

La felicidad: aproximaciones, enfoques y reflexiones

THE HAPPINESS: APPROACHES AND REFLECTION

Ana María Fernández-Poncela*

Resumen: Este artículo tiene como objetivo una revisión y reflexión del concepto felicidad desde diversas disciplinas, enfoques, obras y autores, en la historia y especialmente en la actualidad. Sobre todo, pretende profundizar en torno a lo que se ha entendido y se difunde que es la felicidad desde la mirada de las y los especialistas, las diversas perspectivas existentes, su diversidad, polémica, acuerdos y disensos. Para ello se presentan lecturas e ideas, se obtiene un panorama general y amplio de eso que se considera y llama felicidad.

Palabras clave: felicidad; enfoques; reflexión; emoción; estado del ser

Abstract: Summary this article has as objective a revision and reflection of the concept happiness from different disciplines, approaches, works and authors, in the history and especially today. Above all aims to investigate what has been understood and spread that it is the happiness from the perspective of the specialists, the various existing prospects, its diversity, controversy, agreements and dissent. For this, readings and ideas are presented, a general and broad panorama is obtained and what is considered and called happiness.

Keywords: happiness; approaches; reflection; emotion; state of being

* Universidad Autónoma
Metropolitana, México
Correo-e: fpam1721@correo.xoc.
uam.mx
Recibido: 1 de febrero de 2022
Aprobado: 16 de octubre de 2023



PARA INICIAR

Ningún autor/a u obra son perfectas, siempre se trata de acercamientos, percepciones, experiencias, interpretaciones, acciones, sentimientos y reflexiones —como casi todo en la vida—, en especial en algo tan intangible y polisémico como es la felicidad, tan deseado y vilipendiado. No obstante, aquí se realiza el esfuerzo de presentar diversas perspectivas con objeto de, en la medida de lo posible y de forma general, aclarar el concepto, constatar su polifonía semántica, y tener un panorama resumido y amplio a la vez sobre la misma, además de la invitación a reflexionar en torno al tema, y en particular el papel de la felicidad en nuestras vidas cotidianas más allá de las teorías y opiniones de especialistas al respecto. Todo ello, en un momento en el cual, tras un tiempo de no prestar mucha atención al tema desde las ciencias sociales, se ha revaluado su presencia y estudio en las mismas de forma sorprendente y notoria.

En nuestros días cuando al parecer y según califican algunos vivimos en la sociedad de la inseguridad (Castel, 2004) del riesgo y la incertidumbre (Beck, 2002) y del miedo (Bauman, 2007a, 2007b), hablar de felicidad no parecería estar de moda, con excepción hecha de los libros de autoayuda, que por lo menos tienen la virtud de no hundirnos más en la desesperanza como los discursos políticos y las noticias en los medios de comunicación que difunden la cultura del horror (Bericat, 2005), esos mismos textos que varios critican desde la amarga infelicidad (Droit, 2016). En todo caso, y pese al éxito del miedo, emoción biológica de sobrevivencia, alimentada y recreada por las culturas y la personalidad, y con la cual venimos a este mundo muy bien equipados/as, la felicidad parece abrirse paso, tanto que en los últimos años ya se asemeja a una especie de moda o por lo menos palabra mágica para vender cualquier cosa incluso un discurso político o una política pública, como un refresco o un viaje turístico. La felicidad es un

camino, como veremos, no obstante, hoy parece meta (Pasricha, 2016) obligada según la publicidad y la política, repetimos, y ya se habla incluso de una ciencia (Lyubomirsky, 2011), como más adelante se verá.

El objetivo de este artículo es pura y simplemente una reflexión de carácter general sobre qué es la felicidad. Para ello se revisan y presentan enfoques, obras y autores/as, con objeto de obtener un panorama amplio sobre la consideración de la misma en el mundo y en nuestros días. Solo eso, y no es poca cosa si pensamos que lo que vende es la violencia y el miedo, lo que se compra es el terror y la desesperanza, o por lo menos eso era hasta hace bien poco tiempo. Este acercamiento a la felicidad se hace fundamentalmente desde las disciplinas sociales, mismas que no siempre están en sintonía con las percepciones y sentires. Remarcar eso sí, la importancia de recoger una polifonía de voces, mismas con las que no se pretende discutir, tampoco apuntar contradicciones, más que nada describirlas y narrarlas, sin criticarlas o polemizar, para que cada quien más que sumarse a argumentos o juicios, aprehenda y comprenda lo que quiera y pueda. No se trata de juzgar sino de comprender (Hobsbawm, 1998), no tanto de explicar como de comprender (Morin, 1999), insistimos.

Para ello no discriminamos teorías ni perspectivas, además, en últimas fechas, como acontece con las emociones, no solo son reconocidas y repensadas, sino que la aproximación a las mismas es en ocasiones transdisciplinaria, si bien se sigue bebiendo todavía bastante de la psicología, como antaño de la filosofía. Se trata más bien de un resumen que suma algunas de las obras significativas sobre el tema, para desde una mirada abierta y flexible tomar de cada autor/a y sus ideas aquello que pueda contribuir a la definición y sobre todo la reflexión, de la forma más propositiva posible.

Añadir que en los últimos años ha habido un *boom* en torno al tema de la felicidad, no solo su manipulación publicitaria de siempre o los textos

clásicos sobre la misma, ni tampoco su traspase de la filosofía a la psicología, si no que hoy en día se debate en los organismos políticos internacionales, se emplea como eslogan electoral, se pretende aplicar a las políticas públicas, medir entre la ciudadanía a través de la opinión pública, e incluso considerarla como una meta de vida. Lo cierto es que, con solo revisar las novedades en una librería, la palabra es la más empleada y usual en los títulos, si bien luego el contenido del texto dista mucho de presentar su significado o explicarlo, a veces ni siquiera acercarse al tema, prueba de que es un gancho no solo propagandístico publicitario, sino un vocablo con el cual al parecer en la actualidad todo el mundo anhela y sueña, un poco en el sentido aristotélico de que lo que hacemos en la vida gira en torno a ella.

LAS DEFINICIONES BÁSICAS

La felicidad es un sustantivo femenino y según el *Diccionario de la Real Academia Española* (23ª edición) proviene del latín *'felicitas'*. Lo define como “Estado de grata satisfacción espiritual y física”, además de “Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. Mi familia es mi felicidad” (<http://dle.rae.es/?id=Hj4JtKk>, 2014). Sin embargo, si se consulta la 21ª edición se puede leer “Estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien” y “Satisfacción, gusto, contento” (RALE, 1992: 957). Por su parte, el *Diccionario del uso del español*, de María Moliner (2001: 1289): “Situación del ser para quien las circunstancias de la vida son tales como las desea”, “Estado de ánimo circunstancial del que consigue algo que contribuye a esa situación”, “Cosa que contribuye a esa situación”, “Falta de sucesos desagradables en alguna acción o suceso”.

Otra obra señala “Estado de ánimo del que disfruta de lo que desea: el ser humano busca la

felicidad”, así también se define como “Satisfacción, alegría, contento: tu llamada le ha producido mucha felicidad (*Diccionario de la lengua española*, 2005, Espasa-Calpe). Y otra más: “Estado de ánimo de la persona que se encuentra plenamente satisfecha al tener lo que desea o disfrutar de una cosa buena: hay que aprovechar los momentos de felicidad», también apunta a “dicha” (*Diccionario Manual de la Lengua Española* Vox, 2007, Larousse Editorial). Hay libros que mantienen la anterior definición “Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien”, así como “Satisfacción, contento” (*Diccionario Enciclopédico Vox*, 2009, Larousse Editorial).

Por lo que es posible afirmar que ha habido un deslizamiento en el significado de la palabra en los últimos años, desde lo material —posesión de un bien o tener lo que desea o disfrutar de algo bueno— hasta lo de satisfacción física y también espiritual. Dicha, gusto, contento, son apuntados como descriptores, o sea, vocablos que pueden ser considerados sinónimos del concepto en determinadas circunstancias. En todo caso, la expresión “estado de ánimo” es la que predomina, no obstante, varían las causas del mismo, suelen tener que ver con estar y sentirse bien, lo cual apunta en primer lugar la relación de la felicidad con el mundo emocional, y sin ser una emoción como tal, nos recuerda a la alegría —contento, dicha—, si bien aquí sostenemos que es mucho más que eso, como mostraremos a lo largo de estas páginas.

Ahora veamos los sinónimos también según los diccionarios. Además de los anteriormente mencionados —dicha, gusto, contento, satisfacción— también se apunta hacia cuestiones que tienen que ver, desde con la suerte hasta con la conformidad, aceptación o satisfacción con las circunstancias que se viven: suerte, fortuna, ventura, bienestar, beatitud (*Diccionario Manual de Sinónimos y Antónimos de la Lengua Española* Vox, 2007, Larousse Editorial). Otros añaden en tono similar: tranquilidad, prosperidad, serenidad, placer, complacencia, bienandanza, paz,

opulencia, júbilo, bonanza, bienestar, delicia, calma (<http://es.thefreedictionary.com/felicidad>, 2015). Y otros más: alegría de vivir, embriaguez, euforia, optimismo, placidez, prosperidad (Moliner, 2001). Nótese que van desde la fortuita suerte hasta la intencional aceptación, todo ello con el marco de fondo de un estado de cierto bienestar.

Los antónimos, además de, por supuesto, la palabra infelicidad son: dolor, desencanto, desgracia, entre otros (<http://www.wordreference.com/sinonimos/felicidad>, 2015).

Entre la gente en general, como se puede escuchar cotidianamente si se interroga sobre el asunto, prima la definición como “emoción” o como “estado de ánimo”, así como de “bienestar subjetivo” y “satisfacción de vida” entre ciertos espacios académicos. Amén de la filosofía oriental que se centra en una suerte de armonía interna, perdurable como estado del ser equilibrado y en paz. Sin olvidar quienes son directamente escépticos con la existencia de la misma. Pero aquí revisamos, como se ha reiterado ya, sobre todo la opinión de autores/a interesados y estudiosos que la definen, describen y explican.

LAS EXPLICACIONES ELABORADAS Y REFLEXIVAS

Acercamientos generales

Punset en su obra *Viaje a la felicidad* inicia la misma con la siguiente afirmación “La felicidad es un estado emocional activado por el sistema límbico en el cual, al contrario de lo que cree mucha gente, el cerebro consciente tiene poca cosa que decir” (Punset, 2006:13). Un poco más adelante afirma “La felicidad no depende tanto del grado de inversión en la perpetuación de la especie y el equipamiento, como de una cosa menos tangible, caracterizada por actitudes y valores vinculados al mantenimiento de la especie en condiciones sostenibles” (Punset, 2006:23). Hoy la ciencia acentúa la importancia de la herencia,

la situación, así como, los estados mentales de cada persona (Lyubomirsky, 2011).

Si tuviésemos que ubicar la felicidad en el cerebro, se dice que está en el córtex cerebral izquierdo (Davidson cit. Ricard, 2005). En la actualidad los neuro psicólogos afirman que la felicidad “es la esencia misma del ser humano. Estamos hechos para ella y llamados a poseerla” (Chittister, 2012:103). Algo que acerca a la mística, o a las posiciones orientales, entre ellas las budistas, como se verá.

La felicidad parece muy difícil de definir en nuestra sociedad —unque seguramente es muy simple—, no solo por su subjetividad, sino y también por ser un vocablo usado indiscriminadamente como reclamo publicitario o en el discurso político —cuestiones estas que aquí no se abordarán—. No se trata de una emoción si bien se puede relacionar con la alegría y el afecto, además de con el optimismo, el gozo y la esperanza, en el sentido de vivificar y vincular, pero es mucho más que eso, como ya apuntamos. Se trata, según algunos autores y como consideramos en estas páginas, más bien de un estado del ser —de ánimo general, de la mente, hay quien dice—, algo más extenso y hondo que cualquier emoción o sentimiento que llega y se va —si está en equilibrio—. Tampoco es un sentimiento de fondo o un estado de ánimo emocional, es más profundo también que eso. Y es que la felicidad casi diríamos que no se puede explicar, no obstante, vamos a bordar en torno a algunas expresiones que la pretenden comprender (Morin, 1999), obras y autores que la intentan definir, si bien la última palabra sobre el tema, consideramos que está en cada quien.

Aproximaciones desde la filosofía

Platón afirma que ser feliz es asimilarse a Dios, esto es, desde una postura espiritual, considerándolo “un estado del alma asociado a un modo de vida” (Brisson, 2011:26). La virtud, la moralidad, la autosuficiencia, la vida política y especialmente la trascendencia en la vida de acuerdo

a valores morales deseables es lo que proporciona la felicidad.

Aristóteles (1931:25), hablaba de “la buena vida” más bien en el sentido de la “vida buena” y de que la felicidad en concreto dice que es “el sentido y el propósito de la vida, la aspiración y el fin de la existencia humana”. El fin y el bien supremo, que implica virtud y entendimiento, vivir y obrar bien, lo mejor, más agradable y hermoso, el más divino de los bienes, casi un estilo de vida. Consideraba la felicidad como el vivir según un ideal aspiracional y que da sentido a la vida. Para él “es actividad del alma de conformidad con la virtud perfecta” (1931:30). Repetimos, la felicidad está ligada a la virtud, no equivale a diversión o placer, fortuna u honores, tiene que ver con la sabiduría, la inteligencia, prudencia, generosidad y moderación, el valor y la justicia, y la felicidad más perfecta es de carácter contemplativo.¹ No en vano este autor habló de la felicidad en un libro sobre ética, y la subrayó como una búsqueda del ser humano, y con “obrar y vivir rectamente”. Hay que tener claro que según esto la felicidad no es el resultado de obrar de forma virtuosa, es la misma forma virtuosa de vivir y de ser, o *eudaimonía*, como él la nombra. Ligada a esta postura quizás es posible ubicar la necesidad de autorrealización de Maslow (1982), o el altruismo (Ricard, 2016), como parte del camino hacia la felicidad.

Ciertamente la filosofía fue la disciplina que inicialmente se ocupó de la felicidad, cuestión que en la actualidad retomó con fuerza la psicología positiva. En cuanto a la primera hay que aclarar que la mayoría de autores la mencionan como algo que busca el ser humano, definida a veces de maneras diferentes, eso sí sin desconocer que hay filósofos de la anti felicidad y el sufrimiento (Shopenhauer, Nietzsche). Sobre lo segundo, se hace hincapié en la importancia de

su estudio para el desarrollo práctico en la vida. No hay que olvidar como la sociología, la antropología y la economía se han fijado en ella en los últimos tiempos, señalando acertadamente factores sociales, culturales y satisfactores de todo tipo —si bien esto no se tratará aquí—, lo que ha desembocado, entre otras cosas, en el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida, como medidas incluso de desarrollo social y humano.

Prosiguiendo con otros filósofos, varios apuntan en la misma dirección de Aristóteles,² y es que ética y felicidad parecen vinculadas, incluso hay quien dice que la primera es la ciencia de la segunda (Cavalli-Sforza cit. Ricard, 2005), y también quien considera a esta última una ciencia en sí misma (Lyubomirsky, 2011), eso se desarrollará con posterioridad, como ya se dijo unos párrafos antes.

Añadir que desde el enfoque de la filosofía clásica Epicuro apunta a la felicidad como un bien supremo y la finalidad de la existencia, y esta se consigue a través de la ausencia de dolor y los placeres moderados, el equilibrio y la templanza. Para los estoicos sería la aceptación de la vida y la virtud como camino a la felicidad. Los racionalistas señalan que se trata de adecuar la voluntad humana a la realidad. El utilitarismo apunta “la máxima felicidad para el mayor número de personas es el fundamento de la moral y las leyes” (Betham, 2008:25). Hoy Slavoj Žižek la considera una opinión más que una realidad. Enfoques y miradas diversas, como se observa.

Varias miradas y diferentes propuestas

En trabajos de corte práctico y más reciente la felicidad “es el punto en que llegamos a una sensación de plenitud en la vida, de no necesitar nada más, de estar completos. Y, finalmente, es el proceso por el que podemos entregarnos a algo mayor que nosotros mismos” (Chittister, 2012:30), “una larga sensación general y

1 Además de Aristóteles varios pensadores y tradiciones clásicas resumen las virtudes claves en seis: sabiduría y conocimiento, valor, amor y humanidad, justicia, templanza, espiritualidad y trascendencia (Seligman, 2011).

2 “No es posible vivir feliz si no se lleva una vida bella, justa y virtuosa, ni llevar una vida bella, justa y virtuosa sin ser feliz” (Epicuro cit. Ricard, 2005).

penetrante de bienestar, de estar en el lugar debido, de contento profundo con la vida” (Chittister, 2012:114). Completud contemplativa serena y estasiada con la vida, algo que recuerda a los “momentos cumbres” (Maslow, 1982), si bien al parecer tendría o podría ser continua, e incluso, duradera, reiteramos, según algunos, pues otros la conciben como momentánea, o incluso, en el extremo opuesto, inexistente.

Eso sí, hay quien opina que llega, y quien cree que hay que ir a su encuentro. “La realidad es que la felicidad se logra con esfuerzo y el ánimo de crearla todos los días, no por arte de magia, ni comprándola en el supermercado. Aristóteles la definió como el fin último” (Figuroa, 2010:95). Sus fuentes son: ser auténticos, aceptarnos —lo que somos y lo que tenemos—, renovar ideales, ser creativos, aprender a manejar los problemas, soltar apegos, servir (Figuroa, 2010). Russell (2003) también considera que se conquista, si bien otros autores (Drukpa y Adams, 2015) creen que ya la poseemos. Eso sí, para sentirla hay que estar en cierto estado mental de calma. También la coherencia y la autenticidad, pensar, sentir y actuar en armonía, o el ser uno mismo, es fuente de felicidad, como dicen que dijo Gandhi.

Varias y variadas son también sus definiciones en cuanto a tiempo y dirección. “Para nosotros felicidad es un estado interior de serenidad y autonomía, es algo que va de dentro hacia afuera y no al revés. No es un destino a donde uno llega, sino una forma de viajar.” (Soler y Conangla, 2009:262). En este sentido hay quien la piensa o siente momentánea y quien apuesta por ella como algo que puede ser permanente (Ricard, 2005), como ya se dijo. La felicidad es una actitud y depende no tanto de lo que se vive sino de cómo se vive como estado del ser (Marquier, 2010). También se piensa como instantes, es contemplación y plenitud interior en el sentido de llegar hasta donde se pueda y seguir las clásicas virtudes —sabiduría, templanza, valentía y justicia— según Aristóteles. Hay quien distingue la momentánea de la duradera, el placer

de los sentidos del desarrollo de virtudes y fortalezas (Seligman, 2011). Por tanto, es capacidad interna de la persona y esta la crea según Séneca. Freud señalaba que la satisfacción de los instintos aseguraba la salud mental y la felicidad (Soler y Conangla, 2009). Este último más en el sentido de pulsión y placer, que de estado interior del ser, por supuesto.

Los factores que facilitan la felicidad

“La felicidad da la mano a la confianza, a la serenidad, a la alegría, a la esperanza y al equilibrio vital. Está unida a la generosidad, a la solidaridad, al agradecimiento y, especialmente, a la sabiduría. La felicidad es la consecuencia del amor maduro” (Soler y Conangla, 2009:20). Todo lo cual recuerda desde los griegos clásicos a los discursos budistas.

Según un enfoque práctico, los anteriores autores señalan los elementos que la facilitan:

- La congruencia interna
- El amor armónico
- La realización personal

Así mismo los factores que la dificultan:

- El sentimiento de culpa
- El vacío afectivo
- El sentimiento de inferioridad

Diversos han sido los especialistas que proporcionan enumeraciones de fórmulas de la felicidad, todas y cada una de ellas relacionadas con valores y virtudes, como ya dijo Aristóteles, entre otros, y estamos reiterando en estas páginas.

- Hacer feliz al otro y a uno mismo
- Ser silenciosa
- Principios éticos
- Venir de dentro y descansar en la bondad y la conciencia clara (Ogden cit. Soler y Conangla, 2009).
- Tener algo que hacer
- Alguien a quien amar
- Las esperanzas puestas en alguna cosa (Chalmers cit. Soler y Conangla, 2009).

Por su parte Russell (2003) indica, entre otras cosas:

- Entusiasmo
- Cariño
- Familia
- Trabajo
- Intereses no personales

Otras listas sobre el tema (Avia y Vázquez, 2011), resaltan y combinan características internas con factores sociales contextuales.

- Calidad de vida: bienestar psicológico y social, además de indicadores sociales. “Condiciones objetivas que las sociedades ofrecen a sus ciudadanos para que desarrollen buenas vidas” (Avia y Vázquez, 2011: 60).
- Optimismo, “la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables” (Avia y Vázquez, 2011:61).

Es la suma de tres elementos según algunos que insisten en su esfuerzo de búsqueda (Bucay, 2006).

- Cierta control y conciencia del intercambio entre las personas y el entorno, con la activa participación de lo que pasa
- Desarrollo de una actitud mental que evite el desaliento
- Trabajar para encontrar la sabiduría.

Sharp (cit. Lantigua, 2014) retoma como componentes de la felicidad ciertas consideraciones que van de lo mental a lo físico, pasando por lo conductual y emocional, así como lo ético.

- Claridad, tener objetivos claros
- Vida saludable, ejercicio, nutrición, sueño
- Optimismo, pensamiento realista y optimista
- Centrarse en las fortalezas y no en las debilidades
- Disfrutar del momento, aprovechar el presente
- Relaciones sociales satisfactorias.

Por otra parte, en un mundo con problemas se considera que la felicidad requiere de intención y voluntad —ya para Aristóteles la felicidad tenía carácter intencional (1931)—, de ahí que Russell titula su obra sobre el tema *La conquista de la felicidad*. “Por eso he titulado este libro *La conquista de la felicidad*. Porque en un mundo tan lleno de

desgracias evitables e inevitables, de enfermedades y trastornos psicológicos, de lucha, pobreza y mala voluntad, el hombre o la mujer que quiera ser feliz tiene que encontrar maneras de hacer frente a las múltiples causas de infelicidad que asedian a todo individuo” (Russell, 2003:140). Y es que “La felicidad, esto es evidente, depende en parte de circunstancias externas y en parte de uno mismo” (Russell, 2003:147). “Hay ciertas cosas que son indispensables para la felicidad de la mayoría de las personas, pero se trata de cosas simples: comida y cobijo, salud, amor, un trabajo satisfactorio y el respeto de los allegados. Para algunas personas también es imprescindible tener hijos. Cuando faltan estas cosas, solo las personas excepcionales pueden alcanzar la felicidad; pero si se tienen o se pueden obtener mediante un esfuerzo bien dirigido, el que sigue siendo desgraciado es porque padece algún desajuste psicológico que, si es muy grave, puede requerir los servicios de un psiquiatra, pero que en los casos normales puede curárselo el propio paciente, con tal de que aborde la cuestión de la manera correcta. Cuando las circunstancias exteriores no son decididamente adversas, la felicidad debería estar al alcance de cualquiera, siempre que las pasiones e intereses se dirijan hacia fuera, y no hacia dentro.” (Russell, 2003:147). En fin, que “El hombre feliz es el que vive objetivamente, el que es libre en sus afectos y tiene amplios intereses, el que se asegura la felicidad por medio de estos intereses y afectos que, a su vez, le convierten a él en objeto del interés y el afecto de otros muchos.” (Russell, 2003: 148). Este autor ya decía que el dinero no proporcionaba felicidad —lo mismo que Aristóteles (1931) al señalar las riquezas o fortuna— y que tras determinado nivel de ingresos que cubría las necesidades básicas, éste no contaba para nada, como varios estudios prueban en nuestros días con “la paradoja de Easterlin”.³

3 Russell (2009) aconseja el entusiasmo para ser feliz, así como el afecto, la familia y trabajo satisfactorios, y el desarrollo de intereses, aficiones personales y alejamiento de las pasiones.

Significados y reflexiones

En la cultura actual es difícil concretizar el significado de la felicidad, veamos algunos acercamientos reflexivos. “Entenderé por felicidad un estado adquirido de plenitud subyacente en cada instante de la experiencia y que perdura a lo largo de las inevitables vicisitudes que la jalonan... un estado de bienestar que nace de una mente excepcionalmente sana y serena. Es una cualidad que sostiene e impregna cada experiencia, cada comportamiento, que abarca todas las alegrías y todos los pesares, una felicidad tan profunda que “nada puede alterarla... un estado de sabiduría, liberada de los venenos mentales, y de conocimiento, libre de ceguera sobre la verdadera naturaleza de las cosas” (Ricard, 2005:19-20). Hay quien tiene fórmulas (Punset, 2006) como ya vimos, quien edita diccionarios con recomendaciones (Vera, 2010a) y quien inventa una corriente psicológica —psicología positiva— basada en el bienestar y la felicidad —entendida esta última como la vida placentera, la buena vida y la vida con sentido— (Seligman, 2011).

En cuanto a Seligman mencionar que hubo un cambio de su primer libro *La auténtica felicidad* (2003) al segundo *Florece. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar* (2014), básicamente pasa de considerar la felicidad fundada en las emociones positivas —placer, éxtasis, embelesamiento, calidez, comodidad, vida placentera en general—, el compromiso —relacionado con el flujo o atención concentrada y compromiso con la vida— y el sentido —propósito de vida, pertenecer y servir a algo que se cree superior a su yo—, a considerar más que la felicidad, el bienestar. En esta segunda mirada focaliza el bienestar como constructo —mientras que

Además de la doctrina del justo medio, equilibrio entre esfuerzo y resignación. Por otra parte “La Paradoja de Easterlin” afirma que, a cierto nivel de ingresos y cobertura de las necesidades básicas, aunque se aumente más el salario, la felicidad no lo hace, como diversas investigaciones internacionales demuestran.

la felicidad es una cosa—, relacionado con elementos mesurable aunque no definido por ellos —la emoción positiva o vida placentera—, el compromiso —estado subjetivo, flujo— y el sentido —pertenecer y servir—, además del logro —vida de realización—, las relaciones positivas —con otras personas, ya que los otros son antídoto de las vicisitudes de la vida y un estimulante confiable, actos de bondad como parte del aumento del bienestar—. Mientras la felicidad tenía que ver con el incremento de la satisfacción con la vida, el bienestar tiene la meta de florecer más mediante el aumento de lo descrito con anterioridad —emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro—.

Se dice que las personas felices son personas “conscientes de sí mismas”, y se pueden desarrollar con cierto grado de conciencia (Bucay, 2006). Como ya se dijo hay quien considera que es producto de búsqueda y esfuerzo (Russell, 2003; Bucay, 2006), y quien afirma que es derivado, no se busca, surge. “La felicidad se da cuando encajas en tu vida, cuando encajas tan armoniosamente que hagas lo que hagas te proporciona alegría” (Osho, 2008:13) y “está relacionada con tu consciencia, no con tu carácter” (Osho, 2008:21). Esto último ya expresado anteriormente, ya que es un estado del ser, no una característica de la personalidad o una emoción como otra cualquiera, como aquí defendemos. “¿Qué es la felicidad? Depende de ti, de tu estado de consciencia o inconsciencia, de si estás dormido o despierto” (Osho, 2008:23). Y es que “El placer depende de los demás. La felicidad no depende de otros, pero de todos modos es algo distinto de ti. La dicha no depende de nada, ni es nada distinto de ti; es tu ser mismo, es tu naturaleza” (Osho, 2008:27). También, hay quien considera que es una creación o una construcción (Lyubomirsky, 2011), teniendo en cuenta la subjetividad y las diferencias culturales. Aquí se observa un desencuentro, entre

varias posturas científicas occidentales y algunas miradas espirituales orientales, que más adelante desarrollaremos.

La felicidad, sea lo que sea, y con sus múltiples definiciones es algo que obliga a mirar hacia el interior (Ricard, 2005). Hay quien añade que “no depende de la realidad, sino de la percepción de la realidad que uno hace” (Rojas, 1998:23), en todo caso dependiente de algo interno (Bucay, 2006). No de lo que se vive sino de cómo se vive (Ricard, 2005; Marquier, 2010), esto ya dicho con anterioridad. Depende de la mente, en concreto “de la forma de interpretar el mundo pues, si bien es difícil cambiar este, en cambio es posible transformar la manera de percibirlo” (Ricard, 2005:20). Como dice Niebuhr, hay que tener valor para cambiar lo que se puede cambiar y serenidad para aceptar lo que no, además de sabiduría para distinguir unas cosas de las otras. Definición que bien pudiera ser válida para la felicidad y es que como Confucio decía, solo puede uno ser feliz si sabe ser feliz con todo.

Aproximaciones desde la psicología

Si vimos que para unos eran momentos (Bucay, 2006; Soler y Conangla, 2009), y para otros estados permanentes (Ricard, 2009), hay quien opina que al parecer puede ser tanto lo uno como lo otro. La felicidad puede ir desde “los buenos momentos” hasta “la satisfacción prolongada”, pasando por la sensación de serenidad y la ecuanimidad (André y Lelord, 2012:139). También se la asocia a “La excitación de una tarea interesante, el trabajo que avanza, la satisfacción de alcanzar el objetivo y de sentirse bien y útil” (André y Lelord, 2012:140). Aunque hay quien prioriza el camino por sobre el objetivo (Csikszentmihalyi, 2008). Incluso se dice que la felicidad es la alegría de los jóvenes, la *eudomonia*⁴ de los adultos, la satisfacción en la madurez y la ecuanimidad en la vejez (André y Lelord, 2012). Para

4 Concepto aristotélico, ya mencionado, que significa alegría en la actividad misma y sus objetivos.

Aristóteles es realizar una actividad útil y elegida (1931). Pero la felicidad no es solo la suma de momentos positivos, según algunos, tiene que ser algo más (Seligman, 2011). La felicidad es según Chittister, no lo que obtenemos de la vida sino lo que le devolvemos a la vida. “La felicidad la proporciona el descubrir qué necesita el mundo y que nosotros podemos darle; y consiste además en descubrir cuál es nuestro propósito en la vida y vivir a la altura del mismo” (2012:159), en el sentido aristotélico, y también como Frankl (2003) apunta de no pedirle cosas a la vida sino escuchar que es lo que la vida quiere de nosotros.

La psicología insiste en el sentirse bien con el mundo y con uno mismo. “La felicidad es el estado más deseado por todos nosotros y con frecuencia se refiere a un estado amplio que se aplica a la vida como un todo, cuya consecución es la más global y profundamente deseada, en el que nos sentimos bien con nosotros y con el mundo” (Greenberg y Paivio, 2000). Y es que “El hombre feliz es el que no sufre ninguno de estos dos fallos de unidad, aquel cuya personalidad no está escindida contra sí misma ni enfrentada al mundo. Un hombre así se siente ciudadano del mundo y goza libremente del espectáculo que le ofrece y de las alegrías que le brinda, sin miedo a la idea de la muerte porque en realidad no se siente separado de los que vendrán detrás de él. En esta unión profunda e instintiva con la corriente de la vida es donde se encuentra la mayor dicha” (Russell, 2003:151). Navegar, nadar, surfear sobre las olas son metáfora de este estado del ser. Vivir, fluir, ser.

En todo caso, “es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. Las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas, eso es lo más cerca que podemos estar de ser felices” (Csikszentmihalyi, 2008:13). Según este autor “Es al estar involucrado en cada detalle de nuestras vidas, sea bueno o malo, cuando encontramos la felicidad, no intentando buscarla directamente” (2008:14), lo

que llama “experiencia de flujo”, que es el estado de cuando alguien se interesa e involucra a fondo en una actividad y nada más le importa, y ésta es en sí misma placentera, una concentración y ensimismamiento en el presente. Sin olvidar el sentido de la vida (Aristóteles, 1931), la plenitud y plenitud (Ricard, 2009), la consciencia despierta (Osho, 2008), o los “momentos cumbre” (Maslow, 1982), como otros autores expresan, y ya se expuso en su momento.

Un buen resumen de los estudios existentes desde los enfoques psicológicos es el de Ricard (2005:254) quien esboza tres conclusiones a los que llegan los mismos: “Primera: tenemos una predisposición genética a ser felices o desgraciados; alrededor del 50 por ciento de la tendencia a la felicidad se puede atribuir a los genes.⁵ Segunda: las condiciones exteriores y otros factores generales (posición social, educación, distracciones, riqueza, sexo, edad, etnia, etc.) tienen una influencia circunstancial, pero solo explican entre el 10 y el 15 por ciento de las variaciones en la satisfacción de la vida, como dijimos que decía Aristóteles. Tercera: se puede influir considerablemente en la experiencia de la felicidad y de la desgracia mediante la manera de ser y de pensar, mediante la forma de percibir los acontecimientos de la existencia y de actuar en consecuencia” (Ricard, 2005: 254).⁶ La buena noticia es que la felicidad se puede educar, esto es, se

5 Según esto, la felicidad tiene una probabilidad del 45% de heredarse, y los genes determinan 50% los rasgos de personalidad (Tellegen cit. Ricard, 2005). También se dice que los acontecimientos de la infancia no son tan importantes y que la historia personal está sobrevalorada (Seligman, 2011), si bien hay quien insiste en que el cuidado en la infancia es vital para el desarrollo de la personalidad (Davidson cit. Ricard, 2005). Y es que al parecer la capacidad de ser feliz se hereda, lo mismo que la tendencia a quejarse de todo, se aprende de los padres en las primeras etapas de la vida (Avia y Vázquez, 2011). Y es que algunas emociones parecen venir en el equipo cerebral como el miedo, y otras como el amor al parecer requieren más de la educación y la cultura, la felicidad se puede aprender en cualquier momento de la vida, concluyen los expertos. Todo esto cabría repensarlo hoy a la luz de la epigenética.

6 Todo ello seguramente inspirado en Lyubomirsky (2011) que se verá a continuación.

modifica según las condiciones de vida y el entrenamiento mental.⁷ Así “la felicidad está a nuestro alcance, pero no es gratuita. No surge porque sí. Hacerla realidad y mantenerla requiere una reorientación de nuestros hábitos mentales” (Chittister, 2012:112). Así que, aunque hay quien dice que se busca (Bucay, 2006; Soler y Conangla, 2009) y quien considera que llega (Aristóteles, 1931; Osho, 2008), al parecer sino llega, sí es posible desarrollarla y cultivarla; y además se dice que está en el trayecto o camino, no en la meta o llegada (Watzlawick, 2014).

Para la felicidad, ser genuino, auténtico, congruente, así como honesto –sobre todo con uno mismo– es muy importante “una disposición y una voluntad a aceptar lo que somos y a no intentar pasar por algo o por alguna otra persona...no solo confiar en nuestras fuerzas, sino también enfrentarnos a nuestras debilidades y tener paciencia con nuestras imperfecciones. La autenticidad también entraña ver a los demás no como prolongaciones nuestras, sino como individuos de pleno derecho que merecen nuestro respeto” (Kets de Vries, 2015:137). Y es que desde el campo de la ética la felicidad, más que una meta o destino es una búsqueda, una actitud ante lo que sobreviene, se construye con voluntad, y más que normas es un camino y un estado de ánimo según la personalidad de cada quien (Camps, 2019). En resumen, una vida buena más que una buena vida. Y es que en una sociedad con la tendencia a buscar el placer y eludir el dolor, la felicidad se erige como deseo, sin embargo, desde la mirada griega clásica tiene que ver con vivir con sentido y satisfacción, lo mismo que según la psicología positiva. Eso sí, en proceso pues no es un estado permanente y con moderación de expectativas recelando de la perfección (Camps, 2019).

También se dice que “la felicidad corre en paralelo a la capacidad de afirmarse, a la extraversion y la empatía. Las personas felices están, en general, abiertas al mundo; piensan que el

7 Como el altruismo, la compasión y la serenidad (Ricard, 2005).

individuo puede ejercer un control sobre sí mismos y sobre su vida, mientras que las personas desgraciadas tienen tendencia a creerse juguetes del destino” (Magnus cit. Ricard, 2005). La fortaleza de carácter, el optimismo y un repertorio positivo de la personalidad —gratitud, humor, perdón, esperanza, humildad, curiosidad, autorregulación, valor, vitalidad, integridad, apreciación de la belleza, extraversión, sociabilidad, resistencia, coherencia, resiliencia, capacidad de flujo, flexibilidad, autoeficacia percibida, autorrespeto, capacidad de disfrutar la vida— es importante (Peterson y Seligman cit. Avia y Vázquez, 2011). Y es que las características de la personalidad son básicas, mismas que se relacionan con la herencia y el aprendizaje temprano (Avia y Vázquez, 2011), entre otras cosas, pues últimamente la epigenética y el contexto o entorno también se considera muy importante.

Perspectivas varias y otras visiones

Así llegamos a una perspectiva considerada o denominada “científica” que ha estudiado que hay un punto fijo o línea base de satisfacción de cada persona que es el llamado “valor de referencia” que depende de la herencia genética del 50%, 10% lo determinan las situaciones y circunstancias de la vida —dinero, salud, belleza, estado civil, etc.—, y 40% depende de la decisión personal de cada quien, de “nuestras actividades deliberadas de todos los días”, “lo que hacemos en nuestra vida cotidiana y nuestra manera de pensar” (Lyubomirsky, 2011:45). Lo cual significa que hay un 40% de potencial de capacidad de controlar y de oportunidades de aumentar o disminuir nuestra felicidad,⁸ eso sin contar con la epigenética anteriormente ya mencionada. Esta es la parte que es posible desarrollar y que tiene

8 “todos podríamos ser mucho más felices si examináramos con atención lo que hacen y lo que piensan natural y habitualmente las personas que son muy felices” (Lyubomirsky, 2011:45). Además “si somos más felices, no sólo nos beneficiamos a nosotros mismos” sino a la gente que está alrededor y “hasta la sociedad en general” (Lyubomirsky, 2011, p. 46). Seríamos una fuerza tendiente al bien (Goleman, 2015).

que ver con la mente (Ricard, 2005; Drukpa y Adams, 2015), y que más adelante se examinará.

Los patrones de pensamiento y comportamiento de las personas felices son, de nuevo, como ya señalaba Aristóteles (1931) valores y virtudes éticas que dan sentido a la vida, en parte compartidas por la psicología positiva (Seligman, 2011), reiteramos.

- Dedican tiempo a la familia y amigos
- Expresan gratitud por lo que tienen
- Ofrecen ayuda
- Son optimistas
- Saborean los placeres de la vida y viven el presente
- Hacen ejercicio
- Están comprometidas en objetivos y ambiciones para toda la vida
- Enfrentan las dificultades con aplomo y fortaleza (Lyubomirsky, 2011)

Se ha descubierto que hay más cosas que la típica frase de “salud, dinero y amor”, no obstante, por supuesto, lo anterior también cuenta. La vida virtuosa no expulsa los placeres de la misma, pero no se subordina a ellos, y los coloca en una posición secundaria, frente a los valores, propósitos y actitudes ante la existencia. Por su parte, Seligman (2011) propone la fórmula de la felicidad duradera que es igual a un rango fijo más las circunstancias de la vida más factores que dependen del control de su voluntad ($F=R+C+V$). Además, aconseja para el bienestar:

- El conocimiento y práctica de fortalezas y virtudes
- El optimismo
- La gratitud
- Perdón y olvido
- Las gratificaciones
- Los placeres
- El desarrollo de virtudes —sabiduría, valor, amor, justificación, templanza, espiritualidad—.

Este autor aúna placeres y compromiso, complementando las ideas de Epicuro y Aristóteles, ya expuestas con anterioridad. Si bien se

encuentran pensadores que subrayan unos u otros factores para apuntar a la felicidad, no obstante, es posible observar que nadie descarta por completo a ninguno.

Ya cuando se centra en el bienestar en vez de en la felicidad propiamente dicha, Seligman (2014) considera que el bienestar es —como ya se dijo— un constructo y se compone de cinco elementos medibles —subjettiva u objetivamente—:

- Emoción positiva (la felicidad y la satisfacción con la vida o con parte de ella)
- Compromiso
- Relaciones
- Sentido
- Logros

Reitera que ningún elemento define por sí solo el bienestar, no obstante, todos contribuyen a alcanzarlo, y los soportes de estos pilares son las fortalezas. Así reiteramos, la felicidad y la satisfacción con la vida son parte de algo más grande la teoría del bienestar, y el bienestar significa “florecer más en nuestra vida y en el planeta” (2014:41).

Algo a destacar es que la felicidad pasa por las fortalezas (Seligman, 2011) y el autodesarrollo (Maslow, 1982), en fin, la responsabilidad (Marquier, 2006). “Si dependemos de que los demás nos hagan felices, estaremos interminablemente decepcionados y, por ello, somos nosotros los que hemos de tomar la iniciativa. La autocompasión no trae felicidad ni tampoco lo hace el abandonar” (Ket de Vries, 2015:25).

Una visión interesante es la de Gyalwang y Adams: “La felicidad no es tu cerebro: es tu naturaleza y esencia; está en el corazón mismo de tu ser. Si quieres ser feliz, no te costará ni un céntimo, pues ya dispones de todo lo que necesitas para lograrlo ahora mismo... Pero puedes decidir qué tipo de persona quieres ser y tienes la libertad de pensar por ti mismo, aunque no siempre lo parezca. Creas tu mundo con tu mente; es con ella con la que creas tanto tu felicidad como tu sufrimiento” (2015:19). Todo esto en el sentido

oriental ya apuntado (Osho, 2008) y budista (Ricard, 2005), también ya señalado, pero quizás algo más desarrollado.

Otra definición, entre básica y reflexiva, es la de Cantero (2017:170) “un estado integrador en el cual se reúnen los diferentes estados de alegría y tristeza, bienestar y malestar, sin conflicto entre sí, de modo que el estado de ánimo ordena y equilibra y el caos interno se calma y resuelve. Como verán para mí la felicidad no es ausencia de dolor o tristeza, o un estado de permanente júbilo, sino por el contrario, la intención consciente de incorporar los diferentes estados emocionales entre sí, con el objetivo de lograr congruencia entre todos...hemos conseguido experimentar satisfacción con las cosas como son; hemos conseguido apaciguar las aguas de tormenta con la voluntad de estar plenamente presentes, en consciencia y gozo de lo que hay”. En resumen, se trata más que de emoción o sentimiento, como parece que autores y autoras de diversas épocas y latitudes acuerdan, de un estado mental o de un estado del ser. Mismo que se relaciona con la ética y virtud aristotélica, con la congruencia y autenticidad de la psicología humanista o del budismo, entre otras cosas.

Eso sí, y como también varias obras y reflexiones señalan es posible aprender a ser felices, y si ya nacemos con la programación biológica, emocional y mental del miedo, la felicidad es posible aprenderla a lo largo de la vida, a veces si contamos con suerte en nuestra infancia con nuestros padres y sino la vida se encargará de mostrárnosla a su debido tiempo si estamos despiertos/as y atentas/os, pues es posible considerarla como una suerte de lentes con los que mirar la existencia (Santandreu, 2014), y sobre todo una actitud con la que transitarla (Cantero, 2017). “Gánate la felicidad, a diario, con trabajo y ahínco. Tomando buenas decisiones, realizando buenas acciones y caminando el camino de la virtud. Aprender a disfrutar cada momento, a gozar cada instante y a aprovechar cada privilegio que te dé la vida,

así sea dejar ir lo que amas o salir al encuentro de ese maravilloso regalo que sí te mereces porque te lo ganaste tú” (Cantero, 2017:175).

Reflexiones finales

Tras este breve recorrido entre enfoques, obras y autores ¿Qué es la felicidad? La felicidad es mucho más de lo que creemos y casi todo lo que podemos llegar a pensar. Un estado del ser seguramente como dice Annie Marquier que es el amor. O tal vez, una frecuencia vibratoria y una manera de ir por la existencia, apasionante desapegadamente, algo resultado de una toma de decisión interna. Un sentido y significado de la vida que diría la psicología positiva y la logoterapia. La felicidad ¿está o llega?, según Osho aparece para quien está despierto y es como el regreso a casa. Es la alegría de vivir, toda vez que un estado de gracia nos recuerda Ricard, quien la relaciona con la palabra “dicha” de Buda. Desde otros enfoques como Aristóteles señalaba es el objetivo de la existencia, lo mismo apunta el Dalai Lama, presencia y conciencia plena según Thich Naht Hanh. El amor y la paz de siempre o la autorrealización de Maslow. Si bien definirla como estado del ser es ideal, tampoco está mal considerarla un estado de no-ser cuando alcanzas lo absoluto, te sientes como lo indivisible y literalmente desapareces en medio de una completud, plenitud y serenidad indescriptibles. Así la felicidad tiene que ver con la consciencia, la dicha, la serenidad plena, el sentido de la vida, el adentro y lo espiritual. No olvidemos esto en un mundo en buena parte consumista, materialista, inconsciente e ignorante de lo que es ser humano.

Uno de los autores aquí empleados, Matthieu Ricard, es considerado “el hombre más feliz del planeta” según estudios neurocientíficos de la Universidad de Wisconsin. Es un monje tibetano de origen francés y biólogo molecular que “dejó su carrera por abrazar al budismo” y es asesor del Dalai Lama, medita buena parte del día, no tiene posesiones materiales y considera que la

felicidad es cuestión de práctica y voluntad, desterrar los sentimientos negativos y cambiar el chip mental (Jiménez, 2007).

Si bien en estas páginas se tiene y expresa la postura de las bondades de la felicidad, no por ello hay que desconocer las opiniones escépticas o incluso adversas. Solo mencionar que ciertamente, felicidad es una palabra movediza y promiscua, incluso vacía, como insiste Sara Ahmed (2010), a veces circunscrita al mercado o al servicio del poder político, y que puede insinuar que es cuestión de hacer bien las cosas y como resultado o meta se llega a estar bien, una suerte de objeto del deseo o punto de llegada. La felicidad, según esta autora más que algo de lo que se hable y practique, es una palabra que además hace cosas y no debería circunscribirse a las emociones positivas o la ética afirmativa. En la vida hay que abrirse a la posibilidad que ocurran cosas buenas y malas, a veces las crisis o el sufrimiento también engendran creatividad y actividad en pro de mejorar las cosas en la vida de una persona y de una sociedad. En fin, que la felicidad parece una bandera para la polémica, y sería bueno reflexionar teniendo en cuenta todas las miradas posibles y concebibles con objeto de obtener cada quien su propia aprehensión y cultivo de la misma.

Para ir cerrando

En la actualidad se habla y define a la sociedad contemporánea con varios conceptos, desde la sociedad del conocimiento y la información, la sociedad red e informacional, la sociedad postindustrial, capitalista y financiera, y de consumo. También se la denomina líquida, del riesgo, la incertidumbre, e insegura, y se la caracteriza de una sociedad con miedo (Beck, 2002; Castel, 2004; Bauman, 2007a, 2007b).

Mucho se ha pensado y dicho sobre el miedo, la emoción más sentida e importante en nuestros días como muchos especialistas de todas las ramas de la ciencia y la academia afirman. Los

medios de comunicación reproducen la cultura del horror (Bericat, 2005). Los políticos amenazan y atemorizan en sus discursos (Robin, 2004). Se dice que “La vida de las personas, incluso de las más felices (o de las más afortunadas, según una opinión común, un poco teñida de envidia, de las infelices) es cualquier cosa menos carente de problemas. Pocos están dispuestos a declarar que en su vida todo va sobre ruedas, incluso estos pocos conocen momentos de duda” (Bauman, 2007b:133). No es momento de profundizar este tema y enfoque, contrario a lo trabajado a lo largo de estas páginas. Sin embargo, lo comentamos con el objetivo de ser y hacernos conscientes de los discursos hegemónicos de nuestra cultura y sociedad.

Eso sí, hablar de la risa, la alegría y la felicidad, podrían incluso no estar bien vistos, o ser juzgados, condenados y descartados como frívolos y superficiales, fantásticos e irreales, por lo menos hasta hace poco tiempo, y aún hoy por una parte de la academia y la ciencia. “Efectivamente, la felicidad tiene mala prensa...el reconocimiento de la felicidad es muestra de una intolerable simpleza, propia de necios” (Avia y Vázquez, 2011:32). Y es que “Los hombres desgraciados como los que duermen mal, se muestran siempre orgullosos de ello” (Russell, 2003:25).

Las tendencias de investigación de los expertos de nuestros días parecen ser tironeadas por el miedo y el enojo, hundirse en la tristeza y el sufrimiento, focalizando determinados sentimientos, desenfocando la vida en su conjunto.⁹ Sin embargo, “Ha llegado el momento de contar con una ciencia cuyo objetivo sea entender la emoción positiva, aumentar las fortalezas y las virtudes y ofrecer pautas para encontrar lo que Aristóteles denominó la “buena vida”” (Seligman, 2011:12). De hecho, en los últimos años las cosas parecen estar cambiando, “Nunca antes en la historia se ha escrito tanto acerca

de la felicidad” (Chittister, 2012:25), si bien en nuestros días se ha de distinguir “La distancia relativa entre la verdadera felicidad y la fantasía comercial de una sociedad de consumo” (Chittister, 2012:25), o la cuasi obligatoriedad de ser felices y además bajo ciertos estándares de vida. Incluso se considera la felicidad como una moda pasajera pues está el “mercado saturado de artículos periodísticos y revistas, documentales de televisión, libros, citas, blogs y podcats sobre el tema, aunque la inmensa mayoría de ellos prácticamente carecen de información empírica” (Lyubomirsky, 2011:20).¹⁰

Si creer es crear como dicen, si los sueños anteceden y proyectan nuestra realidad como señalan, ¿por qué no concentrarse en soñar y crear una vida y un mundo mejor? Además, parece ser que la felicidad se puede educar y es posible elevar, ya hasta la ciencia está de acuerdo en eso, por lo que es cuestión de construir en un acto creativo colectivo la conciencia de la felicidad. Obviamente sin obsesión, con apertura al abanico de posibilidades que la vida presenta.

Hay quien dice que la felicidad es lo contrario del miedo (Punset, 2006). En todo caso es la vocación, tendencia o inclinación humana según algunos (Aristóteles, 1931; Rojas, 1999). Y quien considera que es una actitud vital, más aún “una postura de compromiso incondicional con la propia vida” (Bucay, 2006:46). Algo que se busca en la vida como seres humanos (Aristóteles, 1931), aunque hay quien prefiere pensar que se construye (Lyubomirsky, 2011), se conquista (Russell, 2003) o que llega (Osho, 2008); el objetivo de la existencia (Dalai Lama cit. Ricard, 2007). “La verdadera felicidad deriva de la identificación y cultivo de las fortalezas más importantes de la persona y de su uso cotidiano en el trabajo, el amor, el ocio y la educación de los hijos” (Seligman, 2011:14), todo según afirmaba Aristóteles hace siglos, y hoy recuerda la psicología positiva,

9 Por cada artículo escrito sobre felicidad hay 100 artículos especializados en la tristeza, sabemos mucho sobre depresión, pero poco sobre felicidad (Seligman, 2011).

10 De hecho, quien emite esta opinión considera que su libro es el único científico sobre el tema al dar a conocer un resumen de la investigación empírica realizada.

y siempre ha señalado el budismo y la filosofía oriental en general.

En fin, que la felicidad sería el placer, pero el placer no de estar o de tener o de hacer, sino más bien el placer de la virtud, de significar y fundamentalmente de vivir y sobre todo de ser.

El Dalai Lama afirma en una obra reciente “mi primera obligación es contribuir a la felicidad humana de la mejor manera posible” y añade “El verdadero cambio se producirá cuando los individuos se transformen a sí mismos guiados por los valores que se encuentran en el núcleo de todos los sistemas éticos de la humanidad... estamos dotados de maravillosa inteligencia y de la posibilidad de desarrollar un corazón afectuoso, todos y cada uno de nosotros podemos transformarnos en una fuerza para el bien” (Goleman, 2015:10-11).

Por su parte, Gyalwang Drukpa, también apunta “Mi función en la vida no es otra cosa que recordar a las personas el bien que anida en sus corazones y su capacidad de sentir amor y compasión por los demás; invito a que nos sintamos inspirados por esta vida, de tal modo que compartamos con quienes nos rodean de las maneras en que podamos (Drukpa y Adams, 2015:118). “Mi función en esta vida es estimular a las personas a que se nutran y cultiven su felicidad por medio de desarrollarse a sí mismas” (Drukpa y Adams, 2015:245).

Eso sí, estas posturas, guiadas por la espiritualidad oriental, que los místicos de varios enfoques seguramente compartirían, se han de contextualizar, explicar y comprender, en su justa medida. Pues en el mundo actual, por todo lo ya comentado, encuentran numerosos obstáculos y no son fáciles de realizar. De hecho, si en la práctica cotidiana nos basamos, todas las emociones desarrolladas funcional y adaptativamente —incluso el miedo, el enojo y la tristeza— son necesarias para una vida sana y existencia satisfactoria, reiteramos, sintiéndolas correcta y equilibradamente, y actuando en consecuencia (Fernández, 2011). Tal vez en otro mundo o en

otro nivel de conciencia es posible solo la existencia plena y felizmente desarrollada.

Volviendo a estas miradas reflexivas y para ir cerrando esta revisión en torno a la felicidad, reiteramos interrogantes y presentamos algunas respuestas conclusivas. “¿En qué consistiría lograr auténtica felicidad? ¿Qué necesito del mundo para lograrla? ¿Qué necesito de mí mismo? ¿Qué hábitos debo aprender? ¿Cómo hacer que mi felicidad sea útil al mundo?” (Goleman, 2015:58). Como insiste Goleman (2015:66) “La auténtica felicidad va de la mano de la compasión”. Cada quien ha de auto interrogarse al respecto “¿Qué es la felicidad para ti? ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo la sientes? ¿Es quizás como un helado en un día soleado o ir de la mano con la persona que amas? ¿O bien consiste en tener mucho éxito en el trabajo y ganarte la admiración de los demás, o en poder obtener cosas materiales? ¿Se trata de una experiencia —un instante efímero a parir de lo que ha experimentado alguno de tus cinco sentidos— o bien sientes que es una especie de espejismo, es decir, que es esquiva, que cuando te acercas a ella parece estar en realidad fuera de tu alcance? ¿O acaso la felicidad podría ser tal vez algo más profundo, más significativo, algo que podría infundir gozo y alegría a toda tu vida y a tu forma de ser? ¿Podría crear una base de fuerza, positividad y bondad a partir de la cual puedas vivir tus días? ¿Podrías llevarla a tus elecciones, palabras y acciones a medida que recorres el sentido de tu vida? ¿Podría ser la felicidad la razón por la que las cosas ocurren, en lugar de ser solo el resultado final?” (Drukpa y Adams, 2015:21-2). En resumen, para Drukpa la felicidad es un estado mental y una actitud ante la vida.

Este autor señala “¿Qué queremos decir cuando afirmamos que la felicidad es un estado mental? ¿Podemos decidir realmente ser felices? ¿Cómo es posible si la felicidad depende de nuestras circunstancias, algunas de las cuales escapan para siempre de nuestro control?”, a lo cual añade “...pero sean cuales sean nuestras

circunstancias siempre podemos elegir cómo reaccionar ante ellas. También podemos decidir cada día qué clase de persona queremos ser y trabajar con nuestras mentes para ello” (Drukpa y Adams, 2015:38).¹¹ Él considera que “Podemos mejorar nuestra comprensión de nuestra auténtica naturaleza y revelar nuestra felicidad...¿Qué tal si decidiéramos desprendernos de todas las condiciones, comparaciones y expectativas y en vez de ello nos centráramos en todas las oportunidades y las cosas auténticamente buenas que tenemos en nuestra vida hoy mismo, en este preciso momento?... una mente optimista tiene la flexibilidad de aceptar cualquier cosa que se presente en su camino y de intentar ver lo que tiene de potencialmente positivo cualquier situación. Una mente optimista o feliz, abraza la incertidumbre de la vida y está menos apegada tanto a lo material como a la manera en que son las cosas” (Drukpa y Adams, 2015:52).

Además, la felicidad es maravillosa en el sentido que “tiene un potencial de hacer que otra persona sea feliz, y cuantas más personas sean felices más oportunidades tenemos de hacer del mundo un lugar mejor” (Drukpa y Adams, 2015:22). Por otro lado, es beneficiosa, ya que “hace que nos hallemos más cerca de nuestra naturaleza interior, lo que tiene lugar cuando retiramos todas las capas de nuestras opiniones, orgullos, autocríticas, expectativas, esperanzas y temores que hemos ido acumulando con el tiempo” (Drukpa y Adams, 2015:23).

Los obstáculos son los miedos, impaciencia, celos, ira. Los beneficios son ser más bondadosos y gustar más de la presencia de la gente, amables y compasivos, más sanos, claros, abrazamos miedos e incertidumbres, más satisfechos, aprendemos de los momentos de sufrimiento, no nos tomamos en serio, nos sentimos equilibrados, florecemos y ayudamos a los demás a florecer. Para cultivar la felicidad se recomienda: elegirla, ser agradecido, liberar la mente, cambiar hábitos

11 Todo en el sentido de Ricard (2005), Marquier (2010), entre otros autores.

mentales, abrazar los miedos, ser amable con las emociones, no comparar, conexiones significativas, atención, o incluso permitir que se rompa el corazón. Y finalmente “¿Dónde está la verdadera felicidad? La verdadera felicidad nace de un estado de calma” (Drukpa y Adams, 2015:224). “Es muy importante que te des cuenta de que tu felicidad está siempre ahí, dentro de ti. Es tu esencia, y sea lo que sea lo que venga a tu vida y se vaya de ella puedes encontrar la fuerza en tu interior y confiar en ti mismo. Eso es lo que creo que sientes cuando te permites escuchar realmente lo que te está diciendo el corazón” (Drukpa y Adams, 2015: 224).¹²

Varios son los que apuntan en el sentido que no la conseguimos o conquistamos —como vimos otros señalan—, la felicidad es, “La felicidad no es una emoción sino la conciencia del ser...nosotros no sentimos felicidad, sino que la felicidad emana de nosotros, siento a la vez, nosotros, felicidad” (Porres, 2014:107).

Jeremy Rifkin (2010) apostando por una mirada menos negativa de la historia habla del desarrollo de la conciencia de la empatía social de la humanidad. Matthieu Ricard además de defender la felicidad (2005), como ya se vio, aboga también por el altruismo en nuestros días, definido como “el deseo de que todos los seres encuentren la felicidad y las causas de la felicidad” (2016:48); esto es una forma de estar en el mundo que suma visión justa de la realidad, la fuerza del alma, la libertad interior y el altruismo. Quizás la felicidad sea llegar a ser lo que somos por naturaleza (Rogers, 1986); sin buscar, encontrando; sin ir a ningún lugar, recibiendo; sin hacer, haciendo y experimentando, más allá de la mente, la cultura, el espacio y el tiempo; conexión con todo y con todos.

Finalmente, reiterando las palabras de Drukpa “La felicidad es tu naturaleza” (2015:25), abrir mente y corazón, lo cual resulta a veces difícil de creer, sentir y constatar, al parecer, y entre

12 Las citas largas de estos autores se presentan aquí, pues se concuerda con ellos y su claridad expositiva.

otras cosas, por tratarse de algo aparentemente tan simple.

Y tú ¿eres feliz? Si tu respuesta es negativa ¿por qué? ¿para qué? ¿cómo podrías acercarte a serlo? ¿qué te lo impide? Y la mirada ha de ser al entorno y hacia dentro, en los diferentes ámbitos de la vida y las regiones de la existencia. O mejor aún ¿qué esperas para serlo? Por otra parte, en vez de centrarnos en lo que nos va mal en la vida o nos hace infelices ¿qué te impide valorar cómo eres, lo que sí tienes o está en tu vida y te hace feliz? ¿por qué no centrarte en eso e intentar optimizarlo? No desde la obligatoriedad, por supuesto, sino que desde la responsabilidad y la posibilidad.

REFERENCIAS

- Admed, Sara (2010), *The Promise of Happiness*, Durham, Duke University Press.
- André, Christophe y François Lelord (2012), *La fuerza de las emociones*, Barcelona, Kairós.
- Aristóteles (1931), *Ética a Nicómaco*, Madrid, Imprenta R. Rubio Aguas, disponible en: <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/libro.htm?l=767>
- Avia, María Dolores y Carmelo Vázquez (2011), *Optimismo inteligente*, Madrid, Alianza Editorial.
- Bauman, Zygmunt (2007), *Tiempos líquidos. Vivir en una época de incertidumbre*, Barcelona, Tusquets.
- Bentham, Jeremy (2008), *Introducción a los principios de la moral y la legislación*, Buenos Aires, Claridad.
- Brisson, Luc (2011), “La felicidad según Platón y la tradición platónica. Ser feliz es asimilarse al Dios”, en Carmen Trueba Atienza (coord.), *La felicidad. Perspectivas antiguas, modernas y contemporáneas*, México, Siglo XXI/UAM, pp.23-31.
- Bucay, Jorge (2006), *El camino de la felicidad*, México, Océano.
- Camps, Victoria (2019), *La búsqueda de la felicidad*, Barcelona, Arpa.
- Chittister, Joan (2012), *La felicidad*, Santander, SalTerrae.
- Real Academia de la Lengua Española (1992), *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*, Madrid, RALE.
- Real Academia de la Lengua Española (2014), *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*, Madrid, RALE, disponible en: <http://dle.rae.es/?id=Hj4JtKk>
- Droit, Roger-Pol (2016), *La filosofía no da la felicidad...ni falta que hace*, Barcelona, Paidós.
- Drukpa, Gvalwang, Adams, Kate (2015), *La felicidad empieza en tu mente*, Málaga, Sírio.
- Fernández, Anna María (2011). “Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos”, *Versión*, núm. 26, pp. 315-339, disponible en: <https://versionojs.xoc.uam.mx/index.php/version/article/view/416/415>
- Fernández, Anna María (2016), *Humor en el aula*, México, Trillas.
- Figueroa, Víctor (2010), *El poder de las emociones*, México, Talento Zetta.
- Frankl, Viktor (2003), *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder.
- Goleman, Daniel (2015), *Una fuerza para el bien. La visión del Dalai Lama para nuestro mundo*, Buenos Aires, Ediciones B.
- Happy Planet Index (2015), disponible en: <http://www.happyplanetindex.org/data/>
- Hobsbawm, Eric (1998), *Historia del siglo XX*, Buenos Aires, Crítica.
- Kets de Vries, Manfred (2015), *La llave maestra de la felicidad*, Barcelona, Amat.
- Lantigua, Isabel (2014), “Las medidas de la felicidad”, en *El Mundo*, 20 marzo, Madrid, 13.
- Lipovetsky, Gilles (2007), *La felicidad paradójica*, Barcelona, Anagrama.
- Lyubomirsky, Sonia (2011), *La ciencia de la felicidad*, Barcelona, books4pocket.
- Marina, José Antonio y Marisa López Penas (2007), *Diccionario de los sentimientos*, Barcelona, Anagrama.
- Marquier, Annie (2006), *La libertad del ser*, Barcelona, Luciérnaga.
- Marquier, Annie (2013), *El poder d’escollir*, Barcelona, Sargamata.
- Maslow, Abraham (1982), *La amplitud potencial de la naturaleza humana*, México, Trillas.
- Mills, John Stuart (1970), *Sobre la libertad*, Madrid, Alianza Editorial.
- Moliner, María (2001), *Diccionario del uso del español*, Madrid, Gredos.
- Morin, Edgar (1999), *El método. El conocimiento del conocimiento*, Barcelona, Gedisa.
- Pattanaik, Prasanta (2016), “Indicadores culturales del bienestar: algunas cuestiones conceptuales”, *Informe Mundial sobre Cultura*, disponible en: <http://132.248.35.1/cultura/informe/>
- Punset, Eduard (2006), *El viatge a la felicitat. Les noves claus científiques*, Barcelona, Columna.
- Rawls, John (1997), *Teoría de la justicia*, México, FCE.
- Ricard, Matthieu (2005), *En defensa de la felicidad*, Barcelona, Urano.
- Ricard, Matthieu (2016), *En defensa del altruismo. El poder de la bondad*, Barcelona, Urano.
- Rifkin, Jeremy (2010), *The Empathic Civilization*, Jeremy P. Tarcher Inc.
- Rojas, Enrique (1994), “Alegría y tristeza”, *ABC*, 13 abril, Madrid, p.38.

- Russell, Beltrand (2003), *La conquista de la felicidad*, Barcelona, Debolsillo.
- Sabater, Fernando (2001), *Política para Amador*, Barcelona, Ariel.
- Sabater, Fernando (2007), *Ética para Amador*, Barcelona, Ariel.
- Seligman, Martin (2003), *La auténtica felicidad*, Barcelona, Zeta.
- Seligman, Martin (2011), *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*, México, Océano.
- Soler, Jaume y Mercé Conangla (2009), *Más allá de la inteligencia emocional. La ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*, Barcelona, Amat.
- Torres, Sergi (2014), *Saltar al vacío*, Barcelona, Presencia.
- Veenhoven, Ruut (2009), “Medidas de la Felicidad Nacional Bruta”, *Intervención Psicosocial*, vol, 18, núm. 3, pp. 279-299, disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179814227007.pdf>
- Watzlawick, Paul (2014), *El arte de amargarse la vida*, Barcelona, Herder.
- Wikipedia (2015), “Felicidad”, disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Felicidad>

ANA MARÍA FERNÁNDEZ PONCELA. Doctora Antropología por la Universidad de Barcelona (UB), España. Docente e investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), México. Entre sus últimas publicaciones se encuentran: “*De poca madre*”: palabras de, sobre y para las madres (Juan Pablo Editores, 2018); *Humor en el aula* (Trillas, 2016); y *Amor, matrimonio y etapas de la vida. Discurso didácticomoral y consejos prácticos en el refranero popular* (Fundación Joaquín Díaz, 2015).