

La idea de la felicidad

The idea of happiness

Reynaldo Alarcón Napurí¹
Universidad Ricardo Palma
reynaldo.alarcon.n@hotmail.com

RESUMEN

El objetivo de este artículo ha sido revisar desde un enfoque teleológico y dinámico la idea de la felicidad. Se ha analizado información del pasado, en la reflexión filosófica del mundo griego -cientos de años antes de cristo- hasta la actualidad. Los bienes que hacen la felicidad son de naturaleza variada, materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales y políticos. La idea de la felicidad considerado desde los griegos como la sabiduría, el placer o la combinación de ambos. El reduccionismo materialista, señaló que toda filosofía de la vida debe basarse en la armonía de nuestros sentidos. Actualmente la felicidad es considerada como un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado; sin embargo, el camino hacia la felicidad a menudo está poblado de obstáculos, unos dependen de factores externos que escapan al control personal, otros dependen de uno mismo: escasa autovaloración personal, falta de tenacidad, escasa motivación, bajo optimismo. El artículo concluye en que la idea de la felicidad es una meta, hacia la cual consciente y selectivamente se dirige una persona, se esfuerza por poseerla, algunos la consiguen, otros se quedan en el camino, frustrados en obtenerla. Esta es la ausencia de sufrimiento profundo, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir, que refiere optimismo franco y reposado de lo maravillosa que es la vida.

Palabras clave: Felicidad, hedonismo, Epicuro, Sócrates.

ABSTRACT

The aim of this article has been to review from a theological and dynamic approach the idea of happiness. Previous information has been analyzed from the philosophical reflection of the Greek world hundreds of years before Christ, until today. The goods that make happiness are of varied nature, materials, ethical, aesthetic, psychological, religious, social and political. The Greeks conceived happiness as wisdom, pleasure or a combination of both. The materialistic reductionism, points out that life philosophy should be based on our senses harmony. Currently, happiness is considered a kind of long lasting state of satisfaction that an individual experiments subjectively when in possession of a desired good; however, the road to happiness is often full of obstacles, some depending on external factors beyond the personal control, others depend on self: low personal self-worth, lack of toughness, low motivation, and low optimism. The article concludes that the idea of happiness is a goal towards which a person consciously and selectively moves, striving to possess it, some people get it while others remain frustrated. It is the lack of deep suffering, life satisfaction, self-fulfillment and joy of living, and referring quite optimism that life is wonderful.

Palabras clave: Happiness, hedonism, Epicurus, Socrates.

Historial del artículo:

Recibido: 18 de marzo de 2015. Aprobado: 12 de abril de 2015. Disponible en línea: 30 de junio de 2015

¹ Psicólogo, doctor en Filosofía y Psicología. Docente investigador de la Universidad Ricardo Palma. Propulsor del desarrollo teórico de la psicología en Perú e iniciador de los estudios e investigaciones sobre la psicología positiva, especialmente de la psicología de la felicidad. Profesor emérito de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y doctor honoris causa de la Universidad Ricardo Palma.

INTRODUCCIÓN

La felicidad es un tema de antigua data en la reflexión filosófica del mundo griego. Sócrates, Platón, Aristóteles y Epicuro se preguntaron ¿qué es la felicidad? Sus respuestas fueron: la sabiduría, el placer o la combinación de ambos. Filósofos contemporáneos como Bertrand Russell, desde un empirismo moderado, analizó las fuentes que generan felicidad. Lin Yutang, a partir de un reduccionismo materialista, señala que toda filosofía de la vida debe basarse en la armonía de nuestros sentidos. Se revisa el concepto actual de felicidad en términos de "subjective well-being" (SWB). El presente autor ha propuesto la siguiente definición: "La felicidad es un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión del bien deseado". En un análisis factorial de la felicidad encontramos que está integrada por cuatro factores: 1) ausencia de sufrimiento profundo; 2) satisfacción con la vida; 3) realización personal; y 4) alegría de vivir. En suma, esto es la felicidad.

Los primeros estudios sobre la felicidad

La felicidad es uno de los temas centrales de la psicología positiva, esta corriente fue presentada a la comunidad psicológica internacional por dos distinguidos psicólogos, Martin E. P. Seligman, de la Universidad de Pensilvania, y Mihály Csíkszentmihályi, de la Universidad de Claremont, al inaugurarse el nuevo milenio (1). Sin embargo, desde años atrás, Ed Diener y asociados, de la Universidad de Illinois, venían estudiando intensivamente la felicidad a través de la denominación de "bienestar subjetivo" (subjective well-being) e informaron sobre sus trabajos realizados en el curso de tres décadas (2). Posteriormente, Diener condujo un megaproyecto de investigación transcultural, con la participación de 41 países, orientado a estudiar la felicidad en relación con un amplio número de variables. El presente autor participó en esa investigación a invitación del profesor Diener. Los hallazgos encontrados en Lima los dimos a conocer en la revista Persona (3).

Si bien la psicología positiva se interesó vivamente, desde el primer momento, por la investigación científica de la felicidad, desde siglos atrás, antes de Cristo, los filósofos griegos reflexionaron en torno a ella. Platón, en su diálogo Filebo o del placer, plantea la pregunta: ¿En qué consiste la felicidad? Filebo responde en el placer, y Sócrates sostiene en la sabiduría. El placer por sí solo no basta para la vida feliz, porque la intensidad del placer puede provocar dolor; entonces, el placer no es soberano bien. Por otro lado, la sabiduría reducida a la inteligencia, a la ciencia y al conocimiento tampoco por sí sola hace la felicidad puesto que ningún hombre se consideraría dichoso sin placeres de ninguna clase. Los dialogantes terminan por reconocer que la vida dichosa es una mezcla de

placer y sabiduría; la discusión remite a responder ¿cuál de las dos será el elemento preponderante? Filebo volvió a sostener la superioridad del placer, en tanto que Sócrates se inclinó por la sabiduría. Platón propone que debe encontrarse en la combinación del placer y la sabiduría (4).

Aristóteles en su *Ética* a Nicómaco afirma que el hombre feliz es el que vive y obra bien, porque la felicidad es una especie de vida dichosa y de conducta recta. Su idea central reposa en que la felicidad consiste en la posesión de la sabiduría. En otro párrafo sostiene: ¿Qué impide declarar feliz a quien obra conforme a la virtud perfecta, y que está provisto, además, suficientemente de bienes exteriores, y todo esto no durante un tiempo cualquiera, sino durante una vida completa? Aristóteles se presenta como un hombre realista cuando sostiene que para ser feliz debe disponerse de bienes exteriores que permitan dedicarse a la vida contemplativa y satisfacer las propias necesidades. Termina afirmando el estagirita: "Un hombre que vive en la miseria jamás podrá ser feliz" (5). Entonces, ¿los pobres no son felices?

El hedonismo

Epicuro desarrolló el hedonismo, una doctrina sobre la felicidad que sostiene que el hombre busca la vida dichosa y placentera y que huye de todo lo que causa dolor, pena y preocupación. El placer que busca el hedonismo no es únicamente el que ofrecen los sentidos o placer material, es también de orden espiritual, como el placer afectivo. La supresión de los estados de desosiego, de ansiedad, de temor, y de dolor conducen al placer sereno y duradero, material y espiritual que es la felicidad según Epicuro. Afirma que los filósofos que le antecedieron, habían olvidado un principio esencial de la felicidad: el cuerpo humano y la mente que lo habita, entidades que son rescatadas por Epicuro. La salud del cuerpo y la serenidad del alma es la culminación de la vida feliz; en razón a esto, es que evitamos tener dolor en el cuerpo y turbación en el alma. Considera Epicuro que el placer, como bien primero, es connatural a nosotros, de él partimos para toda elección o rechazo y a él llegamos juzgando todo bien con la sensación como norma. Como el placer es el bien primero y connatural, precisamente por ello no elegimos todos los placeres; así también, como todo dolor no es un mal, no todo dolor ha de evitarse. Se ha observado, hasta qué punto la evitación del dolor sea ya un placer. Los antiguos hedonistas consideraban que el bien es el placer y el mal es el dolor, por esto, el hombre debe buscar el primero para evitar el segundo. Aclara Epicuro que cuando sostiene que el placer es un fin, no se refiere a los placeres disolutos y a los que se dan en el goce, como mal interpretan su doctrina, se refiere a no sufrir dolor en el cuerpo ni turbación en el alma. De todos estos principios el mayor bien es la prudencia, de ella nacen todas las demás virtudes,

porque enseña que no es posible vivir feliz sin vivir sensata y honestamente (6). El hedonismo ha sido duramente criticado, pero también recibió muchas adhesiones, se crearon escuelas hedonistas, y con denominaciones distintas se siguieron sus principios.

Russell y Yutang

Bertrand Russell (7), premio nobel en 1950, ha abordado el tema de la felicidad a partir de un empirismo moderado, más el sentido común. Señala que la felicidad depende en parte de las circunstancias externas y en parte de uno mismo.

El autor enumera solamente los factores personales que conducen a la felicidad: 1) La felicidad depende de lo que se puede llamar un interés amistoso por las personas y las cosas; es una modalidad de afecto que busca una respuesta empática, amistosa en la medida de lo posible y no hostil. La persona con este tipo de actitud hacia los demás será una fuente de felicidad y de amabilidad recíproca; 2) un rasgo universal y distintivo de las personas felices es el entusiasmo, el hombre con entusiasmo por la vida tiene ventaja sobre el hombre sin entusiasmo, pero el entusiasmo cubre diversos tipos; 3) el cariño, la persona busca ser amada, una de las causas de la pérdida del entusiasmo es la sensación de no ser querida; 4) la familia, el amor de los padres hacia los hijos y de los hijos hacia los padres y el amor mutuo entre los padres, es una de las principales fuentes de la felicidad; y 5) el trabajo como medio de sustento de la familia; cuando faltan estas cosas, señala el autor, solo las personas excepcionales pueden alcanzar la felicidad. La vida feliz es, en gran medida, lo mismo que la buena vida.

El filósofo chino Lin Yutang (8) pregunta, ¿cuál debe ser el fin de la vida humana?, el goce de la vida misma. Sin embargo, observa, que para las mentes teológicas no es la felicidad humana, sino la "salvación humana", frase que conlleva el miedo por la condenación final. Él asume que la felicidad humana es sensorial y que nuestra pérdida de capacidad para el goce de las alegrías positivas de la vida se debe a la disminución de la sensibilidad de nuestros sentidos.

Avanzando más en su análisis, sostiene que los placeres mentales y del espíritu se hallan conectados vitalmente con nuestros sentidos, al punto que resultan inseparables. Al recorrer los placeres más altos de la mente podemos advertir, observar, que la música es sentimiento puro y carece de todo lenguaje de las palabras. La poesía no es más que la verdad coloreada con emoción. La pintura está basada en el sentido del color y la vista. Todas ellas nos ofrecen un sentido más vital de la vida y toda filosofía de la vida debe basarse en la armonía de nuestros instintos. Así llega a un reduccionismo materialista (8).

El bienestar subjetivo

En la literatura psicológica actual se utiliza con frecuencia el término bienestar subjetivo (subjective well-being, SWB) como sinónimo de felicidad o en términos intercambiables, uno u otro. Para Diener, bienestar subjetivo refiere la evaluación que hace la gente de su vida, esta evaluación es afectiva y cognitiva. Este concepto tiene tres componentes: virtud, satisfacción con la vida y afectos positivos. Como virtud el bienestar subjetivo señala lo que es bueno y deseable, por ejemplo una excelente calidad de vida; como satisfacción con la vida significa la evaluación que cada cual hace de su propia vida, según sus experiencias; y, como afectos positivos, el énfasis recae en experiencias emocionales placenteras (9,10). Más adelante, Diener, Oishi & Lucas (11) amplían esta definición, afirman que el terreno de SWB comprende el análisis científico de cómo las personas evalúan sus vidas en el momento y en períodos pasados. Las evaluaciones incluyen reacciones emocionales ante eventos, disposiciones de ánimo y juicios que se han formado sobre satisfacción con su vida y la satisfacción que experimentan en áreas como el matrimonio, el trabajo, la vida social. En suma, lo que se denomina "bienestar subjetivo" involucra el estudio de lo que la gente denomina "felicidad"; por avenencia de la comunidad psicológica, ambos términos se pueden utilizar con el mismo significado. Sin embargo, no guardan equivalencia semántica en la lengua española. El vocablo "felicidad" expresa por sí solo los componentes básicos de la vida feliz señalados por los psicólogos.

¿Qué es la felicidad?

Conceptuamos la felicidad en los siguientes términos (12): "Es un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente un individuo en posesión de un bien deseado". Un análisis de esta definición permite distinguir las siguientes propiedades de la vida feliz.

La felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y solo ella, en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas. El factor "subjetivo" es de relevante importancia de la conducta feliz, alude a un proceso evaluativo en el que intervienen elementos afectivos y cognitivos. Al parecer, en la elaboración de este juicio evaluativo predominan los elementos afectivos. La felicidad, como otras conductas, se puede vivenciar en diferentes grados o niveles, desde la infelicidad hasta los grados más elevados de felicidad.

La felicidad es un "estado" de la conducta; no es un "rasgo" o característica más o menos permanente; la felicidad goza de estabilidad temporal, puede ser duradera, pero también se puede perder.

La felicidad supone la posesión de un "bien", se es feliz en tanto se posee el bien deseado, es el objeto anhelado el que hace la felicidad de una persona, según afirmara Aristóteles. Se experimenta satisfacción y alegría en tanto se logra obtener lo que deseamos; en tal sentido, la felicidad es una respuesta consumatoria como consecuencia de la obtención del bien deseado, que se expresa mediante alborozo, regocijo, alegría, satisfacción, placidez y relajamiento. Comportamientos opuestos a la satisfacción son la tristeza, el desagrado, la frustración y hasta el trauma cuando el fracaso acusa un nivel tan alto e inesperado.

CONCLUSIONES

Debe señalarse el carácter teleológico y dinámico que encierra el proceso hacia la felicidad. Ciertamente, a menudo habla que la felicidad se busca, o, como diría Bertrand Russell (7), la felicidad se conquista. En el proceso hacia la felicidad está una meta hacia la cual consciente y selectivamente se dirige una persona, se esfuerza por poseerla, algunos la consiguen, otros se quedan en el camino, frustrados con obtenerla. El camino hacia la felicidad a menudo está poblado de obstáculos, unos dependen de factores externos que escapan al control personal (v.g., enfermedades, accidentes, rechazo, marginación social); otros factores dependen de uno mismo: escasa autovaloración personal, falta de tenacidad, escasa motivación, bajo optimismo. Conceptuada la felicidad como un modelo dinámico, lo aconsejable para evitar el fracaso se aconseja, a menudo, fijarse progresivamente metas alcanzables para evitar la frustración.

Los bienes que hacen la felicidad son de naturaleza variada, materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, políticos. Se trata de bienes u objetos a las que personas les asignan cualidades axiológicas o valencias positivas, en el sentido de Kurt Lewin. Esto quiere decir que una "cosa" deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la "cosa deseada" no necesariamente posee un valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos. Unos desearán tener mucho dinero, otros desearan tener una buena familia, muchos gozar de una buena salud y el revolucionario que triunfen sus ideas políticas. Finalmente, no se descarta que en un tiempo histórico y en una sociocultura determinada, las aspiraciones colectivas puedan coincidir en desear colectivamente un mismo bien.

Un análisis factorial por componentes principales y rotación varimax, de la Escala de Felicidad de Lima, que construimos para medir la felicidad, identificó cuatro factores latentes que subyacen tras el constructo felicidad. Factor 1: Ausencia de sufrimiento profundo: indica que la felicidad conlleva ausencia de estados

depresivos, fracaso, pesimismo, intranquilidad, vacío existencial. Factor 2: Satisfacción con la vida: expresa complacencia con lo que ha alcanzado, la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Expresiones como "me siento satisfecho con lo que soy actualmente", "la vida ha sido buena conmigo". Factor 3: Realización personal: expresa lo que puede llamarse felicidad plena, y no un estado temporal del estar feliz. "Me considero una persona realizada", "Creo que no me falta nada", "Si volviese a nacer no cambiaría casi nada mi vida". Finalmente, el factor 4: Alegría de vivir, que refiere optimismo franco y reposado de lo maravillosa que es la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Seligman M, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000; 55(1): 5-14.
2. Diener E, Suh E, Lucas R, Smith H. Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999; 125(2): 276-302.
3. Alarcón R. Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*. 2000; 3: 147- 157.
4. Platón. *Diálogos*. La República. Madrid: EDAF; 1962.
5. Aristóteles. *Ética a Nicómaco*. En *Obras Filosóficas*. México: Cumbre; 1979. p. 155-234
6. Epicuro. *Sobre la felicidad*. Madrid: Debate Editorial; 2001.
7. Russell B. *La conquista de la felicidad*. Barcelona: Debolsillo; 2004.
8. Lin Yutang. *La importancia de vivir*. Barcelona: Ediciones Apóstrofe; 2002.
9. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984; 95(3): 542-575.
10. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000; 55(1): 34-43.
11. Diener E, Oishi S, Lucas R. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional cognitive evaluation of live. *Annual Review Psychology*. 2003; 54: 404-425.
12. Alarcón R. Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*. 2006; 40(1): 95-102.