

Victoria Camps

La búsqueda de la felicidad

arpa

SUMARIO

Prólogo	9
1. La vida buena	
Moderación	19
Autarquía	25
¿Pero no son felices los viciosos?	32
2. Expulsados del paraíso	
La plenitud espiritual	39
Dignos de ser felices	44
Querer vivir eternamente	49
El dominio del <i>superyó</i>	53
3. Sí a la vida	
Deleitarse con lo que se tiene	61
Dar lo máximo de uno mismo	66
«Como los elefantes capturados»	73
«Sé feliz»	78

4. Gozar de la amistad	
La necesidad de amigos	85
La empatía que nos une	89
La pasión amorosa	95
5. ¿Derecho a ser felices?	
Sin libertad no hay felicidad	103
Las condiciones para la autoestima	108
6. ¿La felicidad se puede medir?	
La ley como productora de felicidad	117
Categorías de placeres	123
Lo «imposible necesario»	127
7. La felicidad por la cultura	
La verdadera autoayuda	135
¿Aprender a ser felices?	143
8. Somos los que vamos a morir	
Aprender a morir	151
Envejecer, ¿un arte?	156
La fantasía de la inmortalidad	162
Conclusión: Elogio de la imperfección	167

Prólogo

Preguntarse por el sentido de la felicidad equivale a preguntarse cómo vivir. La felicidad es una búsqueda a lo largo de la vida de cada persona. La infelicidad es el abandono de la búsqueda, del deseo de seguir viviendo. Más que una meta a alcanzar, es un estado de ánimo, el anhelo de una vida plena y conseguida. El lector no encontrará en este libro ni definiciones ni recetas para lograr esa plenitud, pero sí razones para no desistir ni sucumbir al desánimo de una existencia paradójica y contradictoria, contingente, finita y limitada, como lo es la condición humana, aunque, al mismo tiempo, esperanzada.

Nadie ha puesto nunca en duda que la felicidad es lo más demandado y universal desde que existe la humanidad. Tampoco hay que explicar mucho que, más allá de ese anhelo incuestionable, sabemos poco acerca del contenido de la felicidad: cómo se logra, en qué consiste, qué la hace real y duradera. Estamos bastante de acuerdo en que es un objetivo inalcanzable e improbable. Tampoco parece acertado reducirlo a la vivencia de algunos momentos de satisfacción que todo el mundo experimenta con relativa frecuencia. Algunos filósofos se han referido a ella como el fin propio de la vida

humana, pero ninguno ha considerado que fuera función de la filosofía ocuparse en determinar en qué consiste ser feliz. Más bien, tras dejar clara la pertinencia del empeño, los pensadores se han concentrado en disertar sobre las limitaciones de quienes aspiran a ser felices, o sobre los malentendidos de una falsa idea de felicidad, solo causa de desengaños y frustraciones si se da por buena sin más análisis. La lección que se extrae de las enseñanzas de los filósofos es que la felicidad, en efecto, es el mayor bien, pero un bien que exige esfuerzo, paciencia, perseverancia y tiempo. Por eso hay que insistir en que la felicidad es, más que nada, una búsqueda. No es una tarea fácil ni una especie de destino que nos aguarda y llegará inevitablemente. Se acerca más a una manera de vivir, a una actitud frente a lo que nos sobreviene, a una especial forma de ver la realidad y de vernos a nosotros mismos, algo que no viene dado por arte de magia, sino que se construye con voluntad y tesón. La felicidad es la búsqueda de la mejor vida que está a nuestro alcance.

Por eso la felicidad siempre ha estado vinculada a la ética, tal como la entendieron quienes se inventaron el vocablo, los filósofos griegos. Ellos enseñaron que, dado que el fin de la vida humana, lo mejor que cabe esperar de esta vida es ser feliz, cada persona tendrá que esmerarse en construir un *ethos*, una manera de ser, un carácter que le disponga y le ayude a vivir bien. Vincular la felicidad a la ética significa que aquella reside en el carácter o en la personalidad de cada uno, más que en un código o en un listado de normas que hay que acatar por obligación. Una personalidad, sin embargo, con la que no se nace, sino que se labra y cultiva a lo largo de la vida. Así lo expresa, aunque con una cierta oscuridad, la palabra griega que hemos venido en traducir por «felicidad»: *eudaimonía*. Un concepto impenetrable, puesto que su significado literal es «tener un buen *dáimôn*». ¿Y qué es el *dáimôn*? No es fácil

explicarlo. Puede significar «suerte», pero también «carácter», «alma», incluso «conciencia». Como ingredientes de la vida feliz no son conceptos vanos. La suerte, ser afortunado, importa, es una condición necesaria, aunque no suficiente, para buscar la felicidad sin desanimarse a cada paso por la inutilidad del empeño. Pero no basta ser afortunado, haber nacido en el lugar y con las condiciones adecuadas para que la vida nos sonría. La felicidad hay que ganársela, repito: es una búsqueda o, como escribió Bertrand Russell, una conquista.

No podemos dejar de lado la lección aristotélica, que enseña a discernir entre una noción simple, intuitiva, de felicidad, la que la relaciona con la satisfacción de deseos como enriquecerse, tener éxito, recibir honores y reconocimiento, y la auténtica felicidad que consiste en vivir la vida como debe ser, lo que el filósofo griego llama la «vida virtuosa». Empeñarse en una «vida buena» es la empresa humana por antonomasia. No porque sea una obligación ni un deber, que también lo es, sino porque es la única manera de vivir con sentido o con una cierta satisfacción por lo que uno puede hacer en este mundo.

Lo que los distintos filósofos nos han dicho sobre la felicidad será la guía de las páginas que siguen. La filosofía ha sido para muchos de ellos un «arte de vivir» que se aprende cada día. Cicerón sentenció que «filosofar es aprender a morir», lo que no es contradictorio con el amor a la vida, sino consecuencia de la voluntad de vivir bien. Montaigne, que recogió la idea, lo subrayó a lo largo de sus *Ensayos*: «Mi oficio y mi arte es vivir». A ello se aplicó tanto en su actividad pública, como alcalde de Burdeos, como en la soledad del torreón donde se inventaba a sí mismo al escribir sobre los antiguos y sobre costumbres insólitas que dejaban al descubierto los muchos prejuicios en que se asentaba la vida de sus contemporáneos occidentales.

No han sido, sin embargo, las lecciones de los filósofos las que podemos decir que se han impuesto en el empeño por vivir satisfactoriamente a lo largo de los siglos. Aunque es cierto que los resultados de las encuestas, cada vez más frecuentes, suelen ser optimistas con respecto a la percepción que tiene la gente sobre su grado de felicidad, la verdad es que la *joie de vivre* no parece ser una constante de la vida humana. Aunque somos conscientes de que la mera acumulación de bienes materiales no procura una vida feliz y satisfactoria en todos los sentidos, nos comportamos como si esa conciencia estuviera ausente. Los economistas más concienzudos advierten que el nivel de felicidad de la gente que habita un territorio no se corresponde exclusivamente con el valor de su producto interior bruto. El crecimiento económico no es garantía de una vida buena. Aun así, en nuestro tiempo es casi imposible sustraerse a las cifras y a las clasificaciones y dejar de ver la felicidad como el objeto de una ciencia que cuenta con indicadores y medidas capaces de determinar si la gente es feliz y cuándo lo es más o menos. Lo cual tiende a materializar el significado de una sensación que no debiera medirse cuantitativamente. Por su parte, tanto la psicología positiva como la neurociencia se esmeran en conseguir resultados que den a conocer cómo y por qué nos sentimos felices o desgraciados. La misma filosofía no fue ajena a tal empeño, con la teoría utilitarista, que pretendió medir la cantidad de placer y dolor producida por las decisiones políticas con el fin de adecuarlas al máximo al bienestar de las personas. Ese intento de capturar la felicidad y poder dispensarla como si fuera un producto material adquirible es tal vez el mayor enemigo de acercarse al estudio de lo que deba ser una vida buena y con sentido de acuerdo con las enseñanzas de los filósofos.

«Cambia de alma y no de cielo», escribe Séneca en una de sus *Cartas a Lucilio*. La búsqueda de la felicidad requiere

una cierta actitud, una disposición favorable por parte del individuo que emprende la búsqueda. Es un compromiso ético que algo tiene de cálculo, mucho de sabiduría y no poco de subversivo. No es un derecho ni un destino. Está más cerca de la autoexigencia y de la valentía que de la complacencia, pues son las situaciones adversas las que ponen a prueba el significado de la felicidad y la capacidad del individuo para encararlas en su propia vida. Podríamos decir también que es una empresa común puesto que la felicidad individual y la colectiva se alimentan la una a la otra. Un compromiso sostenido que solo finaliza con la muerte. La reflexión filosófica sobre la felicidad es la indicación de un camino que empieza en cada persona. Para que fructifique, no es la realidad exterior la que debe cambiar, sino, al decir de Séneca, el interior de cada uno.

La esencia del ser humano es el deseo, según lo entendió Spinoza. Se desea algo que no se posee, lo que indica que el principio del deseo es una necesidad, un sufrimiento o una falta. Dicho de otra forma: el deseo parte de la necesidad de superar una situación de infelicidad. Una de las ventajas de no ser feliz, hizo ver Unamuno, es que se puede seguir deseando la felicidad. El acierto o desacierto en avanzar hacia ella radica en algo tan sencillo y complicado al mismo tiempo como aprender a satisfacer los deseos adecuadamente. Para lo cual se requieren dos cosas: libertad y sabiduría. Son los dos elementos que han acompañado siempre a la reflexión filosófica sobre la felicidad. Incluso el esclavo, dijeron los estoicos, puede ser feliz si concentra tal objetivo en la libertad de pensamiento que nadie le puede arrebatar.

Pero hemos dicho que la búsqueda de la felicidad no puede ser un anhelo individual. La vida en común nos constituye, nos necesitamos mutuamente y hemos llegado a entender que el camino hacia una vida mejor debemos emprenderlo juntos. De esa convicción nace la idea de unos derechos universales, unos

bienes básicos imprescindibles para gozar mínimamente de la existencia. ¿Es la felicidad uno de ellos? Sería un error afirmarlo así. Todo individuo tiene derecho no a ser feliz, sino a estar en condiciones de buscar la felicidad. Reconocido este derecho, como lo hace explícitamente la Declaración de Independencia de Estados Unidos, es una obligación de los estados democráticos ofrecer las garantías que hagan posible a todo ciudadano construir una vida buena en el sentido más pleno de la expresión.

La obligación política ha de estar secundada por un deber individual. No basta ser formal y materialmente libre para poder satisfacer los deseos; la búsqueda de la felicidad requiere a su vez sabiduría, aprender dónde están las ocasiones de felicidad, los recursos para reaccionar adecuadamente ante las adversidades y los desengaños, tener criterio para distinguir qué deseos merecen ser satisfechos y cuáles no. Sabiduría que es asimismo experiencia e inteligencia para reconocer los errores y no repetirlos.

Parafraseando y tergiversando a Tolstói, habrá que decir que todas las personas buscan por igual la felicidad, pero cada una será feliz a su manera. La búsqueda de la felicidad es una tarea subjetiva, resultado de las circunstancias que envuelven a cada existencia singular. Como ocurre también con la ética, no estamos hablando de una indagación puramente intelectual: cómo vivir, cómo establecer las condiciones para vivir bien es una práctica que se construye con voluntad y buen ánimo, no a partir de verdades abstractas y absolutas. Virtudes como la moderación, la cortesía, la modestia, la sociabilidad son esenciales en el cultivo del yo que forja el carácter de cada persona.

Que hablar de felicidad sea lo mismo que hablar de ética o de una vida buena tal vez sorprenda de entrada. Más aún cuando la vida buena la entendemos vinculada a normas, deberes, obligaciones y modos de vida poco atractivos, lo opues-

to a la acepción más intuitiva de la vida feliz. No obstante, siempre que me he referido públicamente a la dificultad de motivar a las personas en función de unos valores éticos y no de valores meramente instrumentales como el dinero, me he encontrado con réplicas de quienes aducen que la buena práctica, en el terreno que sea, lleva en sí misma su propia gratificación. No hacen falta muchas razones para mostrar que la vida buena tiene más valor que la buena vida, aunque la segunda sea una opción más apetecible que la primera. La satisfacción de haber actuado bien y en beneficio no solo de uno mismo es para muchos razón suficiente para promover un modo de vida más orientado por fines éticos que por intereses privados y parciales. El ser humano no es solo egoísta, necesita a los demás y le gusta la convivencia pacífica. No hay atisbo de felicidad posible si uno se empeña en cerrar los ojos a esa verdad autoevidente.

Sant Cugat del Vallès
Septiembre de 2018

1

La vida buena

Moderación

«Tanto el vulgo como los cultos piensan que vivir bien y obrar bien es lo mismo que ser feliz».

ARISTÓTELES

Así empieza uno de los tratados de ética más conocidos de la historia, la *Ética a Nicómaco* de Aristóteles. Con la convicción de que la vida feliz y la vida buena —o, como decían los filósofos griegos, la vida virtuosa—, son lo mismo.

Aristóteles fue un filósofo realista si lo comparamos con Platón, que pensaba que vivimos en un mundo en el que solo conocemos sombras de una realidad que está más allá de nuestro alcance inmediato, constituida por grandes ideas como el Bien, la Verdad, la Belleza. Aristóteles fue realista y sistemático: se propuso enseñar cómo aproximarnos a un bien alcanzable, el auténtico fin de la vida humana. Escribió más que ningún otro sabio griego sobre lo que en la jerga filosófica denominamos «filosofía práctica»; a saber, la ética y la política. Es ahí donde formula el principio de que el fin (o el bien) del hombre es ser feliz y cuanto haga en esta vida va dirigido a tal fin. Lo que no implica que siempre acierte en el empeño de encontrar lo mejor. Aristóteles advierte que el

bien no se consigue viviendo de cualquier manera ni procurando satisfacer cualquier tipo de deseo. Lo que la ética enseña, precisamente, es a seleccionar los deseos y separar los que nos convienen para vivir bien de los inconvenientes. Dicho de una forma más académica, el ser humano debe aprender a distinguir entre varios tipos de bienes, tres en concreto: los bienes del alma, que son los primeros, los más importantes, internos a la persona; los bienes del cuerpo, como la salud y la belleza; y los bienes externos, como la riqueza, la nobleza o el éxito. Todos contribuyen de algún modo a conformar una vida buena, pues sin salud, sin belleza ni prosperidad, sin dinero ni reconocimiento público, será más complicado ser buena persona. Pero si no hay virtud y solo hay salud, belleza y prosperidad, difícilmente habrá felicidad.

Las observaciones de Aristóteles son las de un aristócrata que pertenece a los estratos más nobles de la sociedad, por lo que carece de preocupaciones materiales. Aristóteles dedicó parte de su vida a vivir con el rey de Macedonia, Filipo, y con el hijo de este, Alejandro, del que fue tutor durante unos años. Cuando regresó a Atenas, enseñó en el Liceo, entre otras materias, la ética y la política. Aunque hay que precisar para ser rigurosos que la palabra «ética» (*ethiké*) como tal no fue usada por Aristóteles. El nombre fue adjudicado a los cursos que dio en el Liceo, recopilados luego como libros de ética (*Ética a Nicómaco*, *Ética a Eudemo*). Allí es donde se establecen las ideas básicas para la reflexión sobre los fines de la existencia humana, ideas que vinculan la vida feliz a la ética o vida virtuosa.

Volvamos al argumento principal: todos, cultos e incultos, piensan que ser feliz y obrar bien es lo mismo. Lo que distingue a los sabios de los ignorantes es que aquellos saben dónde se encuentra la felicidad: «Sobre lo que es la felicidad discuten y no lo explican del mismo modo el vulgo y los sa-

bios». Incluso una misma persona tiene opiniones distintas al respecto según cuál sea su situación concreta: si está enferma, dirá que la felicidad está en la salud; si es pobre, pondrá la felicidad en la riqueza; si es ignorante, añorará el saber que no tiene. No somos iguales, anhelamos bienes de distinto tipo. El bien «se dice de muchas maneras», una de las frases canónicas de Aristóteles. Por eso no es inteligente querer definir el bien en general, como quiso hacer Platón, convirtiéndolo en una idea de la que los bienes percibidos por los seres terrenales son escaso y pálido reflejo. Aristóteles parte de la experiencia que le dice que los bienes que las personas buscan son tan variados como la vida que le toca vivir a cada uno.

No obstante, aunque el bien de cada persona sea distinto, e incluso cambie de sentido, debido a las circunstancias de la vida, lo que a Aristóteles le parece indiscutible es que, hagamos lo que hagamos, intentamos estar bien con nosotros mismos, ser felices. Podemos equivocarnos en la búsqueda, pero lo que pretendemos es vivir mejor de lo que vivimos. Querer ser feliz es, pues, el fin más perfecto, el que se busca por sí mismo. Al tratar de concretar algo más en qué puede consistir ese bien último, el filósofo ve la necesidad de distinguir los tipos de bienes referidos hace un momento: los del alma, los del cuerpo y los externos. Y, aunque los dos últimos sean necesarios para poder buscar los bienes del alma, hay que convencerse de que son estos, los del alma, los únicos que permiten hablar con propiedad de una vida feliz.

Esta distinción de bienes le permite al filósofo distinguir lo que, a su juicio, es la función propia y exclusiva del ser humano, aquella que no comparte con los seres vivos, plantas o animales, que se limitan a sentir, a crecer, a nutrirse y a reproducirse. Además de sentimientos y necesidades fisiológicas, el ser humano tiene razón y lenguaje, lo cual hace posible una actividad especial, propia de la vida no solo vege-

tativa y sensitiva, sino racional. Es en la realización de dicha actividad racional donde se cumple la función humana de vivir bien y obrar bien. La razón orienta a la persona y le indica cómo debe actuar para vivir mejor y acercarse a la felicidad. Los animales no humanos tienen instinto, en algunos casos, similar a esa actividad racional, pero no alcanzan el desarrollo racional y lingüístico que puede lograr el hombre.

A partir de dicha premisa, la doctrina aristotélica sobre la ética consistirá en explicar cuáles son las virtudes que ha de adquirir la persona para llevar una vida buena. La lista es extensa y pone de manifiesto el retrato de lo que caracteriza al buen ciudadano que vive en la Atenas del siglo IV a. C. Servir a la ciudad es la forma más excelente de vivir para el individuo que está en condiciones de hacerlo. Dedicarse al bien de la polis es un fin superior que dedicarse a un bien individual, sencillamente porque «el todo es mayor que las partes», y el bien de la colectividad será un bien mayor. Las virtudes que deben configurar la manera de ser del ciudadano son varias, pero tienen un denominador común, que es la moderación, lo que Aristóteles denomina «el justo medio». Ser valiente, temperante, justo, prudente, magnánimo, generoso significa aprender a encontrar el término medio entre el exceso y el defecto. Pongamos un solo ejemplo: ser valiente es buscar el término medio entre la cobardía y la temeridad. El ejercicio de la virtud supone constancia, hábitos y esfuerzo, el esfuerzo de una vida entera.

En resumen, y para no desviarnos del tema en el que estamos, a juicio de Aristóteles son cuatro las ideas que se articulan en la consideración de la vida feliz como el bien al que el ser humano aspira. La primera y definitoria, si se puede decir así, de la vida feliz, es que esta consiste en actuar de acuerdo con la virtud, que es la actividad racional, específica del ser humano. La segunda, que los bienes más materiales, los del cuerpo y los externos, son necesarios para poder es-

merarse en la vida virtuosa. Estamos en el siglo IV a. C., muy lejos aún del reconocimiento de valores como la igualdad de derechos. Aristóteles no tiene escrúpulos en excluir de esa vida que para él es la vida feliz a quienes tienen que ocuparse en menesteres viles como son trabajar para sobrevivir o estar al servicio de las personas libres. No entran en su idea de felicidad ni los esclavos ni las mujeres. La tercera idea es la del justo medio como definición de virtud. La vida feliz tiene que ver con la moderación de los deseos, con el conocimiento de la medida que evita los excesos, con eso que llamamos prudencia, capacidad de discernir la acción más conveniente en cada caso. Finalmente, la cuarta idea que transmite la ética aristotélica es que el bien individual se consigue cuando se busca al mismo tiempo el bien colectivo. A saber, que la ética bien entendida tiene que ser también política. Que la búsqueda de la felicidad personal es indisociable del empeño en la felicidad colectiva.

Comenta Bertrand Russell en *La conquista de la felicidad* que «la doctrina del justo medio no es interesante». Pero, añádele, es una teoría verdadera puesto que trata del «equilibrio entre el esfuerzo y la resignación». Quiere decir con ello que la felicidad no nos viene dada porque hayamos nacido con suerte, aunque la suerte sea un dato importante (Aristóteles lo subraya); la felicidad es una conquista. Dependerá en parte de las circunstancias que nos rodean y que no siempre dependen de nosotros, pero sobre todo depende de uno mismo. Llegará un momento, varios siglos después de las enseñanzas griegas, en que esa conquista, la búsqueda de la felicidad, será proclamada como un derecho universal. Hoy corresponde a los poderes públicos de los estados de derecho esforzarse en poner las condiciones que hagan posible para todo individuo conquistar la felicidad. Aun así, estamos lejos de conseguir esas garantías. Lo veremos en otro capítulo. Quedémonos por

ahora con la idea de que, desde el principio de los tiempos, al plantearse los primeros filósofos qué debemos hacer para ser felices, se fijan, efectivamente, en las circunstancias materiales en las que se desenvuelve la vida de cada uno, pero la tesis que van a defender por encima de todo es que la felicidad es un compromiso y una conquista personal. Si unos lo consiguen más que otros no es porque estén más dotados para conseguir ese fin, sino porque son más sabios. La clave de la vida buena o de la felicidad está en el conocimiento.

Si la clave está en el conocimiento es porque el ser humano es ignorante de entrada y si no lo remedia lo será toda la vida. Intentar ser feliz equivale a superar la ignorancia, algo que está —mejor, debería estar— al alcance de cualquier persona, pero que, aunque la oportunidad se dé, puede ser inútil si uno no sabe aprovecharla. Decir que el arte de vivir es un aprendizaje supone aceptar que somos seres limitados, que somos contingentes, no todo depende de nosotros, y el porvenir es incierto. A pesar de asumir esa limitación, existe un arte de vivir, es posible aprender a vivir bien. La virtud de la prudencia, que para los griegos es la síntesis de todas las virtudes, se cultiva practicándola, es un saber práctico que no consiste en someterse a una serie de consejos pusilánimes, sino en pensar antes de decidir qué hacer en cada caso, acostumbrarse a aplicar la regla de la acción correcta.