¿Qué es la Felicidad?

Algunos consejos prácticos para conseguirla

Gulliver

www.gulliverlavoz.es

La gente habla de ella como si se tratara de algo real, tangible, manifiesto. Todos, sin excepción, la buscamos anhelosamente a lo largo de nuestra vida, con mejor o peor fortuna. Nuestra existencia, en fin, está condicionada por la porción de felicidad, que nos es posible obtener.

Ciertamente es así. Nadie duda de su existencia. Todos caminamos con vehemente paso tras de su estela; pero, sucede, que casi ninguno estamos de acuerdo en cómo sea el pergeño de la felicidad, ni en donde se encuentra el ignoto paraje en el que habita.

Unos afirman que la felicidad está en tener mucho dinero. Otros que el dinero no da la felicidad. Los románticos la identifican con el amor; los beatos con un estado de contemplación divina; para muchos la felicidad no es más que la perífrasis de la vida familiar o de los coches deportivos o de los electrodomésticos o de la vida de holganza y disipación o de un trabajo bien remunerado o del éxito en el ámbito social, etc.

La pregunta que la humanidad se viene planteando desde tiempo inmemorial es la de si existe una felicidad única, objetiva, universal -un estado de felicidad igualitario y plenamente satisfactorio, una felicidad con mayúsculas- o, si por el contrario, estos efímeros corpúsculos, que constituyen un miserable remedo de aquella, son todo lo que la felicidad es y, por lo tanto, lo máximo que podemos aspirar a alcanzar en nuestra vida.

Puesto a analizar las diferentes concepciones de felicidad, que las personas tienen y que antes apuntaba, he podido llegar a dos conclusiones, que son, a mi entender, esclarecedoras.

La primera de estas conclusiones es la de que, aparentemente, algo de individual y de subjetivo ha de tener la felicidad, cuando cada uno la reclama para sí con un significado diferente. Sobre esa base, puedo intuir que la felicidad debe ser algo que pertenece de modo intrínseco al individuo, no externo a él. No es, por tanto, una, única e indivisible. El con-

tenido de la felicidad está formado por la suma o conglomerado de todos los estados individuales de felicidad; es, pues, un mero concepto, una abstracción mental referida a un conjunto. Mi felicidad sería la adicción de mis fragmentos de felicidad. LA FELICIDAD (con mayúsculas) será, entonces, soló la suma de las felicidades de todas las personas.

La otra conclusión -que, a mi parecer, es evidente- es la de que ninguna de las definiciones, anteriormente expuestas, nos puede proporcionar la felicidad de un modo irrevocable y excluyente. Ninguna de ellas puede recabar para nosotros la felicidad siempre, en cualquier circunstancia y para todos los momentos. Me parece claro que ninguno de los elementos, que tienen la facultad de procurarnos estados de felicidad, son en sí mismo la felicidad. Veamos: una persona puede disfrutar de numerosos bienes y ser inmensamente adinerada, pero hallarse infelizmente postrado a causa de una terrible enfermedad; alguien puede tener un buen puesto de trabajo, bien remunerado, que le proporcione un merecido reconocimiento social y, sin embargo, encontrarse profundamente desdichado a causa del desprecio de su amada; cierta persona podría hallarse en posesión de un magnífico coche, y verse angustiado por no poder hacer frente a las letras aplazadas, que le acosan mensualmente; etc.

Como vemos, ninguno de estos elementos, que he citado, puede proporcionarnos la felicidad en términos absolutos, ni siquiera de forma excluyente. Podemos pues concluir, sin temor a equivocarnos, que la felicidad no puede ser identificada con ninguno de estos elementos, aun cuando puedan ser el vehículo que nos suministre ocasionalmente una porción de ella.

¿Qué es entonces la felicidad?

He indagado, a través de sus escritos, la opinión de algunos filosofistas -convencionalmente son denominados filósofos (el término filósofo -el que ama la sabiduría- no me parece el más correcto para calificar a estos prestidigitadores de las ideas, a los que considero, como Unamuno, "que se acuestan más del lado de la poesía que del de la ciencia"). Traeré aquí a colación el juicio que, para tres de estos filosofistas, merece el concepto de felicidad.

Bertrand Russell en "La conquista de la felicidad" atisba los umbrales del hallazgo, cuando afirma que "el hombre prudente será tan feliz como las circunstancias lo permitan, y si encuentra, en cierto modo, desagra-

dable la contemplación del mundo, se dedicará a contemplar otras cosas". Pero, posteriormente, tras estos pasos firmes, se pierde saltarín entre el follaje del contenido de la felicidad y en el análisis de los elementos, que, por lo general, los humanos estimamos como susceptibles de proveérnosla, limitándose a dar su opinión moralista sobre ellos.

El que no va de rama en rama, sino de árbol en árbol, es el filosofista Fernando Savater, quien, tras afirmar en su libro *El contenido de la felicidad* que "no sabríamos definirla, no la confundimos con ninguno de los sucedáneos, que pretenden reemplazarla" y que la felicidad "es opaca, resulta refractaria a la tarea reflexiva", acaba concluyendo que "la razón es esta: parto de la base de que la única perífrasis, que puede sustituir consecuentemente a la voz felicidad es lo que queremos. Llamamos felicidad a lo que queremos". Ciertamente este socorrido efugio, emitido tras el reconocimiento expreso de su incapacidad de conocer la felicidad, encierra una evidente falacia. "Lo que queremos" no puede representar en sí mismo la felicidad, si es que ese "querer" no va acompañado o seguido de la posesión. Un objeto concreto no se identifica con la felicidad, por el hecho de que yo lo quiera; ni deja de ser felicidad, si dejo de quererlo. El objeto en cuestión podrá dispensarme felicidad en mayor o menor grado; pero siempre en función de que lo esté poseyendo (cuanto más se desea algo que no se puede alcanzar, tanto más se sufre). De cualquier forma, incluso en el supuesto de estar disfrutando de la posesión de "lo que quiero", podría sentirme entonces inmensamente desdichado, a causa -por poner un ejemplo- de una horrible jaqueca. Tras esta liviana observación, el libro de Savater, carente de rigor metodológico, se pierde en consideraciones que, poco o nada, tienen que ver con el tema propuesto.

Agustín García Calvo aventura una suposición que es imaginativa, pero, a mi modo de ver, desacertada: "el significado de la felicidad no es más que el resultado de una deducción a contrario (o por reducción al absurdo: si no hubiera tal o tal cosa, que las hay, entonces habría X) maquinada en el común subconsciente de los mortales"; y "felicidad se ha deducido en este mundo como nombre de una falta; que esa falta es real y no una mera ausencia, sino propiamente una sobra (de todo lo que imposibilita la felicidad); y que la aspiración o exigencia, aparentemente positiva, no es más que una negación de aquello que estorba, encarcela, machaca, o -lo peor de todo- reemplaza por sustitutos la felicidad".

Deducir que los humanos hemos llegado al concepto de felicidad por su ausencia, es una suposición tan peregrina como inferir que creemos en la riqueza sólo porque no somos ricos. Me parece manifiesto que, al igual que nos sentimos indigentes por comparación con modelos palpables y reales de abundancia, del mismo modo, nos sentimos felices o infelices en contraste con unos patrones de felicidad, igualmente reales y tangibles.

Estimo, pues, que la búsqueda hemos de centrarla en hallar un elemento, que aglutine las cualidades de unidad, universalidad y exclusión; esa esencia común y homogénea, contenida en cada una de las cosas, de los elementos, de las experiencias, etc., susceptibles de proporcionarnos felicidad; ese principio sustancial de la felicidad. Pero ¡atención! del mismo modo que no podemos, por ejemplo, agrupar bajo el vocablo árbol a una mesa o a una tarima, sólo porque cada una de ellas está integrada por un elemento, que forma parte sustancial del ser árbol (como es la madera) tampoco podemos agrupar bajo el término felicidad a elementos tan dispares como el dinero, el coche, el amor, sólo porque encierran la virtud de proveernos un poco, o un mucho, de felicidad.

Dicho elemento debe tener una esencia unitaria, común, en todos aquellos aspectos en que se manifiesta; ha de poseer el carácter de universalidad, es decir, ser susceptible de ser compartido por todas las personas; y, fundamentalmente, debe poseer el carácter de exclusión: si uno tiene dinero puede, tal vez, no sentirse feliz, pero si una persona es feliz, no puede, en ese instante y al mismo tiempo, no ser feliz. Lo que el concepto de felicidad signifique ha de ser, por tanto, necesariamente excluyente.

Con el fin de que podamos descubrir cual es ese esquivo elemento, que subyace en tan diferentes habitáculos, me dispongo a extender sobre el papel, para su desnuda observación, algunos de dichos recipientes, que guardan en su estructura modos distintos de felicidad. Así dispuestos, uno junto al otro, diáfanos ante nuestra atenta mirada, intentaremos descubrir cual sea esa cualidad común, donde podamos reconocer la impronta de la felicidad. Veamos.

El señor K se siente feliz porque disfruta de una buena posición social y económica. La señora R se siente feliz, porque mantiene una vida familiar -con un marido estupendo y tres hijos preciosos- que le reporta grandes satisfacciones. El joven V se siente feliz, porque aquella muchacha,

que tanto le atraía, le ha concedido una cita. El hombre H se siente feliz, porque su salud es francamente excelente. Don L se siente feliz, porque hoy estrena el coche, que con tanta ilusión compró. El pequeño J se siente feliz, porque le han regalado una bicicleta. La monja V se siente feliz, porque se halla confiada en que Dios está de su parte y la llevará junto a sí al otro mundo.

Basten estos ejemplos para alcanzar nuestro propósito.

Observémoslos ahora bajo una atenta mirada.

¿Qué cualidad descubrimos en ellos, común a todos?

¿Tal vez el coche?

No.

¿Los hijos?

Tampoco.

¿La bicicleta?

No.

¿Entonces?

¿Sentirse bien (sentirse feliz)?

¡He aquí el busilis!:

LA FELICIDAD es SENTIRSE BIEN.

Deseo llamar la atención acerca de que, por una cuestión de sencillez expositiva y para su mejor comprensión, he reunido baja una única idea "sentirse bien" expresiones tan afines como disfrutar, ser dichoso, estar alegre, encontrarse encantado, regocijarse, etc.

Hemos, pues, de concluir decididamente que la felicidad pertenece al género de las emociones humanas, aquellas que poseen un carácter positivo. Por lo tanto, no es una entelequia, pertenece a un modo de estar o de sentir.

Esta emoción, "sentirse bien", reúne las características que antes exigíamos para que algo pudiera ser considerado como contenido de la felicidad. Unidad: no son varios elementos dispares, sino uno solo: sentirse bien; Universalidad: es válido para todas las personas (todas las pesonas estamos capacitados para sentirnos bien); Es excluyente: no podemos encontrarnos infelices, cuando nos sentimos bien. Todos aquellos, que se sienten bien, son felices.

Mas... ¿qué representa este descubrimiento? ¿cuál es su grandeza?

Lo fundamental, lo que hace verdaderamente importante este hallazgo, es que, en buena lógica deductiva, si antes nos resultaba costoso y complejo poseer aquello que sólo conocíamos de forma vaga, con difusos perfiles, al hacérsenos nítido y evidente el camino a seguir se nos muestra mucho más despejado.

¿Cómo obtener la felicidad?

En primer lugar, voy a referirme al hecho de que, como anticipé al comienzo de mi escrito, LA FELICIDAD es un concepto que resume la totalidad de las felicidades parciales. SENTIRSE BIEN sólo representa la abstracción de los momentos concretos, en que nos sentimos bien. Por lo que de ello debemos de deducir que la idea de LA FELICIDAD sólo se adecuaría a la realidad, cuando todos pudiéramos sentirnos bien; pero no únicamente bien, sino lo más inmensamente bien posible en la totalidad de los aspectos en que somos capaces de sentirnos bien. Esto nos lleva a la comprensión de que la felicidad, al significar un estado emocional, presenta aspectos con diferentes grados de intensidad. Nos podemos sentir bien, medianamente bien, inmejorablemente bien, etc. Este señor se siente dichoso con su nuevo coche; se sentiría mejor con otro de mayor categoría; no se encontraría muy feliz con un automóvil por debajo de sus posibilidades. Aquel señor se siente gozoso hallándose tomando el sol en una concurrida playa; sin duda sería mucho más feliz, si pudiera disfrutar sus vacaciones a orillas de un mar caribeño; algo peor se encontraría, si sólo pudiera disfrutar de una estancia en bañador en la terraza de su casa.

La esencia de la felicidad, aun cuando se resume en un sólo concepto, sentirse bien, en la práctica se desarrolla de muy variados y subjetivos modos, diferentes, por tanto, para cada persona.

Lo mismo que afirmaba antes de forma genérica puede ser aplicado al individuo concreto: el ser humano será feliz en términos absolutos, cuando llegue a encontrarse lo más inmensamente bien que sea capaz en todos los aspectos de su vida. Mientras no logre esto, deberá de conformarse con esas pequeñas (o grandes) parcelas de felicidad, que jalonan

la vida de todo ser humano. Naturalmente este planteamiento está enunciado en términos globales, en forma de generalización conceptual, pues, en la práctica, las experiencias vitales permiten a veces que nuestra conciencia se halle tan absorbida por un estado concreto de felicidad, que resulta casi imposible que pueda florecer cualquier otro estado negativo consciente. En este caso es posible afirmar que nuestra felicidad -respecto a ese momento y circunstancia- es completa.

En definitiva, parece claro que plantearse la pregunta de cómo obtener la felicidad, es lo mismo que cuestionarnos qué hemos de hacer para lograr sentirnos bien.

Dos son las vías de que disponemos, para alcanzar nuestro deseo: LA VIA INDIRECTA, mediante la cual tratamos de obtener la felicidad, recurriendo a la posesión de elementos (personas, animales o cosas) que despiertan en nosotros la emoción de sentirnos bien; y LA VIA DIRECTA, que es aquella, a través de la cual podamos conseguir sentirnos bien, actuando directamente sobre el mecanismo de la emoción, de los sentimientos, ya sea a través de técnicas psicológicas o de estimulantes fisiológicos.

Cualquiera de estas dos vías, que acabo de mencionar, poseen la cualidad de permitirnos obtener nuestro objetivo, y, por lo tanto, no debemos de desdeñar ninguna de ellas. Más -dado que la primera parece más asequible a la comprensión, y caminar con firme paso por ella depende definitivamente de la habilidad de cada cual para alcanzar los bienes de este mundo y, más principalmente, de los cuidados que La Fortuna nos dispense- me detendré en el examen de la segunda vía, que estimo puede resultar más abstrusa y que representa un buen asidero en el caso del derrumbe brutal de la primera.

La VIA DIRECTA, como ya he anticipado, está constituida por dos alternativas: la variante psicológica y la variante fisiológica.

Para los que defendemos una concepción materialista de "lo espiritual", ambos elementos (lo fisiológico y lo psicológico) se encuentran íntimamente ligados entre sí. Soy de los que piensan que la diferencia entre uno y otro viene representada sólo por el hecho de que la fisiología mental nos habla del mecanismo cerebral y de su constitución; mientras que podemos definir a la psicología como el conjunto de los efectos, que este mecanismo produce con su funcionamiento. Una cosa es -por ejemplo- la estructura fisiológica de las piernas (sus músculos, sus huesos, sus ner-

vios sus venas, etc.) y otra los efectos que produce este mecanismo al ponerse en funcionamiento (dar una patada, correr, saltar, etc.). A mi humilde entender, acciones como reflexionar, recordar, aprender, percibir, sentir emociones, etc., son efectos producidos por la actividad del mecanismo fisiológico cerebral.

Apoyándome en esta creencia, me permito estar seguro de que utilizando métodos como la autodisciplina, la sugestión, las sustancias químicas... podemos llegar a obtener cantidades de felicidad, probablemente inalcanzables a través de la vía indirecta, dado que, en multitud de ocasiones, la obtención de bienes, que puedan proveernos de aceptables estadios de felicidad, representa una tarea de gigantes.

Sin lugar a dudas, la autodisciplina resulta uno de los métodos más útiles para acercarnos a la felicidad, especialmente cuando los otros han fallado. Ya dije que buscarla a través de caminos indirectos -como el amor, el dinero, el reconocimiento profesional, etc.- puede posponer, incluso imposibilitar, su obtención. Acerca de las sustancias naturales o químicas, que actúan fisiológicamente sobre el mecanismo de las emociones placenteras, es necesario plantearse todo tipo de reservas, dado que los elementos conocidos en la actualidad poseen efectos secundarios tan nocivos, que, a la larga, malogran cualquier posibilidad de que nos sintamos felices de forma duradera. Productos como el alcohol o las drogas, conocidos por sus efectos euforizantes, pueden suministrarnos a la postre mucha más desdicha que bienestar. No descarto que en un futuro la ciencia sabrá descubrir la sustancia capaz de proveernos permanentemente la sensación de un inmenso bienestar, incluso en los casos de extrema depauperación, sin que pueda derivarse de su utilización una profunda infelicidad. De hecho, en la práctica clínica se recetan principios químicos, que consiguen estos efectos de un modo muy positivo (los fármacos antidepresivos, por ejemplo). También el organismo humano es capaz de producir determinadas sustancias, con notable capacidad euforizante, por cuyas diferencias cuantitativas reconocemos en las personas su carácter más extrovertido o introvertido, o de tendencia más pesimista u optimista. Mientras no nos sea posible disponer de esta milagrosa pócima, habremos de recurrir al método de la autodisciplina, para intentar lograr las porciones de la felicidad que se nos muestra esquiva. Una fórmula que ha demostrado experimentalmente que es útil y de mucho menor riesgo.

Consiste ésta, principalmente, en concentrar nuestra atención, poniendo todas nuestras fuerzas, en la persecución de otras felicidades alternativas. Suele dar un resultado sorprendente el descender en el escalafón de la felicidad hacia grados inferiores, o bien, trasladarse hacia parcelas de felicidad distintas. Por ejemplo: si usted se siente infeliz, porque acaban de despedirle en el trabajo, reconsidere su posición advirtiendo ahora lo desagradable y humillante que era su ocupación, lo lelo y patán que era su jefe, lo memos y serviles que eran sus compañeros de trabajo y, en fin, el bien que se hizo usted a sí mismo al conseguir que le despidieran. Concéntrese entonces, con su mayor ahínco, en el bienestar que le produce su lento y sosegado caminar de hombre desocupado, en medio de ese radiante sol matinal; observe con entrañable devoción la amabilidad respetuosa de los frondosos árboles que franquean su paso; deléitese con el afecto humilde con que los pajarillos, que revolotean a su alrededor, pretenden hacerle olvidar sus tristezas.

Si, por casualidad, lo que le sucede es que su amado o amada le ha abandonado, no se detenga a mortificarse ¡búsquese otro hombre u otra mujer! Que es más feo o fea, más bajito o bajita y menos inteligente. No importa; concéntrese en ser feliz con él o ella, verá como lo consigue. Si cree que esto es imposible, no se atormente, dirija sus ojos en otra dirección. Hay muchos hombres o mujeres que, sin duda, podrán hacerle sentir feliz. No se obstine en algo, cuya ausencia le haga encontrarse sumamente desdichada o desdichado. El que usted haya perdido aquello que le hacía sentirse bien, no es razón para que se revuelque por la infelicidad con la misma fruición con que un puerco retozaría sobre el fango. Considero que no es útil, sino más bien estólido, el añadir a una desgracia el obsesionarnos con ella. Recuerde que el principio fundamental para lograr ser feliz es dejar de ser desgraciado. Usted podrá dejar de serlo, si concentra la atención en las cosas que usted sabe que le reportan un cierto bienestar, por pequeño que sea. No olvide que el sentirse bien (es decir, La Felicidad) no es una entelequia, un espíritu o una abstracción; es algo que está dentro de usted, que le pertenece y que usted puede dominar.

No estoy afirmando, por supuesto, que usted haya de convertirse en un miserable conformista, y se transforme en una persona indiferente y falta de estímulo o de espíritu de superación. Como ya he explicado anteriormente, la felicidad tiene sus grados. No ceda usted ante la suge-

rente depresión, en el caso de que no alcance el estadio de felicidad que anhela, si no logra obtener el bien, que posee el don de proporcionarle esa cantidad de felicidad; pues, mientras usted lucha denodadamente y con entusiasmo por alcanzar ese bien ideal, debe al mismo tiempo concentrar todas sus energías en esas otras cosas más asequibles, cuyas dosis de satisfacción pueden serle más que suficiente.

Entienda que esta actitud no significa una rendición. Es una operación de logística. Un principio básico de estrategia. La suerte se muestra esquiva para aquellas personas, que se sienten desgraciadas y necesitan imperiosamente la felicidad. Si uno se siente algo bien, tendrá sin duda más posibilidades de sentirse aún mejor, que si se siente mal. Ésta es una de las leyes por las que se rige la buena fortuna.

Puedo asegurarle que soy consciente de que no es un ejercicio nada fácil éste que le acabo de proponer. Requiere una dura disciplina. Pero hemos de tener presente que -cuando el azar es adverso, y mientras no se invente la droga inocua que pueda estimular nuestra emoción de bienestar permanentemente- este ejercicio de autodisciplina parece ser el único recurso posible ante la desdicha.

Confío en que no haya esperado de mí una fórmula mágica, un bálsamo milagroso, con el que poder solucionar sus problemas de felicidad, particularmente de aquella que está basada en la posesión de los bienes de este mundo. El método que le propongo no es sencillo, pero si sabe llevarlo a la práctica, se asombrará por sus buenos resultados.

Ahora bien, si usted ha resultado ser de esas pocas personas favorecidas por la fortuna, que disfrutan de todas las ventajas de la vía indirecta y usted posee, por tanto, en su nivel óptimo, el amor, la amistad, el dinero, la salud, la posición social, la ejecución de sus vocaciones, la obtención de sus deseos, la satisfacción de sus placeres, el desarrollo de sus cualidades, la realización de sus caprichos y la perspectiva de un futuro halagüeño; si, en fin, usted se siente plenamente bien y no necesita, por tanto, recurrir a la vía directa, permítame que le exprese mi más sincero y profundo reconocimiento: usted es una persona feliz. ¡Enhorabuena!

Gulliver