

la búsqueda de la

FELICIDAD



**En este nuevo capítulo sobre la búsqueda de la felicidad seguimos ahondando en este importante tema, que a todos interesa. Trataremos de definir conceptos como “felicidad”, “alegría interior” o “bienestar”, así como conocer cómo se afrontó esta cuestión a lo largo de la historia de la humanidad.**

Lo que ocurrió cuando le pedí a alguien que leyera este capítulo de definiciones, puede servirnos como claro ejemplo de lo difícil que resulta precisar el significado de estas palabras.

Se trata de una paciente mía, Ana M<sup>a</sup> V..., de 36 años, Psicóloga, que leyó esta sección sobre la búsqueda de la felicidad. Su comentario fue : “no está mal”, estoy de acuerdo con lo que dices, pero desde mi punto de vista la “alegría” es algo momentáneo, mientras que la “felicidad” es algo duradero. Como ocurre demasiado a menudo en nuestras vidas personales y profesionales, su opinión está basada en las palabras utilizadas y no en el significado de éstas. Para evitar este tipo de problemas y no dar tanta importancia a las palabras, podríamos tratar de inventar un concepto más fluido, imaginando un estado interior de bienestar permanente que nos haga sentirnos bien, donde sea y cuando sea. Por consiguiente existe, o puede existir, un sentimiento interior profundo, de bienestar continuo. Volvemos a utilizar la palabra “bienestar”, que cada uno puede entender como quiera, aunque a mí me parece la más neutra. Es lo que yo llamo “alegría interior”.

Además de este sentimiento constante de bienestar, podemos conocer momentos de “bienestar más intensos de lo habitual”, que contrastarían con el estado normal. Este estado se caracterizaría por no durar mucho tiempo, ya que dependen de uno o varios factores exteriores, no permanentes. Para algunos, el factor externo que les producirá esas famosas endorfinas que el cerebro libera para hacernos sentirnos bien, será artificial, como el uso de las drogas, el alcohol o el tabaco. Para otros, puede ser natural, a través del sexo, la música o el deporte. Para mí, este sentimiento de bienestar puntual e intenso, se trata más bien de placer, no lo considero felicidad. Pero para la mayoría de la gente, la felicidad sigue dependiendo de factores externos, como por ejemplo el hecho de tener dinero, una pareja, una casa, niños, bienes materiales, viajar, o bien no hacer nada, tumbado en la playa, disfrutando del sol, del cielo y de los pájaros.

Cuando en la introducción hablo de la alegría, me refiero al concepto de alegría que tratan los libros de religión. En ellos se refieren a la alegría, no a la felicidad. Los sabios y profetas que han ahondado en este tema, aseguran que no es posible encontrar la felicidad en esta tierra, aunque sí la alegría interior. Vemos que se le pueden dar nombres diferentes, -incluso confundir los conceptos,- llamando alegría a lo que otros llaman felicidad. Lo importante es entender que se puede conseguir un estado interior de permanente bienestar, que no depende de las condiciones de vida externas, y que ese sentimiento permanente y profundo es más intenso y llenará más, proporcionándonos paz. Esto será imposible de obtener si nuestro estado depende de factores externos, que podríamos llamar estimulantes (del cuerpo o de las emociones). Todos conocemos a amigos o familiares que siempre están llenos de “alegría” y que se la transmiten a los demás. Siempre felices, son extremadamente positivos, le gusta todo el mundo y casi todo.

También conocemos a otros que nunca son felices, a los que siempre les falta algo para disfrutar completamente sus vidas, se quejan constantemente, critican al mundo, la vida y a los demás. Es siempre culpa del mundo si no son felices, porque no reciben lo que ellos piensan merecer. Entre estos extremos existen miles de casos diferentes, incluso nosotros mismos. Científicos y especialistas del cerebro humano aseguran que es un problema de química y que la solución se encuentra en medicamentos llamados “de la felicidad” como por ejemplo el Prozac. Otros, como psicoanalistas y psicólogos piensan que dependerá de los primeros años de nuestra vida y proponen sesiones de regresión, bien hallándonos conscientes o bien bajo hipnosis. Freud diría que depende del subconsciente y otros que se trata de una inclinación del alma.

Lo cierto es que la búsqueda de la felicidad sigue y que todos la perseguimos, incluso los que intentan esconderla detrás una hiperactividad física y/o mental. No creo que haya una respuesta, sino varias. En cualquier caso el que consiga amarse a sí mismo y a los demás, de forma desinteresada y con compasión, se acerca a su propia felicidad permanente.



### La búsqueda de la felicidad, un proceso antiguo

Desde tiempos remotos, el hombre ha buscado mejorar sus condiciones de vida. Al principio, para protegerse y comer de forma regular. Poco a poco, al estar más o menos garantizada las bases de su vida diaria, -es decir sus necesidades básicas,- pudo tener tiempo para pensar y replantearse su vida. Es a partir de entonces cuando aparece la noción de la felicidad. Casi podríamos afirmar que la búsqueda de la felicidad aparece, cuando desaparece la lucha por sobrevivir. Será cuando los peligros se alejen, de forma temporal o casi permanente, cuando se

empiecen a buscar las formas para mejorar las condiciones de vida: comida, vivienda, vestido, amor, juegos. De ahí saldrá de forma espontánea , primero el concepto, para más tarde dar lugar a la filosofía

### La división del mundo.

En cualquier época, el mundo ha estado siempre dividido en dos categorías de personas: las que han intentado encontrar la felicidad a través de los bienes materiales, y los que se han quedado, - un poco o totalmente al margen,- del mundo material, intentando evolucionar espiritualmente. Desde los tiempos más remotos, en todas las civilizaciones siempre han coexistido políticos y sacerdotes. Los primeros organizaban el mundo y la vida cotidiana. Los segundos eran los que guiaban a los demás, siendo intermediarios entre el mundo visible y el invisible, entre el mundo de dónde vienen y a dónde van las almas. Dependiendo de la época histórica, a veces esos dos mundos se aproximaron, reuniendo poder espiritual y político en las mismas manos. En otras ocasiones se alejaron, como hoy en día, -al menos en el mundo occidental,- donde los sacerdotes no disfrutaban de prerrogativas políticas, - a excepción de actuar, en contada ocasiones, como meros asesores.

*Continuará en el próximo número*