importar hasta donde lleguemos. Perdemos de vista que el proyecto nos dice menos del tener que del ser. El proyecto habla de quienes queremos ser, más de qué queremos tener. Tiene como fin ayudarnos a ser en el presente, a caminar ese presente. No importa realmente si alcanzamos la meta deseada.

Cuando nos encontramos con personas que viven sin preguntarse por el sentido de sus vidas pero que viven una vida con sentido, podemos vislumbrar el secreto de la felicidad. Notamos que son personas que contemplan la realidad, que actúan sin hiperreflexionar (es decir sin una auto-observación excesiva), que ponen en práctica el “sano olvido de sí mismas” sin proponérselo, simplemente por estar ocupadas haciendo lo que tienen que hacer.

La felicidad está en el camino y no en la meta. El tema pasa por animarse a caminar y valorar lo que se va viviendo en el camino. Con Heidegger decimos que “somos-siendo”; la felicidad forma parte este ser siendo que se va tejiendo en nuestras decisiones y vivencias cotidianas.

Cuanto menos la buscamos, cuanto menos nos preguntamos por ella, más abiertos y disponibles estaremos a captar su presencia entre nosotros. Para captar su presencia, debemos “afinar la consciencia”, despertar de la “anestesia” con que se vive rutinariamente y poder así valorar cada día que se nos presenta.

Un conocido dicho hace referencia a la felicidad como una mariposa que sale volando cuando la persigues pero que puede posarse suavemente en tu hombro, si te sientas tranquilamente a mirar. Está en donde generalmente no miramos, está cuando no miramos.

La felicidad es la respuesta que le damos a la vida cada día de nuestra vida.

⁴ Frankl V. El hombre doliente. 3ª ed. Barcelona: Herder, 1994, 11.

⁵ Frankl, V. La voluntad de sentido 2ª ed. Barcelona: Herder, 1991, 25.

Para concluir recordamos este capítulo de El principito, en el que se relata el encuentro con el vendedor de píldoras para calmar la sed:

“-¿Por qué vendes eso? Preguntó el Principito.

-Es una gran economía de tiempo. -Contestó el vendedor.- Los expertos han hecho cálculos. Uno ahorra cincuenta y tres minutos por semana.

-¿Y qué se hace con esos cincuenta y tres minutos?

-Se hace lo que uno quiera...

-Yo, se dijo el Principito, si tuviera cincuenta y tres minutos para gastar, iría muy dulcemente hacia una fuente.”

Antoine de Saint Exupéry

Lic. Marcela Arocena

marcela@logoterapia.com.uy

094406692 / 26281024

www.logoterapia.com.uy