

Apuntes sobre felicidad. Bertrand Russell

Texto: <http://www.historiasdelaciencia.com/?p=506>

Extractos del libro "La conquista de la felicidad", de Bertrand Russell.



Poder y felicidad.

Alejandro Magno pertenecía al mismo tipo psicológico que el lunático. Sin embargo, no pudo hacer realidad su propio sueño, que se iba haciendo más grande a medida que crecían sus logros. Cuando quedó claro que era el mayor conquistador que había conocido la historia, decidió que era un dios. ¿Fue un hombre feliz? Sus borracheras, sus ataques de furia, su indiferencia hacia las mujeres y pretensiones de divinidad dan a entender que no lo fue.

El poder, mantenido dentro de unos límites adecuados, puede contribuir mucho a la felicidad, pero como único objetivo en la vida conduce al desastre, interior si no exterior.

Deseos.

El hombre que adquiere con facilidad cosas por las que solo siente un deseo moderado llega a la conclusión de que la satisfacción de los deseos no da la felicidad. Si tiene inclinaciones filosóficas, llega a la conclusión de que la vida humana es intrínsecamente miserable, ya que el que tiene todo lo que desea sigue siendo infeliz. Se olvida de que una parte indispensable de la felicidad es carecer de algunas de las cosas que se desean.

Ricos.

En el siglo XVIII, una de las características del "caballero" era defender y disfrutar de la literatura, la pintura y la

música. En la actualidad, podemos no estar de acuerdo con sus gustos, pero al menos eran auténticos. El hombre rico de nuestros tiempos tiende a ser un tipo muy diferente. Nunca lee. Si decide crear una galería de pintura con el fin de realzar su fama, delega en expertos para elegir los cuadros; el placer que le proporcionan no es el placer de mirarlos, sino el de impedir que otros ricos lo posean (...) El resultado de todo esto es que no sabe qué hacer con su tiempo libre. El pobre hombre se queda sin nada que hacer como consecuencia de su éxito. Esto es lo que ocurre inevitablemente cuando el éxito es el único objetivo de la vida.

Aburrimiento.

El aburrimiento parece ser una emoción característicamente humana. Es cierto que los animales en cautividad se vuelven indiferentes, pasean de un lado a otro y bostezan, pero en su estado natural no creo que experimenten nada parecido al aburrimiento (...) Huir de los enemigos que pretenden quitarnos la vida es desagradable, me imagino, pero desde luego no es aburrido. Ningún hombre se aburre mientras lo están ejecutando, a menos que tenga un valor casi sobrehumano. De manera similar, nadie ha bostezado durante su primer discurso en la Cámara de los Lores, con excepción del difunto duque de Devonshire, que de este modo se ganó la reverencia de sus señorías.

Ahora nos aburrimos menos que nuestros antepasados, pero tenemos más miedo de aburrirnos. Ahora sabemos, o más bien creemos, que el aburrimiento no forma parte del destino natural del hombre, sino que se puede evitar si ponemos empeño suficiente en buscar excitación.

Exceso de excitación.

Una persona habituada a un exceso de excitación es como una persona con una adicción morbosa a la pimienta, que acaba por encontrar insípida una cantidad de pimienta que ahogaría a cualquier otro (...) Cierta cantidad es sana pero, como casi todo, se trata de una cuestión cuantitativa. Demasiado poca puede provocar ansias morbosas, en exceso provoca agotamiento. Así pues, para llevar una vida feliz es imprescindible cierta capacidad de aguantar el aburrimiento, y esta es una de las cosas que se deberían enseñar a los jóvenes.

Una novela que eche chispas desde a primera página seguramente no será muy buena novela. Tampoco las vidas de los grandes hombres han sido tan apasionantes, excepto unos cuantos grandes momentos. Sócrates disfrutaba

de un banquete de vez en cuando y seguro que se lo pasó muy bien con sus conversaciones mientras la cicuta le hacía efecto, pero la mayor parte de su vida vivió tranquilamente con Xantipa, dando un paseíto por la tarde y tal vez encontrándose con algunos amigos por el camino. Se dice que Kant nunca se alejó más de quince kilómetros de Königsberg en toda su vida. Darwin, después de dar la vuelta al mundo, se pasó el resto de su vida en su casa. Marx, después de iniciar unas cuantas revoluciones, decidió pasar el resto de sus días en el Museo Británico. En general, se comprobará que la vida tranquila es una característica de los grandes hombres, y que sus placeres no fueron del tipo que parecería excitante a ojos ajenos.

Toma de decisiones.

Cuando hay que tomar una decisión difícil o preocupante, en cuanto se tengan todos los datos disponibles, hay que pensar en la cuestión de la mejor manera posible y tomar la decisión; una vez tomada la decisión, no hay que revisarla a menos que llegue a nuestro conocimiento algún nuevo dato. No hay nada tan agotador como la indecisión, ni nada tan estéril.

Matrimonio.

Un hombre que sea feliz en su matrimonio y con sus hijos no es probable que sienta mucha envidia de otros por su riqueza o por sus éxitos, siempre que él tenga lo suficiente para criar a sus hijos del modo que considere adecuado.

Propaganda.

¿Por qué la propaganda es mucho más efectiva cuando incita al odio que cuando intenta promover sentimientos amistosos? La razón, evidentemente, es que el corazón humano, tal como lo ha moldeado la civilización moderna, es más propenso al odio que a la amistad.

Educación moral del niño.

Donde más daño hace la educación moral de la primera infancia es en el terreno del sexo. Si un niño ha recibido una educación convencional por parte de padres o cuidadores algo severos, la asociación entre el pecado y los órganos sexuales está ya tan arraigada para cuando cumple seis años que es muy poco probable que se pueda librar por completo de ella en todo lo que le quede de vida (...) El resultado es que muchos hombres adultos

consideran que el sexo degrada a las mujeres (...)

Pregúntese seriamente si el mundo ha mejorado gracias a la enseñanza moral que tradicionalmente se da a la juventud. Considere la cantidad de pura superstición que contribuye a la formación del hombre convencionalmente virtuoso y piense que, mientras se nos trataba de proteger contra toda clase de peligros morales imaginarios a base de prohibiciones increíblemente estúpidas, prácticamente ni se mencionaban los verdaderos peligros morales a los que se expone un adulto ¿Cuáles son los actos verdaderamente perniciosos a los que se ve tentado un hombre corriente? Las triquiñuelas en los negocios, siempre que no estén prohibidas por la ley, la dureza en el trato de los empleados, la crueldad con la esposa y los hijos, la malevolencia para con los competidores, la ferocidad en los conflictos políticos... estos son los pecados verdaderamente dañinos más comunes entre los ciudadanos respetables y respetados.

Racionalidad.

Existen muchas personas a las que les disgusta la racionalidad. Piensan que si se le da rienda suelta, mata todas las emociones más profundas. El hombre racional, cuando siente alguna de estas emociones, o todas ellas, se alegra de sentir las y no hace nada por disminuir su fuerza, ya que todas estas emociones forman parte de la buena vida, es decir, de la vida que busca la felicidad para uno mismo y para todos los demás. En sí mismas, las pasiones no tienen nada de irracional, y muchas personas irracionales solo sienten las pasiones más triviales.

Si una persona de cierto ambiente asegura ser víctima de un maltrato universal, lo más probable es que la causa esté en ella misma, y que o bien se imagina afrentas que en realidad no ha sufrido, o bien se comporta inconscientemente de tal manera que provoca una irritación incontrolable.

Una de las formas más universales de irracionalidad es la actitud adoptada por casi todo el mundo hacia el chismorreo malicioso. Muy pocas personas resisten la tentación de decir cosas maliciosas acerca de sus conocidos, y a veces hasta de sus amigos; sin embargo, cuando alguien se entera de que han dicho algo en contra de él, se llena de asombro e indignación. Al parecer, a estas personas nunca se les ha ocurrido que, así como ellos chismorrear acerca de todos los demás, también los demás chismorrear acerca de ellos.

Leer los pensamientos ajenos.

Si a todos se nos concediera el poder mágico de leer los pensamientos ajenos, supongo que el primer efecto sería la ruptura de casi todas las amistades; sin embargo, el segundo efecto sería excelente, porque un mundo sin amigos nos resultaría insoportable y tendríamos que aprender a apreciar a los demás sin necesidad de ocultar tras un velo de ilusión que nadie considera a nadie absolutamente perfecto.

Genio incomprendido.

Si un hombre es un genio a quien su época no quiere reconocer como tal, hará bien en persistir en su camino aunque no reconozcan su mérito. Pero si se trata de una persona sin talento, hinchada de vanidad, hará bien en no persistir. No hay manera de saber a cuál de estas dos categorías pertenece uno cuando le domina el impulso de crear obras maestras desconocidas. Si perteneces a la primera, tu persistencia es heroica; si perteneces a la segunda, es ridícula. Cuando lleves muerto cien años, será posible saber a qué categoría pertenecías. Mientras tanto, si usted sospecha que es un genio pero sus amigos sospechan que no lo es, existe una prueba que tal vez no sea infalible, y que consiste en lo siguiente: ¿produce usted porque siente la necesidad urgente de expresar ciertas ideas o sentimientos, o lo hace motivado por el deseo del aplauso? En el auténtico artista, el deseo de aplauso, aunque suele existir y ser muy fuerte, es secundario, en el sentido de que el artista desea crear cierto tipo de obra y tiene la esperanza de que dicha obra sea aplaudida, pero no alterará su estilo aunque no obtenga ningún aplauso. En cambio, el hombre cuyo motivo primario es el deseo de aplauso carece de una fuerza interior que le impulse a un modo particular de expresión, y lo mismo podría hacer un tipo de trabajo totalmente diferente.

Opinión pública.

La opinión pública siempre es más tiránica con los que la temen obviamente que con los que se muestran indiferentes a ella. Los perros ladran más fuerte y están más dispuestos a morder a las personas que les tienen miedo que a los que los tratan con desprecio, y el rebaño humano es muy parecido en este aspecto.

Mayores y jóvenes.

Si bien es deseable que los mayores muestren respeto a los deseos de los jóvenes, no es deseable que los jóvenes muestren respeto a los deseos de los viejos. Por una razón muy simple: porque se trata de la vida de los jóvenes, no de los viejos. Cuando los jóvenes intentan regular la vida de los mayores, como por ejemplo, cuando se

oponen a que su padre viudo se vuelva a casar, incurren en el mismo error que los viejos que intentan regular la vida de los jóvenes. Viejos y jóvenes, en cuanto alcanzan la edad de la discreción, tienen igual derecho a decidir por sí mismos y, si se da el caso, a equivocarse por sí mismos.

Desaprovechar oportunidades.

Desaprovechar las oportunidades de conocimiento, por imperfectas que sean, es como ir al teatro y no escuchar la obra. El mundo está lleno de cosas, cosas trágicas o cómicas, heroicas, extravagantes o sorprendentes, y los que no encuentran interés en el espectáculo están renunciando a uno de los privilegios que nos ofrece la vida.