

Sobre la felicidad. Wikipedia

Texto: <http://es.wikipedia.org/wiki/Felicidad>



La felicidad es un estado de ánimo que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Tal estado propicia paz interior, un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas. Es definida como una condición interna de satisfacción y alegría.

Generalidades

Se entiende en este contexto como un estado de ánimo positivo, la capacidad de abordar una tarea llevándola al término propuesto. El resultado final complace a la persona que acomete dicha tarea. Como resultado de una actividad neural constante en un entorno con variables ya experimentadas y conocidas, los distintos aspectos de la actividad mental fluyen de forma armónica, siendo los factores internos y externos interactuantes con el sistema límbico. En dicho proceso se pueden experimentar emociones derivadas, que no tienen por qué ser placenteras, siendo consecuencia de un aprendizaje ante un medio variable.

Análisis

Es un estado subjetivo que sin embargo puede objetivarse para su análisis. Los siguientes son ejemplos de disciplinas con aproximaciones objetivas :

La Filosofía estudia su concepto y realidad.

Psicología positiva: Intenta determinar los factores endógenos que el individuo puede manejar para alcanzar ese

determinado estado de ánimo.

La Sociología: Se ocupa de analizar qué factores sociales determinan los objetivos que el sujeto se marca como meta para alcanzar estados de felicidad.

La Antropología: Muestra cómo distintas culturas han establecido cánones distintos al respecto.

Otras definiciones

Según la filosofía occidental

La pregunta sobre la felicidad es esencial en el surgimiento de la ética en Grecia. Los filósofos encontraron respuestas muy diferentes, lo cual demuestra que, como decía Aristóteles, todos estamos de acuerdo en que queremos ser felices, pero en cuanto intentamos aclarar cómo podemos serlo empiezan las discrepancias. En la filosofía griega clásica hay tres posturas:

Ser feliz es autorrealizarse, alcanzar las metas propias de un ser humano (eudemonismo), postura defendida por Aristóteles. En cierto sentido, también Platón puede ser encuadrado en esta postura, si bien el horizonte de la felicidad, según Platón, se abre a la vida después de la muerte.

Ser feliz es ser autosuficiente, valerse por sí mismo sin depender de nada ni de nadie (cinismo y estoicismo).

Ser feliz es experimentar placer intelectual y físico y conseguir evitar el sufrimiento mental y físico (hedonismo).

Es la postura que defiende Epicuro.

Entre eudemonismo y hedonismo existe un desacuerdo fundamental. Aristóteles considera que ser feliz es ser humano en el más pleno sentido de la palabra. Epicuro, por el contrario, se pregunta qué es lo que mueve a los humanos a obrar, porque la felicidad consistirá en conseguirlo, y esa cosa es el placer.

Aristóteles sostiene que todos los hombres están de acuerdo en llamar felicidad a la unidad presupuesta de los fines humanos, el bien supremo, el fin último, pero que es difícil definirla y describirla. De ahí se aprecia la divergencia de opiniones respecto a cómo entender la felicidad; placer para algunos; honores para otros; contemplación (conocimiento intelectual) para otros, de acuerdo a otros puntos de vista. Aristóteles rechaza que la riqueza pueda ser la felicidad, pues es un medio o para conseguir placeres o para conseguir honores, pero

reconoce que existen personas que convierten a las riquezas en su centro de atención.

No obstante, para Aristóteles, estos no son más que bienes externos que no son perseguidos por sí mismos, sino por ser medios para alcanzar la felicidad, puesto que es ésta la única que se basta a sí misma para ser autárquica y perfecta. Los demás bienes externos se buscan porque pueden acercarnos más a la felicidad, aunque su posesión no implica que seamos íntegramente felices. Puesto que no por poseer riquezas garantizamos nuestra felicidad. Tampoco solamente la consecución del placer nos hace felices. Normalmente necesitamos algo más para serlo y eso nos distingue de los animales. Sin embargo, aunque estos bienes particulares no basten, ayudan, y en esto Aristóteles mantiene una postura moral bastante desmitificada y realista, el bien no puede ser algo ilusorio e inalcanzable. Sin ciertos bienes la felicidad será casi imposible de alcanzar. Para Aristóteles la felicidad humana se basa en la autorrealización dentro de un colectivo humano, adquirada mediante el ejercicio de la virtud.

Existen también otras muchas escuelas filosóficas que han trabajado el tema de felicidad individual en otros términos, a saber, el epicureísmo entiende la felicidad como autosuficiencia en el placer moderado, los estoicos piensan la felicidad como fortaleza en la aceptación de una existencia determinada, racionalistas como Leibniz defienden la felicidad como adecuación de la voluntad humana a la realidad, utilitaristas como John Stuart Mill defienden un concepto de felicidad como satisfacción de los placeres superiores, entre otros...

Para algunos autores "New Thought", la felicidad es una actitud mental que el hombre puede asumir conscientemente, es decir es una decisión.

La idea de que la felicidad sea una decisión, la argumentan del hecho que el hombre haya buscado muchas formas de encontrar esa felicidad en muchos aspectos, y aun así, parece esquiva para la mayoría de las personas.

Al descubrir que existen seres felices e infelices en todas las diversas condiciones socio-económicas, geográficas, de edad, religión, sexo, estados mentales (hay personas con problemas mentales que a pesar de ello son realmente felices), estos concluyen que cuando el individuo decide aceptar su condición y su pasado, y asumir la vida tal como es en ese momento y construir su vida a partir de aquellos preceptos, el hombre es realmente feliz.

Tanto religiones tradicionales como pensamientos neoeristas declaran que cada persona tiene una función específica en el universo y que en el momento que la persona lo descubra y viva de acuerdo a ésta, será realmente feliz.

También existen varias corrientes filosóficas contemporáneas, entre ellas la "Nietzscheniana", que afirman que el hombre no es concebido para la felicidad, sino que está destinado a sufrir.

Según filosofía oriental

En oriente la felicidad se concibe como una cualidad producto de un estado de armonía interna que se manifiesta como un sentimiento de bienestar que perdura en el tiempo y no como un estado de ánimo de origen pasajero como generalmente se la define en occidente.

Muchas veces confundida con la alegría de carácter emocional y efímero la felicidad perdura en el tiempo y se identifica como una cualidad, tal y como ser alto, fuerte o inteligente una persona es feliz.

Mientras que la alegría se concibe como un estado de satisfacción la felicidad se considera un estado de armonía interna.

Según la religión

Interacciones

El subconsciente alimenta este estado de ánimo .1 Admitir los límites de la personalidad nos facilitará la capacidad de no derrochar recursos en aquello que es incontrolable. .2 Tratar de condicionar el entorno a nuestro deseo 3 sólo impedirá que consigamos atisbar lo que es el flujo 4 que nos lleva al estado de ánimo feliz.5 Este estado no se encuentra fuera de nosotros, ni siquiera en nosotros, se encuentra en nuestra naturaleza interior. 3 No depende exclusivamente del entorno, sino que es la aceptación de que existen fuerzas más poderosas que

nuestra voluntad, modificando nuestra actitud hacia la vida; siendo el pesimismo una actitud que dificulta la consecución de dicho estado anímico y el optimismo una actitud favorecedora, pero ninguna de las dos son determinantes. 6

La felicidad es una inversión de recursos, los cuales consumiremos para mantenernos, teniendo que repetir el ciclo tantas veces como sea necesario.

La capacidad de dar soluciones a los diferentes aspectos del vivir cotidiano, hace del individuo más o menos feliz. Esto se pone de relieve cuando entendemos lo que es la frustración, causa principal de la pérdida de la felicidad.

Cabe decir que, tal sensación de autorrealización y plenitud, confiere a las personas felices una mayor serenidad y estabilidad en sus pensamientos, emociones y actos; fruto del equilibrio y la compensación de las cargas emocionales y las racionales. Algunas emociones asociados a la felicidad son la alegría y la euforia.

Las decisiones conscientes

A pesar que nuestro consciente no puede imbuirnos ese estado de felicidad, sí que puede trabajar para fomentar los factores que contribuirán a que las interacciones internas tiendan a estimular al sistema límbico, para que este pueda llegar a informar a nuestro consciente de ese estado anhelado de felicidad.

La lucha interna

La Amígdala cerebral y el hipotálamo son regiones que cooperan para la transición de las emociones. El neocórtex racionaliza los recursos de los que disponemos. Son dos áreas incompatibles con miles de años de evolución entre ambos, que usan la conciencia como medio de comunicación para poner solución a las demandas bilaterales. Podría ilustrarse con el ejemplo de dos personas que intentan ponerse de acuerdo para solucionar sus problemas personales en un centro de arbitraje, que representaría la conciencia, el lugar donde las emociones y la racionalidad se hacen compatibles. Por tanto, se hace evidente que, para que nuestro sistema límbico informe ese

estado predilecto de felicidad, es indispensable que tengamos una conciencia capaz de acallar a las dos partes en disputa. Si sólo acallamos a una, la voz de la otra no nos dejará tranquilos, y en consecuencia nuestro sistema límbico nos informará de una aproximación de lo que es la felicidad: La estimulación por catecolaminas. El resultado es cualquiera de los estados asociados a este neurotransmisor y que va a depender de la interpretación que le de nuestro administrador de recursos (conciencia).

La diferencia entre el flujo y polarización.

Dentro de los estados de conciencia asociados al flujo de la felicidad, los sistemas internos funcionan como si de una 'orquesta filarmónica' se tratase, en ocasiones la sinfonía requiere de uno 'solo', que es cuando destaca ante nuestro consciente una polarización concreta (o neurotransmisor predominante). Si nuestro consciente se cree que él 'sólo' es el objetivo final de su existencia, o desconoce como 'invocar' a los otros 'instrumentos' para que entren a 'tiempo', nuestro organismo al completo sufrirá las consecuencias entrando en otras polarizaciones resultantes de la carencia de una 'sinfonía' completa. Dado que nuestro cerebro normaliza la realidad por instinto de supervivencia, la realidad para su centro administrador de recursos será lo que entiende que le ha dado mejor resultado en un pasado y esto depende de nuestra memoria y lo capaz que sea de desentrañar los detalles. El hecho es que es muy fácil que insistamos en la 'invocación' del 'instrumento' en base al recuerdo sostenido.

La experiencia

Atravesar momentos agradables como desagradables nos ayudan a comprender y enfocar qué es eso del 'estado de flujo'. El que es capaz de tocar Jazz, es capaz de focalizar emociones y sentimientos resultantes de sus experiencias pasadas y transmitirlos con notas musicales. Por eso la memoria a este respecto juega un papel crucial.

La memoria

Si la memoria nutriese de forma eficaz nuestro centro administrador de recursos, los recuerdos fluirían sin obstáculos ante situaciones paralelas, ayudando a que la 'orquesta al completo entre a tiempo'. La degradación

neuronal impide que eso suceda de forma sostenida en el tiempo, por lo que si se desea sostener el flujo asociado a la felicidad hasta nuestra muerte, se necesitaría ayuda, algo o alguien que nos estimulara la motivación para recordarnos en todo momento que 'instrumento toca dentro del concierto que se nos está demandando'.

Desórdenes patológicos

Bien sea por falta de memoria o por falta de experiencia, el hecho de que la 'orquesta entre a destempo' (suele suceder cuando hemos terminado de pasar un tiempo de duelo y nuestro centro administrador de recursos continua invocando un instrumento, que ya por naturaleza no va a sonar por sí solo) en su 'serenata' sólo producirá los efectos asociados a una oposición al sentido y dirección que indica nuestro entorno, 'desafianado' en grado extremo y provocando la desorientación de cada sistema metabólico cerebral, que de sostenerse en el tiempo, alterán:

Rítmicos biológicos de descanso.

Rítmicos metabólicos cerebrales.

Centro inmunológico.

Centro endocrino.

A consecuencia de todo esto, el sistema nervioso se va viendo afectado por el caos formado, comenzando a informar 'realidades' razonables únicamente por el enfermo, a consecuencia de:

Ansiedades.

Ataques de pánico.

Obsesiones compulsivas.

Fobias.

Manías depresivas.

Un largo etc.

Todo ello derivado del desorden cerebral patológico producido por la lesión que ha dejado en el cerebro el despojo de su estado de flujo y la insistencia del centro administrador de recursos en que continúe 'sonando' un 'instrumento', sin razón de ser, por falta de información. A este respecto ayudan los psicofármacos aportando lo

que por naturaleza un cerebro sano debiera administrar y que por su lesión es incapaz de aportar.

La tecnología

La ciencia y la tecnología son una ayuda valiosísima que nos permite sostener ese estado de flujo por más tiempo del que la propia naturaleza nos hubiese permitido. Pero no debemos olvidar que, tarde o temprano perderemos irremediablemente el paso y comenzaremos a 'desafinar'.

La personalidad

Hay quienes piensan que la felicidad depende de uno mismo, de lo 'fuerte' que uno sea, de lo valiente, espabilado, sagaz, capaz... en definitiva, de cualidades que son dependientes de otros factores que nada tienen que ver con el estado de flujo asociado a la felicidad, y que por efecto de ésta, experimentamos las otras. La personalidad es la región de nuestra mente que administra los recursos, marca prioridades y establece objetivos; pero no es capaz de imbuirnos estados anímicos, estos son el resultado de la suma de procesos neuroquímicos en los que nuestra persona poco o nada tiene que ver. Podremos favorecer o dificultar que sucedan, pero no impedirlos.

Pensamientos del estilo que, nada o nadie podrá impedir que sea feliz, es relativamente cierto o falso, dependiendo de lo capaces que seamos de tratar con las polarizaciones que nos motivan. Todo lo que sucede es para nuestro beneficio, no obstante, si lo que sucede se opone a lo que consideramos bueno (y ahí entra nuestra personalidad), es cuando el estado preferente se distorsiona y comenzamos a perder el flujo. No podemos actuar como jueces en una naturaleza que no entiende de justicia moral. El idioma de la naturaleza establece un equilibrio termodinámico. Nuestro cerebro sí entiende de termodinámica, pero nuestra consciencia no siempre está educada para comprender la dinámica de esta naturaleza.

Las cosas son como son, tal como suceden, a pesar de que se opongan a nuestros objetivos. Si estamos pasando hambre y nos dicen que debemos levantar dos toneladas de peso al golpe de tres... podremos hacer dos cosas, resignarnos y acabar muriendo de hambre (polarización 1) o tratar de hacer razonar a quien nos puede ayudar

(polarización 2). Si no somos conscientes de ese estado de flujo, y de como conservarlo, acabaremos perdiéndolo y no podremos hacer gran cosa por recuperarlo.

La lucha externa

Hemos de sobrevivir en un mundo competitivo, el cual premia a los que no cometen errores. Los errores se pagan con la extinción del individuo o de la especie. Si una llama de fuego encendida en una vela, cometiese el más mínimo error a la hora de consumir sus recursos, ella misma se extinguiría, y la posibilidad de encender otras velas desaparecería. La complejidad de un ser vivo es mucho mayor, pues al consumo de energía se le suma la dificultad de ser homeostáticos. Por lo que si no somos capaces de transferir adecuadamente la carga, si no somos capaces de 'quemar de forma efectiva la chispa que nos mantiene vivos', el 'fuego' quemará estructuras vitales y acabaremos consumiéndonos nosotros mismos.

Psicología como ayuda

Como ciencia, se dedica a recoger hechos sobre la conducta y la experiencia, y a organizarlos sistemáticamente, elaborando teorías para su comprensión. Estas teorías ayudan a conocer y explicar el comportamiento de los seres humanos y en alguna ocasión incluso pueden ayudar a las personas a integrar la información percibida fomentando la tendencia a encontrar o incluso a sostener el estado de flujo asociado a la felicidad.

Paradigma espiritual

La espiritualidad es la función proyectada en el tiempo de la personalidad, que le dota de una orientación, un futuro y un sentido, por la cual poder establecer prioridades y administrar los recursos energéticos tanto internos como externos, llegando a la conclusión de que la vida sí tiene sentido. En el caso del hombre puede basarse en una esperanza, o en una necesidad común al resto de la fauna.

Esta orientación fortalece la tendencia a conservar el flujo asociado a la felicidad.

Paradigma positivista

Martin Seligman, uno de los fundadores de la psicología positiva, menciona en su libro felicidad auténtica que la felicidad es como un conjunto de:

Emociones positivas: Tales como éxtasis y la comodidad.

Actividades positivas: Tales como la concentración y el cumplimiento de nuestras tareas.

Este autor, presenta tres categorías de emociones positivas relacionadas con el pasado, presente y futuro.

Las emociones positivas referentes al pasado incluyen la satisfacción, la alegría, el orgullo y la serenidad.

Las emociones positivas referentes al futuro incluyen optimismo, esperanza y confianza.

Las emociones positivas sobre el presente se dividen en dos categorías que sean perceptiblemente diferentes:

Los placeres: los corporales y más altos son “placeres del momento” e implican generalmente un cierto estímulo externo.

Satisfacciones: Las satisfacciones implica la consecución del objetivo por el cual hemos trabajado, el flujo, la eliminación de la timidez, y el saber administrar las emociones negativas para beneficio del objetivo (defensa).

Pero cuando una satisfacción viene a las emociones positivas de un final entonces nos sentiremos protegidos.

Las satisfacciones pueden ser obtenidas o ser aumentadas desarrollando fuerzas y virtudes del carácter. La autenticidad es la derivación de la satisfacción y de las emociones positivas de administrar las fuerzas de las que la personalidad dispone.

La buena vida se nutre de la correcta administración de las fuerzas de que dispone la personalidad para obtener el equilibrio interior, por ejemplo, sintiendo que la labor de uno en el trabajo aporta algo positivo y que gracias a ese esfuerzo el colectivo se beneficia a cierto grado. Si además tenemos actividades creativas, estaremos aportando factores favorables para que la felicidad se convierta en un estado profundo de nuestra manera de vivir. El sentido más profundo de la felicidad es experimentado con la “vida significativa”, alcanzada si uno ejercita sus fuerzas y virtudes de los uníques en un propósito mayor que lo suyo metas inmediatas. Otra pregunta interesante es si la tendencia a la felicidad de la experiencia está basada en disposicional afecta o eso es un resultado de las circunstancias de la vida.

Teoría de la Felicidad Cuantizada

Existe una reciente teoría de 1998 llamada Teoría de la Felicidad Cuantizada (TFC) que aunque no consolidada aún del todo, está en auge en los últimos años y se adentra cada vez más en el mundo científico. Dicha teoría propone la discretización de los estados del ánimo y por tanto de la felicidad, llegando a valorar la idea de que al final todos somos igual de felices independientemente de lo mucho o poco que vivamos, las riquezas que tengamos y otras desigualdades existentes entre los seres humanos.

El efecto linterna

Una linterna, correctamente usada, alumbrará sin que su estructura externa se vea gravemente comprometida. En ciertas regiones acumulará calor y, de no usarse con moderación, es posible que la potencia de la bombilla acabe dañando ciertas partes. El uso natural de la linterna provocará su envejecimiento y rotura. Ahora, si usamos de mala manera la linterna, y en lugar de usarla de la forma más efectiva, nos conformamos con colocarla en lo alto de un palo y usarla de antorcha prendiéndola fuego, creemos que estamos obteniendo el mismo objetivo, pero es evidente que no es así.

Con las personas sucede algo parecido. Disponemos en nuestro cerebro de diferentes redes neuronales, que integran diferentes formas de transacción neuroquímica, que a su vez capacitan diferentes formas de inteligencia en el hombre. Podremos tener la sensación de creer que estamos dando soluciones a nuestra vida, pero si no somos capaces de aplicar la inteligencia adecuada al campo de la vida que lo necesita, la sensación de estar vivos no nos acompañará, puesto que no obtendremos el resultado esperado y la frustración será lo dominante.

En consecuencia a lo anterior, el uso que nos estaremos dando será como el de la linterna en lo alto del palo, y todo porque nuestra conciencia no es capaz de valorar ciertas facultades inherentes de la mente. Quizás porque las experiencias asociadas a la manifestación de dicha inteligencia fueron desagradables, lo consideramos malo y nuestra conciencia huye de esas sensaciones. Lo cierto es que, tras conseguir superar nuestros propios valores morales asociados a nuestra memoria biográfica, la red neural que conforma el ego, puede solicitarle a la

conciencia que se pasee por los diferentes registros de nuestras diversas redes inteligentes tal como si fuera una linterna adecuadamente encendida y enfocando en los objetos, nutriendo de datos que nuestra conciencia considera buenos, y no ya para nosotros mismos, pues hemos superado nuestros propios valores morales, sino para el objetivo a conseguir⁸ El ego podrá invocar a la memoria aquello que la conciencia ha ido recopilando como bueno, ensamblando la información e integrando una solución.

Iconología

La felicidad era una divinidad alegórica a la cual habían los romanos erigido un templo. La representa sentada en un trono como reina o en pie vestida de una estola, teniendo en una mano un caduceo y un cuerno de la abundancia en la otra. Algunas veces en lugar de caduceo, la pica, que indica la felicidad adquirida por las armas. En algunas medallas, está representada por una nave navegando a todo trapo. La felicidad de los tiempos está alegorizada por cuatro niños que indican las cuatro estaciones del año. La columna que sirve de apoyo a la figura simbólica, indica una felicidad firme y duradera. Cochin y Ripa la alegorizan por una mujer con la frente ceñida de muchas coronas de oro, diamantes, flores y frutos, teniendo por fondo detrás de su cabeza el sol de la sabiduría y llevando palmas, laureles, flores y frutos.

Ripa designa la felicidad pasajera por una mujer vestida de blanco y amarillo, ceñida la cabeza de una corona de oro y un cetro en la mano. Va adornada con un cinturón de diamantes y alrededor de su brazo se enrosca la planta que lleva la calabaza.

Se debe a Pigal la siguiente imagen emblemática de la felicidad de los pueblos: un ciudadano que goza de un perfecto reposo en medio de la abundancia, designada por los frutos, las flores, perlas y otras riquezas. Crece cerca de él, que está sentado sobre un fardo de mercancías, el verde olivo: tiene abierta su bolsa para indicar su seguridad y a sus pies se ven el lobo y el cordero que duermen juntos, símbolo de la edad de oro