

Material Imprimible

Curso ¿Cómo ser feliz? Un camino hacia la felicidad

Módulo Introducción al tema

Contenidos:

- Eudemonismo aristotélico
- Fundamentos teóricos y conceptuales, psicológicos y filosóficos de la felicidad
- Felicidad según el budismo
- Felicidad según Dalai Lama
- Felicidad según los estoicos acerca

La elección de un curso como este, en el que trabajaremos mucho sobre la felicidad, la paz y el bienestar interior, no es casual. Seguramente algo en tu vida te llevó a hoy en día elegir compartir con nosotros este curso tan apasionante sobre la felicidad.

Muchas veces a lo largo de nuestra vida pensamos que no somos felices o que esa felicidad tan añorada no la estamos pudiendo alcanzar. La finalidad de este curso es poder demostrarte que la felicidad no se busca, no se encuentra ni se halla, sino que la felicidad siempre está en vos.

Y seguramente nos preguntarán cómo puede ser que esté en mí y no sienta que soy feliz. Allí es donde los acompañaremos en la ardua tarea de demostrarles que ustedes mismos tienen la felicidad, por lo que el camino es poder descubrirla dentro de cada uno de ustedes.

Así es, cada uno de ustedes tiene en su interior la paz y la felicidad, pero... ¿cómo hacemos para trabajarla en el día a día si muchas veces los inconvenientes o problemas que se nos presentan en la vida no nos dejan verla? Aquí conoceremos las herramientas y estrategias para que puedan descubrirse a sí mismos y aprender a sanar. ¿Empezamos?

Eudemonismo aristotélico

Muchos pensadores apoyaban la terminología de **felicidad** asociándola con diversos aspectos. Entonces, ¿qué es la felicidad desde el punto de vista filosófico? La filosofía de Aristóteles considera la felicidad como el supremo bien y el fin último del hombre. Se establece que es la máxima aspiración humana y resulta del todo posible lograrla conjugando los bienes externos, del cuerpo y del alma. El punto de inicio para el resto de las prácticas de nuestra vida.

Pero... ¿qué establece Aristóteles respecto a cómo o qué hacer para alcanzar la felicidad? Según este filósofo, la felicidad consiste en lograr, a lo largo de toda la vida, todos los bienes, como salud, riqueza, conocimiento, amigos, etc., que conducen a la perfección de la naturaleza humana y al enriquecimiento de la vida humana. Esta teoría se llama **eudemonismo aristotélico**.

Esta búsqueda es diaria, es decir, día a día cada uno trabaja para poder alcanzarla, por lo que podemos manifestar que no es algo que se busca y se encuentra una vez y se logra. Es un gran trabajo diario asociado a nuestro estado de ánimo, por lo que también muchas veces es difícil de alcanzar, ya que a lo largo de la vida se presentan obstáculos que nos llevan a pensamientos negativos y depresiones, lo que nos bloquea para poder alcanzar esta luz.

Nuestro cerebro es el gran órgano que gestiona todas nuestras emociones, y entre ellas la felicidad. La misma activa varias áreas del cerebro, incluyendo la corteza frontal derecha, el precúneo, la ínsula izquierda y la amígdala izquierda. Además, involucra conexiones entre la conciencia y el área de la corteza frontal e ínsula y el centro de sentimiento ubicado en la región de la amígdala del cerebro.

Entonces nos preguntamos... ¿qué es la felicidad? La felicidad no es más que un estado electrizante y elusivo.

Muchos filósofos, teólogos, psicólogos e incluso economistas han tratado de definirla durante mucho tiempo, y de allí que han surgido muchas y diversas definiciones.

Podríamos establecer que ya desde la década de 1990, toda una rama de la psicología, precisamente la psicología positiva, se ha dedicado a estudiarla. Más que un simple estado de ánimo positivo, la felicidad es un estado de bienestar que significa vivir una buena vida, con un sentido de significado y una profunda satisfacción. De allí su asociación siempre a los acontecimientos positivos que nos suceden.

El sentirse alegre también tiene beneficios para la salud, ya que cuando un cuerpo alcanza la felicidad, mejora la salud física. Asimismo, los sentimientos de positividad y satisfacción parecen beneficiar la salud cardiovascular, el sistema inmunológico, los niveles de inflamación y la presión arterial, entre otras cosas. La felicidad incluso se ha vinculado a una vida más larga, así como a una mayor calidad de vida y bienestar.

Podemos decir que la felicidad engloba los aspectos físicos y emocionales, es decir, ser integral y alcanzar la felicidad es una búsqueda global.

Los médicos, sociólogos, psicólogos, antropólogos, filósofos y demás estudiosos de la felicidad encuentran que las personas de todos los rincones del mundo la califican como algo más importante que otros resultados personales deseables, como obtener riqueza y adquirir bienes materiales.

Ahora nos preguntamos... ¿Cómo ser feliz y no frustrarse en el intento? La felicidad no es el resultado de sentir esa sensación de alegría de forma constante o cierta euforia por el entusiasmo. Muchos científicos consideran que lograr la felicidad en sí mismo implica momentos de considerable incomodidad.

Pero, ¿cómo la felicidad nos generará incomodidad?, ¿no debería ser al revés? La realidad es que tanto la composición genética, las circunstancias de la vida, los logros, el estado civil, las relaciones sociales, incluso tus vecinos, amigos y demás, todo influye en lo feliz

que eres, o que puedes ser, al igual que las formas individuales de pensar y expresar sentimientos.

Diversas investigaciones muestran que gran parte de la felicidad está bajo control personal, pero a veces inconscientemente se genera una sensación de frustración o de incomodidad cuando estamos frente a estas situaciones mencionadas y solemos rechazarlas o no entender que somos capaces de ser felices y que somos merecedores de ello.

Disfrutar regularmente de pequeños placeres, involucrarse en actividades desafiantes, establecer y cumplir metas, mantener lazos sociales estrechos y encontrar un propósito más allá de uno mismo aumenta la satisfacción de la vida. Por ello no es la felicidad en sí misma la que promueve el bienestar, la clave es la búsqueda real.

Fundamentos teóricos y conceptuales, psicológicos y filosóficos de la felicidad

¿Cuáles son las señales de una persona feliz? La gente feliz vive con un propósito, objetivo, meta, puesto que encuentran en ello su propia felicidad, ya sea trabajando para lograr los mismos y viviendo de acuerdo a sus valores.

La **persona feliz** no vive solo de sus bienes materiales o de los muchos o pocos lujos que tenga; va más allá de lo físico y de lo material, es una sensación que siente en el interior.

La persona feliz disfruta al 100% de los placeres simples de la vida: acariciar a una mascota, tomar una infusión, escuchar música, realizar tareas artísticas, cocinar, sentarse debajo de un árbol, o abrazar a un familiar.

Y aquí queremos hacer un paréntesis y dejarles una frase que esperamos que les haga mucho ruido y los ayude en la cotidianidad: "la mayor felicidad en esta vida no está en las cosas materiales".

Con esto queremos decir que lo más hermoso de nuestra vida está en aquello que no se paga, que no se compra, y que no nos requiere esfuerzo, como por ejemplo, una palabra, un abrazo, un beso, una caricia. Allí, queridos alumnos, está la felicidad.

Alguien que está contento lo muestra de la siguiente manera:

- Está abierto a aprender cosas nuevas
- Es alto en humildad y paciencia
- Sonríe y se ríe fácilmente
- Va con la corriente
- Practica la compasión y empatía

- Es a menudo agradecido
- Practica el autocuidado
- Disfruta de relaciones saludables
- Es feliz por otras personas
- Da y recibe sin tormento
- Vive con sentido y propósito
- No se siente con derecho y tiene menos expectativas
- No es rencoroso o insultante
- No guarda rencor
- No se da cuenta de las pequeñas molestias
- No se angustia por el ayer y el mañana
- No juega con los demás
- No es un mártir o víctima

Ahora bien. En lo que respecta a los temas de la felicidad, hay muchos **mitos**. Esto se debe a que hay muchas percepciones erróneas cuando se trata de lo que creemos que nos hará felices.

Quizá muchos de ustedes han escuchado que las personas suelen creer que van a lograr la felicidad una vez que alcancen un determinado puesto laboral, o cuando encuentren la pareja perfecta, o cuando obtengan un salario en particular. Sin embargo, los seres humanos de por sí son excelentes para adaptarse a nuevas circunstancias, lo que significa que se habitúan a su nueva relación o riqueza, regresan a un nivel básico de felicidad y buscan el siguiente hito. Afortunadamente, el mismo principio se aplica a los contratiempos: somos resilientes y lo más probable es que volvamos a ser felices.

Cuando hablamos de **resiliencia** en psicología, nos referimos a la capacidad o entereza para adaptarse a las situaciones adversas, muchas de ellas traumáticas, y la búsqueda de resultados positivos.

Algunos de los pensamientos con los que nos solemos encontrar tipifican un concepto erróneo de la felicidad. "Seré feliz cuando sea rico y exitoso", "Seré feliz cuando esté casada con la persona adecuada", "Conseguir el trabajo de mis sueños me hará feliz", "No puedo ser feliz cuando mi relación se ha desmoronado", "Nunca me recuperaré de este diagnóstico", "Los mejores años de mi vida han terminado".

De allí que hacia fines del siglo XX e inicios del XXI comienzan a estudiarse más estos conceptos que se desarrollaron bajo la llamada psicología positiva, que es la rama de la psicología que explora y estudia en profundidad el florecimiento humano. Además, esta

rama de la psicología se pregunta cómo las personas pueden experimentar emociones positivas, desarrollar relaciones auténticas, fluir, lograr sus metas y construir una vida significativa.

La psicología entiende que cada persona tiene experiencias de vida únicas y, por lo tanto, experiencias únicas de felicidad. Dicho esto, cuando los científicos examinan la trayectoria promedio de la felicidad a lo largo de la vida, algunos patrones tienden a emerger.

La felicidad y la satisfacción comienzan relativamente altas en las primeras etapas de la vida y la edad escolar, disminuyen desde la adolescencia hasta la mediana edad y aumentan a lo largo de la edad adulta. Esto hace que, por ejemplo, lo que hace feliz a alguien en sus 20 años puede no despertar alegría en sus 80 años, y que la alegría en los 80 años de alguien puede haber parecido irrelevante en sus 20.

Lo valioso y lo importante es que las personas continúen observando y revisando lo que las hace felices en un momento dado para continuar esforzándose por la realización a lo largo de su vida. No es tiempo, sino calidad.

Ahora nos preguntamos... ¿la felicidad influye directamente en nuestra salud? La respuesta es sí. Todos nuestros sentimientos regulados por nuestro cerebro están asociados a la salud. De hecho sabemos que muchas de las enfermedades que día a día tenemos o que manifestamos no son más que una proyección de lo que nos está pasando emocionalmente.

Por ejemplo, hay enfermedades como alergias, erupciones, o malestares gastrointestinales que se asocian directamente con cómo nos sentimos y cómo están nuestros sentimientos y emociones. De allí las llamadas enfermedades psicosomáticas. “*Psico*” deriva de emoción, cerebro; y “*somático*” de cuerpo. Podemos manifestar entonces que una **enfermedad psicosomática** es una enfermedad de la mente que la proyectamos en nuestro cuerpo de manera física y visible.

Por ejemplo, la soledad, la tristeza y la depresión son emociones y sentimientos que mostramos por medio de nuestro cuerpo. Esto se asocia mucho con la llamada Medicina Holística, que se ocupa del estudio del cuerpo y el alma, es decir, del cuerpo físico, el dolor, las enfermedades y su manifestación, pero también se ocupa de sanar el alma, que es en donde están las emociones y los sentimientos, puesto que ambas partes hacen al ser integral, a la persona.

En otras palabras, no podemos pensar a la persona solo por su característica física o por su espiritualidad, sino que el estudio y su tratamiento debe realizarse de manera

conjunta. Es por ello que podemos establecer con seguridad que la salud y la felicidad están completamente entrelazadas, completamente unidas y que dependen una de la otra.

Eso no quiere decir que las personas con enfermedades no puedan ser felices, sino que atender la salud es un componente importante, y quizás subestimado, del bienestar.

Se han podido identificar e investigar muchos vínculos entre la salud y la felicidad. En primer lugar encontramos que la felicidad se asocia a una vida útil más larga y próspera, lo que genera también una disminución de la pérdida de la memoria en tanto uno esté más feliz, ya que eso aumenta la actividad neuronal y las ganas de sociabilidad y de realizar actividades o *hobbies* en tiempo de ocio. Eso se observa mucho en las personas mayores que comparten actividades sociales y salidas.

En segundo lugar, podemos decir que hacer cambios en la alimentación, como por ejemplo aumentar la ingesta de frutas, verduras, lácteos y disminuir los alimentos procesados contribuye a la felicidad.

También podemos mencionar que la actividad física produce efectos fisiológicos beneficiosos para controlar el estrés, lo que hace que nos sintamos más contentos y felices. Su práctica, siempre mejor al aire libre y en buena compañía, fomenta la producción de endorfinas, dopamina y serotonina, que son hormonas de la felicidad.

Además de ayudarnos a mantener un cuerpo sano, la actividad física nos proporciona una sensación de bienestar, y este sentimiento de placer se debe a, como dijimos, la cantidad de hormonas que nuestro cuerpo activa durante la práctica deportiva y cuyos efectos pueden durar horas después de haber terminado el entrenamiento.

La parte de nuestro cerebro encargada de procesar las emociones, el “cerebro emocional”, contiene multitud de receptores para estas sustancias, por lo que, cuando hacemos ejercicio, estamos mandando más cantidad de endorfinas a nuestro cerebro emocional, estimulando los centros de placer.

Al interaccionar con los receptores del cerebro, las endorfinas desencadenan una sensación positiva en el organismo que es similar a la originada por la morfina. Además, el ejercicio físico aumenta la frecuencia cardíaca, lo que produce noradrenalina, una sustancia química que podría ayudar al cerebro a afrontar el estrés de manera más efectiva.

Sabemos que debido a la estructura, la complejidad y la función del cerebro, la actividad física permite el entrenamiento sistemático de la mente, el cultivo de la felicidad, la

genuina transformación interna mediante la atención hacia los estados mentales positivos y el rechazo de los negativos.

Todos nacimos con un cerebro que está genéricamente dotado de ciertas pautas de comportamiento instintivo; estamos predispuestos mental, emocional y físicamente a responder adecuadamente para sobrevivir. Este conjunto básico de instrucciones está codificado en innumerables pautas innatas de activación de las células nerviosas, en combinaciones específicas de células cerebrales que actúan en respuesta a cualquier acontecimiento, experiencia o pensamiento dado. Pero muchas veces estas cuestiones asociadas a la mente y al cerebro no suelen ser estáticas ni están fijas como un dispositivo, sino que son sociales, ya que dependen de nuestras emociones y los estilos externos que le demos a nuestro cerebro.

Nuestros cerebros también son adaptables, ya que es capaz de diseñar nuevas pautas, nuevas combinaciones de células nerviosas y neurotransmisores, es decir, sustancias químicas que transmiten mensajes entre las células nerviosas siempre en respuesta a nuevas informaciones. Además, el cerebro es maleable, lo que significa que cambia continuamente. Por todo ello y a consecuencia de lo dicho es que nosotros aprendemos, ya que la función de las neuronas cambia, permitiendo que las señales eléctricas viajen más fácilmente a través de ellas. A la capacidad inherente del cerebro para cambiar, se denomina "plasticidad".

Avanzando un poco más y especificando en detalle la felicidad podemos decir que la misma no se reduce al bienestar afectivo de un organismo adaptado a su medio. El hombre debe reflexionar para construir su vida según unos valores. No puede desatender ni su libertad, ni su responsabilidad ante el compromiso voluntario de su acción.

Ser feliz supone que el hombre sea capaz de lograr un equilibrio que supere sus contradicciones y sus conflictos. Si el hombre quiere ser feliz, no debe olvidar que la felicidad es el resultado de una conquista primero sobre él mismo y luego sobre un mundo en el que debe tener en cuenta no solamente las fuerzas naturales, sino también a los demás hombres. Siempre la búsqueda de su bienestar y de su propia libertad, también hace a la felicidad.

Toda esta idea moderna de la salvación por medio de la felicidad tiene gran connotación. La idea de **salvación** es una nueva moda. Vivimos una época de gran desolación, de soledad, de tristeza, de búsqueda de nuestro propio bien, y muchas veces nos olvidamos de las pequeñas cosas que este mundo nos da.

Uno de los sentimientos más comunes de los hombres es la soledad, y en ello la asociación a los pedidos de la felicidad. La **soledad** se percibe en el seno de la considerable algarabía de ciencias y técnicas que no colman algunas de nuestras demandas: las de la felicidad, por un lado, es decir, la salvación terrenal; las del porvenir, por otra parte, esto es, la salvación del alma.

Entonces nos podemos preguntar... ¿existe una felicidad eterna? Podemos ser siempre felices a pesar de las dificultades y de que tengamos un gran sentido de resiliencia en nuestra vida.

La idea de salvación nace al principio de la Edad Media: se trata de reencontrar el jardín de Edén, el mundo antes del pecado original del que habla la Biblia, la conversación a solas con Dios, que procura la felicidad eterna.

San Agustín ha teorizado mucho acerca de la noción de salvación y sus palabras son de una sorprendente actualidad. Por mucho tiempo, Agustín transitó lejos de Dios, principalmente en la secta de los Maniqueos, para quienes existía el bien por un lado y el mal por el otro. La pregunta que se plantea es la siguiente: ¿dónde encontrar la fuerza de salvarse a uno mismo cuando se es un pecador y se vive en un mundo interior donde uno está perdido y está abandonado todo entero al mal?

San Agustín cree que la libertad del hombre no puede salvarlo, puesto que el hombre está, por naturaleza, separado de Dios desde la caída original. Su concepción de la salvación lo conduce entonces a decir: "Busca como si tuvieras que encontrar. Y, cuando hayas encontrado, sigue buscando".

Tal es la salvación, en la Edad Media, como en nuestra época: buscar siempre por sí mismo para estar a la disposición del más allá extraordinario al que se aspira.

Ahora vamos a preguntarnos... ¿La felicidad está ligada al tiempo? La respuesta es sí, y para ello exige estabilidad y continuidad.

Pensar que la felicidad puede llegar a acabarse es viciar el momento feliz que vivimos, con la angustia de que cesará.

Este carácter temporal permite distinguir entre felicidad y placer. Felicidad no es placer, ya que este último indica la satisfacción momentánea de una tendencia particular; sigue siendo limitado, superficial y efímero.

La felicidad es, por el contrario, el pensamiento global de toda una vida, al menos de un período de ésta, y, paradójicamente, es poco común que la felicidad sea vivida como un presente que se eterniza, por lo que siempre estamos pisando el pasado o el futuro.

¿No les parece que muchas veces nos cuesta mucho centrarnos en el presente? siempre nos reprochamos por el tiempo pasado y pensamos en el mañana. La felicidad no es más que eso, el pensar en hoy. Si no podemos lograrlo, ese hombre feliz o que aparenta estarlo generalmente se deja vivir sin darse claramente cuenta de su estado, sin interrogarse acerca de la naturaleza de su felicidad.

En general lo que hacemos es hablar en pasado del tiempo feliz: fuimos felices durante un período de nuestra vida. Contrastamos la felicidad pasada con las desgracias presentes, y nuestro pasado, decantado por la memoria, se ve revalorizado. Y en este pasado sacamos nuevas fuerzas, hasta nuevas razones de esperar. Es entonces en el futuro que proyectamos nuestra felicidad.

Es por eso que vivimos demasiado a menudo el presente de manera pasiva y neutra. La banalidad cotidiana, ni feliz ni infeliz, llena de tareas monótonas, se desenvuelve bajo el modo del aburrimiento, de la distracción o de la espera. Arrastrada por la huida del tiempo, rechazada en el pasado, proyectada en el futuro, la felicidad parece, en efecto, difícil de captar.

Les dejamos una pregunta para pensar... ¿vivo realmente en el presente?

Avancemos un poco más en los conceptos de la felicidad. En sí la felicidad es inseparable de una reflexión personal referida, de la toma de conciencia de un acuerdo armonioso entre todas las potencias de nuestro ser. Y eso está asociado a la búsqueda del presente actual.

Como aprendimos anteriormente, la felicidad no se reduce solamente al bienestar afectivo en función a las personas que nos rodean y al ambiente. De ahí la importancia de reflexionar sobre estos aspectos con la finalidad de construir nuestra vida según valores.

Se entiende, entonces, por qué en la filosofía antigua un conocimiento del universo, o cosmos, es esencial: el ideal de liberación y de felicidad no puede ser alcanzado más que en y por el conocimiento de lo que es verdaderamente, y en casi toda esta filosofía antigua, la fuerza de la felicidad es la **contemplación**.

De acuerdo con el Licenciado en Filosofía Jean-Paul Margot, la contemplación es la más alta función del alma racional y supone el ejercicio de la facultad intelectual y sobre todo de la razón suprema de las cosas.

La virtud del intelecto, la *sophía*, o sabiduría teórica, es la más alta virtud del alma humana. Entre todas las actividades del alma, la actividad contemplativa, o *theoría*, es la más pura: no necesita, para ejercerse, de un auxilio ajeno. Su fin último está en ella misma, como dijimos, según la teoría aristotélica. Con todo, esta vida feliz sigue siendo un ideal muy pocas veces alcanzado.

La vida contemplativa es la característica propia de la esencia que solo está en nuestro interior. La virtud práctica, al contrario, está ligada a la condición humana; se ejerce en las relaciones humanas, requiere la dirección de la prudencia que muchas veces nos invade y que además sabemos que implica unas disposiciones de carácter también llamadas virtudes éticas, que tienen sus raíces en lo natural y se desarrollan mediante el ejercicio o hábito.

¿Cómo les parece que las podríamos llevar a cabo en el día a día en nuestra vida? Muy fácil, si los individuos de bien encuentran su felicidad en el ejercicio de la virtud práctica, su felicidad es menos independiente que la del sabio entregado a la contemplación. No se basta a sí misma.

A esta virtud práctica de la que estamos hablando le puede hacer falta los medios o la oportunidad de ejercitarse, ya que ponerla en práctica en las actividades cotidianas no es tarea fácil. Además de la virtud práctica, la felicidad requiere de un conjunto de bienes exteriores.

Finalmente les podemos anticipar que para ejercerse plenamente, esta actividad virtuosa supone un desarrollo completo del ser racional y, por ende, un cierto modo de vivir, es decir, de vivir según la razón, según una finalidad: la felicidad aristotélica, que no es más que la actividad virtuosa debe ser la tarea de una vida.

Es fácil enumerar las condiciones generales de la felicidad: buena salud, amor, libertad, comodidad económica, etc. Sin embargo, ya el acuerdo deja de ser unánime: aunque estas condiciones son más o menos indispensables, se pueden presentar todas sin que seamos felices; es decir, al intentar definir lo que sea felicidad estas condiciones son necesarias pero no suficientes.

Es obvio que estas condiciones generales son necesarias. Si un hombre vive en la miseria física y moral, si su libertad y su dignidad de ser humano no son más que palabras, resulta hasta indecente hablar de felicidad.

Pero, la felicidad está siempre más allá de estas condiciones generales, por ello, no son suficientes; la felicidad está ligada a una apreciación personal, una apreciación subjetiva que varía según la condición social, el grado de cultura, la edad, etc., y ésta es la razón por la que ella puede ser objeto de discusión.

Decir que nuestra idea de felicidad tiene un elemento subjetivo no implica que cada uno de nosotros invente su ideal de felicidad: este ideal se construye según las formas y los criterios que son suministrados por la cultura y la sociedad: la concepción de la felicidad varía según la época y el tipo de sociedad.

Se puede señalar, siguiendo a la filósofa estadounidense Ruth Benedict, dos tendencias fundamentales en las sociedades: una apolínea y otra dionisiaca.

Las **sociedades apolíneas** ven a la felicidad como un estado duradero, un equilibrio que es el resultado de la reunión armoniosa de varios valores que definen lo que es bueno, bello y útil; un estado de bienestar del espíritu y del cuerpo, ligado al apaciguamiento de los conflictos interiores, a la conquista de un equilibrio personal.

Las **sociedades dionisiacas**, en cambio, buscan un estado de felicidad salvaje, placeres tan diversos como numerosos. En las sociedades dionisiacas los placeres no procuran una saciedad definitiva, sino que su búsqueda es infinita. El recuerdo de los intensos placeres que conocieron está asimilado a un paraíso perdido, mas no saben en qué valores fundar su felicidad futura.

El poeta y filósofo romano Lucrecio, en su libro titulado “De la naturaleza de las cosas”, sostiene que “para quien ordena su vida según la verdadera sabiduría, la suprema riqueza es saber vivir contento con poco, es poseer la igualdad de alma. De este poco, en efecto, nunca se carece”.

Liberados de la angustia, que es el temor a Dios y a la muerte, podemos entregarnos a vivir el instante presente lo más intensamente posible.

El poeta Horacio, discípulo de Epicuro, va aún más lejos: “Carpe diem”, dice, “gocemos plenamente del instante”, porque el presente solo es el tiempo de la pura felicidad de existir.

En una concepción materialista del hombre, Epicuro enseña una felicidad basada en la razón y la voluntad libre. A primera vista, la sabiduría epicúrea parece ascética. Pero, si el sabio epicúreo no es el libertino que tan a menudo se pintó, tiene el mérito de reconocer la inocencia del deseo que se practica con moderación.

Cuando se trata de sociedades vastas y complejas, estas dos tendencias se mezclan, aunque siempre predomina una. Así, nuestra civilización occidental contemporánea está comprometida con una carrera hacia una felicidad de tipo dionisiaco, es decir, se suscitan numerosas necesidades que el individuo se esfuerza vanamente en satisfacer, pero trata a menudo de aplacar su malestar reencontrando los valores apolíneos: vida simple y tranquila, búsqueda de un equilibrio interior.

Junto a esta tensión entre lo dionisiaco y lo apolíneo existen otros factores que determinan lo que una sociedad entiende por felicidad. Las circunstancias históricas son un ejemplo de ello: durante un período de calma, de seguridad y de abundancia, no se considera la felicidad bajo el mismo ángulo que durante los períodos de guerra o de penuria. Además, en una misma sociedad, la concepción de la felicidad cambia según las clases sociales.

La sociología nos enseña que existe un umbral de miseria por debajo del que el individuo ya no tiene ninguna idea de lo que se puede llamar felicidad. Esta relatividad de las concepciones acerca de la felicidad explica, en gran medida, el halo de oscuridad que envuelve esta noción.

Como respuesta al silencio que se hace en el eudemonismo aristotélico cuando la fortuna da la espalda a los hombres, dejándolos así desahuciados desde el punto de vista de la vida moral, el estoicismo quiere ofrecer una actitud “filosófica” para preservar la capacidad personal aun en la mayor adversidad.

El género de vida del sabio estoico, que se funda en una metafísica muy diferente, es muy próximo al del epicúreo. Para el estoico, una ley imprescriptible y establecida para la eternidad rige el mundo y el destino del hombre: el fatum. Este orden del mundo es perfectamente racional y la sabiduría consiste en vivir “según la naturaleza”; es decir, según la razón.

Para ello, es preciso hacerse dueño de sí mismo y no dedicarse más que a los bienes verdaderos, no temer a la muerte. La virtud consiste en distinguir “las cosas que dependen de nosotros” de “las que no dependen de nosotros”.

El hombre debe ser capaz, merced a su voluntad racional, de dominar sus pasiones y alcanzar el más alto grado de libertad, en la paz perfecta del alma. Por todo lo anteriormente dicho, es importante aclarar que uno mismo puede entonces contemplar la divinidad con serenidad, ya que aceptó voluntariamente la necesidad racional del universo.

¿Qué podemos concluir de estas breves consideraciones entonces? Podemos decir que el hombre es feliz cuando, gracias al conocimiento racional de un universo de valores y a una voluntad recta, llega a poseer los verdaderos bienes, o cuando logra en su quehacer, una armonía conforme con esos valores. Esta búsqueda de la felicidad da su sentido a la existencia humana: el sabio es aquél que ha entendido la unidad de la verdad, del bien y de la felicidad.

Pero, ¿conserva la felicidad el mismo sentido cuando definimos al hombre en virtud de la libertad, es decir, cuando afirmamos que el hombre crea libremente su orden de valores, y que depende de él, por medio de una acción libremente escogida, transformar el mundo y transformarse a sí mismo? Aparece ahora una conciencia cristiana desgarrada en su oposición al mundo: la naturaleza humana ha sido pervertida por el pecado original, su libertad es el principio de la aparición del mal y solamente la fe puede guiar al hombre hacia la salvación.

Aunque el plan divino le es inasequible, el hombre es capaz de aprehender ciertas verdades; pero él está aislado en un mundo hostil. En la moral cristiana, la búsqueda de la felicidad persiste, pero la felicidad ya no pertenece a este mundo. El mundo temporal es sufrimiento y dolor y no es sino en la Ciudad de Dios donde todo está claro. El verdadero reino de Dios será asequible a aquellos que lo han merecido, optando por el bien mediante una libre elección de la conciencia moral.

La felicidad para los budistas

En el **budismo**, la felicidad se describe como un estado mental en el que se experimenta una sensación de paz, serenidad y alegría.

Según el budismo, la felicidad no es algo que se pueda obtener a través de la acumulación de riqueza, poder o posesiones materiales, sino que es algo que se encuentra dentro de uno mismo.

El Buda dice: “Reiterar en la bondad produce felicidad. Así pues, obrad bien una y otra vez. El hombre que actúa bien, es feliz en todo momento, y consciente de que ha obrado bien, va aumentando su dicha”.

En el budismo, según la ley del karma, toda acción es fruto de un conjunto de causas y condiciones que generan efectos que a su vez producen otras causas y condiciones de futuros efectos y así sucesivamente.

Las causas y los efectos son parte de una urdimbre de interconexión de todo cuanto existe en el universo que se conoce metafóricamente como la Red de Indra, a saber, una malla infinita de cristales o gemas en cada uno de sus nudos que reflejan, a manera de espejo, a todos los demás cristales o gemas. De esta manera, es difícil precisar todas las causas y condiciones y todos sus efectos, lo que, en el budismo, no disminuye la fuerza de la metáfora.

Las acciones por regla general producen, tarde o temprano, efectos que tienen alguna relación con la moral, ya que pueden ayudar a ocasionar o aliviar sufrimiento.

Según el budismo, la intención o motivación de las acciones morales tiene un gran peso en la calidad de sus efectos. Cuando hablamos de motivaciones para alcanzar esa felicidad, sabemos que las mismas deben ser sinceras, ya que de nada sirve ofrecer una motivación falsa como excusa para justificar una acción negativa o que consideremos que quizá no ayuda o fortalece esta búsqueda interna. Esto puede hacerse también por medio de una relajación o meditación en búsqueda de esa paz.

La felicidad según Dalai Lama

Él señaló que la principal clave de la felicidad es tratar de servir en algo a los demás. “Si puedes ayudar a los demás, sin importar la situación del entorno, podrás conservar la confianza en ti mismo y tu felicidad”.

El Dalai Lama manifiesta que las antiguas prácticas indias para cultivar una mente calmada y tolerante y la percepción generan un sutil entendimiento de los mecanismos de la mente. Asimismo, aseguró que la sabiduría india fomenta la compasión y la no violencia.

“Se dice que nuestro enemigo es nuestro mejor maestro. Al estar con un maestro, podemos aprender la importancia de la paciencia, el control y la tolerancia, pero no tenemos oportunidad real de practicarla. La verdadera práctica surge al encontrarnos con un enemigo.”

El Dalai Lama es un firme defensor de la necesidad de cooperación entre naciones, religiones y grupos étnicos para erradicar la violencia y lograr la paz a nivel mundial. Para él, la diversidad de puntos de vista enriquece la propia fe y ayuda a fomentar la tolerancia.

Este no suele definir la felicidad con precisión, pero de sus charlas públicas y escritos se pueden inferir al menos cuatro características:

- es un estado mental
- es una condición dinámica pero anclada en el presente
- está estrechamente vinculada con la compasión y la serenidad
- y es completamente cultivable

A continuación se describen estas características.

La primera característica dice que felicidad es un estado mental. En el budismo, la “mente” no es lo mismo que el cerebro ni es ninguna otra entidad física; no obstante, las tareas que cumple el cerebro son importantes para reflejar el funcionamiento de la mente.

La mente se asemeja a la psique de una manera integral, ya que incluye pero no se limita a las funciones y facultades intelectuales; también abarca procesos emotivos y cognitivos de los cuales podemos ser o no ser conscientes.

Además, la felicidad es necesariamente dinámica debido a que, como cualquier otro fenómeno en el universo según el budismo, está sujeta a cambios de momento a momento. Por ende, está anclada en el efímero presente en el sentido de que no es el producto de una reflexión retrospectiva ni una proyección al futuro, sino una condición propia de un presente transitorio.

En tercer lugar, la felicidad está vinculada con la compasión y la serenidad. La compasión budista no debe confundirse con lástima, ya que en la compasión nunca hay sentimientos de superioridad, sino empatía y la capacidad para colocarse en el lugar del ser sufriente. Una persona genuinamente compasiva desea que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento.

Según el Dalai Lama, cuanto más estén nuestras acciones morales en armonía con la compasión, tanto más reforzarán la felicidad y viceversa.

La serenidad es un ingrediente necesario para dar lugar a una acción eficaz y beneficiosa para los demás. Las circunstancias externas son importantes, pero no son el factor determinante de la felicidad. Una persona feliz y compasiva tendrá necesariamente una mente serena y en mejores condiciones de cambiar circunstancias externas difíciles.

Finalmente diremos que tanto la serenidad como la compasión se pueden cultivar mediante métodos de adiestramiento mental propios del budismo.

La felicidad según los estoicos

El **estoicismo** es una escuela filosófica fundada por el filósofo Zenón de Citio en el año 301 a. C y que propone una doctrina filosófica basada principalmente en una disposición de espíritu, la apatía, y que es similar a la ataraxia.

La apatía va a permitir el equilibrio emocional necesario para ser felices. Esto consiste en disminuir la intensidad de los deseos y pasiones humanas y en fortalecer el alma. Además, frente a las circunstancias adversas, es sinónimo de tranquilidad y paz espiritual, y es lo que va a permitir al ser humano alcanzar la felicidad.

El estoicismo predicó el valor de la razón al proponer que las emociones destructivas son el resultado de errores en nuestra manera de ver el mundo y ofreció una guía práctica para permanecer resueltos, fuertes y en control de la situación. El objetivo de los estoicos no era otro que alcanzar la felicidad o la autorrealización, un concepto al que se referían como eudaimonia. A ella se llega a través de la virtud moral de la ataraxia y la apatía.

¿Cómo ser feliz según los estoicos? Para ser feliz, primero debes ser libre. El filósofo Epicteto llegó a afirmar que “la felicidad no consiste en desear cosas sino en ser libre”. Además, estaba convencido de que esa libertad se consigue reduciendo los deseos a su mínima expresión. Por eso manifestaba que “la riqueza no consiste en tener muchas posesiones, sino pocos deseos”.

Veamos ahora las 6 características más destacadas de los estoicos en la filosofía:

- Vivir conforme a la naturaleza
- Indiferencia ante las circunstancias adversas
- Responsabilidad de la propia vida
- Fortalecimiento individual
- Aceptación del propio destino
- Vivir el propio presente

En la filosofía estoica se asocia la felicidad con vivir conforme a la naturaleza, lo que supone aceptar el propio destino. Solo lo que depende de uno mismo, es susceptible de definirse como bueno o malo, y de lo contrario, será totalmente indiferente. Vemos, pues,

que la moral es lo que se opone a lo indiferente, porque solo la intención depende del ser humano. El resto, depende de la naturaleza, de los demás.

La vida y la muerte, la salud y la enfermedad, el placer y el sufrimiento, han de ser totalmente indiferentes al ser humano, dado que no depende del mismo. Estos son cosas del destino, y por lo tanto, no han de preocuparse.

Epicteto decía: “No procures que lo que sucede suceda como lo quieres, si no quiere que lo que sucede suceda como sucede, y serás feliz”

La tercera característica sostiene que todos los seres humanos son responsables de su propia vida. Si bien separa aquellos campos de la misma que dependen de ellos de los que no dependen, las personas solo tienen poder sobre ellas mismas.

Asimismo, la moral estoica se dirige al fortalecimiento del cuerpo y el alma, educarlo para que pueda soportar el dolor, el hambre, la privación de libertad; en definitiva, del propio destino.

Para el estoico, es necesario tomar conciencia de la situación del ser humano, trágica, principalmente, porque su vida no depende de él, sino de las circunstancias. Es decir, está condicionado por su propio destino. Con esto podemos explicar que nada en la vida depende de su voluntad, salvo la intención, por ello, ha de mostrarse indiferente ante las adversidades. Quien no sabe esto, vivirá entre la angustia de no ver satisfechos sus deseos y el deseo de acumular bienes materiales.

Solo aceptando el propio destino se puede alcanzar el grado de coherencia necesario, el punto en el que el pensamiento y la acción coinciden, esto es, perfecto estado de paz, de imperturbabilidad, de serenidad, de apatía.

Por último diremos que lo anterior lleva al ser humano a vivir la experiencia presente, porque el pasado ya no está, ya se fue, y el futuro es incierto. Por lo tanto, es absurdo preocuparse por la muerte, ya que esta es inevitable.