

Psicología

Otra visión sobre la felicidad

Victoria Molina – Psicoterapeuta

Existen infinidad de definiciones y opiniones de lo que es la felicidad. El diccionario de la Real Academia Española define la felicidad como: “*Estado de grata satisfacción espiritual y física; persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz; ausencia de inconvenientes o tropiezos*”. Independientemente de su definición, la **búsqueda de la felicidad** ha gobernado y gobierna el anhelo del hombre en toda la historia de la humanidad. La felicidad no sólo ha sido el motivo de la existencia del hombre, además, toda acción, ya sea consciente o inconsciente, ha sido ejecutada con el propósito de conseguir, directa o indirectamente, un sentimiento universal de felicidad.

Hemos aprendido que la felicidad es episódica y parcial, intempestiva y nunca estable; por tanto, nos vemos obligados a “**correr tras la felicidad**”. Pero eso nos lleva a la felicidad como desdicha, como búsqueda incesante, desasosiego infinito, deseo siempre de otra cosa. **Querer**, entonces, **es sufrir**, y como vivir es querer, toda vida es por esencia sufrimiento. Por eso la idea tan generalizada de que como la vida es básicamente sufrir, se tienen que buscar y aprovechar los eventuales momentos de felicidad que se puedan tener. Esta visión se ha tenido desde tiempos remotos y sigue estando vigente para muchos; por esta razón es que la psiquiatría y la psicología se han enfocado, básicamente, en la disminución del sufrimiento humano (y no en lograr su felicidad).

En la actualidad, y debido al alto grado de infelicidad que existe con el desarrollo del mundo moderno, la **ciencia que estudia la felicidad** ha cobrado una gran importancia. Hoy en día nos acechan las exigencias de felicidad; parece que la consigna que se impone al sujeto es la de ser feliz. Del derecho a la felicidad pasamos a su forma actual de imperativo, convirtiéndose en una droga que apenas consumida lleva a la urgencia de otra dosis. Una sociedad que exige un tipo de gratificación que cura y envenena al mismo tiempo. Ser feliz a toda costa, pero sobre todo se trata de una **felicidad individual**. Este tipo de relación con la satisfacción hace que los vínculos humanos se vuelvan caóticos; el ‘otro’ pasa a ser un posible obstáculo para la propia satisfacción: se conserva mientras sea gratificante, cuando deja de serlo se reemplaza.

Comprender qué es y cómo aumentar el grado de felicidad ha pasado de ser un asunto personal-familiar a un **asunto de interés público y político**. La ONU, desde el 2012, ha empezado a preparar un Informe anual sobre la felicidad. Lo que presenta el Informe son ante todo los datos económicos y sociales: el Producto Interno Bruto per cápita, el empleo, la esperanza de vida saludable, la educación, la vida familiar y el apoyo social. El Informe 2017 evidencia que en todos los países uno de los efectos más determinantes de cara a la felicidad provendría de la eliminación de los trastornos depresivos y de ansiedad. Datos interesantes y, tal vez, un tanto distintos a lo que nos hubiésemos imaginado. Prevalece la disminución del sufrimiento.

A mediados de los años noventa, un psicoanalista americano de nombre Martin Seligman, se dio cuenta de que los pacientes – principalmente depresivos – mejoraban con la terapia, pero llegaba un **momento en que quedaban estancados**, y quería buscar la razón por la

cual ya no podían mejorar o encontrar una forma de que se sintieran mejor. Formó un equipo de neurólogos, psicólogos, psiquiatras, *coaches* de vida y hasta maestros espirituales para llevar a cabo una investigación de varios años. Llegaron a la conclusión de que el paciente no mejoraba porque no se le había **cultivado el hábito de la felicidad**. No se le había enseñado a cómo ser más feliz, a cómo sentirse mejor. Había disminuido el sufrimiento, pero hasta allí se había llegado. Y por supuesto, esto no era suficiente.

A partir de esto, Seligman creó una nueva ciencia, la **Psicología Positiva**, que buscaba no sólo disminuir el sufrimiento del paciente, sino curarlo y hacerlo feliz. La visión de Seligman se enfoca en las cualidades positivas y en cómo pueden desarrollarse para que la persona pueda tener una vida más satisfactoria y superar o prevenir patologías; él dice: *“Dejar de sufrir y ser feliz no es lo mismo. Ser feliz es el siguiente paso. Una cosa es dejar de sufrir y otra cosa es ser realmente feliz, el poder florecer”*. Este autor define la “Felicidad Auténtica” o “Florecimiento” diciendo: *“No se refiere a un sentimiento elevado y pasajero (lo que comúnmente definimos como ‘felicidad’), sino a un estilo de vida de bienestar y de disfrute pleno, tranquilidad, serenidad, caracterizada por intensos momentos de emociones placenteras, satisfacción y agradecimiento”*.

Seligman no fue el primero en crear un término alternativo para definir la felicidad real: Sócrates usaba el término **“Eudemonía”**, Santo Tomás de Aquino usaba el término **“Beatitud”** en lugar de *“Felicitas”* (que era pasajera), Eckhart Tolle usa el término **“Presencia”**, Leo Batuta usa *“Contentment”*, Buda usó el término **“Nirvana”**.

Siguiendo esta línea de pensamiento, se puede decir que la felicidad no sólo es un sentimiento, sino un estilo de vida que, además, es el **motivo de la existencia del hombre**. Puede **ser cultivada** (es una habilidad que debe de ser adquirida y desarrollada) y es independiente de las circunstancias. Se puede entender a la felicidad como un estado de plenitud donde se valora la vida de una forma positiva. Si somos felices amamos a la vida y alcanzamos nuestras metas y las disfrutamos, no percibiendo los errores como frustraciones, sino de una forma constructiva y positiva.

Sonja Lyubomirsky, otra de las grandes investigadoras de la psicología positiva, concibe la felicidad como: *“La experiencia de la alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinados con una sensación de que la vida de uno es buena, significativa, y que vale la pena”*.

La Psicología Positiva es el estudio científico de las bases del bienestar y de la felicidad, así como de **las fortalezas y virtudes humanas**. Su principal objetivo es desarrollar aspectos positivos como la gratitud, el optimismo, o el amor, y aprender a identificar y dominar aquellas competencias y habilidades que permiten vivir la vida de forma más satisfactoria y feliz. Quienes defienden esta postura sostienen que la felicidad se puede aprender con ejercicios y disciplina, al igual que cualquier otra ciencia.

Para aterrizar un poco estas ideas y poder asimilar mejor esta visión, veamos cómo Seligman identifica tres tipos o componentes de la felicidad: el primero corresponde a las **emociones positivas** que contribuyen a tener una vida placentera, como el disfrute, la vida gozosa o la comodidad; el segundo componente es el **compromiso con las tareas** y actividades; el tercer componente es el **sentido o propósito** que le damos a lo que hacemos,

que va más allá de uno mismo y consiste en utilizar las fortalezas personales para servir a un bien mayor.

Posteriormente, el autor reformula su planteamiento, creando la *Teoría del Bienestar* como una noción más amplia que la de felicidad. Se trata de una idea que incorpora dos elementos asociados con el bienestar a los tres mencionados anteriormente: uno tiene que ver con **los logros alcanzados**, es decir, la realización personal; el segundo propone **las relaciones positivas** como un componente central para el desarrollo del bienestar. También señala la importancia de agradecer a quien ha aportado enseñanzas en la vida y a quien ha colaborado en la construcción de una vida plena. Aclarando que ninguno de estos elementos puede, por sí solo, definir el concepto de bienestar. No obstante, cada uno aporta características importantes que contribuyen a lograrlo.

Para mejorar el nivel de felicidad e incrementar el bienestar, algunas de las técnicas más importantes son:

- **Gratitud:** es la base de toda felicidad; estar absolutamente agradecidos y contentos con lo que tenemos nos ayuda a saborear las experiencias positivas de la vida, a reforzar la autoestima y a afrontar el estrés, entre otras cosas.
- **Flow (flujo):** técnica para lograr que las personas entren en un estado de flujo. Al fluir, explotando las fortalezas individuales, la persona se encuentra en total paz con lo que le rodea.
- **Altruismo:** no hay duda alguna, el ayudar a otras personas es uno de los factores que más incrementa la felicidad.
- **Capacidad de Adaptación.**
- **Ejercitarse:** química y neurológicamente el ejercicio fomenta dopamina y serotonina, dos de las hormonas que suben la calidad de vida e incrementan la felicidad. Además, mejora la salud, lo cual es otro factor importante en la felicidad.
- **Grupo de Apoyo:** se refiere a las relaciones interpersonales adecuadas y que mejoren la calidad de vida de las personas (relaciones positivas). Dedicar tiempo, comunicarse, manifestar apoyo y lealtad, y abrazarse, son algunas de las actividades que han demostrado eficacia para incrementar los niveles de felicidad.
- **Vocación:** un propósito de vida que nos dé la oportunidad de explotar nuestros talentos.
- **Cultivar el optimismo:** interpretar el mundo desde una perspectiva más positiva y generosa, tranquiliza y disminuye significativamente cualquier tipo de negatividad.

Por supuesto que hay más, como la compasión, la paciencia, el perdón, etc., pero como 'principiantes' en la materia, estos puntos a trabajar pueden ser suficientes para ir experimentando un cambio importante en nuestro estilo de vida porque, como esta visión deja claro, la felicidad no es algo que llega (externo) o una meta a alcanzar, es el estado en el que tenemos que movernos habitualmente.