

*El dinero no da la felicidad*

*Pero ¿quién no prefiere llorar en un Ferrari?*

## Capítulo IV - La felicidad, toda la vida buscándola

La felicidad es otra de las cuestiones clave en la filosofía, trata da por muchos de los autores y que hoy sigue siendo una pregunta que se repite mucho en nuestras cabezas: ¿cómo ser feliz? ¿qué es la felicidad?

¿Es la felicidad un estado de ánimo? ¿Es la felicidad un camino a recorrer, un ejercicio de la voluntad humana? ¿Algo pasajero, algo permanente? ¿Se puede ser feliz y estar triste? ¿Es lo mismo felicidad y estar contento? ¿Se está feliz o se es feliz? ¿Eres feliz? Estas son algunas de las preguntas que se escuchan y que siempre acaban con un "bueno, pero para mí la felicidad es esto..." Además, es también un tema muy recurrente en las canciones, la aclamada canción "Don't worry, be happy" de Bob Marley, "Hoy toca ser feliz" de El mago de Oz o "Happy" de Pharrel Williams. Todos hablan de una felicidad como algo deseable y como algo que eliges tú, ¿qué opinas?

Aristóteles ya en su *Ética a Nicómaco* intentaba descubrir en qué consiste esa tan buscada felicidad. Lo definía como *Eudai-*

*monía*, el bien supremo para el hombre, la felicidad. Para él era una actividad, así excluye que la felicidad sea igual a placer, ya que este es una sensación no una actividad. Es eso que acompaña a las actividades propias del hombre y como es más propio del hombre su alma que su cuerpo, esta felicidad será la que acompañe a actividades propias de la parte del alma más humana, la parte intelectual. Así que la felicidad según Aristóteles vendrá con el conocimiento, el hombre más feliz es el filósofo que es el más sabio. Así que tenéis suerte porque con nosotros estáis en camino de la felicidad.

Por otra parte, para los estoicos, el concepto de felicidad recuerda un poco al concepto budista. La felicidad es también el bien supremo, pero consiste en la imperturbabilidad del alma, la *ataraxia*, como vía para la felicidad. Sí, cada filósofo o escuela tiene su palabra rara y propia. Pues la ataraxia no es una actividad de pasividad ante la vida, ni el rehuir los placeres mundanos, sino el controlar la repercusión e implicación que tiene en tu vida, es decir, tú puedes sentir rabia porque alguien ha sido injusto contigo, pero no dejar que ese sentimiento de rabia te controle a ti, sino reconocerlo, asumirlo y no dejar que te quite la paz interior. Es el equilibrio personal y espiritual lo que te lleva a la felicidad.

¿Por qué esta concepción? Porque los estoicos que todo formaba parte del universo y que su rumbo es inamovible. Por eso creían en el destino. Si de repente se te cae el móvil recién comprado a la vía del tren no tiene sentido enfadarse porque es el rumbo del universo. ¿Acaso vamos a perder el tiem-



po en molestarse por cosas que no controlamos? Ese estado de “no-molestarnos-nada” es la *ataraxia*. Pruébalo, mal no se vive.

Un poco parecido a este concepto está el concepto de *ataraxia* budista que también ve en ella una vía para la felicidad a través de una imperturbabilidad del alma, alcanzando una paz interior. La diferencia radica en que el budismo rechaza todo tipo de placeres y deseos que cree que son la causa del sufrimiento, así que, a través de liberarnos de los deseos, nos liberamos del sufrimiento y alcanzamos el nirvana. Como decía Buda: “No hay un camino a la felicidad: la felicidad es el camino.” Intentamos comprarnos los mejores móviles, mostrar nuestro mejor perfil en Instagram, salir todos los días, beber, gustar a todo el mundo... y todo para ser felices, como camino hacia la felicidad. Buda nos propone la felicidad como el camino, ¿y si la felicidad fuese no dejar de caminar hacia adelante en tu vida siguiendo lo que más te hace ser tú mismo, tú esencias? Recuerda que todo lo que sufres es porque se frustran tus deseos. Deja de desear y dejarás de sufrir.

Saliendo de toda esta *ataraxia*, ¿qué te parece el concepto de felicidad como una paz de espíritu, como una imperturbabilidad? Igual nos tenemos que poner a hacer yoga y meditación para probar un poco de esta felicidad que nos proponen.

Para Epicuro la manera de llegar a la felicidad, al contrario que el budismo, era satisfaciendo tus placeres. ¿Acaso no somos felices cuando evitamos los dolores y tenemos más placeres? ¿Por qué vivir una vida sin deseos cuando son ellos los que realmente nos hacen felices? ¡Ala, ¡A beber! ¡A comer! ¡A disfrutar!

Bien es conocido el epicureísmo como un tipo de hedonismo, como la satisfacción de los placeres corporales ¿no? Pues no es solo eso. Epicuro no solo se centraba en los placeres del cuerpo sino también del alma en un equilibrio que llevase a un estado de paz. Como la felicidad está en la satisfacción de los placeres, lo inteligente es buscar los placeres sencillos, ya que serán los que nos sea más sencillo alcanzar: comer, dormir, relacionarse con los demás

Pero Epicuro sabía que es imposible solo tener placeres así que para él la verdadera virtud de la vida es saber pasar algunos dolores que luego nos darán mucho placer. Imagina que te da miedo volar. Podrías no volar diciendo que no te da placer. Pero si volando vas a visitar a una persona que amas (cuyo placer es inmenso) entonces la verdadera virtud será pasar pequeños dolores para conseguir grandes placeres.

En cuanto a la concepción de la felicidad en Sócrates, ya que el pensamiento de Sócrates lo conocemos sólo a través de los diálogos que escribe Platón, a veces es difícil distinguir el pensamiento de Platón del de su maestro Sócrates. Dice que todos los seres humanos desean de forma natural ser felices, es algo innato. Esta felicidad no depende de los bienes externos sino el uso que hacemos de ellos. Sócrates pensaba que la felicidad estaba en la virtud. ¿Qué es la virtud para él? Aquello que era común a la todo ser humano, lo propio del ser humano como la justicia, el bien, la valentía... Así que creía que para hacer el bien solo era necesario conocer el bien, esto se llamó intelectualismo moral, el conocimiento es lo único necesario para ser una persona virtuosa, y por lo tanto para ser feliz.



¿Hasta aquí todo claro? ¿Creéis que todo el mundo que actúa mal: violadores, asesinos, terroristas... lo hacen por desconocimiento del bien o de lo que es bueno? ¿El problema de las cárceles se resuelve poniendo libros?

Para el cristianismo la felicidad está en amar y ser amado. "Dios es amor", por lo que al haber sido creados por Dios somos amor y estamos hechos para y por el amor. Por eso, la finalidad de un cristiano al morir es volver a estar con Dios, volver al amor más puro y perfecto. La felicidad estaría en seguir las enseñanzas de Jesucristo como modo de vida: "Amaos los unos a los otros como yo os he amado" "Ama al prójimo como a ti mismo".

Avanzando un poco en el tiempo, llegamos al siglo XIX cuando John Stuart Mill publica "Utilitarismo". En este texto toca, entre otros, el tema de la felicidad. Veamos qué nos parece lo que Mill nos cuenta sobre la felicidad. Mill es utilitarista, así que ve en la utilidad el criterio para alcanzar la felicidad, felicidad como placer, como ausencia de dolor. Y la utilidad busca la felicidad para la mayoría, es decir, defienden que se tenga que sacrificar una persona de la sociedad para alcanzar la felicidad de toda la sociedad. ¿Sabes el famoso dilema moral de un tren que o atropella a cinco personas o - si tu das a un botón - atropella a una sola? Mill siempre dirá que 5 vidas valen más que 1.

Por otra parte, para Ortega y Gasset "Felicidad es la vida dedicada a ocupaciones para las cuales cada hombre tiene singular vocación". La felicidad para él es cuando lo que deseas sea en la vida coincide con lo que eres en ese momento. Debemos

encontrar lo que nos haga satisfecha, y así llevarlo a cabo para llegar a la felicidad. Es algo que está en nuestras manos.

Si nos vamos al siglo XX con filósofos como Nietzsche, para él la felicidad como la entendemos es un invento y un engaño, ya que no es algo externo al hombre ni un mandato ni normas sino una recomendación que el hombre con su libre voluntad puede decidir realizar o no. Por eso critica tanto a la religión, en concreto al cristianismo. Él piensa que no se pueden imponer normas morales como "ama al prójimo como a ti mismo" como una norma. La felicidad solo puede darse cuando las normas surgen de uno mismo, de dentro hacia fuera, no al revés. Para él la felicidad no es la ausencia de dolor o sufrimiento, como muchas otras corrientes filosóficas dicen, ya que si suprimimos el sufrimiento estaremos suprimiendo la posibilidad de esa persona de ser feliz, porque la felicidad está en eso: en la autosuperación, en el crecimiento, en la contraposición de fuerzas en la que una domina a otra y a través de esa dominación se consigue superar obstáculos y crecer. Sin sufrimiento no se puede ser feliz. Como cuando decimos que no valoraríamos los buenos momentos, las buenas épocas de tu vida si no hubieses experimentado lo que es una mala época, una situación de sufrimiento.

Algo común a todo pensamiento es que la felicidad es algo no solo deseable para el ser humano sino su máxima aspiración, es decir, es algo positivo y el fin último del hombre en su camino del vivir. Siempre nos han preguntado a nuestro alrededor ¿pero se puede ser feliz y estar triste? Porque claro entonces no puedes ser feliz porque la vida nunca sabes lo que

te va a deparar: que si muere un familiar, que si suspendes la oposiciones después de tres años de estudio, que si cortas con tu pareja... Por eso la concepción de la felicidad como una opción de la voluntad humana hacia cómo vivir nuestra vida, es una teoría que queremos plantear para cerrar el capítulo de la felicidad. Que la felicidad sea más bien caminar, que la felicidad sea la actitud con la que todos los días decides enfrentarte a las situaciones que te pone la vida y las que te pones tú mismo/a. ¿Entonces por qué identificar la felicidad con una cara sonriente? ¿Es la felicidad un constante sonreír y un constante "mi vida va bien y no tengo ningún problema? Igual podemos ver la felicidad como un estado de paz en el cual tú eliges estar con cada reacción que tomas ante la vida. Es la típica frase de el problema no es la vida sino la actitud ante la vida. Y como dice Buda: "No hay un camino a la felicidad: la felicidad es el camino."

### ¿De qué te has enterado?

1. ¿Qué es la Eudaimonía?
2. ¿Qué es la Ataraxia?
3. ¿Cuál es la felicidad para los cristianos?
4. ¿Qué es la felicidad para Epicuro?
5. ¿Nietzsche evita todo sufrimiento para alcanzar la felicidad?

### ¿Quieres saber más?

Algunas de las grandes obras son (en orden de aparición en el tema) la *Ética a Nicómaco* de Aristóteles, las *Meditaciones* de Marco Aurelio (estoico), *El despertar del Buda interior* de Lama Surya Das, *Filosofía para la felicidad* de Epicuro<sup>9</sup>, *Utilitarismo* de Stuart Mill o *Así habló Zaratustra* de Nietzsche.

9. Edición de Carlos García Gual, Pierre Hadot y Emilio Lledó.