

# La felicidad y la buena vida

Es frecuente ver en nuestras grandes ciudades, con el simple hecho de deambular por sus calles, a muchas personas de ceño fruncido, noscas en su trato y maneras, y que si las escuchamos frecuentemente percibiríamos rabia, amargura, frustración y hastío. Al contrario, es difícil encontrarse con personas alegres, relajadas, felices de su existencia, que irradian paz y felicidad. Al parecer, la vida moderna con sus exigencias, y enervante dinamismo - marcada por un consumismo frenético, un egoísmo personalista y la falta de tiempo para todo lo realmente humano - nos ha llevado a olvidar las claves de la buena vida confundiendo, muchas veces, el placer con la felicidad.

En mi experiencia profesional, he visto a personas jóvenes, sanas, hermosas y exitosas, con una impactante actitud depresiva y autodestructiva; tenían todo el placer del mundo a su disposición y, sin embargo, eran desgraciados.

Al revés, me he encontrado con personas que se enfrentan a grandes y grandes dolores y vicisitudes, pero su actitud y disposición es la de una persona feliz y comprometida con la vida. El contraste es paradójico y nos lleva a una reflexión: gran parte de la humanidad ha extraviado el camino de la felicidad, confundiendo ésta con el placer, el dinero o el poder. Y no estamos diciendo que el placer, el dinero o el poder en sí sean negativos o malos, pero definitivamente, tal como se conciben hoy, no llevan a la felicidad. Como que la cultura actual, al desraigar al hombre de la naturaleza y no estimularlo al desarrollo de su mundo interior, lo ha ido vaciando por dentro, haciéndolo desconocido para sí mismo, sus semejantes y de las leyes inmutables de la madre naturaleza.

Lejos estamos de las enseñanzas de Epicteto, filósofo estoico, que vivió en el Imperio romano hace 2.000 años, que habiendo nacido esclavo, se ganó su libertad en base a su inteligencia, paz y sabiduría. Este hombre nos legó un maravilloso libro para encontrar la tan esquiva y anhelada felicidad, se llama: "Manual de Vida". En él expone con ejemplos y máximas cómo alcanzar la felicidad, poniendo nuestra atención en lo que podemos controlar, que es nuestro mundo interno y en dejarnos, por nuestros reales valores internos de una sana disciplina y de una honestidad acurada, con el prójimo y con nosotros mismos.

Después de muchos siglos, un prestigioso psicólogo, vuelve a retomar el tema, con más ciencia que filosofía, pero ambos enfoques absolutamente compatibles, como siempre debe ser entre la ciencia y la filosofía. Estamos hablando del último libro de Martín Seligman: "Auténtica felicidad". En este libro, el autor recopila un gran número de investigaciones sobre la felicidad.

En uno de los estudios, a 272 ejecutivos se les midió su nivel de emociones positivas. Se encontró que las personas que

tenían más emociones positivas eran consideradas más productivas y tenían mejores sueldos. Similarmente, se han desarrollado otros estudios que confirman que las personas más felices son más longevas, sanas y obtienen mejores resultados en diferentes actividades, tanto sociales, como profesionales.

Pero, ¿de qué depende tener un nivel duradero de felicidad? Seligman propone, una ecuación:

$$FELICIDAD = S + C + V$$

La letra S se refiere al "set" genético, al paquete genético que heredamos de nuestros antepasados, herencia con que venimos a este mundo. Sin duda existen personas que desde que nacen son más entusiastas, optimistas y en general más felices. Otros, en cambio, ven la vida a través de un filtro oscuro. La buena noticia es que estudios muestran que este rasgo hereditario, a diferencia de otros como la altura, sí puede modificarse. Requiere tomar consciencia de aquello y trabajar duro, con técnica adecuadas.

La letra C se refiere a las "circunstancias" que, debemos afrontar en nuestra vida: nuestro nivel económico, edad, matrimonio, salud, educación, entre otros. Uno de los mitos que tiene nuestra sociedad, como mencionábamos anteriormente, es que el dinero compra la felicidad. Seligman tiene estudios que demuestran que después de un nivel mínimo de ingresos, no existe correlación entre el dinero y la felicidad.

El matrimonio, en cambio, sí es una circunstancia que fomenta o disminuye la felicidad, según los últimos estudios. En una investigación se estudió a parejas que pasaban por momentos difíciles. Aquellas que continuaron juntas pese a sus diferencias, después de unos años eran significativamente más felices que las que decidieron divorciarse, producto de un trabajo en sí mismos y de encontrar puntos de unión, pues de nada sirve tampoco, estar juntos por el solo hecho de estar casados.

Otra variable de "circunstancias" es el entorno en que nos tocó vivir en nuestra

"He visto a personas jóvenes, sanas, hermosas y exitosas, con una impactante actitud depresiva y autodestructiva: tenían todo el placer del mundo a su disposición y, sin embargo, eran desgraciados".

niñez. Si nuestros padres no nos dieron el cariño que necesitábamos o nos agredieron puede resultar en una tendencia hacia la infelicidad. El dolor guardado en el inconsciente es como una sombra negra que sale cuando menos lo esperamos, eclipsando nuestra felicidad.

Finalmente la letra V se refiere a los factores que están sobre nuestra "voluntad". En qué medida tomamos la vida en nuestras manos e intentamos buscar nuestra felicidad. Es fácil quedarse en las dos primeras letras: nuestra genética y nuestras circunstancias. Es fácil culpar a nuestra empresa de nuestro desbalance, o a la competencia, por no alcanzar nuestras metas, o al matrimonio de ser la causa de todos los problemas. Pero la pregunta es, ¿estoy haciendo absolutamente todo lo humanamente posible para que esto no ocurra? La verdad es que todo indica que ser feliz, es un acto volitivo, como muy bien lo expresa en su obra el filósofo y científico John Baines.

El Dr. Martín Seligman, se dedicó 30 años al estudio de las causas de la depresión, antes de interesarse por el tema de la felicidad, y creó un cuestionario para detectar nuestros "talentos" para ser alegres y/o felices, e identificó tres principales tipos de felicidad.

Al primero lo llamó "la Vida Agradable"; el bienestar que nos invade al disfrutar de la comida, del sexo, de la bebida, e incluso, de una buena película. Es decir, el estímulo sobre nuestros sentidos físicos. La felicidad del cuerpo animal, gozar brutalemente, que es casi como se concibe la única felicidad que conseguimos hoy en este planeta.

Seligman critica a este tipo de felicidad, que él identifica con el estilo de vida *hollywood* - donde o las campañas publicitarias, donde estelares figuras sonrien ante cámaras y luego consumen pastillas para matar la angustia. "El efecto de esta felicidad dura poco", advierte. Es la felicidad hueca del *sofa*, que nada deja y todo tiene que volver a repetirse, para obtener más de lo mismo. Esta felicidad no se acumula en palabras de John Baines.

Marcos Uriarte Alonso  
Consultor Alta Dirección y Conferenciante  
www.pharos.es



El segundo tipo se llama "La Buena Vida": es la felicidad que nace en cada uno de nosotros cuando disfrutamos de algo en lo que somos buenos, o incluso talentosos. Se trata de identificar esos dones y de saberlos usar. Esto es desarrollar "calidades" y disfrutar con superarnos. Tiene que ver con vivir intensamente el momento presente y disfrutar con las cosas simples de la vida. Revalorizar los pequeños detalles.

El tercero es "Vida con Sentido": Se trata de encontrar aquello en lo que realmente creemos y de poner todas nuestras fuerzas a su servicio. Aquí entran en juego nuestras convicciones profundas y nuestros ideales. Las obras de caridad, el tratar de ser mejores, el criticar menos y comprender más, sentir al vecino, todo vale y gratifica.

- Durante siglos, filósofos y místicos han meditado sobre cómo alcanzar cierta felicidad en este mundo, hoy, con estas investigaciones en curso, se están estructurando en este concepto de Psicología Positiva, las bases para desentrañar el misterio de que hace feliz al ser humano, no obstante, con miles de años de ensayo y errores al respecto, existen algunos puntos que sí se sabe ayudan y funcionan:
- Aprender a vivir intensamente el momento presente.
  - Comprender que el primero de los bienes de este mundo, después de la salud, es la paz interior.
  - Que es fundamental valorar lo que tenemos en este momento, en todos los aspectos, sin amargarnos por lo que nos falta.
  - Comprender que la felicidad está hecha de pequeños detalles y que son esos pequeños detalles, y no los grandes acontecimientos, los que determinan nuestra felicidad personal. Aprender y revalorar los pequeños y hermosos detalles a nuestro alrededor, como la luz del sol, los amaneceres, el canto de los pájaros, el sonido del agua en una fuente, la brisa fresca, el silencio, etc....
  - Poner nuestro interés y esperanzas sólo en lo que podemos controlar y depende exclusivamente de nosotros, nuestra felicidad y la que podemos dar a otros, debe estar cimentada en nuestro mundo interior, que es lo único que podemos poseer. Basar la felicidad en otras personas, el dinero, el poder, y objetos o situaciones diversas, es la peor inversión bajo nuestro control.

Si alcanzamos la vida con sentido y la buena vida, con algún toque de vida placentera, podemos tener niveles de verdadera felicidad, de aquella felicidad ininterrompida, que para muchos hoy sólo parece un sueño inalcanzable, pero que Epicteto, Baines y Seligman muestran como muy posible, sólo basta despertar un poco de nuestra modorra habitual, esforzarnos en el sentido correcto y aplicar las 3C: Conciencia, Compromiso y Convicción ■

