

La felicidad es la vocación universal del ser humano

### **El Mundo**

Desear la felicidad de otra persona es querer lo mejor para ella. Pero, ¿qué entendemos por ser feliz? Hablar de la felicidad es tocar un tema inabarcable; es un mar sin orillas. Son tantos los matices, recovecos, ángulos y vertientes del concepto, que es difícil atraparlo en todas sus ricas y diversas dimensiones. La historia de las ideas apasionante y nos hace adentrarnos en un bosque frondoso donde, eso sí, hay unas cuantas ideas que se repiten como un *ritornello* de un concierto de música clásica.

La felicidad es la vocación universal del ser humano. Una tendencia metida en sus entrañas, un deseo profundo que arrastra y empuja en esa dirección. Pero la felicidad es ante todo un estado de ánimo, un paisaje interior a través del cual me encuentro contento conmigo mismo. Ésta es una primera idea que me parece importante destacar: es una mezcla de alegría y paz interior, que son captados de forma subjetiva, pero que se desparrama por toda la geografía psicológica interior.

Parece casi una pretensión utópica hablar de la felicidad. En un mundo tan complejo, difícil y atravesado de dificultades sin cuento, sólo mencionar esta palabra le hace sentir a uno como si no tuviera los pies en la tierra. Muchas veces el individuo no se plantea este asunto, porque es muy frecuente que los grandes temas humanos se queden en las orillas de los análisis de la realidad. Otras veces, porque casi todo lo que es noticia es negativo: escuchar un telediario hoy es estremecedor; una cascada de hechos horribles asoman, saltan, suben, bajan, vuelven a escena ; es un carrusel de desgracias sin cuento, contadas con todo detalle. Por eso creo —hoy más que nunca— que es un reto explorar y rastrear qué es y en qué consiste la felicidad.

Se ha dicho que ésta se encontró en un hombre que no tenía ni camisa. La felicidad es como una manta pequeña, de esas que nos dan en los aviones cuando hacemos un largo recorrido: nos tapa pero deja alguna parte de nuestro cuerpo al descubierto. La felicidad es como un puzzle en el que siempre falta alguna pieza. La felicidad absoluta no existe, es una pieza de museo, una entelequia sin consistencia. La vida es tan complicada que aspirar a una felicidad total y absoluta es algo imposible. Debemos buscar una felicidad razonable en la que se den una buena proporción entre medios y fines. Sin olvidar una premisa básica: *el que no sabe lo que quiere, no puede ser feliz.*

La felicidad consiste en todo aquel conjunto de cosas buenas que cualquier hombre es incapaz de no querer. Por eso es un asunto más privado que público. Para mí, es la suma de dos cosas fundamentalmente: tener una personalidad equilibrada y haber sido capaz de configurar un proyecto de vida con tres grandes ingredientes en su seno: amor, trabajo y cultura. Y añadiría una nota a pie de página, el plato fuerte del banquete de la vida: la amistad. La felicidad es la suma y el compendio positivo de una pentalogía que capta, analiza, escruta y registra los cinco grandes argumentos de la vida: tener una personalidad con un cierto grado de madurez, tener y saber del amor, que el trabajo profesional llene nuestra existencia, que la cultura nos envuelva con su manto como gran protectora, y disfrutar de la amistad: la posibilidad de abrirnos a alguien, permitiéndole que entre en nuestra ciudadela interior. Personalidad, amor, trabajo, cultura y amistad. Ahí es nada.

La vida es un ensayo. Enseña más que muchos libros. La vida es la gran maestra. De ahí que ésta sea como un libro en blanco en el que vamos escribiendo páginas con nuestra conducta: en ese cuaderno de notas se registran alegrías y tristezas, aciertos y errores, éxitos y fracasos. A la larga, la felicidad es un resultado, es el resumen de lo que hemos ido haciendo con nuestra existencia personal. Si el hombre es un animal descontento, la felicidad estará siempre en precario. Es polinomio de muchos factores, de ahí los hilos sedosos que la envuelven y transitan.

Por otra parte, creo que es bueno subrayar que la felicidad descansa sobre una actitud mental positiva, un esforzado intento de vivir en armonía con uno mismo. Encontrarse a sí mismo, dar con las piezas claves del rompecabezas que es uno, aceptándose en la parte rocosa e incambiable y luchando contra viento y marea por modificar lo modificable y por mejorar en aquellas parcelas que lo requieran. A última hora de la vida, cuando

hemos doblado el Cabo de Hornos de nuestra travesía y hacemos balance existencial, sale la verdad de lo que hemos sido. Haber y deber. Uno hace cuentas consigo mismo y la contabilidad deja bien a las claras el estado de cuentas biográfico. Así lo analiza **Julián Marías** en su libro [La felicidad humana](#).

La puerta de entrada al castillo de la felicidad es una personalidad madura: haber conseguido un estilo propio bien conjugado. Hoy en día, en la psiquiatría moderna se describe una extensa galería de desajustes en la personalidad: anoréxica-bulímica, obsesiva, hipocondríaca, narcisista, psicópata, histérica, inmadura... En todos ellos falla el principio de entrada para la felicidad: una cierta madurez y equilibrio psicológico. Los psiquiatras sabemos lo que es vivir al lado de alguien que no está bien. En el lenguaje coloquial esto se expresa así: es una persona rara, extraña, difícil, la convivencia con él es casi heroica... Con tales matices bien podemos decir que nos encontramos ante alguien que no está bien y que necesita un tratamiento psicológico.

Vienen a continuación los otros cuatro grandes ingredientes. El más importante es el amor. Es la gran sed que todos padecemos. En la psicología moderna hablamos con frecuencia de que alguien tiene un gran vacío afectivo, con lo que estamos dando a entender que el plano sentimental está poco cubierto y, por tanto, marca negativamente su conducta. Ésta es una sociedad que sabe bastante poco lo que es el amor, tanto a escala general, como en particular. Pero no debemos olvidar que no hay felicidad sin amor y no hay amor sin renunciaciones. Un segmento esencial de la afectividad está hecho y tejido y vertebrado de sacrificio. Esto que digo no se lleva, no está de moda, no tiene buena prensa, pero es fundamental.

En el modelo hedonista de nuestros días cuesta entender lo que acabo de apuntar. Poner al bienestar y al placer como metas absolutas y decisivas de la conducta es un grave error, ya que la mejor de la trayectoria personal está surcada de problemas, luchas, fracasos de distinto signo y, por supuesto, retrocesos, salidas de la pista y estar perdido y sin rumbo. Para alguna gente la felicidad queda reducida en última instancia en bienestar, nivel de vida y economía saneada. Y, por supuesto, salud. Otros planteamientos quedan fuera de ese espectro.

*El camino* de la felicidad pasa por haber ido resolviendo el fondo conflictivo que se hospeda dentro de nosotros. A medida que vamos descubriendo la complejidad de la existencia nos damos cuenta de que la felicidad no depende de la realidad, sino de la interpretación de la realidad que uno hace. **Tomás Moro** murió arruinado, solo y en la cárcel —un verdugo le cortó la cabeza—, pero en sus últimos escritos habla de una profunda felicidad, porque sus ideales estaban por encima de todo. Otro tanto cabe decir de una figura política contemporánea, **Vaclav Havel**, presidente de Checoslovaquia, quien, después de luchar solo contra el comunismo de su país y pasar cinco años en la cárcel, era capaz de escribir unos textos que rezuman felicidad.

Es también el caso de **Victor Frankl**, psiquiatra austríaco de origen judío, que pasó tiempo en el campo nazi de Auschwitz: «*Allí descubrí el sentido de la vida y la dignidad del ser humano*», escribió. Nuestra navegación personal no puede ser como un barco sin rumbo dejado de la mano de Dios. Por eso es importante saber lo que uno quiere, hacia dónde va y qué es lo que persigue. Si los sentimientos son los intermediarios entre los instintos y la razón, la felicidad es la suma y compendio de la vida auténtica.

El trabajo es nuestro acompañante cotidiano. El amor por el trabajo bien hecho es camino carretero hacia la felicidad. Hacerlo todo con amor. Así todo es grande y lo convertimos en excelente. Profesionalidad, rigor, entrega, cuidar los detalles, hacer las cosas con corazón y cabeza.

La cultura es la estética de la inteligencia. Un saber de cinco estrellas. La pirueta de crecer hacia dentro en lectura, música, arte, literatura sabiendo que la cultura es libertad.

Termino: la felicidad consiste en un estado interior de alegría, al comprobar que hay una buena relación entre lo que yo he deseado y lo que yo he conseguido. Administración inteligente del deseo. No pedirle a la vida lo que no puede darnos.

Hay una tecnología de la felicidad que nos lleva a reanudar el debate entre *Antígona* y *Creonte*. Entre lo ideal y lo real. Entre lo deseable y lo posible. Ascender al Himalaya de las mejores posibilidades personales. Y saber perdonarnos y pasar las páginas de fallos, errores, limitaciones y salidas de la pista. Ser coherente es caminar hacia la felicidad, pero es el amor su principal componente. El amor está hecho al principio de interés y sugestión; después de pasión; y más tarde de inteligencia. Ése es el mejor modo de no haber vivido en vano.

***Enrique Rojas es catedrático de Psiquiatría***