

# Los secretos de la felicidad

Piñón - Paladino

<http://filosoferos.blogspot.com.es/2009/01/los-secretos-de-la-felicidad-pinon.html>

Nosotros optamos reflexionar respecto a la total y auténtica felicidad, en qué consiste ésta, de que depende y como es la persona feliz. Para realizar esta tarea nos pareció adecuado desmentir creencias populares acerca de la verdadera felicidad, por ejemplo, que el dinero y los bienes materiales son la fuente de una gran felicidad; de este modo iremos construyendo a lo largo de este ensayo argumentativo una definición de felicidad y un modelo de la persona feliz.

Ante la pregunta: ¿el dinero hace la felicidad? muchas personas contestan que sí, o que éste contribuye enormemente a forjar una vida plena y absolutamente feliz. Esto se debe a que vivimos en una sociedad de consumo, en la cual, abrumados por la publicidad consumimos objetos, sustancias o servicios innecesarios para la vida, pero la cultura de la que formamos parte nos impone que sí sean imprescindibles; obligándonos a que si decidimos no consumir estos objetos, sustancias o servicios, a vivir de una forma contracultural. Estas personas piensan que el dinero da la felicidad, porque es necesario para alcanzar el lujo, el confort, y la posesión de objetos suntuosos, lo que puede llegar a dar placer y comodidad, por esto es que se confunde la riqueza u opulencia con felicidad. También argumentan que sin el dinero sería imposible subsistir, y en extremados niveles de pobreza no existe la felicidad. Pero de hecho, hay gente que vive de forma contracultural que no precisa el dinero para subsistir, llevando a cabo sistemas de trueque o autoabastecimiento de alimentos en lugares apartados de la sociedad, en estrecho contacto con la naturaleza. Por otra parte, es cierto que la gente considerablemente pobre tiene un nivel bajo de felicidad, pero una vez que se hayan alcanzado unos ciertos ingresos básicos y se ha logrado un poder adquisitivo ligeramente confortable que permite cubrir las necesidades biológicas y psicológicas básicas del ser humano, más allá de este punto no hay un aumento de felicidad paralelo a la riqueza extra. Martin Seligman observa que más que el dinero en sí mismo, lo que influye en la felicidad de cada uno es el valor que se le da al dinero, las personas materialistas no son felices, en cambio aquellas que priorizan la familia, los amigos, etcétera, son más felices.(1)

Diógenes decía que pasear por el mercado le causaba mucha gracia y a su vez lo hacía muy feliz por ver tantas cosas que él no necesitaba; él aseguraba que rico no es el que más tiene sino el que menos necesita (2), lo que se conecta con la idea de que los bienes materiales son importantes en la felicidad según el valor que se les da, como lo que asegura Juliet Schor, que la satisfacción proviene de la calidad de vida y no de la cantidad de bienes materiales.(3)

Además aunque se tenga mucho dinero este no asegura un ambiente cómodo y feliz en las personas, en muchos casos el poder económico atrae envidia y conflictos y nos puede convertir en personas superficiales y materialistas.

Ante esto podríamos concluir que el dinero no hace la felicidad, pero si el dinero no da la felicidad ¿qué nos hace felices? Hay gente que dice que la verdadera fuente de la felicidad es la religión, puesto que las personas muy religiosas suelen tener una gran esperanza en el futuro, Seligman dice que está “fuerte esperanza en el futuro”

hace que la gente se sienta realmente bien consigo misma y con el mundo.<sup>(4)</sup> Pero todo esto no quita la posibilidad de que personas no religiosas no tengan esta “fuerte esperanza en el futuro”, es más es muy probable que haya personas no religiosas optimistas acerca de su futuro.

De la misma manera que se cree que la religión esconde el secreto de la felicidad, el matrimonio también es considerado la base de la felicidad. Esto se debe a que las relaciones fuertes y estables hacen a las personas estar satisfechas consigo mismas. Pero si el matrimonio origina la felicidad ¿por qué hoy en día hay tantos divorcios? ¿acaso la gente se cansa de ser feliz?

Por lo tanto ni la religión ni el matrimonio dan la felicidad, aún así no hemos llegado a una definición de felicidad, sabemos que cosas no la producen, mas no sabemos que cosas si lo hacen, por lo que recurriremos a los filósofos griegos. Ellos encontraron distintas respuestas a lo que es la felicidad, unos creían que ser feliz es autorrealizarse, alcanzar las metas propias del ser humano, el eudemonismo. Otros pensaban que ser feliz es ser autosuficiente, valerse por sí mismo sin depender de nada ni nadie. Y por último estaban los que creían que ser feliz es experimentar placer y conseguir evitar el dolor, hedonismo. A pesar de las discrepancias y la posibilidad de variadas posturas acerca de que es lo que fragua a la felicidad, todos acordamos en que la felicidad es un bien perfecto, que se busca por sí mismo y no por otro superior a él; un bien suficiente por sí mismo, de modo que quien lo posee ya no desea otra cosa y un bien que todos buscamos a lo largo de la vida, como un objetivo a cumplir.

Nosotros nos inclinamos más a una postura relacionada con el eudemonismo, puesto que creemos que la felicidad tiene poco que ver con el placer, y mucho con el desarrollo de nuestras fortalezas personales y nuestro carácter tanto como el logro de nuestras metas. Creemos que para ser feliz se debe distinguir entre placer y gratificaciones. Seligman define los placeres como “...delicias que tienen componentes claramente sensitivos y emocionalmente fuertes que requieren pensar poco.” y gratificaciones como flujos de experiencias. Son actividades que disfrutamos haciendo pero que no están necesariamente acompañadas de sentimientos primarios. Las gratificaciones duran más que los placeres y están aseguradas por nuestras fuerzas y virtudes. La felicidad sería el conjunto de gratificaciones; cuantas más gratificaciones tenga una persona, más feliz será. Pero para conseguir experimentar estas gratificaciones es necesario fortalecer nuestras virtudes, desarrollar nuestro carácter, proponernos metas y lograr cumplirlas. Para comprender esto es necesario poder diferenciar virtudes de talentos. Todos nosotros nacemos con talentos, por lo pronto, somos automáticamente buenos en ellos, y las virtudes, nosotros las elegimos desarrollar. Nos inspira más, dice Seligman, una persona que vence un obstáculo para lograr algo, que una que lo hace por simple capacidad natural.<sup>(5)</sup> Es un grave error desperdiciar nuestra vida intentando corregir nuestras debilidades, más bien el éxito en la vida y la genuina felicidad procede del desarrollo de nuestras virtudes.

Conseguiremos ser felices mientras ampliamos y desarrollemos nuestras virtudes, alcancemos proyectos o misiones que nos ayuden a crecer como personas, hagamos prosperar nuestro carácter con el apoyo de nuestras virtudes.

Con este proceso de indagación y profunda reflexión podemos llegar a la conclusión de cómo sería el modelo de una persona feliz. La persona feliz desarrollaría su personalidad moral puliendo en sí mismo virtudes universales como la sabiduría, el conocimiento, el amor, la justicia, la templanza y la espiritualidad entre otras, lo que lograría

cultivando cualidades personales como la originalidad, el valor, la integridad, la lealtad, la amabilidad, la imparcialidad y la solidaridad. Lo que lo hará una persona con una vida social rica y plena; sería, también, muy optimista con respecto a su futuro, esta persona priorizaría la familia, los amigos y los valores morales ante el dinero, el lujo, el confort, la opulencia, etc.

Esta persona suele llevar a cabo una relación de pareja fuerte, estable y monogámica. La persona feliz es libre de decidir por sí misma. Quien es feliz siente satisfacción y bienestar, logra grandes momentos de placer pero también sufre dolor como cualquier ser humano.

Concluyendo, ser verdaderamente feliz no es más que crecer como persona y experimentar grandes gratificaciones a lo largo del desarrollo de la personalidad moral.

## Notas

1 Seligman, M. "La auténtica felicidad"

2 Diógenes, filósofo griego cínico del siglo IV a a.C.

3 Schor, J. "The politics of consumption"

4 Seligman, M. Op. cit.

5 Seligman, M. Op. cit.

## Bibliografía

Butler-Bowdon, Tom "50 Psychology Classics", Nicolas Brealey Publishing, Londres, 2007.

Jackson, Adam "Los 10 secretos de la abundante felicidad".

Seligman, Martin "La auténtica felicidad", Ediciones B, 2002.

<http://www.proverbia.net>

<http://www.wikipedia.com>

Repartidos recomendados por la profesora:

"Ética de consumo" de Adela Cortina.

"La felicidad se dice de muchas maneras".

"La sociedad de consumo".

"Opulencia y Bienestar" de Amartya Sen.

"Vida de consumo" de Zygmunt Barman.

"The politics of consumption" de Juliet Schor