

¿Qué factores determinan la felicidad del ser humano?

El cerebro humano incluye por defecto la capacidad de sentir felicidad, que es imprescindible para la adaptación y la supervivencia: “En cada momento los mecanismos que regulan el estado de ánimo van recogiendo si disponemos o no de lo necesario para vivir” (Xaro Sánchez), y en esta inter-actuación psico-emotivo-somática en “la corteza cerebral es lo que imprime nuestro grado de bienestar subjetivo”, con algunos “picos” de infelicidad o gozo y en general un “grado moderado”, de rutina diaria. Junto a esto, se dispone “de una gran capacidad de adaptación a las contrariedades vitales” (resiliencia). La felicidad no está en las cosas, sino en nuestra actitud ante ellas (aceptarlas, para reconducirlas), “procesos íntimos o endógenos”, el hombre sólo puede experimentar la auténtica felicidad en la propia interioridad (Boecio). Como el burro detrás de la zanahoria, nos lanzamos a metas que siempre plantean un más allá, como el mito de Aquiles siguiendo la tortuga (que cuando llega donde estaba, ésta se ha ido más adelante y es el cuento de nunca acabar). No hay vida peor que una vida sin esperanza, o una esperanza sin fundamento. Hoy día se ve que las cosas externas como bienes materiales, dinero, cierto estatus no son determinantes, la ambición concreta que nos hemos propuesto alcanzar no causa la felicidad, pero también se confunde la consecuencia con la causa, cuando se dice que lo crucial es tener ganas de luchar por alguna cosa, cuando en realidad, es cuando uno está feliz, cuando emprende proyectos con ganas, y no al revés.

Pienso que hay como tres “mónadas” que determinan el equilibrio-armonía que llamamos felicidad, que va mucho más allá de la estabilidad emocional, y otros aspectos de la misma: 1) *salud* corporal-física; 2) mi entorno, la historia y 3) salud interior-psíquica-*espiritual*. Cada uno de ellos tiene a su vez 3 puntos, y nos detendremos en el último apartado, porque al componer lo más esencialmente humano, constituye el secreto de cómo ser feliz siempre:

1) salud “física”, determinada, además de cosas más específicas extraordinarias, por ciertas rutinas cotidianas: a) dormir, b) armonía con las funciones instintivas físicas (supervivencia personal y de la especie): comer, integrar la sexualidad dentro del proyecto personal, c) ejercicio físico aeróbico-vascular.

2) salud “ambiental”, como decía Ortega y Gasset, yo soy yo y mis circunstancias: éstas son también mi historia: a) familia donde nacemos, que nos viene dada, b) ambiente en el que vivimos y escogemos-amigos, clase social, etc.; c) ambiente social, la historia de nuestro tiempo (estamos condicionados por factores higiénicos y otros de tipo médicos, cultura, deporte, ideas dominantes, tecnologías, globalización...). En todos estos aspectos, mirando subidos al gigante de la tradición, vemos más y más lejos...

3) salud “interior”: esta armonía interior comprende: a) la personalidad genética: introvertida o extrovertida, primaria o secundaria, racional o sanguínea, flemática o apasionada...; b) una psicología sana en el modo de afrontar la vida: visión positiva, adaptabilidad a los cambios, prever algún remanente para llegar a final de mes... que llamamos también carácter, educado a través de las virtudes, al hacer cosas buenas nos hacemos buenos, nos vamos configurando en primer lugar con lo que hacemos, luego con lo que decimos, y en tercer lugar con lo que pensamos; y c) una espiritualidad llena de trascendencia, las potencias espirituales (inteligencia, amor y libertad) que es lo más importante y puede suplir la ausencia de los otros aspectos.

Este sentido espiritual de la persona tiene 3 aspectos: conocer la verdad (la búsqueda de la verdadera sabiduría, es, según Boecio, la verdadera medicina del alma); amar y sentirse amado (lo esencial de la persona); y tener esperanza incluso más allá de la muerte, es decir motivos para luchar en los proyectos, que es el máximo ejercicio de

la libertad: el compromiso (para un cristiano, quedan ahí reflejadas la fe, la caridad y la esperanza). Con ello tenemos la armonía de las tres funciones espirituales – trascendentales- de la persona, que son inteligencia, amor y libertad. Interactúan en una realización personal en la comunión, pues la persona no se realiza sola sino como don a los demás, y es importante saber relacionarse, la empatía y formas de carácter sociable: buscando la felicidad de los demás encontramos la propia.

Llucià Pou Sabaté