

El ensayo original apareció en *Greater Good*, la revista en línea del *Greater Good Science Center at UC Berkeley*.

Creo que es justo asumir que la mayoría de los estadounidenses actuales consideran a la felicidad no sólo como algo que sería bueno tener, sino algo que realmente deberíamos tener — y, además, algo que está a nuestro alcance solo orientando nuestras mentes para conseguirlo. Podemos ser felices, nos decimos, apretando los dientes. Deberíamos ser felices. Seremos felices.

Es un artículo moderno de fe. Pero también es una idea relativamente reciente en el occidente que data de los siglos XVII y XVIII, una época que marcó el comienzo de un cambio dramático en el que los seres humanos podrían legítimamente esperar más en y desde sus vidas. Antes de finales del siglo XVII la gente pensaba que la felicidad era una cuestión de suerte o virtud o favor divino. Hoy consideramos a la felicidad como un derecho y una habilidad que puede ser desarrollada. Esto ha sido liberador, en algunos aspectos, porque se nos pide esforzarnos para mejorar nuestra suerte o destino de vida, tanto individual como colectivamente. Pero ha habido inconvenientes también. Parece que cuando queremos ser felices todo el tiempo, podemos olvidarnos de que la búsqueda de la felicidad puede implicar lucha, sacrificio, hasta dolor.

Raíces de la felicidad

El idioma revela las antiguas definiciones de la felicidad. Es un hecho sorprendente que en todos los idiomas indoeuropeos, sin excepción, regresando todo el camino hasta el griego antiguo, la palabra felicidad está emparentada morfológicamente con la palabra “suerte”. *Hap* es la raíz del nórdico antiguo y antiguo inglés de felicidad (*happiness*), y sólo significa suerte o azar, tal como lo hizo el francés antiguo *heur*, dándonos *bonheur*, buena fortuna o felicidad. El alemán nos da la palabra *Gluck*, que hoy en día significa tanto felicidad como oportunidad.

¿Qué sugiere este patrón lingüístico? Para muchos pueblos antiguos — y, tiempo después, para algunos otros— la felicidad no era algo que se podría controlar. Estaba en manos de los dioses, dictadas por el destino o la fortuna, controlado por las estrellas, no es algo tú o yo podríamos realmente contar con o hacer por nosotros mismos. La felicidad, literalmente, fue lo que nos pasó, y en última instancia estaba fuera de nuestras manos. Como el monje en los cuentos de *Canterbury* de Chaucer declara:

Y, de este modo, la rueda de la fortuna se vuelve traicionera. Y de felicidad trae a los hombres a sufrir. En otras palabras, la rueda de la fortuna controla la casualidad y por lo tanto nuestra felicidad. (Puedes leer más sobre las ideas de McMahon en su libro: *Happiness: A History*.)

Hubo, por supuesto, otras formas de pensar sobre la felicidad. Aquellos que han estudiado filosofía griega o romana sabrá que la felicidad — lo que los griegos llamaron, en una de varias palabras, eudaimonia — era la meta de toda la filosofía clásica, comenzando con Sócrates y Platón, entonces tomado aún más centralmente por Aristóteles, aparece entonces un lugar destacado en las principales "escuelas" de pensamiento clásico, la de los epicúreos, estoicos y así sucesivamente. En su opinión, la felicidad podría ser ganada, una perspectiva que anticipa a la nuestra en tiempos modernos.

Pero hay una diferencia crucial entre sus ideas de la felicidad y las nuestras. Para la mayoría de estos filósofos clásicos, la felicidad nunca es simplemente una función de sensación placentera— de lo que pone una sonrisa en la cara, sino de vivir buenas vidas, vidas que seguramente incluirán una buena dosis de dolor. El ejemplo más dramático de ello es el reclamo del estadista y filósofo romano Cicerón acerca de que el hombre feliz será feliz incluso en la decadencia de la tortura.

Hoy día, nos suena ridículo— y tal vez sea — pero capta muy bien la esencia de los antiguos pensamientos sobre la felicidad, no como un estado emocional, sino como resultado del comportamiento moral. "La felicidad es una vida vivida según la virtud", decía Aristóteles. Se mide en vidas, no en momentos. Y tiene mucho más que ver con cómo ordenamos nuestras vidas como un todo que aquello que pudiera ocurrirnos de manera individual a cualquiera de nosotros.

Teniendo en cuenta estas presuposiciones, los antiguos tendrían a aceptar que muy pocos jamás tendrían éxito en ser felices, porque la felicidad toma una cantidad increíble de trabajo, disciplina y dedicación y, la mayoría de la gente, al final, simplemente no es apta para la tarea. Los felices son lo que Aristóteles llama "pocos". Son, si lo desea, la elite ética. Esto no es una concepción democrática de la felicidad.

Después de las tradiciones griegas y romanas, tenemos las ideas judías y cristianas sobre la felicidad. En la tradición cristiana prevalece que la felicidad puede ocurrir en una de tres circunstancias. Puede ser encontrada en el pasado, en una edad de oro perdida, en el jardín del Edén cuando Adán y Eva estuvieron muy contentos. Puede ser descubierta en el futuro —cuando Cristo volverá y el Reino de Dios estará verdaderamente al alcance. O podemos encontrar la felicidad en el cielo, cuando los santos conocerán la "felicidad perfecta", como dice Tomás de Aquino, el puro éxtasis de la unión con Dios. Estrictamente hablando, esto es la felicidad de la muerte.

Y así, en la cosmovisión cristiana dominante, la felicidad no es algo que podemos obtener en esta vida. No es nuestro estado natural. Por el contrario, es una condición exaltada, reservada para los elegidos en un tiempo fuera del tiempo, al final de la historia. Esto es lo contrario de la actual concepción igualitaria, sentir (se)-bien-ahora de la felicidad.

Revolución de la felicidad

Fue entre los siglos XVII y XVIII, cuando una revolución de las expectativas humanas derrocó a esas viejas ideas de la felicidad. Es en este tiempo que la Enciclopedia francesa, Biblia de la Ilustración europea, declara en su artículo sobre la felicidad que toda persona tiene derecho a ser feliz. Es en este tiempo que Thomas Jefferson declara la búsqueda de la felicidad de ser una obviedad, mientras su colega George Mason, en la Declaración de Derechos de Virginia, habla de la búsqueda y obtención de la felicidad como un derecho y legado natural. Y es en este tiempo que el líder revolucionario francés Louis Antoine de Saint-Just puede levantarse durante el apogeo de la revolución Jacobina en Francia en el año 1794 y declarar: "La felicidad es una idea nueva en Europa". Y lo fue en muchos sentidos.

Cuando el filósofo inglés y revolucionario John Locke declaró al final del siglo XVII que "el negocio del hombre es ser feliz", quiso decir que no deberíamos asumir que el sufrimiento es nuestro destino natural, y que no tenemos que pedir disculpas por nuestros placeres aquí en la tierra. Por el contrario, deberíamos trabajar para aumentarlos. No era un pecado disfrutar de nuestros cuerpos; así que sus contemporáneos comenzaron a discutir. No era gula ni avaricia trabajar para mejorar nuestro nivel de vida. No era un signo de lujo ni depravación perseguir los placeres de la carne y cualquier otro tipo también. El placer era bueno. El dolor era malo. Debemos maximizar a uno y minimizar el otro, produciendo la mayor felicidad para la mayoría.

Esta fue una perspectiva liberadora. A partir del momento de Locke, hombres y mujeres en el oeste se atrevieron a pensar de la felicidad como algo más que un regalo divino, menos fortuito que la fortuna, menos exaltado que un sueño milenar. Por primera vez en la historia, comparativamente, un gran número de personas fue expuesta a la innovadora perspectiva de que quizá no tengan que sufrir como una ley infalible del universo, que podrían — y deberían — esperar la felicidad en forma de buenas sensaciones y el placer como un derecho de existencia. Esta es una perspectiva que se ha extendido gradualmente desde el estrecho universo del hombre blanco para incluir a las mujeres, personas de color, niños — de hecho, a la humanidad como un todo.

Esta nueva orientación hacia la felicidad, como digo, era liberadora en muchos aspectos. Yo diría que sigue yaciendo detrás de algunos de nuestros más nobles sentimientos humanitarios — la creencia de que el sufrimiento es intrínsecamente malo, y que todas las personas, en todos los lugares, deben tener la oportunidad, el derecho, a ser felices.

Felicidad forzada

Pero también hay un lado oscuro hacia esta visión de la felicidad, una que puede ayudar a explicar por qué muchos de nosotros estamos cerrando de golpe los libros sobre la felicidad y llegando a las conferencias de felicidad, buscando preocupados una emoción que está ausente en nuestras vidas.

Por todos sus placeres y beneficios, esta nueva perspectiva sobre la felicidad como un derecho dado, tiende a imaginar la felicidad no como algo ganado mediante el cultivo moral, llevado a cabo en el transcurso de una vida bien vivida, sino como algo "allá afuera" que podría ser perseguido, alcanzado y consumido. Cada vez más se ha pensado que la felicidad es como conseguir pequeñas infusiones de placer, como sentirse bien en lugar de ser bueno, que se trata menos sobre vivir la vida bien vivida que de experimentar el momento bien sentido.

No me malinterpreten, no hay nada malo en sentirse bien. Pero yo sugeriría que algo valioso ha sido perdido u olvidado en nuestra transición a las ideas modernas de la felicidad. No podemos sentirnos bien todo el tiempo; tampoco, creo, que debamos quererlo. Tampoco debemos asumir que la felicidad puede ser obtenida sin un cierto grado de esfuerzo y, posiblemente, incluso sin sacrificio y dolor. Estas son las cosas que las tradiciones más antiguas sabían, en el occidente y el oriente por igual — y que hemos olvidado.

Hoy en día, la ciencia está redescubriendo la validez de antiguas perspectivas sobre la felicidad — que hay conexiones importantes entre la esperanza y la felicidad, por ejemplo, o entre la gratitud y el perdón y la felicidad, o entre el altruismo y la felicidad. La ciencia es presentada a menudo como opuesta a los asuntos del espíritu, pero nuevos descubrimientos de investigadores como Michael McCullough, Robert Emmons y muchos otros nos recuerdan cuán importante es para nuestra felicidad y bienestar el cultivo no materialista y espiritual. Es muy importante revivir y cultivar esta antiquísima sabiduría en la actualidad, dado que muchos de nosotros asumimos que debemos ser felices como una obviedad, que es nuestro estado natural.

De hecho, si piensas en ello, esta idea de la felicidad como un estado natural crea un problema curioso. ¿Qué pasa si no soy feliz? ¿Eso significa que soy antinatural? ¿Estoy enfermo, o mal, o deficiente? ¿Hay algo malo en mí? ¿Hay algo malo con la sociedad en la que vivo? Estos son todos los síntomas de una condición que yo llamo la desgracia de no ser feliz, y es una condición particularmente moderna.

Para sanar esta condición, podríamos centrarnos menos en nuestra propia felicidad personal y, en su lugar, en la felicidad de aquellos que nos rodean, ya que la incesante atención en la propia felicidad tiene el potencial de ser contraproducente. El filósofo del siglo XIX John Stuart Mill dijo una vez: "Pregúntate si eres feliz, y dejarás de serlo". Si es verdad o no, no lo sé. Pero dado que vivimos en un mundo que nos hace esta pregunta todos los días, es una paradoja que vale la pena reflexionar.

* Darrin M. McMahon es profesor de Historia en la Universidad Estatal de Florida y autor del libro "Happiness, a history".