LA BUSQUEDA DE LA FELICIDAD

https://www.alfdurancorner.com/articulos/la-busqueda-de-la-felicidad.html

Focus: Sociedad

Fecha: 05/04/2004

Vivimos rodeados de estereotipos, que nos hacen la vida más cómoda y más aburrida. A lo largo del tiempo hemos construido una ristra de respuestas que se disparan automáticamente ante cualquier estímulo. Nada nos sorprende, nada nos enriquece.

Uno de esos estereotipos tiene que ver con el “estado de felicidad”. Siempre se ha dicho que el más tonto del pueblo es el más feliz. Esta sabiduría convencional se ha visto refrendada por la docta opinión de los más grandes pensadores en la historia de la filosofía. Desde Séneca a Wittgenstein, la satisfacción, el sentimiento placentero, se ha tipificado como vulgar.

Hemos llegado a concluir que una persona inteligente es, por esencia, negativa, dejando la supuesta “felicidad” en manos de las masas alienadas.

La propia Psicología, desde sus orígenes, se ha dedicado a resolver conflictos. De ahí su enfoque patológico y su orientación clínica.

Esta macrotendencia se ha visto cuestionada en los últimos años por un grupo de científicos sociales, entre los que destacaría a Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi y Daniel Goleman.

Los tres están de acuerdo en que la Psicología no debe proponerse únicamente curar o tratar de curar los desórdenes de la mente, sino que tiene la obligación de potenciar las fuerzas y virtudes individuales, hacia un modelo de persona positiva, feliz y equilibrada.

Para Seligman hay tres tipos de vida. La primera es la vida agradable, que consiste en alcanzar tantas emociones positivas como se pueda y aprender como desarrollarlas. Es lo que él denomina la lectura hollywoodense de la felicidad.

La segunda es la buena vida, la búsqueda incesante de la felicidad. El placer de la contemplación y de la buena conversación. Cuando el tiempo se para y alcanzas el flujo (tal como lo describe Csikszentmihalyi). Cuando identificas tus fuerzas, las rediseñas y las pones en acción. Cuando disfrutas con lo que haces.

Esta línea de pensamiento conecta con la definición de Aristóteles, cuando nos dice que la felicidad es una cierta energía, una cierta actividad. Algo que se produce, no algo que se posee. Ser feliz – recalca Aristóteles – es vivir y actuar.

La tercera opción, que no niega las anteriores sino que las cimenta, es la búsqueda del significado, del sentido de la vida. Seligman dice que el yo resulta parco para tan ambicioso proyecto y hay que volcarse en uno de mayor calado. Un maestro entregado a sus alumnos, un abogado defensor de causas justas, un político con voluntad de reforma y progreso social, podrán alcanzar la felicidad más duradera.

Pensemos menos en disfunciones y construyamos en positivo. La vida es corta. Hay que dejar espacio para el optimismo, la diversión y la felicidad.

