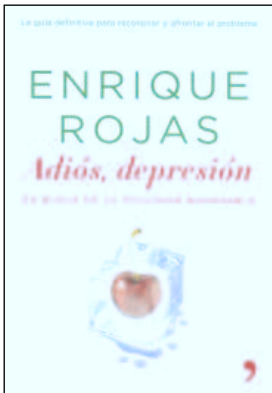


riencia atesorada por el autor a lo largo de más de cuatro décadas –periodo en el que ha ido recogiendo en fotografías los casos clínicos que se le han presentado en su trabajo clínico de pediatra generalista– y donde el doctor Albisu ha realizado el esfuerzo de sistematizar y exponer de forma estructurada tan considerable material gráfico.

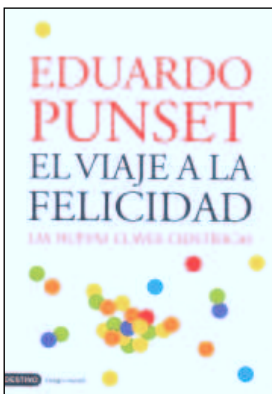
Pedro Gorrotxategi Gorrotxategi



ROJAS, Enrique

Adiós, depresión. En busca de la felicidad razonable

Madrid: Temas de Hoy, 2006. - 426 p.: 23,5 cm - ISBN: 84-8460-518-3



PUNSET, Eduardo

El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas

Barcelona: Destino, 2005. - 224 p.: il. 24 cm - ISBN: 84-233-3777-4

1. LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD (Y ALGO DE CONSUELO PARA QUIEN NO LO CONSIGA)

Los finales de año nos instalan de manera obligada en una rutina que satura cada instante con imágenes y datos sobre lo que está a punto de quedarse definitivamente atrás. El año se convierte así en un puzzle con trozos de vida que aparentemente nada tienen que ver entre sí. Sólo comparten el hecho de haber sido convocados como sucesos ocurridos en una misma fracción de tiempo. Acabamos de cumplir con el ritual de 2006. Y esa foto de final de año resalta como uno de sus momentos más significativos el empeño por desvelar los secretos de la felicidad. Muestra de este tesón son algunos de los acontecimientos editoriales más impor-

tantes del año. El empeño, no obstante, puede parecer baldío: la felicidad es un tema de reflexión y preocupación recurrente. Es además una de las cuestiones más apremiantes de nuestra existencia. Perenne es el gozo de vivir. E igual de perenne tratar de saber en qué consiste. La felicidad ha sido atrapada de mil maneras por palabras que aspiran a encarnarla en algo concreto y asequible. La metáfora de un largo e interminable viaje en su busca se ha convertido en la imagen que mejor refleja ese anhelo. En cualquier caso, no es fácil definir bien los contornos de su cartografía: los mapas muestran puntos negros en los océanos de la existencia que auguran que quizás el rumbo sea hacia la nada.

Precisamente para evitar este peligro de perderse en tierras estériles, la apuesta editorial en 2006 sobre la conquista de la felicidad ha consistido en definir bien la ruta hacia nuestro interior y trazar una línea más certera para propiciar así que la felicidad, nómada y peregrina, vaya encontrando acomodo en alguna de las islas de ese yo. Libros como los que aquí vamos a comentar dan cuenta de esas estaciones de crecimiento y construcción, y quieren servir para hacer balance del camino ya andado: de lo ya logrado; de lo que todavía está por cumplirse. De lo que aún cabe ser conquistado. Quieren servir para rectificar el rumbo fijado, o intentar adentrarse por otras aguas distintas. En el caso del libro de Enrique Rojas, esas estaciones intermedias son consideradas esenciales para reparar los daños de la nave: los más superficiales, los de cubierta; los que afectan a cuestiones más técnicas y requieren nivelar el timón o la brújula; o los más inciertos, como la dirección del viento. También quieren servir para reorientar el rumbo cuando éste se ha perdido y la aguja apunta en dirección contraria: hacia la tristeza, el desanimo, la frustración. Enrique Rojas, en ese supuesto, ofrece, como deja escrito en la portada, una guía *definitiva* para reconocer y afrontar el problema de la depresión.

Eduardo Punset, por su parte, desentraña en su libro los descubrimientos científicos más relevantes sobre la búsqueda de la felicidad, probados ya, como señala, en animales y humanos, y desconocidos, sin embargo, por el grueso de la población (p. 10). Su pretensión divulgativa se concreta finalmente en un trayecto a lo largo de casi 200 páginas que culmina con aquello que la humanidad parece haber estado esperando desde el inicio de los tiempos: la fórmula de la felicidad.

$$\text{Felicidad} = \frac{E (M+B+P)}{R+C}$$

Animo a los crédulos a que no pierdan más tiempo leyendo estas páginas y empeñen su tiempo en aplicar esta fórmula de la felicidad al patrón de su propia vida. Háganlo siguiendo las pautas de la ecuación: dividan los factores significativos de su vida (S) [Emoción; Mantenimiento; Búsqueda y expectativa; y relaciones Personales] entre los factores reductores de su bienestar (R) y eso otro que Eduardo Punset llama “carga heredada” (C). El resultado es lo que hay detrás del signo “=”: la felicidad. Advertitan, no obstante, que si E es cero, nada de lo demás tendrá valor. El resultante será 0¹.

1. Agradezco a Peru Sasia no sólo la corrección y sugerencias aportadas al texto, sino también su advertencia respecto a esta fórmula matemática sobre la felicidad. Esas mismas claves científicas que Punset utiliza para desentrañar la felicidad, le debieran haber hecho notar sobre la incorrección del signo = en la fórmula. La felicidad será en todo caso directamente proporcional (α) a las variables E, M, B y P, e inversamente proporcional a las variables R y C. Nunca =.

...

Más allá de la curiosidad matemática, es fácil no caer en la tentación de aceptar la invitación de Punset a rendirnos a las evidencias de lo “observable empíricamente”. Con todo, no me puedo resistir a extractar de su libro el contenido de alguno de los factores de su célebre fórmula. Retomémosla de nuevo teniendo presentes los contornos de sus distintas variables. A fin de cuentas, como escribe el autor, “el intento de sintetizar la fórmula de la felicidad sólo pueden llevarlo a cabo quienes hayan asumido previamente las siguientes sugerencias”. Invito al lector de estas líneas a que si no se ha atrevido o no ha sabido aplicar la fórmula, se detenga al menos a conocer el contenido de sus variables. Le pido que lea atentamente las explicaciones que [copiadas literalmente del texto (pp. 185 y ss.)] hemos recogido en los siguientes recuadros. A fin de cuentas, se trata de nuestra felicidad. Conviene por ello conocer bien las cartas que Punset nos ofrece para jugar esta partida. Quizás entonces, amigable lector, decida Ud. aventurarse a filtrar su vida por los surcos de la ciencia.

El espacio estelar de la fórmula de la felicidad	
$F = \frac{E (M+B+P)}{R+C}$	<p>Emoción (Mantenimiento + Búsqueda + relaciones Personales)</p> <p>Felicidad = $\frac{\text{Emoción}}{\text{factores Reductores de la felicidad + Carga heredada en la búsqueda de la F}}$</p>

<p>Factores reductores de la felicidad (R)</p> <p>Estos cuatro factores anteceden a todo planteamiento sobre los índices de la felicidad:</p> <p><i>Voluntad de desaprender:</i> Desaprender la mayor parte de las cosas que nos han enseñado es mucho más importante que aprender.</p> <p><i>Cuestionar las instrucciones grupales:</i> Deben filtrarse escrupulosamente todas las instrucciones inspiradas en la memoria grupal (ya que delatan la presencia tanto de virus letales como de asociaciones infundadas).</p> <p><i>No interferir con lo que ya funciona:</i> No hace falta coordinar lo que ya se coordina por sí solo, empezando por los átomos y las células compuestas de átomos, que se autoorganizan en sistemas ordenados.</p> <p><i>Hacer del miedo un estímulo positivo:</i> La felicidad es, primordialmente, ausencia de miedo.</p>

...

Además, puestos a conceder algún crédito a esta fórmula, habría que concretar cuáles son los indicadores de medida de esas variables. También cabe cuestionarse, desde un rigor científico básico, si el propósito de Punset consiste en medir la felicidad. El resultante es un número. Puede ser 7 o 4, o infinito. ¿Se trata de eso? ¿Importa algo que alguna de las variables distintas a la Emoción sea igual a 0? La fórmula siempre ofrece un resultado concreto distinto de 0, a no ser que E sea 0 o que consideremos la posibilidad de que alguna de las variables pueda ser negativa. No importa que el valor del factor “relaciones personales” o el factor “expectativas” sean 0, o que no haya ningún factor reductor de la felicidad. El resultante siempre será $\neq 0$. Incluso puede acercarse al infinito a medida que R+C van acercándose a cero, ¡qué maravilla!

La carga heredada en la búsqueda de la felicidad (C)

Lo único que se puede hacer con estas variables es ser conscientes de su presencia:

Todos somos mutantes, aunque algunos más que otros.

El desgaste de los materiales es inevitable.

Una variedad no programada del desgaste de materiales es el envejecimiento.

El ejercicio abyecto del poder político es una carga heredada².

La diferencias entre los humanos y el resto de los animales es que a los primeros les basta con imaginar una situación de estrés para desencadenar sus emociones básicas y su secuela de flujos hormonales.

Factores significativos en los índices de felicidad (S)

Ahora el resultante parece obvio..., exclama Punset:

Emoción: canalizar hacia la vida cotidiana las emociones significativas. Emoción al comienzo y al final del proyecto.

Mantenimiento: saber distinguir lo esencial de lo importante. Atención y gusto por el detalle.

Búsqueda. Disfrute de la expectativa. Lo que requiere cambiar el ensimismamiento por la visión multidisciplinar y la capacidad metafórica. La felicidad reside en el proceso de la búsqueda no en la consecución del bien deseado.

Y la última alhaja del repertorio (sic): las *relaciones interpersonales*

Resultante: *Cela va de soi!*

Felicidad.

Quizás sea mejor no saber cuáles de estos factores y de qué manera además se han probado en animales y hombres. La curiosidad de quien pregunta no siempre es inocente. Tampoco algunas respuestas lo son. En cualquier caso, siempre nos cabe esperar que prevalezca el sentido común, incluso ante éstas que aquí se nos presentan como evidencias científicas; en este caso, al menos, es el sentido común quien nos advierte sobre la falibilidad de la propuesta de Punset cuando se trata de doblegar los pliegues de una vida a esa ecuación matemática sobre la felicidad. Y sin embargo, no por ello hemos de desestimarla. Conviene, por el contrario, situarla en un contexto que permita entender su pretensión y alcance.

Su libro invita a un ilusorio viaje a la felicidad a través de las nuevas claves de la ciencia. Su propuesta termina finalmente, y sin entrar ahora en mayores honduras críticas, convirtiendo la estructura de una promesa en un programa. Las razones que hay detrás de este cambio, a pesar de su más absoluta inverosimilitud, pueden ser diversas, pero sin duda hay una más determinante que las demás. Aunque no expli-

2. Cuestión esta que le lleva a Punset a concluir, entre otras cosas, que "como han puesto de manifiesto las encuestas más recientes sobre los índices de felicidad, la persistencia de sistemas no democráticos y la presencia de gobiernos corruptos incide muy significativamente sobre los índices de felicidad". (p. 188)

tada por el autor, su querencia hacia el tema incluye también el deseo de alejar a la felicidad de ese hedonismo romo al que le condena el espíritu de nuestros tiempos. La ciencia es la morada que Punset le ofrece a la felicidad para no humillar más la noble tarea de tratar de alcanzarla.

En su empeño no está solo. Boris Cyrulnik es uno de los que se suma a este empeño por desentrañar desde las claves de la ciencia en qué consiste la felicidad. Con toda la explosión mediática a la que se prestan iniciativas como éstas, es anunciado como el neuropsiquiatra que ha revolucionado los estudios sobre el cerebro precisamente por haber descubierto los secretos de la felicidad³. La idea que cimienta esa revolución es que la felicidad se aprende. Quizás convenga recordarle al Dr. Cyrulnik que esa es la lección que ya nos legó el pensamiento que floreció desde el siglo IV a. de C. al siglo III d.C.: el estoicismo. En este sentido, Castilla del Pino nos recuerda (2000: p. 315) que buena parte de lo que hoy la neurociencia puede afirmar sobre los sentimientos como experiencia –entre ellos, la felicidad– ya fue dicho antes por la reflexión filosófica:

“Clasificar las emociones tal y como lo han hecho en los últimos veinte años Izard, Panksepp, Ekman o Plutchik, no se diferencia en nada de las que hacía Aristóteles, Tomás de Aquino, Descartes o Spinoza, por citar sólo algunos. Incluso la famosa teoría de las emociones de James-Lange sigue el mismo método y alcanza en realidad análogas conclusiones a las que obtuvo René Descartes siglos antes”.

¿En qué consiste entonces la novedad que aportan Punset y Cyrulnik para desentrañar los laberintos de la felicidad? Dejemos que sean de nuevo sus palabras quienes respondan a esta pregunta. El primero afirma (p. 179) que:

“en las páginas precedentes se ha reflexionado para poder abordar la tarea de reducir tantas ideas a una fórmula sencilla. (...) una fórmula que sintetice el mapa de la situación sin agravios a la realidad, (...) que sea una síntesis de algo mucho más abigarrado y confuso: la fórmula de la felicidad!”

Pero la felicidad no sólo es una experiencia, sino que para serla, precisamente, requiere de cierta sabiduría, o al menos, de cierta disposición para encarnarla en nuestra propia vida. Por más que se bucee en los misterios del cerebro, es difícil pensar que entre las neuronas podamos encontrar, por ejemplo, visos del sentido que cada cual da a su propia vida, y que, sin duda, también condiciona, conjuntamente con algún que otro conector neuronal, los trazos de la felicidad.

Las reflexiones de Enrique Rojas y de Eduardo Punset subrayan una idea de la felicidad que remite directamente a la experiencia individual, sin olvidar tampoco el componente intersubjetivo inherente a dicha experiencia. La felicidad que importa es la de cada una de las personas. Felices son las personas, no los colectivos, y todas orientan su vida de acuerdo a ese anhelo de vida feliz. Cada uno de nosotros deseamos ser felices, aunque no sepamos muy bien en qué consiste ni cómo serlo. Aunque tengamos que distorsionar el quehacer científico para hacer más real y cercano el anhelo; para concederle siquiera a través del disfraz de una fórmula absurda la posibilidad de imaginar que *de hecho* es posible. Precisamente estos libros tienen tan buena acogida entre los lectores porque se detienen con mimo a detallar y enumerar los requisitos que necesita para verse cumplida en la vida personal de cada cual. Ninguno de los dos libros es extraordinario: comparten un carácter divulgativo,

3. Nos hacemos eco de la entrevista publicada a Boris Cyrulnik en el *Suplemento Dominical XL Semanal*, nº 998, 10 de diciembre de 2006; pp. 26-36.

van dirigidos a ese abstracto llamado “gran público” que somos cada uno de nosotros, los no especialistas en las áreas de conocimiento desde las cuales abordan su aproximación al tema de la felicidad, lo cual permite navegar por aguas profundas sin temor a naufragar. Ambos son perseverantes en su empeño terapéutico, en su tesón por hacer cotidiano el déficit de la felicidad, por concretar los síntomas de su ausencia, las consecuencias de su pérdida. Los dos también, y esto es importante decirlo, dan respuesta a alguna necesidad o expectativa acaso no cubierta, incluso no identificada, pero que en el momento en el que estalla en el mercado, provoca una reacción desmedida: todos queremos conocer cuáles son las consignas de la felicidad para moldear con ella la textura de nuestra vida.

El poder de estas consignas sobre la felicidad reside en que están ligadas a lo más íntimo y propio de la vida de cada cual: a cuestiones como el sentido, las convicciones, las creencias y ciertos ideales de bien. El problema estriba en cómo es posible actualizarlas plenamente en esa vida. José Antonio Marina en su *Diccionario de los sentimientos* cuenta del libro *Happy People* de Freedman que cuando éste

“entrevistaba a la gente en grupos todo el mundo tendía a hacer bromas sobre la felicidad, trivializaba el asunto y el trabajo era inútil. Pero las cosas no mejoraban cuando los entrevistaba en privado. Entonces tomaban un aire grave y se negaban a hablar. Tal vez la razón estriba en que hablar de la felicidad personal implica hablar del más íntimo sistema de valores, de expectativas, de ensoñaciones y de esperanza”. (Marina y López: 1999, p. 288)

Existen, ciertamente, dificultades para hablar sobre la felicidad. Normalmente tendemos a hacerlo precisamente para decir que no existe. La felicidad absoluta no existe, escribe Rojas, pero es posible establecer un decálogo para tratar de alcanzar el pedazo que nos cabe esperar:

2. Hay que aspirar a una felicidad razonable.
3. Hay que tomarse las cosas de la vida con sentido del humor.
4. Hay que conocerse a uno mismo: sus aptitudes y sus limitaciones.
5. Hay que desarrollar lenguajes interiores positivos.
6. Hay que fortalecer la voluntad.
7. Hay que saber superar las crisis de la vida.
8. Hay que tener una concepción correcta del tiempo.
9. Hay que contar con el apoyo y la comprensión de la familia y de los amigos.
10. Hay que recurrir al psiquiatra cuando sea necesario.
11. Hay que buscar el sentido de la vida.

La intencionada ambigüedad de cada uno de estos pasos hacia la felicidad no permite domar la ingeniería de la conducta, tal y como propone Enrique Rojas (p. 21). La felicidad se enfrenta a dos titanes que son las paredes que le impiden concretarse en la vida de cada cual. Schopenhauer ponía nombre a estos enemigos de la felicidad: la necesidad y el aburrimiento. Todos aspiramos a la felicidad. Aquellos que en nuestro mundo no ven amenazada su búsqueda por la necesidad, acusan su pérdida como consecuencia del hastío de un vivir siempre insatisfecho. Pero no olvidemos que una gran mayoría no tiene oportunidad de alcanzarla. Lo único que le cabe esperar es lograr una vida soportable. La felicidad, ya se sabe, está repartida de forma desigual entre las personas. De todas maneras, cuando se afirma esto, que la felicidad está repartida de manera muy desigual entre las personas, no estamos hablando de la misma desigualdad a la que Cyrulnik también se refiere. Él dice que, efectivamente, no somos iguales ante la felicidad. La primera desigualdad es genética:

la capacidad de experimentar este sentimiento, señala, depende de una sustancia química que produce el cerebro: la serotonina. Aquí, en cambio, cuando decimos que no somos iguales ante la felicidad, nos estamos refiriendo a que no todos tenemos las mismas condiciones sociales de posibilidad de concretar nuestro propio proyecto de vida personal. Con lo cual cabe concluir que la felicidad, aun a pesar de la negativa de muchos robustos filósofos, también tiene que ver, y mucho, con la justicia distributiva. Se puede afirmar con toda probabilidad que este desigual reparto de la felicidad en una u otra esfera tiene una solución posible. También se puede afirmar con toda probabilidad que la medicina ya habrá dado respuesta al problema de la desigualdad que crea la falta de serotonina. La otra desigualdad sigue siendo todavía un reto pendiente.

Estos libros son un intento pragmático y apologético sobre la felicidad. Escritos con profunda y honesta vocación de utilidad, terminan ofreciendo un extenso recetario de técnicas para ser feliz o proponiendo una parada larga y generosa, como ocurre con *Adiós, depresión* de Enrique Rojas, sobre los miedos y debilidades del ciudadano contemporáneo: ese ciudadano entregado, como señalábamos antes, a un vivir siempre insatisfecho. Ofrecen sin pretenderlo una radiografía del mundo en el que vivimos, y reproducen el ficticio mensaje de que siempre, si queremos, es posible alcanzar la cota de autoestima que nos proponemos. Con un lenguaje intencionadamente sencillo, van trazando el decorado de un escenario destinado a que los triunfadores de estas sociedades se paseen por él explicando las claves del éxito de la felicidad. El que no lo consigue es porque no quiere. Puede caerse en el camino, o que el camino mismo se derrumbe. Pero siempre habrá un psicoterapeuta dispuesto a levantarlo para que pueda seguir transitando por esta competición que es la vida. En ella, la voluntad aparece indomable por encima de la razón y de los sentimientos. “Si quieres, puedes”.

Nos ha dejado de resultar extraña la necesidad de tener que acudir a un manual para obtener claves para nuestra existencia: esto denota por lo pronto una cierta pérdida o decadencia del sentido mismo de la vida, una constatación de una crisis que afecta al conjunto de la sociedad. Necesitamos escuchar a los sabios o a quien ha conseguido alcanzar la cima de sus propósitos personales para intentarlo nosotros también reproduciendo el ritmo, el pulso y el aliento de otra vida que no es la nuestra. Pensémoslo un momento. Tomemos la primera de las reglas del decálogo de Rojas para la felicidad: “Hay que aspirar a una felicidad razonable”. Bertrand Russell nos decía que la razón tiende a desconcertarse ante la hipótesis de la felicidad: ¿qué es lo razonable en ese anhelo de felicidad de cada cual?, ¿cuánto es lo razonable?, ¿a partir de cuándo deja de serlo? Y además, como señala Bruckner, ¿cómo saber si se es feliz? ¿Por qué hay que serlo, por qué esta recomendación cobra forma imperativa? ¿Y qué contestar a los que confiesan lastimosamente: “No lo consigo”? (2001: p. 16).

He cometido el peor de los pecados
que un hombre puede cometer. No he sido
feliz. Que los glaciares del olvido
me arrastren y me pierdan, despiadados.

(Borges)

Bruckner señala que

“no hay nada peor que esa gente que siempre está contenta, en cualquier circunstancia; gente que parece haberse pintado una mueca radiante en la cara, como si cumpliera una cadena perpetua de alegría”. (2001: p. 148)

Afirma además que no es cierto que todos busquemos la felicidad (...). Hay otros valores como la libertad, la justicia, el amor y la amistad que pueden primar sobre aquel. ¿Y cómo saber lo que buscan todos los hombres desde la noche de los tiempos sin caer en la más hueca de las generalizaciones? No se trata de estar en contra de la felicidad, sino en contra de la transformación de este sentimiento frágil en un auténtico estupefaciente colectivo al que todos debemos entregarnos, ya venga en forma química, espiritual, psicológica, informática o religiosa (...). Cada vez que la felicidad nos roza tiene que producir el efecto de un momento de gracia, de un favor, y no de un cálculo o de una conducta específica (Bruckner: 2001, p. 19). En una sociedad como la nuestra, desfigurada entre sus deseos y aspiraciones, es necesario decir que ningún esfuerzo por dirigir la felicidad garantiza nunca la posibilidad de conseguirla. Y que frente al deber de ser feliz, existe otra premisa previa que no deberíamos tampoco nunca de perder de vista: la libertad de ser feliz. Volvamos otra vez a Bruckner:

“tal vez haya llegado la hora de decir que el ‘secreto’ de una buena vida es burlarse de la felicidad: no buscarla nunca como tal, darle la bienvenida sin preguntarse si es merecida o si contribuye a la edificación del género humano; no retenerla, no lamentar su pérdida; dejar que siga siendo impredecible, que surja en mitad de un día corriente o que no haga su aparición en las situaciones grandiosas. En resumen, considerarla secundaria siempre y en cualquier parte, porque sólo llega a propósito de otra cosa”. (2001: p. 216)

La felicidad, desde este enfoque, se nos presenta más bien como algo externo que acontece al margen de los actos de nuestra voluntad. Como señala Daniel Innerarity,

“uno trabaja, descansa y juega, pero no persigue la felicidad. Tampoco la felicidad ajena puede regalarse. La felicidad no es algo que uno se procure intencionadamente, sino algo que acontece. No existe felicidad de encargo, ni instancias especializadas para tramitar esa demanda. Pertenece a ese tipo de cosas cuya búsqueda directa es señal de que el asunto está mal enfocado y que Adorno ponía bajo la denominación de ‘verdad inintencional’. Se trataría de aquellos estados imprevisibles que, como las ocurrencias, las emociones o la diversión, se pueden favorecer pero no producir, pues no son actos de la voluntad. Son algo más que el cumplimiento de una expectativa. Pero en esta dificultad radica su encanto. Su resistencia a acontecer bajo el dictado de nuestra libertad los hace, a la vez, frágiles y dignos de la mejor estima”. (Innerarity, 2001: p. 36)

Esta otra cara de la felicidad no nos pone tampoco en el mejor de los caminos para alcanzarla: si la primera de ellas nos instaba a asumir la lección de que la medida prudente de la “felicidad”, ante la imposibilidad de cumplirla positiva y plenamente en nuestras vidas, consiste en tratar de huir de la infelicidad; esta otra nos la quita de las manos y la deja a merced de otra instancia ajena a nosotros mismos. Aquí sólo nos cabe esperar. Y tener buena suerte. O buenaventura. En aquella felicidad dependiente más de la propia voluntad, nuestro papel es activo: depende de nuestra iniciativa poder ir moldeándola en nuestra vida cotidiana. En esta felicidad dependiente de factores externos, como la fortuna, dios, el destino, o incluso los astros, nuestro papel es pasivo: no nos cabe sino aceptar el devenir de la vida tal y como vaya acaeciendo.

Los libros de Enrique Rojas y Eduardo Punset se suman a esas explicaciones que sostienen que la felicidad no es una promesa ni un don, sino que depende de nuestra estructura mental y sólo hace falta conocer el programa de esa estructura para ponerla en acción. La felicidad, para estos humanistas de la ciencia, es un experimento. Su programa consiste en conocer las claves de una pseudo-sabiduría sobre el arte de vivir. La sombra de esta tradición es larga: podemos seguirla no

sólo desde la ciencia, sino también desde la Filosofía y la Psicología: Demócrito, Aristóteles, Epicuro, Boecio, Sade, Schopenhauer, Wittgenstein, Maslow, Russell y Barthes son algunos de los que confían en que las personas podemos llegar a controlar los recursos de la felicidad con nuestra conciencia. No es momento de detallar aquí las peculiaridades de cada una de las propuestas de estos autores, pero en un intento de síntesis que, sin duda, requiere más matices que los que aquí se dan, cabe decir que describen un itinerario que tiene un mismo punto de partida (todos ellos comparten la idea de que la felicidad depende en buena manera de la calidad de nuestros afectos y deseos) y un mismo punto de llegada (el *telos* de la felicidad), pero apuesta por distintos recorridos a la hora de alcanzarlo: los hay, entre aquellos, que enfatizan la necesidad de apaciguar los deseos y aceptar con quietud y reposo el orden natural de las cosas y la armonía del mundo; los hay quienes apuestan por la moderación de los afectos a través del ejercicio de las virtudes o abriéndonos a los placeres de la vida, tratando de evitar el dolor; los hay quienes proponen lograr la felicidad experimentando con intensidad la vida, “sirviéndonos del corazón”, etc...

La diferencia entre las ideas de estos sabios de la felicidad con la de *nuestros* sabios contemporáneos fue que aquellos no pretendieron nunca curar a nadie. Su saber medicinal no tenía más propósito que enseñar a ejercitarse en el autodomínio a través del cultivo del pensamiento con el fin de desarrollar actitudes para vivir sorteando las adversidades que se nos van presentando en la vida. Los segundos se convierten en “domadores” del espíritu que estimulan a través de la palabra una auto-ayuda para evitar frustraciones o encontrarse con ese “yo” que nos parece siempre tan desconocido.

Todos ellos, en cualquier caso, sobreestiman a la voluntad como la mejor de las aliadas en esa búsqueda de la felicidad. El poder de la voluntad. El poder de la acción humana. Y sin embargo, lo que consigamos a través de una y otra nunca será definitivo: siempre será provisional, y parcial (incluido el éxito). Pero a pesar de ello, aunque parezca que todo nos es posible desde esa esfera de la vida individual a la que remite nuestra libre voluntad, es preciso recordar, en cualquier caso, que la felicidad está mediada por el filtro de la responsabilidad. Este filtro, por lo pronto, pone freno al ejercicio de nuestras libertades individuales cuando están en juego los derechos de ese otro que no soy yo. No se trata, por tanto, de no poder conseguir todo lo que deseamos. Simplemente, no nos está permitido desear todo lo que quisiéramos conseguir.

Los partidarios de la felicidad entendida como promesa o don (Tomás de Aquino, Tomás Moro, Erasmo o Freud, entre otros), en cambio, ensalzan la renuncia como el mejor antídoto para alcanzar la tranquilidad que reclama la vida. Condenan a la esperanza a permanecer siempre alerta, aguardando a que “algo” suceda. Lo cual puede parecer triste. Lo es. Lo más preocupante de este sentido trágico consiste en que se aviene mal con el inevitable sentido de responsabilidad que requiere el vivir humano: esa esperanza siempre alerta a que una felicidad gratuita salpique con su presencia nuestra vida, puede llevarnos a despreocuparnos de todo. O puede llevarnos a aceptar y soportar injusticias. O a hacernos ciegos ante los demás.

Estos dos polos son las rutas más definidas en la cartografía sobre la felicidad. Las dos son incompletas, como incompleta es la felicidad. Probablemente estos dos trayectos coincidan en alguna estación intermedia. A fin de cuentas, la felicidad quizás sea un don, pero ese don no es gratuito: es algo que quizás pueda ser conquistado. ¡Quién sabe!

La felicidad, casi siempre, es secreta (como todo lo íntimo de nuestra vida), pero no tiene secretos. Y no sólo es algo que no tenemos sino algo que probablemente nunca podamos lograr de manera inmediata y permanente.

Entonces “¿...esta inquietud del corazón para qué y por qué y qué es?” (Antonio Machado, p. 1579).

El hecho de que la felicidad nunca se realice plenamente, no tiene por qué tener nada de inquietante. Con ello no se dice que tengamos que dejar de aspirar a ella o de sentir la inquietud de su anhelo constante. La condición de la felicidad, señala Victoria Camps, es aprender a gozar el instante sin pretender quedarse en él, pues quedarse en el instante es perecer (2002: p. 20). La fórmula de la felicidad quizás consista entonces en aprender a que la ausencia del “instante” se nos haga soportable y llevadera.

Cristina de la Cruz Ayuso

REFERENCIAS

- Bruckner, P. (2001). *La euforia perpetua. Sobre el deber de ser feliz*. Barcelona: Tusquets.
- Camps, V. (2002). “Vivir estoicamente”, prólogo a Marco Aurelio: *Meditaciones*. Barcelona: Círculo de Lectores.
- Castilla del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Círculo de Lectores.
- Innerarity, D. (2001). *Ética de la hospitalidad*. Barcelona: Península.
- Machado, A. (1989). *Poesías y Prosas*. Madrid: Espasa / Fundación Antonio Machado.
- Marina, J.A. y López, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Círculo de Lectores.