

# Apuntes sobre la Felicidad

Por Vijiâtman

*Todos necesitamos un rincón de felicidad, de amistad, de cariño. Eso es tan esencial como comer para los seres humanos, **pero hay momentos en los que no podemos regodearnos** en la propia felicidad como señoritos satisfechos, momentos en los que **se impone luchar** por algo que ponga freno a la infelicidad que nos rodea.*

Emilio Lledó

- I -

Vivimos tiempos extraños. Miremos a donde miremos, se ensalza el deseo de ser feliz por todas partes, en redes sociales, en la publicidad, en los medios de comunicación, en los manuales de autoayuda en las librerías, en las felicitaciones que en determinadas fechas recibimos de nuestras familias y amistades y, curiosamente nos lo desean también políticos y empresas. Por otra parte, se ha generado toda una nueva ciencia de la felicidad en el mundo de la psicología, las neurociencias, las terapias, la genética, la fisiología, el *coaching*, la medicina, la educación...

*“Por supuesto, tanta felicidad no puede ser real”, afirma Wilson en su libro “Contra la felicidad”, y sigue: “¿Cómo puede haber tanta gente feliz con la enorme cantidad de problemas que acucian a nuestro planeta, no solo los males colectivos y apocalípticos que acabo de mencionar, sino también aquellas irritaciones particulares que atormentan nuestra existencia cotidiana, aquellos temas de dinero y riñas conyugales, aquellas asfixiantes vacaciones y atardeceres solitarios?”*

Al mismo tiempo se realizan encuestas y se llevan a cabo estudios para medir el estado de felicidad de sus ciudadanos por parte de muchos Estados. También contamos con toda una línea editorial de autoayuda enfocada en la felicidad, que vende millones de ejemplares por todo el mundo. Conviene preguntarnos si esta intensa preocupación e interés por el conocimiento de la felicidad, responde a una situación de felicidad general y la aspiración de perfeccionar la misma, o por el contrario, al desconocimiento y déficit general por la misma, o responde en realidad a otros intereses diferentes a los reales de las personas por alcanzar una vida interesante y plena.

Vayamos al inicio.

Posiblemente la primera referencia del concepto felicidad lo encontramos en el griego Hesíodo (S. VIII a.C.) en su obra *“Los trabajos y los días”*, bajo el concepto de *eudaimon*, que pretende determinar una cierta noción de fortuna. El término está compuesto del prefijo *eu* (bueno) y de *daímon* (dios, espíritu, demonio).

Según el mundo clásico griego, como refiere algo más tarde Heródoto, la felicidad no es un sentimiento, ni un estado subjetivo, sino que sería la valoración de la vida completa, y que sólo puede realizarse en el momento de la muerte.

Sin embargo, ya por esa misma época, se empezó a utilizar otro concepto de felicidad, por parte de Epicuro de Samos (341-240 a.C.), según el cual los placeres son la única fuente de la felicidad, si bien entre esos placeres señaló los “gozos del alma” como más profundos y duraderos, el bienestar debería convertirse en *“bienser”*. Y ese último aspecto no fue bien entendido por sus seguidores, lo que les llevó a lo que se conoce como hedonismo, centrandose solo en los placeres más superficiales e inmediatos, tanto físicos como mentales.

Al final, los hedonistas de la antigua Grecia terminaron aceptando que la búsqueda de este tipos de placeres, les había llevado en realidad a encontrar “dolores”, que a muchos los había arrojado a la desesperación y posteriormente, a algunos al suicidio.

Con la Ilustración el concepto de felicidad cambió, y se empezó a considerar que la felicidad era algo a lo que los seres humanos podían aspirar durante su existencia, al contrario que en tiempos precedentes, donde alguien feliz era considerado como alguien cercano a los dioses. Es sobre todo, a partir de esta época, cuando la felicidad pasó a ocupar un lugar principal en nuestra sociedad, sobre todo entre las clases medias y artesanos, aquellos que podían aspirar a mejorar sus vidas, pues como decía Goethe *“la felicidad es un asunto de plebeyos”*, no en sentido despectivo, sino descriptivo, pues las clases dominantes no tenían mayor preocupación por lo que ya estaban disfrutando.

En ocasiones, el ansía por la felicidad conduce al desastre, como en el caso de Napoleón, que con *“quise que Francia fuera feliz”*, trataba de justificar que arrastró a los franceses junto al resto de Europa, a un sucesión de guerras inútiles que causaron el sufrimiento de millones de personas, lo que indica que tal vez el poder debería mantenerse alejado de la felicidad de sus gobernados.

Este interés por la felicidad también se manifestó en otras culturas. En 1582 el sultán Murad III, nieto de Suleyman el Magnífico, encargó a los hombres más sabios e ilustrados de todos los campos del imperio Otomano la realización de *“El libro de la Felicidad”* para regalar a su hija Fátima. Trabajaron en el libro durante años escritores y pintores para realizar una monumental obra bibliográfica.

En realidad se trata de un libro de astrología y adivinación que utiliza muchas fuentes de la época sobre estos temas, entre ellos *“El Libro de las Maravillas”* de Marco Polo, así como *“La vida de Alejandro”* que tiene una influencia enorme en la literatura árabe, persa y turca (incluido el Corán). Gaspard Monge, matemático francés, fue quién descubrió este libro en El Cairo, que entregó a la Biblioteca Nacional de Francia, como regalo de Napoleón.

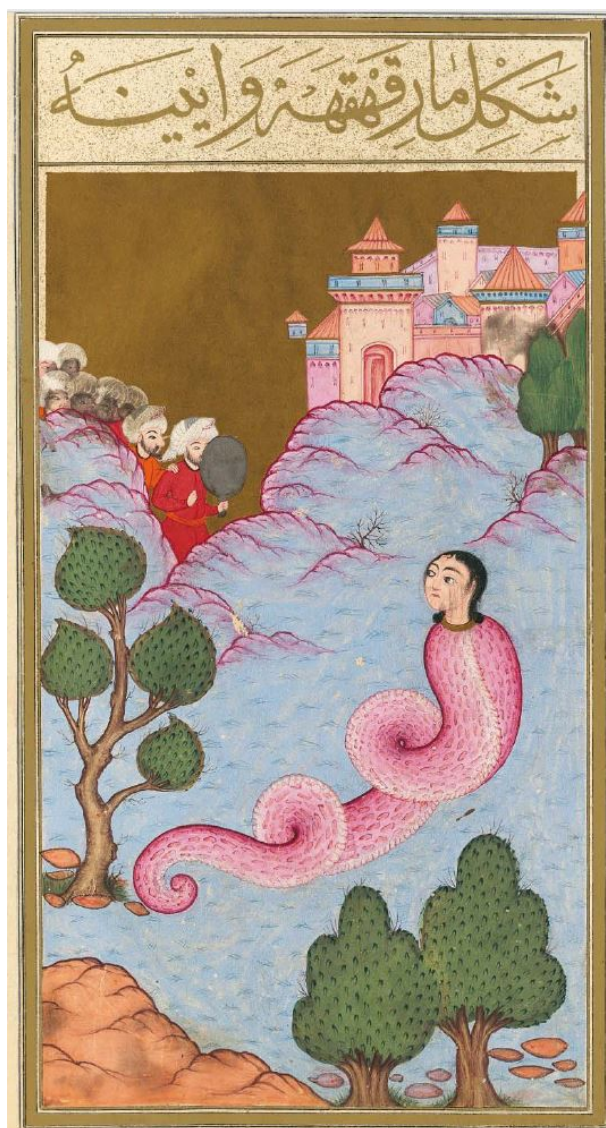
Qué mayor felicidad que la de quien está guiado por los astros, puede conocer a priori a las personas por su aspecto físico, y que lejos de inquietarse por sueños misteriosos, conoce su significado.

Resulta, al menos curioso, que la cultura griega (en cuanto a hechos heroicos y astronomía (Abulmasar), por citar dos disciplinas, vuelvan a través de las culturas persas y otomanas, en un viaje de ida y vuelta.

El concepto de felicidad cobró mayor importancia con el paso de los años, hasta el punto que pasó a ser un derecho en la Declaración de Independencia de EE.UU. de 1771, en la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano de Francia de 1789, así como en algunas Constituciones (como la española de 1812, que afirma, *«El objetivo del Gobierno es la **felicidad** de la Nación puesto que el fin de toda sociedad no es otro que el bienestar de los individuos que la componen»*, como sinónimo de bienestar, tal como se aclara en el propio texto), dictando desde arriba al pueblo ya en el inicio de la construcción de los Estados, y que ahora pretende imponer casi como obligación.

Si nos acercamos a la época actual, son innumerables los textos dedicados a poner la felicidad como el valor por excelencia de nuestro tiempo. No puedo dejar de utilizar la cita tomada del autor de este blog, de E. Bonete cuando afirma: *“el único imperativo moral exigible a las personas será el de ser feliz, pues sólo esto es bueno o sólo de la felicidad puede emanar la bondad y el bien”*; lo que explica al menos parcialmente, esa aberrante corriente de pensamiento conocida como buenísmo.

La sociedad actual trata también de proyectar esa visión de la felicidad sobre el mundo animal, como bienestar físico y emocional también en los animales (huevos de gallina feliz, leche y carne de vaca feliz, etc.), sean para consumo o como “objetos decorativos de compañía”, mientras contradictoriamente, se crean reglamentos que obliga a llevar los perros, tras estar encerrados en el escaso espacio de los pisos de ciudad muchas horas, a salir a la calle sujetos con correa y/o bozal, en lugar de dejar que se desarrollen y expresen según la propia naturaleza animal de cada especie.



**Ilustración** de “El libro de la Felicidad”.

La historia de la Serpiente Reidora (*mar-i kahkaha*) y el espejo (*ayine*), nos lleva a un conjunto complejo de mitos extendidos desde la antigua Grecia hasta Irán. El espejo lo utilizan los hombres para protegerse de la mortífera mirada de la serpiente [felicidad], que de ese modo será quien se vea reflejada y morirá.

## - II -

Como hemos visto anteriormente, desde siempre, o al menos desde hace más de dos milenios, el ser humano se ha preocupado por el tema de la felicidad, sin que exista una única mirada sobre el tema. En su última definición de esta palabra la RAE ha realizado una modificación y ha incorporado el término “espiritualidad”, de una forma un tanto vaga, y sigue uniendo en gran parte el estado de felicidad a objetos, personas y situaciones.

Si miramos esa referencia actual en la Wikipedia, la simplifica aún más: *“La felicidad es una emoción que se produce en un ser vivo cuando cree haber alcanzado una meta deseada.”* En mi propia experiencia, cuando algunas personas alcanzan esa meta, no sólo no son felices, sino que caen en estados depresivos, como el de un hombre que al inicio de sus cincuenta, tras haberse casado, tener hijos, y que estos estudiaran, se independizaran y consiguieran un buen empleo, haber podido comprar no sólo el piso en el que vivía habitualmente, sino haber podido adquirir una segunda residencia, y haber alcanzado el nivel máximo en su desarrollo profesional, se encerró en sí mismo y abandonó la vida social que llevaba hasta ese momento. Según sus amistades, la causa estaba en que había alcanzado los objetivos que se había fijado en su vida, y ya no encontraba estímulos que le impulsaran.

Esto es algo bien conocido en todas las corrientes espirituales auténticas, y por ejemplo Svami Muktananda en *“¿A dónde vas?”*, nos cuenta que *“conozco gente rica y gente pobre, y todos me cuentan la misma historia. Ninguno es feliz. Pero, por insatisfechos que se sientan con su vida, siguen haciendo precisamente lo que han estado haciendo siempre. Nunca se detienen a pensar cómo podrían acabar con sus aflicciones. Al contrario, sólo se quejan, culpan al esposo o a la esposa, al jefe, al gobierno o a los tiempos. Piensan «si consiguiera que él me quisiera, sería muy feliz»; «si tuviera un trabajo mejor, no habría más sufrimiento en mi vida»; «si ella se comportara de la manera que quiero, todo sería gozoso». Y así van pasando los días.”*

¿Por qué entonces todo en nuestra sociedad nos empuja en dirección errónea a que seamos felices? ¿A quién beneficia? Esta cosmovisión de la felicidad ligada al consumo, al bienestar físico y mental, -incluso a un cierto espiritualismo buenista y poco trascendente- es el “bálsamo” que el actual sistema de dominación utiliza de forma deliberada y no casual, a través de la manipulación de las emociones más básicas y simples para tratar por un lado, de equilibrar o compensar todo el dolor, sufrimiento y vacío existencial que genera, y sobre todo por otro menos evidente, para que gire la rueda del consumo pasivo de objetos, películas, series, viajes, deportes, músicas, revistas y libros-producto, relaciones, talleres, terapias, etc. en los que basa todo el movimiento económico de acumulación para que este no se frene o ralentice.

Ahí es donde nace su obsesión por la novedad, la moda, por el último modelo, por el cambio de tendencias, renovando así el interés y la creencia en que en cada momento surgirá algo nuevo que consiga satisfacernos. Un ejemplo es lo que se conoce como “marketing de experiencias”, donde lo importante ya no es lo que consumamos, sino las emociones que nos produce el consumo de “algo”. No para que colme alguna necesidad real tras la experiencia, pues siempre nos dejará un vacío, y por lo tanto la necesidad de nuevas “experiencias”. Han convertido cierta visión de la felicidad en un objeto más de consumo y generación de beneficios empresariales.

Todo lo que nos ofrece este sistema de consumo continuado, felicista, amable, previsible, blando, contiene en sí mismo lo que Wilson llama “mentalidad de centro comercial”: *“Todas las cosas bonitas son casi exactamente iguales, mientras que todas las cosas hermosas son distintas. (...) Cuando uno tiene mentalidad de centro comercial, favorece lo idéntico en detrimento de lo diferente.”* La cultura de la dominación tiene el efecto perverso de convertir en uniformes los objetos de su dominación, la vida en cambio, tiene una estructura orgánica, diferente forma para cada ser animado o inanimado, para cada expresión del ser humano, como una huella dactilar. Esta mentalidad utiliza pocas emociones y muy básicas, de ahí ese vacío casi inmediato al consumo o posesión de un nuevo objeto, que se aprecia claramente en el consumo de los niños pequeños, y como estos disfrutaban de forma

especial cuando están en contacto con la naturaleza, los animales, y las experiencias auténticas.

La ingente cantidad de información que recibimos, junto a la industria del ocio y el entretenimiento, como una forma más de consumo pasivo, no de producción personal o colectiva, adormece nuestra capacidad de discernimiento, y nos dificulta de forma extrema analizar correctamente el camino por el que transcurre nuestra vida. Tal como indica Postman en su “Divertirse hasta morir”, el gran fallo de la cultura del entretenimiento *“consiste en el hecho de que produce vastas cantidades de información sin ofrecer ningún contexto para la comprensión, lo que provoca la inutilidad de dicha información.”*

Sin embargo, cuando se profundiza un poco bajo la capa más brillante y superficial de la sociedad, se descubre una realidad bastante diferente y mucho más amarga. La depresión es la primera causa de discapacidad en el mundo y en España, según nos contaba el psiquiatra Luis Ferrer y Balsebre *“afecta a 6 millones de personas. El 14 % de la población sufre o ha sufrido de ansiedad generalizada. El 15%, trastornos de personalidad. El 7% de los jóvenes tendrán un intento de suicidio antes de los 25 años. La violencia filio-parental se ha multiplicado, con 6.500 denuncias en 2009. Somos el segundo país del mundo en tasa de alcoholismo juvenil y el primero europeo en consumo de cocaína. El 40% de los jóvenes de 24 años no entienden el editorial de un periódico. El 30% de los estudiantes no acaba la Secundaria y el 50% abandona la universidad. Estamos en el fin de la posmodernidad y en el advenimiento de una nueva era y de un nuevo tiempo social con sus patologías psíquicas asociadas. En una sociedad que no busca remedios morales frente al dolor de vivir, sino remedios técnicos y farmacológicos.”*

El retrato de nuestra sociedad, más que de una sociedad feliz, como quieren hacernos creer, se parece más al de una sociedad esquizofrénica, escindida, rota.

Lo cierto es que a través de medios externos, del consumo económico, de la supuesta satisfacción de nuestros deseos, nunca llegaremos a la felicidad, es una visión que está viciada de raíz, y como indica Svami Muktananda en el libro ya citado, *“la naturaleza del deseo es expandirse, cuanto más tratamos de satisfacer nuestros deseos mas aumentan.”*

Se ignora que la percepción del sentimiento de felicidad parece tener una base genética, y que los niveles de buen humor y de satisfacción psicológica pueden estar determinados en un altísimo porcentaje por factores hereditarios. Como se cita en “Una historia de la felicidad” de Darrin M. McMahan, según las investigaciones de David Lykken y Auke Tellegen, quienes tras décadas de investigación *“sobre el estado de ánimo, el comportamiento y el carácter de unos tres mil gemelos (...) el estado de ánimo o bienestar subjetivo, era sorprendentemente parecido a lo largo del tiempo, independientemente de que se hubieran sido criados juntos o que fueran separados al nacer.”* Y añade Lykken *“tratar de ser feliz es como tratar de ser más alto”*.

De nuevo encontramos similitudes entre visiones diferentes culturalmente, y toda esta visión epicúrea de la felicidad como la posesión y disfrute de lo que se considera bueno y la negación y rechazo de lo malo, tiene un gran parecido con lo que en los *yogasutras* de Patanjali se conoce como *klesas*, el tercero y cuarto de los mismos son el apego (*rāga*) a lo que nos gusta, y la aversión (*dvesa*) a lo que no nos gusta, y en el yoga los *klesas* se consideran el origen de todo el sufrimiento humano. Los otros tres *klesas* también tienen relación con aspectos de este texto y son, de forma sucinta, la ignorancia (*avidyā*) de nuestra verdadera naturaleza; el egoísmo o sentido del yo (*asmitā*) como individuo aislado; y el temor a la muerte (*abhini-vesha*).

### - III -

Prefiero el concepto de alegría, frente al de felicidad, aunque este último está ya tan presente en nuestra sociedad que resulta complicado rechazarlo, aunque sí podemos interpretarlo de una forma más trascendente. No me refiero a la alegría emocional que se expresa con risas, saltos, gritos y otras expresiones físicas, al ser en el cuerpo donde realmente se siente la emoción, y cuya percepción se traslada a la mente. Me refiero más a ese sentimiento que se conoce en el hinduismo como “*ananda*” (dicha, bienaventuranza, plenitud).

Esto es algo que nos diferencia de forma sustancial con otras cosmovisiones, teóricamente “primitivas”, como nos contaba Félix Rodríguez de la Fuente “...nos reímos mucho menos que los pueblos primitivos. Nos aburrimos infinitamente más y carecemos de la espontaneidad, del optimismo permanente y de la fe en sí mismo que tiene el hombre de la naturaleza. (...) La impresión que han sacado todos los viajeros y etnólogos es la de su permanente felicidad, alterada únicamente por los imperativos del medio ambiente, imperativos a los que generalmente, estaban magníficamente adaptados.”

Como nos dice Casilda Rodrigañez “*el estado de bienaventuranza sería el estado normal del ser humano*”, y añade: “*No temeríamos la desestructuración de los egos si supiéramos que somos o que podríamos ser otra cosa*”.

El concepto blando de felicidad como bienestar físico, emocional y mental, lleva a que algunas personas incluso utilicen el rechazo al próximo, la traición y la mentira para preservar su estado de “felicidad”, mientras quienes entienden esta como servicio desinteresado a los demás, se esfuerzan, utilizan su voluntad, tiempo, bienes materiales intelectuales y espirituales, aunque esto pueda suponer en algún momento sacrificio y dolor, como el camino por el que alcanzar un estado de alegría y plenitud que les permite contemplar a través del tiempo su vida como una obra de plenitud, según la concepción de Heródoto referida al inicio de este artículo.

Resulta alentador que frente a una visión superficial y blanda de la felicidad como la que nos vende el sistema de dominación, podemos contar con numerosas referencias que apoyan una cosmovisión más plena, trascendente, solidaria, de servicio a los demás, amorosa, libertaria y espiritual, como alternativa.

Emilio Lledó, en “Elogio de la infelicidad” afirma que “*la felicidad, como vimos, no será ya tener más, sino ser más (...) la pasión por entender, la felicidad hacia el saber*”. Lledó define en ese texto de una forma aparentemente contradictoria, la felicidad (de todos) a partir de la infelicidad (de cada uno). Esta aparente contradicción al valorar la felicidad aparece también en el libro de Wilson ya citado al inicio: “*estar contra la felicidad, evitar la satisfacción, es estar cerca de la dicha, abrazar el éxtasis*”.

También en la cosmovisión del hinduismo existe una cosmovisión que choca con cierta visión occidental de la felicidad, citando de nuevo a Svami Muktananda “*El ser humano tiene la libertad de transformarse en cualquier cosa. Por su propio poder puede hacer que su vida sea sublime o desdichada.*”

Esto es algo que también refleja con el testimonio de su propia vida Juan Carlos Ramchandani (*Krishna Kripa Dasa*), presidente de la Federación Hindú de España y *purohit* (sacerdote hindú): “*Decir que el servicio es la esencia de la vida espiritual significa que servir a los demás es intrínseco a nuestra identidad real. No podemos escapar, ni, en nuestro estado puro, deseáramos hacerlo. Es esencial a quien somos, y por lo tanto es. En última instancia, eso que nos llena de dicha, nos produce felicidad. (...) Se trata de un tipo superior de felicidad que el derivado de los actos egoístas. (...) Siempre nos queda la dicha, la felicidad del sacrificio en pos de un bien superior*”.

Si llevamos la mirada nuestra tradición cristiana, Cristo podría ser visto como un hombre caído en desdicha para su sociedad, y sin embargo, el sufrimiento de su entrega por los demás seres humanos es inseparable de su iluminación.

Recurriendo de nuevo a Casilda Rodríguez “*la generosidad es un impulso amoroso, un afán de complacer, es decir, la generosidad es un acto de derramamiento sin más objeto que el propio derramamiento, por el placer que produce la complacencia, y el gusto que produce el derramamiento propio*”.

Aunque en esta sociedad resulta complicado enfrentarse a sus “verdades” debemos mirar hacia nuestro interior, analizar, percibir a partir de nuestra propia experiencia, discernir lo que realmente genera en nosotros estados de sublimidad, de dicha, de felicidad si se quiere, sabiendo que como afirma Wilson “*Ser incompleto es llamar a la vida. La fragmentación es libertad. La excitación de no llegar a conocer nada del todo consiste en que perpetuamente se pueden imaginar sublimidades más allá de la razón*”.

En los estados creativos, existe casi siempre, no un estado de felicidad, sino de melancolía. Sin ella, el estado de creación artística, musical, literaria o de cualquier otro tipo, no sería posible. Incluso en estados anímicos como lo que Keats denomina “*el ataque melancólico*”, la vida puede convertirse en interesante de nuevo. “*La melancolía nos otorga el poder de experimentar la belleza*”.

Perdida la alegría natural consustancial al estado del ser humano libre e integrado en la armonía de la naturaleza, se le engaña y trata de hacer que olvide la misma con el cebo de la supuesta felicidad materialista de la ciudad, para que así olvide también la naturaleza y, **sobre todo la libertad** física, emocional, psicológica, energética y espiritual.

La felicidad como simple bienestar físico, emocional y mental, o la dureza de la alegría con Amor, una ética espiritual elevada y en libertad como sinónimo de una vida plena. Escoger una u otra dirección en el ejercicio de nuestra libertad personal es la decisión que cada persona debe tomar.

---

## Referencias

*Elogio de la infelicidad - Emilio Lledó - Ed. Cuatro 2005*

*Una historia de la Felicidad - Darrin M. MacMahon - Ed. Taurus 2006*

*El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices - Gustavo Bueno - Ediciones B 2005*

*Contra la Felicidad. En defensa de la melancolía - Eric C. Wilson - Ed. Taurus 2008*

*¿A dónde vas? - Svami Muktananda - Ed. Siddha Yoga Dham 1995*

*Yogasutras - Patañjali, edición de Óscar Pujol - Ed. Kairós 2016*

*El asalto al Hades - Casilda Rodríguez - Ed. La Llevar-Virus 2004*

*La sexualidad y el funcionamiento de la dominación - Casilda Rodríguez - Autora Licencia Creative Commons 2008*

Artículo “Un psiquiatra en la Real Academia de Medicina y Cirugía de Galicia”

<https://diariodeunmedicodeguardia.blogspot.com/2010/10/un-psiquiatra-en-la-real-academia-de.html>

J.C. Ramchandani (Krishna Kripa Dasa) - Artículo “La felicidad del sacrificio”

<https://www.laverdaddeceuta.com/opinion/noticias/redaccion/opinion/la-felicidad-del-sacrificio>