



Escritos de Psicología - Psychological Writings

ISSN: 1138-2635

comitederedaccion@escritosdepsicologia.es

Universidad de Málaga

España

Fierro, Alfredo

Conocimiento contra infelicidad: Para una psicología epicúrea

Escritos de Psicología - Psychological Writings, vol. 2, núm. 1, diciembre, 2008, pp. 7-23

Universidad de Málaga

Málaga, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271020194003>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto



Escritos de Psicología

2008, 2-I: 7-23

CONOCIMIENTO *KNOWLEDGE*
CONTRA *AGAINST*
INFELICIDAD: *UNHAPPINESS:*
PARA UNA *FOR AN*
PSICOLOGÍA *EPICUREAN*
EPICÚREA *PSYCHOLOGY*

Alfredo Fierro

Facultad de Psicología. Málaga

e-mail: fierro@uma.es

Resumen El conocimiento ¿contribuye a la felicidad? Y la ciencia, en particular, la Psicología, ¿puede o acaso debe contribuir a ella? Es la cuestión a la que confronta la presente revisión. Comienza por comentar la actual proliferación de libros de autoayuda con consejos para alcanzar felicidad. Expone luego la tradición filosófica sobre la vida feliz en los pensadores griegos y en los ilustrados, una tradición, sin embargo, hoy representada en la suspicacia crítica de filósofos actuales ante aquella literatura de autoayuda y bienestar. La investigación científica en Psicología ha podido establecer algunas de las condiciones del bienestar o felicidad: objetivas, algunas de ellas; otras, subjetivas, tales como características de personalidad. Ahora bien, la Psicología como ciencia ¿podría permanecer neutral, libre de valores, en su búsqueda y ante el uso del conocimiento que ella procura? La hipótesis y la apuesta final es la defensa de una Psicología que tome partido en favor de la felicidad, bienestar, placer. Se diseñan brevemente las tareas y rasgos de una ciencia así.

Abstract Does knowledge contribute to happiness? And is science, especially Psychology, able to contribute to it? This is the issue tackled by the present review. It begins by comments on the current proliferation of self-help books in order to get a happy life. Then, some notes are presented on the philosophical tradition on good life by Greek and the Enlightenment thinkers. Nowadays, however, this tradition is represented by a high criticism of philosophy in front of self-help and well-being literature. Turning now to the research in science, in the Psychology, researchers have been able to establish some of the conditions of well-being or happiness: some of them are objective; others, such as personality traits, are subjective. Thus, the question is: Psychology, as a science, could remain “value-free”, in its research and in the use of the knowledge that it provides? The final assumption and the challenge is the defence of a Psychology, which proceeds in favour of happiness, well-being, and pleasure. The tasks and traits of such a science are briefly designed.

Palabras clave: felicidad, bienestar, placer

Keywords: happiness, well-being, pleasure

ALFREDO FIERRO / CONOCIMIENTO CONTRA INFELICIDAD: PARA UNA PSICOLOGÍA EPICÚREA

"Vano es el conocimiento que no sirve para aliviar un dolor humano" (Epicuro).

"Esa rara ciencia de mirar con piedad a los seres humanos" (Félix Grande).

Acerca de la vida humana hay adagios desoladores: "los hombres mueren y no son dichosos" (Albert Camus); "el hombre de 40 años sabe que no se es dichoso, sabe que, desde que existe el hombre, no ha habido ninguno que haya sido dichoso" (Charles Péguy); "envejecer, morir, es el único argumento de la obra" (Jaime Gil de Biedma); "esto es ser hombre, horror a manos llenas" (Blas de Otero). Desde luego, el horror alza su perfil más despiadado, monstruoso, en algunos extremos, situaciones límite, de la existencia. En *El corazón de las tinieblas*, Joseph Conrad le hace exclamar a Kurtz —y Coppola a Marlon Brando en Apocalipsis now— en últimas palabras: "¡el horror!, el horror!", valederas ciertamente en epítome de la existencia humana esclava, miserable, sea en el confin de un río en medio de la selva, o en cualquier otro corazón kafkiano de tinieblas en medio de una sociedad policial.

Es irrefutable, ciertamente, que los humanos mueren. El propio Camus, sin embargo, sabía que hay vidas dichosas, relativamente dichosas, como la suya misma —truncada en un accidente de automóvil— llegó a serlo. Pero en su piedad hacia los seres humanos, Camus no podía sino registrar y lamentar que no todos ellos y no siempre han sido dichosos, no tan dichosos, sin duda, como aspiraron a serlo y acaso merecieron serlo. Lo sabía también Schopenhauer: el universo no está dispuesto para la felicidad de los humanos; la dicha no les ha sido asegurada a estos seres que no son —no somos— dioses inmortales. El de Camus, desde luego, era un juicio moral antes que descriptivo: esta raza nuestra, en la que veía más cosas dignas de admiración que de desprecio, no debiera ser tan desdichada. Toda la obra suya, por otro lado, constituye un canto a la felicidad, al placer, reivindicación de una dicha solar y mediterránea, instante a instante. No hay que tener miedo a gozar y no hay que avergonzarse de ser dichoso, pese incluso a los horrores de las guerras y de la miseria: una reivindicación de Camus que perdura en cada página, aquí y ahora, entre nosotros, de Manuel Vicent.

Tampoco para Conrad el horror tiene la última palabra. Antes, al contrario, la tiene el amor, mejor dicho, la memoria del amor. En una última página del relato, en escena, en cambio, ausente en el film de Coppola, el protagonista narrador visita en Londres a la prometida de Kurtz para entregarle las pertenencias de éste;

les fueron las últimas palabras de Kurtz; el narrador le cuenta una mentira piadosa: él murió tras pronunciar el nombre de ella; y la joven mujer, gozosa de repente en medio del duelo, exclama convencida: "¡lo sabía!". ¿Palabras ilusas, todas ellas, de autoengaño, del narrador y de la amada? De un autoengaño necesario, en todo caso. Las palabras del amor son siempre palabras contra el horror, contra la muerte. Lo son en el "siempre te amaré" dicho a la pareja única; y lo son, asimismo e incluso, en la infidelidad a la pareja y en la búsqueda obsesiva, a lo don Juan, de efímeras parejas: modos de querer engañar a la muerte, de autoengañarse frente a ella. La investigación de psicología (Taylor, 1989), y no sólo el cine o la literatura, nos tiene aleccionados sobre el complejo tinglado de "ilusiones positivas" que debemos levantar como muro protector en derredor de nuestra frágil condición: ilusiones necesarias, imprescindibles, para sobrevivir, seguir viviendo.

Acaso porque estamos dotados por la naturaleza —por la evolución— para sobrevivir, la mayoría de los humanos se declara feliz. El hecho es que en encuestas transculturales, de muy amplio espectro social, en numerosas regiones geográficas, bien representativas del conjunto de la humanidad, como mínimo un 80 por ciento de los encuestados suele reconocerse satisfecho con la vida, y que eso se encuentra de manera invariable en distintos estratos sociales y a través de los diferentes países, de los más prósperos a los más pobres, y que coinciden en el hallazgo de que la mayoría de la gente vive feliz (Diener, 2000a; Diener y Diener, 1996; Diener y Suh, 1999; Suh, 2002; Veenhoven, 1999). Igualmente un metaanálisis de 916 estudios que abarcan más de un millón de personas de 45 países distintos, en una nota de 0 a 10, la respuesta media es de 6.75 (Diener, 2000a; Myers y Diener, 1996). No hace falta ser un Darwin para comprenderlo: una especie animal que no se sintiera colectiva y biológicamente feliz, se habría extinguido, habría desaparecido de la faz de la tierra. Hay un optimismo biológicamente enraizado (Tiger, 1979).

Encuestas sobre felicidad no fueron hechas a las víctimas del tsunami del Índico en diciembre de 2005, ni a los vecinos de Srebrenica o de Sarajevo en la primera mitad de los 90, ni a rehenes secuestrados por grupos guerrilleros o paramilitares. Tal vez fueron recogidas de personas que más tarde han vivido o que podrían todavía vivir en el futuro alguno de los horrores debidos a la perversidad de los hombres o a catástrofes de la naturaleza. Al ser encuestadas en su momento, en el pasado, han podido responder perfectamente que sí: que se sentían pasablemente satisfechas con la vida. Pero la suya no había sido una vida feliz. Tal vez, en cada una de ellas,

tiva del coro final de su tragedia Edipo rey: no juzgar dichoso a nadie antes de haberle llegado el término de la vida. La felicidad, la dicha –por resumir por ahora en esta única palabra un conjunto muy amplio de experiencias y estados de ánimo positivos–, corresponde a un balance de vida completada, a un resumen evaluativo de ella, resumen que ciertamente cabe anticipar en medio de la existencia, pero cruzando los dedos y encomendándose a dioses para no acabar como el infeliz Edipo.

Las estadísticas, por otra parte, aportan escaso consuelo justo a quien más lo necesita. En nada me sirve de alivio que casi todos mis contemporáneos vivan felices, si yo formo parte de la cuota de los desdichados. Y todavía por otro lado: felicidad no significa lo mismo en diferentes tiempos y lugares. Para dos tercios de la humanidad, el problema no es la felicidad; es la supervivencia –tener comida, llegar con el salario a fin de mes, acaso elevada a rango de felicidad genuina. En países desarrollados, prósperos, en cambio, se habla hoy de felicidad, y se la reclama, no ya sólo como estado deseable, sino como un derecho, en rango igual al del derecho a la salud o a la seguridad ciudadana: una felicidad, además, bien por encima del simple estado de bienestar (“wellfare”) y de prosperidad. En la aspiración a todo “bien”, a todo lo que empieza por “well” –“wellness”, “wellfare”, “well-being–, se ha difundido en el mundo próspero occidental un auténtico terror al sufrimiento y a los estados carenciales, como si la vida pudiera llegar a ser indolora y sin límites; ha cundido una cultura de la queja (verdadero “mal du siècle” de nuestro tiempo), donde, llámese “bienestar” o “calidad de vida”, cualquier listón en ello resulta insuficiente; y se exige de la vida –y de los gobernantes, al igual que respecto a otros derechos– ver satisfechas unas pretensiones y reivindicación sin límites. En tan alto listón de las demandas, frente al bajo nivel de aspiraciones en pueblos al borde de la miseria, encuentra explicación el dato equívoco de que un parecido porcentaje de europeos y africanos se declaren satisfechos con la vida.

Más que la extensión, mayoritaria o no, de la felicidad, interesa conocer las condiciones, los factores, que contribuyen a ella. Y sobre el conocimiento de estos factores, sobre el modo y método de su logro, se ha despertado recientemente en los países ricos una demanda –también ella compulsiva– de información y de consejo. A esta demanda ha respondido, y con exceso, en floración prolífica, una oferta editorial de lecturas fáciles y amenas sobre el modo de alcanzar la felicidad o sus afines: colecciones, manuales y secciones de revistas con consejos de autoayuda, de crecimiento personal y de consecución de una vida placentera. Son publicaciones

a veces con sustancia de ciencia, otras sólo con barniz de ella: en los ejemplares más dignos, desde luego, bien respaldadas por alguna disciplina científica relativa al tema.

FELICIDAD EN EL MERCADO EDITORIAL

No hay ánimo de reseña exhaustiva en la presente exposición, circunscrita, salvo contadas excepciones, a libros y artículos publicados –originales o traducidos– en castellano y en España. El más copioso subconjunto de ellos, el de mayor éxito de ventas, suele llevar adjuntas algunas instrucciones de uso de la vida en orden a la felicidad: cómo ser feliz en 50 ó 10 consejos.

Así, pues, en el tema y en los consejos han entrado, ante todo, –¿y cómo no?– psiquiatras (Rojas, 1987; Rojas Marcos, 2000, 2005); igualmente, economistas (Layard, 2005); y divulgadores mediáticos, expertos en ciencia desde un enfoque interdisciplinar (Punset, 2005). Autores con obra ya hecha, completada y reconocida, la han reconvertido para aproximarla y arrimar el ascua a cuestiones prácticas de vida feliz: así, desde neurociencia, Delgado (1988); desde la biología evolutiva, Cavalli-Sforza (1998); desde la terapia racional-cognitiva, Ellis (2000); desde una filosofía terapéutica, Marinoff (2006); desde la psicología positiva, Seligman (2005). Han llegado, en fin, ¿y cómo no?, los periodistas y comunicadores, aplicados a la divulgación llana de lo que otros investigan (Rovira, 2007, 2008). Algunos de estos libros consisten poco más que en relatos de casos y en recetarios de felicidad. Las recetas, instrucciones de uso de la vida, o estrategias de conducta aconsejada, a menudo aparecen cuidadosamente numeradas. Hay quien no se corta ante la audaz empresa de enunciar nada menos que 50 antídotos contra la infelicidad (Calle, 2003), como si resultara necesario contar con armamento tan amplio para no quedarse inerte frente al temido mal. Ya sería mucho proponer un decálogo, al modo de los mandamientos, por ejemplo, “diez ideas atrevidas sobre la vida feliz” (según se anuncia en un programa de la Fundación Mutua Madrileña, para el 6-2-2009); pero aun esta modesta audacia sólo puede funcionar en registro de ironía.

Hay, pues, libros y también revistas que venden felicidad o, más bien, información sobre ella, promesas y esperanza de alcanzarla. O quizá no la venden, no la procuran; más bien, y en rigor, es la felicidad encuadrada la que vende libros y le está proporcionando un balón de oxígeno al mercado editorial. Los editores saben bien cómo hacer para promocionar una publicación. Véase, como ejemplo, la presentación de un libro de recetas. En inglés, el libro

mismo un miserable acerca de cualquier cosa, sí, acerca de cualquier cosa". Desde luego, título tan prolijo, presuntamente gracioso, resulta poco afortunado, además de innecesariamente largo. Pues bien, la editorial española lo ha reducido a esto, bastante claro y breve: *Usted puede ser feliz* (Ellis, 2000). No le hace falta al lector otro cebo que esa aseveración, esa promesa y confianza. Algunos arreglos de editores, sobre todo en los títulos, son de juzgado de guardia. La misma editorial que abrevia en el caso recién citado, en cambio, alarga en otro. Donde en inglés decía sólo *Positive Psychology*, en castellano ha quedado: *Psicología positiva, la ciencia de la felicidad* (Carr, 2008). Atribuir valor de ciencia también vende, siempre vende. Igual arreglo se ha hecho con Lyubomirsky (2008), remachando el clavo de la ciencia con el del método práctico. El título en inglés, *The "how" of happiness*, queda extendido en castellano hasta esto: La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar. A partir de la manipulación en el título mismo, y con la ayuda de las pésimas traducciones, tan frecuentes en Psicología, puede que el lector español no se entere de nada al leer o tan sólo se entere de lo que "ya sabía" de antemano, quizá como prejuicio.

No sólo las editoriales; también las distribuidoras cinematográficas manejan el truco de la felicidad. Una película rosa originalmente titulada *El fabuloso destino de Amélie Poulain* ha visto en España reducido su título a *Amélie*, publicitada, esto sí, como "una comedia sobre la felicidad". Y ahora mismo, en el momento de escribir esta página (octubre de 2008), el film *Happy*, por si el espectador español no sabe inglés, viene acompañado del subtítulo "un cuento sobre la felicidad" y la valiente exhortación de "¡atrévete a ser feliz!". Por cierto, la comedia y a veces el relato en rosa constituye el género literario de la literatura aquí comentada. Aunque no todo vaya bien en la vida del lector, no ha de angustiarse por ello: todo terminará por marchar bien; yo estoy bien y tú no menos (Harris, 1973).

La felicidad, su promesa encuadrada o enlatada, es un producto más en el mercado: como la dermoestética y el "fitness". Ponte trágico o simplemente dramático y tendrás dificultades: nadie querrá saber de ti, nadie querrá leerte o escucharte. Por el contrario, si tu libro promete felicidad, si contiene 10 ó 50 atrevidos o prudentes antidotos contra la desdicha, llegará a venderse en los quioscos, logrará tal vez encaramarse en la sección de librería del "hiper" al podio de los diez libros más vendidos en el apartado de "no ficción". Alguno de ellos, sin embargo, podría colocarse en el de "ficción". A un mundo de fábula, desde luego, pertenece algún libro (Lynn, 1980), que da forma a la vida, pero igualmente

que con variaciones de un capítulo a otro empiezan por decir: "en la infinitud de la vida donde estoy, todo es perfecto, completo y entero", y concluyen con la exultante afirmación de que "todo está bien en mi mundo".

No se puede reducir a un par de rasgos esa literatura prometidora de felicidad. Pero algunos de ellos se dejan ilustrar en Ruiz-Matilla (2008), que lleva por subtítulo una tautología prodigiosa: "¡Qué bien se vive cuando se vive bien!". La publicidad en prensa le ha añadido un consejo: "sácale jugo a las pequeñas cosas"; y anticipa al lector que el libro "te conduce por el camino de la felicidad". Ya están ahí tres "key-words", palabras-clave o ideas-fuerza, de esta clase de literatura: metáfora del camino, elogio de las pequeñas cosas, disertación de Pero Grullo sobre lo obvio, cuando no pura y simplemente tautológico.

Al discurso perogrullesco pertenecen no sólo las tautologías, también los tópicos insulsos. La literatura de la felicidad a menudo está repleta de tópicos bien aderezados, de proverbios chinos, nórdicos o bíblicos, que se suponen convenir al tema. La retórica de lo obvio o, en el mejor de los casos, la sabiduría del hombre común parece constituir el secreto de los "best-sellers" en la materia. Rara vez se encuentra en ellos algo imprevisible, antes no sabido y manido: alguna idea, juicio o caso que sacuda las convicciones más convencionales. Son lecturas seguramente provechosas para adolescentes y para personas muy desorientadas o que jamás hayan visto una hoja verde. No aportan mucho, en cambio, y desde luego, a quien haya leído o vivido un poco, a quien ha descubierto ya el Mediterráneo. Al lector adulto le deparan inevitablemente la impresión de "déja vu", ya visto, o, mejor y en rigor, de "déja lu", ya leído. Quizá tampoco haya mucho que decir, porque todo o casi está ya dicho y también contradicho desde la antigüedad. En esta materia, por tanto, al igual que en otras que han ocupado desde siempre al pensamiento humano, a no ser que se introduzcan experiencias y evidencias nuevas o hallazgos de investigación, no estaría mal atenerse a la pauta de escritura adoptada por Bioy Casares (1997), al publicar su dietario con lo que iba espigando *De jardines ajenos*, de las obras de otros, y como, cinco siglos antes, había hecho Erasmo en sus *Adagios*, donde, a lo largo de 30 años, fue recogiendo y también publicando —en sucesivas ediciones, cada vez aumentadas— máximas y sentencias de autores antiguos.

Rasgo igualmente común a esa literatura es cifrar la felicidad en las pequeñas cosas, los eventos menores, elevados a la categoría de momentos únicos, por no decir divinos (con presencia de algún "dios de las pequeñas cosas", según sea un "best-seller" de Arundhati Roy).

con un viejo amigo, el juego con un niño, una buena comida o la degustación de un vino, el ocio o el viaje al lado de la pareja amada, una música agradable: eso es la felicidad, se dice, y no sin razón; toda la sabiduría y la práctica hedonista, de Khayyam a Pessoa, está de acuerdo en ello.

Las metáforas valen siempre de eficaz medio para transmitir ideas. Un tercer elemento frecuente en estas publicaciones es el recurso a metáforas, entre ellas, la del camino y la del viaje. Que la vida es viaje, y aventurado a veces, se sabe y está narrado desde la *Odisea*. En el viaje por mar existe el riesgo de naufragio, pero también en tierra hay quien naufraga; y sobre suelo firme se puede estar expuesto a tantos riesgos como Ulises. Hay viajes con destino; pero puede haber viajes “a ninguna parte” (Fernando Fernán-Gómez), o con incentivo no ya en el destino, en Itaca o la patria, sino en el viaje mismo, en las experiencias del camino (Kavafis). No menos prestigiosa, y emparentada con el viaje, es la metáfora del camino. Dante dice escribir *La divina comedia* en mitad del camino de su vida; y, desde Machado, no hace falta haberle leído para citarle en lo de que “no hay camino, se hace camino al andar”. Una variante del camino –en cierto modo, su antítesis– es el laberinto, que, lejos de hacerse al andar, ya está hecho de antemano para dejarle a uno encerrado. A esa familia de metáforas aluden puntos de vista y enseñanzas que se anuncian desde el respectivo título: *El viaje a la felicidad* (Punset, 2005); o, no tan sencillo como viaje, *El laberinto de la felicidad* (Rovira, 2007), una metáfora también utilizada en un contexto más amplio, el de los sentimientos: *El laberinto sentimental* (Marina, 1999).

La dirección del camino la señalan los expertos, que no siempre se fían de Machado y se lo trazan al lector. La energía para caminar o navegar ha de venir de una “fuerza”, la del optimismo, que alaban los expertos (Rojas Marcos, 2005). Todos los escritores en esta materia se inclinan al optimismo, a veces convenientemente matizado y calificado, como aval, de “inteligente” (Avia y Vázquez, 1998). No falta, sin embargo, un optimismo desaforado, descarado, puramente subjetivo y a toda prueba, dentro del cual el lector está o ha de estar “¡o.k.!” (Harris, 1973). El mundo se halla en tus manos: es el mensaje esencial de este optimismo sin medida. Es la primera de las “ideas” con que Hay (1989) abre su decálogo o credo de la ortodoxia optimista: “Somos responsables en un ciento por ciento de todas nuestras experiencias”. O quizá no en el 100, pero sí en el 90 por ciento, según sostiene Stephen Covey, un autor ubicuo ahora en Google. A la felicidad se la localiza en el interior del “yo”, en el lector, en la misma comunidad de dicho

y de estar a gusto contigo mismo. Por supuesto, no a todos los profetas de optimismo se les pueden imputar estos extremos. Pero en éstos se regresa de modo alucinado a posiciones del filósofo y obispo anglicano Berkeley en su autista lema de “esse est percipi”: la realidad –el ser– consiste en ser percibido. Desde luego, puede ser oportuno, bajo ciertas circunstancias, insistir en la construcción perceptiva de la realidad: en que dicha y desdicha dependen a veces no tanto de los avatares de la vida, cuanto del significado que les otorgamos. Pero no cabe generalizar sin restricción alguna. La construcción perceptiva y de significado no resiste el mentís de una cruda realidad que la contradiga. Claro que es posible una construcción del todo y sólo subjetiva: la de las alucinaciones, la del loco y el autista. Por consiguiente, atribuir a la persona la responsabilidad del signo dichoso o desgraciado de sus experiencias todas es rotundamente falso y peligroso; y los libros que lo sostienen no deberían dejarse en manos de los niños.

Lo que legitima al escritor experto en felicidad es su propia experiencia de vida, o bien su conocimiento e investigación de ciencia, o, mejor todavía, ambas cosas a la vez. Así que esta literatura se mueve entre los márgenes de esos dos registros, utilizados de manera alternativa o complementaria en equilibradas dosis de consejo personal y de evidencia científica, al igual que en la publicidad dermoestética y de “fitness”. En un lado está decir: mira que te lo digo yo, que sé mucho de esto; aprende de mí o aprende este y aquel otro caso que acudió a mi consulta. Se empieza entonces por declarar, como en una confesión de fe, las convicciones propias, surgidas de la experiencia personal o de los “casos” vividos de cerca y que se narran. Por otro lado, a menudo se enfatiza: todo esto es ciencia rigurosa, está comprobado en tales y tales estudios. Es notable el énfasis colocado sobre el valor de conocimiento –y de ciencia– de lo que se escribe: hay una “ciencia de la felicidad o, todavía más, ésta es la ciencia de la felicidad (Cavalli-Sforza, 1998; Diener, 2000b; Fernández Gómez, 2006; Layard, 2005); hay una ciencia también del optimismo (Rojas Marcos, 2005, capítulo 3), del optimismo y, conjuntamente, de la esperanza (Gillman, 2001). Verdad es que a veces se llama ciencia a una sabiduría de otra procedencia –a ser posible esotérica o, al menos, oriental–, precisamente ajena a aquella que proporciona la ciencia empírica. En esa otra tradición suele aparecer la siempre oportuna sabiduría asiática (Calle, 2008). Si abre uno las páginas del Dalai Lama (www.dalailama.com, 25-10-2008), puede encontrarse con que “te ofrece palabras de sabiduría sobre la felicidad”. Y en las del Marañón, Pema Chödrön, se hallan enseñanzas para la paz interior.

esperando a que la sintamos. Yo puedo ayudar a las personas a descubrirla” (www.lapazesposible.info, 25-10-2008).

CONSUELO Y DESCONSUELO DE LA FILOSOFÍA

La vida feliz, la “eudemonía”, fue el gran tema de la filosofía griega: desde el *Filebo* de Platón y la *Ética* de Aristóteles. Estaba, pues, justificado plenamente y no ha sido en exceso original Marinoff (2001) al pedir *Más Platón y menos Prozac*, o, aún más tajante, en inglés: *Plato, non Prozac!*. Lo que cabría observarle es que Platón no es el mejor patrón para su empresa de consejo filosófico y propuesta de la filosofía como “medicina de la mente”. Mejor lo es Epicuro. La filosofía de Epicuro, reconstruible por los fragmentos dispersos que de ella que han llegado hasta nosotros y según interpretan buenos conocedores, como Lledó (1995), fue una reflexión sobre la felicidad y una propuesta positiva a favor de ella. Epicuro escribe contra el miedo, contra toda clase de miedos: a la muerte, a los dioses. Se propone eliminar el ansia de inmortalidad y subraya que nada hay temible en el no vivir. La felicidad epicúrea, por otro lado, se contenta con muy poco: “Rebosa mi cuerpo de dulzura viviendo a pan y agua y escupo sobre los placeres del lujo”.

La filosofía estoica, aunque tenga –y porque tiene– su punto de mira en hacer frente a los aspectos negativos de la vida, infortunio, enfermedad, dolor y muerte, continúa siendo una doctrina de la felicidad. En particular, las cartas de Séneca, con un destinatario real –así, a un amigo en duelo por la muerte de su padre–, conforman una ética de la vida feliz, desarrollada en breves tratados de autoayuda y de consolación acerca de –entre otros temas– la paciencia ante la suerte adversa y la constancia del sabio, o sobre la brevedad de la vida y el uso del tiempo.

Ha habido siempre, por otro lado, enseñanzas alternativas, contrapuestas. Con amargos tintes, de los que los estoicos se abstuvieron, bajo el título de *Eclesiastés* o también, y mejor por aludir a su presunto autor, *Qohelet*, hay en la Biblia judía –Antiguo Testamento para los cristianos– un libro singular y de excepción. Aunque atribuido, como el resto del corpus sapiencial de la Biblia, al rey Salomón, es un texto escrito entre 250 y 150 de la era a.C. Las consideraciones de Qohelet son realmente demoledoras y no han sido superadas por ninguna sabiduría trágica posterior. La sentencia más conocida habla de “vanidad de vanidades y todo vanidad”. Pero no es sentencia única o aislada. Todo ese breve libro, cargado de brevedad de desconsuelo y pesimismo,

sobre la tierra, una empresa larga y triste”; “aspirar a la dicha es como querer cazar el viento”.

Durante más de diez siglos, los de absoluto dominio ideológico del cristianismo en Europa, el tema de la felicidad ha quedado oscurecido o, más bien, copado por la interpretación religiosa. El sermón de Jesús en la montaña, tal como relata el evangelista Mateo, contiene exhortaciones sobre la vida feliz, las bienaventuranzas. Éstas se refieren, sin embargo, al “reino de los cielos”: a otra vida, según ha solido interpretar la teología. Hasta la Edad Moderna, por tanto, no resurge la reflexión sobre la vida feliz en sus términos precristianos. En estos términos, las dos posiciones mencionadas, en alineación sea con los filósofos griegos o, al contrario, con el hebreo Qohelet, se han disputado la historia de la filosofía en los últimos cuatro siglos. En un extremo puede colocarse el optimismo filosófico de Leibniz; en el otro, el pesimismo de Schopenhauer. En el último siglo, se destaca, en un lado, Ernst Bloch (1977), que ha erigido la esperanza en principio tanto filosófico como de acción; en el otro, Cioran (1995), que habla “del inconveniente de haber nacido” y Rosset (1977) con su “lógica de lo peor” y su filosofía trágica. Son dos tradiciones antagónicas, una la de esperanza y aprobación de la vida, otra de desengaño y tragedia sin paliativos, que contienen, sin embargo, más matices de lo que su representación esquemática suele retener. El optimismo de Leibniz dista mucho de ser simple. Decir que éste es el mejor de los mundos en verdad posibles ha de entenderse en el sentido de “esto es lo que hay”: resulta ocioso añorar un universo mejor que éste, imaginar algún otro mundo posible distinto del real. En el otro lado, sin quitarle a Schopenhauer un ápice de su posición no tanto pesimista, cuanto desengañada, no debe olvidarse que propuso una “eudemonología”, un tratado del buen “daimon”, del buen “ángel”, una ciencia –estudio y conocimiento– de la felicidad. Tampoco hay que olvidar que, al comienzo de uno de sus libros, confiesa Cioran (1991) haberlo escrito en insufribles noches de insomnio y haberle servido su escritura insomne para no quitarse la vida. A la postre, y de modo paradójico, estos libros desesperados pueden funcionar como lecturas de autoayuda para el lector y no sólo para el autor.

La filosofía, en rigor y en general, no ha incurrido en los extremos ni de un simplón optimismo, ni tampoco de la pura desolación. Suele quedarse en la zona templada media entre la esperanza y el desengaño de la vida, una zona bien representada por la *Ética* de Spinoza, sección cuarta, donde en el curso de una exaltación del gozo frente a la tristeza, sostiene, por otra parte, que no pueden ser buenos sólo en su momento ni el miedo (preocupación)

impagable, entre tantas otras: “en nada piensa menos el sabio que en la muerte, y su sabiduría es una reflexión sobre la vida, no sobre la muerte” (proposición 67). Por su naturaleza crítica, ha sido propensa la filosofía, esto sí, a ese conglomerado de sentimientos y pensamientos de compleja ambivalencia que es la mirada melancólica. Desde esa mirada, y en particular, desde la inclinación al desengaño, era, pues, de esperar que algunos filósofos hayan reaccionado con escepticismo y dureza crítica frente a la marea de “felicidología” que hoy en día nos invade. Para esa tradición filosófica, optimismo y esperanza constituyen el opio no ya sólo de nuestro tiempo, sino de todo tiempo. También bastará aquí el repaso a quienes recientemente han publicado o se han visto publicados en castellano.

Filósofos serios, no mediáticos, ni publicitados, han escrito, en corto y por derecho, sea en *Elogio de la infelicidad* (Lledó, 2005); y, aún más claro, si cabe, *Contra la felicidad* (Wilson, 2008), este último con el argumento o pretexto de que no la felicidad, sólo la melancolía, ha sido creadora a lo largo de la historia. O defienden buscar y encontrar *Felicidad en la infelicidad* (Marquard, 2007). O bien, bajo el título de *La euforia perpetua* (Bruckner, 2001) y en contra de ella o, más bien, de la “felicito-manía”, se alega contra el supuesto deber y derecho de ser feliz: “somos infelices por la compulsión de querer ser felices a toda costa”.

Si se lee en sus proposiciones más generalizadoras, la crítica filosófica a la felicidad le hace al lector casi avergonzarse de experimentar o buscar felicidad, cual si en la vida no se pudiera caer más bajo. Esa crítica, sin embargo, parece apuntar a las formas románticas del anhelo de vivir en intensidad feliz. El romántico se pone triste o melancólico por haberse fijado metas inalcanzables, excesivas, como la de querer ser sublime y dichoso sin interrupción. Con toda razón, una filosofía postromántica pone en guardia contra esa euforia o, más bien, contra la oscilación maníaco-depresiva del romántico. En mirada irónica sobre el afán de una felicidad sin límites, la escritura filosófica más reciente advierte, sobre todo, frente a la fase maníaca, eufórica, que predicen muchos de los manuales de felicidad al uso. Esta filosofía, por otro lado, además de postromántica, es también postilustrada: desconfía no sólo de las hipérboles del romanticismo, sino también de la razón feliz y moderada del siglo de las Luces. Su crítica directa, sin embargo, y a la postre, se dirige no tanto a concepciones de los siglos XVIII y XIX, cuanto a ideas actuales sobre la vida feliz, las que difunden los medios y la publicidad, que la han convertido en mercancía, en un “producto felicidad”, han fudido en el mercado como un objeto de consumo.

búsqueda compulsiva de felicidad, a menudo equivocada de camino, y al falso paraíso de una dicha de farmacopea y supermercado. Es, además, una advertencia cauta frente a la hoy generalizada evitación del dolor, y también frente a la identificación de la felicidad con el éxito y la fama.

En esta confrontación con una cultura y un mercado para triunfadores y famosos, la filosofía coincide con la literatura de hoy en el elogio del perdedor, del antihéroe, del fracaso, tal como se da en toda la novelística actual. La suspicacia no es sólo de filósofos. *Diana*, de Carlos Fuentes, comienza con esta línea digna de Schopenhauer: “No hay peor servidumbre que la esperanza de ser feliz”.

Los críticos, filósofos o no, ante el “boom” editorial a cuento de la felicidad tuercen el gesto y, para empezar, cuestionan: ¿qué sabemos, en verdad, de la felicidad, la de otros y la propia nuestra?; y ¿acaso es la misma para todos?; ¿qué entender por vida feliz? Hay una memorable sentencia de Voltaire, que igualmente podría ser proverbio chino o escandinavo: “Buscamos la felicidad, pero sin saber dónde, como los borrachos buscan su casa sabiendo confusamente que tienen una”. Se añade a eso el hecho decisivo para cualquier filosofía pesimista o simplemente melancólica: todos los humanos somos deudores de una muerte; la vida acaba en ella y —en metáfora patética— se paga con ella: morir es el precio de haber vivido. “Ser para la muerte” llegó a compendiar Heidegger. Ésta no es una película con final feliz; aquí no hay “happy end”. Algunas filosofías —trágicas y del absurdo— se han demorado en comentarlo antes del citado Rosset: léase a Chestov (1949) y al propio Unamuno en *El sentimiento trágico de la vida*. Por otra parte, y aun abstrayendo de su obligado final, la existencia humana puede ser terrible: en las guerras, en la esclavitud, en la miseria.

Con eso y todo, haciendo frente al término de la vida y a incidencias trágicas en el curso de ella, en la filosofía del último siglo no falta la reflexión serena y positiva, nada trágica, sobre la posibilidad de ser feliz, sobre el contenido y los factores que contribuyen a la felicidad (Alain, 1966; Marina, 1999; Muñoz-Redón, 1997; Savater, 1996). Algunos filósofos han abordado el asunto incluso en una perspectiva ético-práctica del todo afín a la noción de una filosofía terapéutica o educativa: así Javier Sádaba (1984) en *Saber vivir* y el muy contestatario Raoul Vaneigem (1967) en su *Tratado del saber vivir para uso de las jóvenes generaciones*. En orientación —se diría— de manual de autoayuda, Bertrand Russell (1930, 1991), dentro de su extenso legado, dejó un libro que sirvió de héroe a muchos. *La guía de la felicidad*.

do ensayo y no ciencia. Se trata —dice— de “observaciones inspiradas por el sentido común”, “confirmadas por la observación y experiencia propias” [y también ajenas, cabe añadirle].

Mientras la filosofía trágica, desengañada o melancólica tiene raíces próximas en el siglo romántico, el XIX, y remotas en Qohelet, la filosofía que juzga posible alcanzar felicidad las tiene en el siglo de las Luces, que había sido de un arrollador optimismo racional, avalado por una filosofía al servicio del hombre vividor. El francés La Métrie (1709-1751), que escribe sobre el pensamiento de Epicuro y otro par de libros más en vena de hedonismo, el *Anti-Séneca* y un *Arte de gozar*; era él mismo un vividor y no sólo un librepensador. Huyendo del absolutismo de Luis XV, hubo de refugiarse, por ello, en Berlín, al amparo y protección de la corte, más liberal, de Federico II; y allí murió conforme había vivido: por una mala indigestión tras una excesiva comida. Asimismo vividora, de otro modo, la marquesa de Châtelet, Emilia de Breteuil (1706-1749), amiga o amante de Voltaire, traductora al francés de los *Principia Mathematica* de Newton, escribió por esos mismos años un *Discurso sobre la felicidad*. En el pensamiento de estos y otros ilustrados la felicidad constituye un bien público, al que los gobernantes han de contribuir. Hay una obra de Ludovico Muratori, de 1749, *Della pubblica felicità, oggetto dei buoni principi*, que constituye un verdadero manifiesto de filosofía política ilustrada en favor de la felicidad pública como objetivo de los “buenos príncipes” (no el de Maquiavelo, se sobreentiende). Y a eso se aplican también los hombres de gobierno, los creadores de la sociedad moderna democrática que se deriva de la Ilustración al término de ese siglo. Sucede así sea en la creación de tejido ciudadano, social y económico, sea en los movimientos revolucionarios y de emancipación: la felicidad ha pasado a ser asunto político, de gobierno, de cosa pública.

Al promover, en España, las Sociedades Económicas de Amigos del País, Jovellanos espera de ellas su aportación a la felicidad colectiva. En otro orden —más ambicioso, radical—, toda revolución se presenta como promesa de pública felicidad. El jacobino Saint-Just llega a decir, a definir: “Un pueblo que no es feliz no tiene patria”. Fue bien sangriento el método para alcanzar felicidad en el pueblo por medio de la guillotina, pero, dejado aparte el Terror jacobino, el hecho histórico es que la democracia republicana, aparecida en el final del siglo XVIII, nace al servicio de la felicidad, como fruto jurídico-político del pensamiento ilustrado. Lo proclaman así algunas Declaraciones de Derechos, en particular, las Declaraciones de Independencia de los colonos nortea-

tir de un texto del luego presidente Jefferson. Allí se dice con gran solemnidad: “Declaramos que todos los hombres han sido creados iguales por Dios; que han recibido de su Creador ciertos derechos inalienables, tales como la vida, la libertad, la búsqueda de la dicha; que los gobiernos han sido establecidos para asegurar esos derechos”. Por cierto, ¿qué político osaría hoy, en EEUU o en Europa, una declaración tan subversiva?

FELICIDAD Y PLACER, ¿DE DÓNDE VIENEN?

El tema de la felicidad —y sus afines: calidad subjetiva de vida, bienestar, placer— es relativamente joven en la investigación de Psicología. Cabe datar en torno a 1970 su emergencia e importancia como objeto de estudio científico, con una primera revisión del tema por (Wilson, 1967) y con notables aportaciones tempranas, entre otros, de (Alker, 1978), (Andrews, 1976), y (Campbell, 1976). Desde entonces, en Psicología se han ido acumulando investigación empírica, hallazgos y conocimientos, que, a su vez, han dado lugar a nuevas revisiones válidas y a presentaciones fiables del estado de la cuestión y de la ciencia en el momento de escribirlas (Argyle, 1987-1992); (Diener, 1984-1994); (García, 2002; Veenhoven, 1994). Al final de los 90, (Diener, 1999) realizaban una nueva revisión, muy completa, de tres décadas de estudio, las transcurridas desde una anterior revisión, la de Wilson (1967), examinando los nuevos hallazgos producidos en relación con los por éste reseñados. Al leer esas revisiones, al lector ingenuo le viene a la cabeza una pregunta cándida, semejante a aquella otra humorística: ¿por qué dicen “amor” cuando quieren decir “sexo”? La pregunta ingenua ahora es: ¿por qué decir “felicidad” cuando se quiere significar “placer”, o tal vez “paz”, “tranquilidad”, “sosiego”, o simplemente “anestesia”?

Es el momento de una puntualización retrospectiva respecto al léxico de páginas anteriores. Al hablar nada más de “felicidad” o “vida feliz” se ha realizado una drástica simplificación, considerada, por otro lado, conveniente para no introducir desde el principio toda la complejidad del ámbito temático. Ahora, sin embargo, se debe resaltar que no cabe referirse a la vida feliz, a la dicha, cual si se tratara de una entidad simple: una dimensión unifactorial, dicho en concepto de psicometría. La hasta ahora denominada “felicidad” contiene realmente varios focos en su seno dentro de un ancho campo de “experiencias” y “afectos” —afecciones o modos de experimentar, de ser afectado— positivos, deseables, envidiados; modos de experiencia, de percepción

En esa multifocalidad de las experiencias y afecciones positivas, destacan dos líneas o dimensiones principales. La primera de ellas suele llamarse “placer” y se extiende entre los polos de lo placentero y lo que no lo es, lo que displace. El placer o, mejor, los placeres residen en los analizadores de la percepción sensorial, en los “cinco sentidos” y, todavía más, en las autosensaciones corporales: en percepciones con intensa connotación emocional, con cierto énfasis en el instante a instante (el “*carpe diem!*” de Horacio: ¡atrapa el día, el momento!), y con prototipos que corresponden a la satisfacción de necesidades (comida, bebida, sexo), mas sin excluir placeres intelectuales y estéticos propios de la contemplación, la escucha, la conversación y la amistad, la creación y las artes.

Por felicidad, en cambio, y ahora ya en una acepción más estrecha que la manejada hasta el presente párrafo, se entiende la experiencia vital, en el talante y en los estados de ánimo, cambiantes, oscilantes, pero entre niveles relativamente estables, a lo largo de la existencia o de amplios segmentos de ella, con importante componente cognitivo y evaluativo. Tal experiencia se asocia a un conjunto de actos propios, a un estilo de vida con consecuencias valiosas, deseadas y buscadas, en las que salen a flote, como cimas de iceberg, categorías de “valor” y de “sentido”, incluso de un “bien obrar” moral que conduce a un “buen vivir” afectivo, de vivencias satisfactorias. Esta felicidad suele hallarse estabilizada, pese a altibajos, a fluctuaciones; y no es ajena al placer, pero tampoco consiste en la mera suma de placeres. Por otro lado, es compatible con el dolor físico y el sufrimiento psicológico.

Ahora bien, la gama o, más bien, el magma de sentimientos y emociones, de estados de ánimo, de experiencias, no se reduce a esas dos dimensiones bipolares de felicidad / infelicidad y de placer / displacer. Incluye asimismo alegría, paz, gozo, disfrute, bienestar, satisfacción y gusto por la vida, esperanza. Para operar con ese magma, para atar cabos con método de ciencia, la Psicología ha tenido que operacionalizar –recortar teórica e instrumentalmente dentro de él– algunos subconjuntos. En particular, ha tendido a identificar felicidad con bienestar (“well-being”) subjetivo o psicológico y con satisfacción vital. Esta operación, a su vez, para ser cumplida con rigor ha requerido una esmerada tarea de instrumentación, de escalas, cuestionarios, comenzada ya hace tiempo (Andrews, 1991). No cabe asegurar, sin embargo, que se haya conseguido acuñar un concepto operativo e instrumental unánime de bienestar o felicidad. Existe sólo cierto acuerdo acerca de algunos elementos básicos que la integran: presencia de afectos

valoración positiva en el balance de la propia vida. A todo lo cual algunos autores añaden un factor difícil de aprehender, el del sentido de la vida, para el cual, de todos modos, se ha elaborado algún instrumento de evaluación (Steger, 2008).

En presencia de ese magma complejo de elementos, emocionales y cognitivos, de larga duración, al que se llama felicidad o bienestar subjetivo, en Psicología ha surgido, en dirección simplificadora, un punto de vista del momento a momento, un análisis calificado de “hedónico”. Su más destacado exponente se encuentra en un volumen coordinado por (Kahneman, 1999b), que se propone establecer “los fundamentos de una Psicología hedónica”, calificación –advirtamos– que no equivale a “hedonista”. La contribución del propio (Kahneman, 1999a) a ese volumen adelgaza al máximo el espacio de estudio de esa Psicología; lo circunscribe a la felicidad que denomina “objetiva” –frente a la subjetiva, de ordinario investigada– y que se extiende en una sola y simple dimensión, la de bueno/malo, quedando todos los matices aplanados en esa única línea, la del grado de apreciación cognitivo-emocional de las experiencias vividas en cada instante, según sean positivas o negativas. Está fuera de duda que una simplificación de ese corte contribuye al rigor, fiabilidad, exactitud del instrumento para evaluar felicidad o bienestar; y eso amplía de modo extraordinario las posibilidades de estudio objetivo de la dimensión, también en la comparación entre resultados de distintos investigadores. Son méritos que deben reconocerse al correspondiente método, ideado y elaborado por un grupo de estudiosos bajo el liderazgo de Kahneman: el método de “reconstrucción del día”, o, más bien, de los distintos episodios de cada día. Para recoger el balance afectivo en la experiencia diaria, se pide a los sujetos que registren sus estados de ánimo, sentimientos e interacciones sociales, varias veces al día, en diferentes momentos y episodios. Se han obtenido y analizado los registros, los datos, de un millar de personas sobre el curso de sus afectos, positivos o negativos, a lo largo de la jornada, con una media de 14 apuntes diarios para cada persona en medio de distintas actividades y situaciones (Kahneman, 2004).

Ese esquematismo en aras del rigor metódico de la evaluación no podía, sin embargo, resultar satisfactorio para otros investigadores y eran de esperar severas críticas. A la Psicología hedónica se ha contrapuesto una Psicología eudemónica (Ryan, 2001); (Ryff, 1995). Los términos de la contraposición se corresponden con las dimensiones bipolares antes comentadas y cuyo análisis se resume en la siguiente tabla: eudemonismo vs. hedonismo.

los instrumentos específicamente diseñados para evaluar felicidad o bienestar eudemónico (véanse, en castellano, (Blanco, 2005; Dierendock, 2006); y (Fierro, 2007), aunque seguramente haya de reconocerse que sus características psicométricas no sean tan satisfactorias como, en cambio, el instrumento y procedimiento de la “reconstrucción” instante a instante.

Todo ello se refiere al modo de identificar, definir, evaluar, describir la felicidad o bienestar. La ciencia, sin embargo, no se contenta con esas primeras fases de estudio. Trata asimismo de explicar, de conocer qué factores contribuyen sea a superar o mitigar el mal adverso, acaso terrible, sea a vivir una vida feliz, o placentera, en la acepción hedónica o en la eudemónica. Se trata, por tanto, de saber cuáles son las “condiciones de la felicidad” por decirlo en expresión de (Veenhoven, 1984).

Los estudiosos de la naturaleza humana, empezando por los filósofos griegos, se han preguntado siempre por las condiciones de la felicidad. Hay en Aristóteles un texto fundamental, en su *Ética a Nicómaco* (libro 1º, 7): “Suele inquirirse si es posible aprender a ser dichoso, si se adquiere la felicidad por medio de ciertos hábitos; o si es, más bien, efecto de algún favor divino y resultado del azar. Yo sostengo que la felicidad, cosa divina, no la envían exclusivamente los dioses; la obtenemos por la práctica de la virtud, mediante un largo aprendizaje, una lucha constante. Y ella es, en cierta manera, a todos accesible. Como vale más conquistar la felicidad a este precio que deberla al simple azar, la razón obliga a suponer que es así realmente como el hombre puede llegar a ser dichoso”. Propone todos estos juicios Aristóteles como opiniones suyas. Pero pueden muy bien tomarse como hipótesis de posible investigación; y en su conjunto dibujan un verdadero y completo programa de estudio para explorar felicidad o bienestar. Se trataría de buscarles a esos juicios sus referentes empíricos y de contrastarlos con ellos, en todos sus extremos: por un lado, no ya en los dioses, sino en el actual equivalente de los hados o el destino, a saber, los genes; por otra parte, en la acción, en la conducta acertada.

Por lo que Aristóteles ya intuyó y la Psicología científica ha podido comprobar, las condiciones de vida feliz se hallan en un complejo conglomerado de variables sociales y psicológicas. La felicidad viene de una afortunada convergencia de factores innatos, junto con circunstancias de vida, algunas sociohistóricas, otras de puro y simple azar, junto, además, con el pensamiento y también, y sobre todo, con la acción —la práctica, la conducta operante— del agente. O sea, y a la postre, la felicidad o bienestar proviene de todo lo que a la persona le concierne, lo que ella quiere, hace, los argumentos

piamente psicológicas o comportamentales, sus disposiciones, pensamientos y conductas, su estilo de vida, en suma. A continuación se va a atender a dos lindes opuestos de ese dilatado campo de factores: uno enteramente objetivo, otro del todo subjetivo y personal. Dibujar brevemente esos lindes sirve para captar la amplitud del campo.

El factor más objetivo, entre los influyentes en el bienestar, es la situación económica de la persona. Puede evaluarse ésta con criterios varios; es perfectamente cuantificable, desde luego, el nivel de ingresos. La relación entre dinero y bienestar ha ocupado no sólo a psicólogos, también a economistas, que han realizado estudios tanto transversales, en un momento dado, cuanto longitudinales, a lo largo del tiempo. El principal y reiterado hallazgo puede resumirse en la llamada “paradoja de Easterlin”, que el economista de este nombre enunciara en 1974. Encontró (Easterlin, 1974) que el aumento de riqueza experimentado en los EEUU entre 1945 y 1974 no había producido un aumento proporcional en el nivel de felicidad de los estadounidenses. De ello deriva que incrementos en la prosperidad de una nación no hacen a los individuos más felices, y que el aumento de ingresos contribuye a la felicidad sólo de quienes no tienen satisfechas sus necesidades básicas.

Un buen compendio de los hallazgos lo ofrecen Ryan y Deci (2001) en cinco asertos sólidos, suficientemente contrastados: (1) la gente de naciones ricas es más feliz que la de naciones más pobres; (2) el incremento en la riqueza nacional de los países desarrollados no se ha asociado en los últimos decenios con aumentos en el bienestar; (3) las diferencias intranacionales en riqueza muestran sólo débil correlación positiva con la felicidad; (4) incrementos en la riqueza personal no resultan típicamente en felicidad incrementada; (5) las personas que desean intensamente el dinero y la riqueza son menos felices.

La prosperidad económica puede traer consigo ligera o profunda infelicidad. Esto ha preocupado, y mucho, a psicólogos: si somos tan ricos, ¿por qué no somos felices? (Csikszentmihalyi, 2000). La respuesta mejor ajustada a los hallazgos dice que seguramente las relaciones entre prosperidad y felicidad, entre bienestar material y psicológico son ambiguas, operan en dispares direcciones, en múltiples vectores de influencia, y que unas consecuencias pueden anular a otras.

Las circunstancias económicas influyen de modo tan exiguo o —más probable— tan ambiguo, que se ha vuelto la mirada a la persona, a la personalidad. Vale a este propósito recordar el viejo adagio de que “el carácter es el destino”. Continuemos un hallazgo crítico de la investigación

—y con fuerte componente innato— de personalidad: con la estabilidad emocional, polo opuesto a neuroticismo, y con la extraversión. Existe abundante evidencia de que las personas emocionalmente estables y socialmente extravertidas tienden a ser más felices (Costa, 1980); (Watson, 1997). De esa evidencia firme se sigue algún que otro “consejo” para la felicidad: ¡estabiliza tus sentimientos y adopta una conducta extravertida! A renglón seguido, claro está, habrá que especificarle a la persona aconsejada cómo hacer lo uno y lo otro.

Entre los dos lindes de las condiciones objetivas económicas y de los factores psicológicos personales, los determinantes o antecedentes todos de la felicidad parecen haber sido ya estudiados. Actualmente no es fácil encontrarse con hallazgos-sorpresa. Pero queda por estudiar un buen puñado de cuestiones, en particular algunas movidas ya en el pasado, desde hace siglos, y en las que se contradicen las respuestas de tradiciones antagónicas de sabiduría. Una de ellas se refiere precisamente a la sabiduría misma: el conocimiento, la conciencia, el saber, ¿contribuyen a la felicidad?

CONOCIMIENTO Y FELICIDAD

Es clásico el tópico de que donde abunda la sabiduría, abunda también la aflicción. El pesimista Qohelet adhiera a ese tópico de que el saber trae dolor: “El saber es un brebaje amargo: cuanto menos conoces, menos sufres; y cuanto más conocimiento, más dolor [...]. La ignorancia es audaz; la sabiduría, prudente, timorata [...]. A mayor saber, mayores dudas y mayor sufrimiento [...]. Sólo el sabio se inquieta, mientras el tonto vive en paz”.

No había sido así en la tradición griega dominante. Antes bien, y por el contrario Aristóteles sostiene que “el filósofo será más feliz que cualquier otro” (*Ética*, X, 8). En el coro final de *Antígona*, de Sófocles, se recita igualmente que “la sabiduría es la sede suprema de la felicidad”. Es en esa misma tradición, frente a la de Qohelet, donde se sitúa y sobresale Epicuro: “Vana es la ciencia que no sirve para aliviar un sufrimiento humano”. La filosofía epicúrea es ejercicio de un conocimiento que hace feliz. Según ella, el saber nos hace libres y también felices. Varios siglos más tarde del veredicto epicúreo sobre la ciencia, apeado de su rango de consejero imperial y condenado a cárcel, Boecio escribe *Sobre el consuelo de la filosofía*, donde imagina que ésta, personificada, viene a visitarle y hacerle compañía en su soledad carcelaria. Aunque no haya faltado un pesimismo de raíz a veces religiosa, como el de Qohelet, de Epicuro o Boecio, demuestran que la confesión en el espejo

Este tópico tradicional —el de consuelo o desconsuelo del saber— ha sido poco estudiado. No hay nada en los estudios que sobre la sabiduría se recogen en la obra coordinada por (Sternberg, 1990-1994). Solamente, aunque sin fundarlo, (Csikszentmihalyi, 1990-1994) dicen de ella que es una “experiencia intrínsecamente recompensada que proporciona alguna de las mayores dichas y gozos posibles”. Es una tesis de timbre epicúreo frente a la de Qohelet; y, en cuanto hipótesis, es bien merecedora de investigación. Existe algún estudio a ese propósito (así, (Ardelt, 1998), pero la cuestión está tan en mantillas que debería comenzarse en ella con talante sólo, y por de pronto, exploratorio.

PARA UNA CIENCIA MILITANTE

Un caso específico de la relación general entre conocimiento o sabiduría, en un lado, y felicidad o dicha, en otro, atañe a la Psicología misma como forma científica de conocimiento. Si la Psicología es conocimiento, ¿contribuirá a hacernos desdichados o dichosos? Y conocer los mecanismos del amor, investigarlos con método de ciencia, ¿servirá para arruinarlo? No son pocos quienes lo entienden de ese modo: la felicidad, como el amor, sería un delicado jarrón de porcelana china o fina, que se rompe a poco que se le toque. “Déjala así, que así es la rosa”.

Ciertamente, si llevara razón Qohelet, valdría más entonces dejarlo estar y concluir en este punto: abandonar no la Psicología, mas sí aquella que se ocupa de jarrones chinos, sea del amor o de la felicidad. Por el contrario, si la tiene Epicuro, entonces habrá que perseverar en una investigación a la vez apasionada, porque interesada, y desapasionada, porque rigurosa.

En ese punto, de bifurcación y encrucijada, se hace necesario optar, adoptar una posición concreta frente a otra, dar un paso adelante, por delante de lo exigido por los “datos” y los “resultados”. Se la define como “opción”, porque asumirla no se deriva de alguna evidencia ya actual irrefutable. Y se va a optar por una Psicología epicúrea de acuerdo con la referida máxima sobre el valor del conocimiento para aliviar el sufrimiento; a optar por una ciencia, por tanto, no neutral, sino “comprometida” —como antes se decía— y militante en el aprecio y a favor de toda la gama de “buenas” experiencias: positivas, deseables, deseadas. Es un paso adelante —a favor de algo, en contra de su opuesto— que ha dado asimismo la actual Psicología “positiva” (Csikszentmihalyi, 1990-1997); (Seligman, 2002-2005). También a ella subyace una opción, no fácil de justifi-

por una verificación en el futuro. Hoy no se cuenta con completas evidencias para adoptar el enfoque positivo o epicúreo en Psicología, pero en el futuro acaso podrá verse si opciones de esa clase han traído consigo frutos interesantes.

Se propone llamar epicúrea a esa Psicología. Sería incompleto llamarla hedonista o hedónica, pues en ella no se trata sólo —aunque también— de “hedoné”, de placer. Epicuro, realmente, no fue epicúreo a la manera de un hedonismo convencional. Sería tal vez más apropiado llamarla eudemonista o eudemónica; pero términos así suenan hoy a chino, aunque respondan al griego. Decir Psicología “optimista” no añade mucho; es casi una redundancia: con excepción del psicoanálisis, toda la Psicología ha sido y es optimista. Asimismo es optimista, con no poco énfasis, la Psicología positiva, que incluso se ha excedido en sostener que en el pasado el cuerpo principal de la ciencia de la conducta haya estado en la Psicopatología, según había comentado, y de modo crítico, (Maslow, 1968-1976), al contraponer su “psicología del ser” a una “Psicología de la carencia”, como a su parecer había sido la freudiana.

Con alguna —acaso imperdonable— simplificación, esquematismo, cabría comentar que las Psicologías optimistas, positivas, hedónicas, caen del lado de la comedia al subrayar que todo funciona y va bien, o que puede funcionar y terminar bien, que todos los problemas psicológicos tienen solución. Cabe objetar a todas ellas la escasa atención que dispensan a las incidencias de drama, inherentes a la condición humana, y a los traumas de tragedia, en que a veces se ve envuelta la existencia. Eso justifica la denominación de “epicúrea” para una posición que profesa su nexo con una tradición de pensamiento con Epicuro como patrón laico y que resalta, sí, las posibilidades de vida feliz, pero, antes de eso, las de afrontar y paliar sufrimiento e infortunio.

Una Psicología epicúrea puede comenzar por disertar, en neutral apariencia, “sobre la vida feliz” (Fierro, 2000). Pero en realidad ha de proceder, de modo descargado y militante, en pro de ella “*en favor de la felicidad*”. Lo cual vale no sólo para la Psicología, sino, en verdad, para toda ciencia social o natural relevante para la vida de los humanos: alinearse de un lado concreto de la fractura social, que quiebra también el campo de la ciencia en cada caso, ser beligerante frente no a adversarios, pero sí frente a un “mal” contra el que debe insurgir. En ello, cada disciplina científica tiene delante de sí determinados “males”, contra los cuales tomar beligerante posición.

como comenzó en Maquiavelo y a lo que luego ha sido desde esos orígenes: un conocimiento para la conquista y el mantenimiento del poder, para uso del “príncipe”, del gobernante, para ganar elecciones y perdurar indefinidamente en el gobierno.

La Economía, por su parte, ha de levantarse en armas contra la pobreza, conforme recientemente han hecho algunos economistas: así, y entre los últimos Nobel de Economía, Amartya Sen, en 1998, premiado por “sus contribuciones a la economía del bienestar” y Kahneman, en 2002, por “haber integrado en el análisis económico los avances de la investigación psicológica” [ahora ya sabemos cuáles]. Viene a cuento aquí aquel consejo dirigido a un candidato a la presidencia de los Estados Unidos sobre el asunto central de la contienda, consejo hoy más actual que nunca: “¡es la Economía, estúpido!”, y que podría o debería mudarse en este otro: ¡es la felicidad, estúpidos!

La Psicología, en fin, ha de estar en pie contra el sufrimiento indebido. Sí, desde luego, también ha de fomentar el bienestar, la satisfacción con la vida, las experiencias positivas todas. Pero lo cierto es que conocemos mejor el sufrimiento que el placer, mejor la desgracia de las personas con un trastorno que no la dicha de las personas psicológicamente maduras; y, por tanto, resulta más prudente enunciarlo de ese modo, en negativo: contra el dolor innecesario y evitable, contra la infelicidad. Lo cual, no hace falta decirlo, no es preconizar sólo anestésicos para una vida indolora.

¿Está la ciencia autorizada a eso, a ser beligerante?; ¿no es propio de la investigación desarrollarse “libre de valores”? ¿Puede la ciencia batirse a favor de algo o en contra de algo, sea contra la tiranía, la pobreza o la infelicidad? En particular, ¿puede la Psicología ser beligerante y no imparcial? ¿Qué la justifica para inclinarse de ese lado?

Algunos investigadores y científicos trabajan con una mala comprensión del principio y requisito, enunciado por Max Weber, de ausencia de valores en la ciencia, como si significara olímpica ignorancia o beata indiferencia ante el bien y el mal, por encima de éstos, cualesquiera que sean los bienes y los males (véase, en discusión del tema, (Lamo, 1975)). Es del todo errónea, aparte de inmoral, esa apreciación de la ciencia como actividad supuestamente exenta de valoraciones. En el nada sospechoso Emmanuel Kant, en *Sueños de un visionario*, de 1766 (hay traducción castellana en Alianza, 1987), se encuentra un texto poco conocido y bien instructivo, que viene de molde al caso: “La balanza de la inteligencia no es del todo imparcial y el brazo de ‘esperanza de futuro’ tiene una ventaja. Motivos ligeros

es la única inexactitud que no puedo y en realidad no quiero eliminar". Hay opciones e inexactitudes razonables, al menos según este Kant, que ya anuncia, de modo sopesado, cómo la razón práctica ha de completar, contrarrestar, a la teórica en la balanza, y, en lo posible, suplir sus deficiencias. Hay, además, otro argumento pertinente que permite ir más allá de la inexacta opción del lado de la esperanza.

Una ciencia cualquiera, sea Psicología o Economía, que tome partido a favor de la felicidad, no por ello se convierte en una ciencia partidista. No es parcialidad o partidismo ponerse del lado de lo "positivo", de la felicidad. La búsqueda de la felicidad (Myers, 1996), el deseo de bienestar, placer y sus análogos, no es un deseo parcial o de solo un grupo humano, un deseo entre otros. Es *el* deseo por antonomasia. Es más, aunque por felicidad —o dicha, o bienestar, placer— pueden entenderse muchas cosas, y aunque cada cual entiende y desea algo distinto, cabría dar una definición formal —no de contenido— de felicidad del siguiente modo: felicidad es aquello que uno máximamente desea. Así definida, la felicidad no representa un bien entre otros, sino el máximo o supremo bien, o, desde luego, el denominador común de todos los objetos considerados "bienes", de todas las experiencias vividas como "buenas". En consecuencia, pertenece a la clase —kantiana, recordemos— de "juicios analíticos" o "a priori" afirmar que todo el mundo desea la felicidad, el buen vivir o comoquiera se designe a ese "bien" para él o ella supremo. Igualmente, y por tanto, no es parcialidad que la ciencia opte a favor de la felicidad; no lo es —y no es una opción, sino una necesidad— propugnar una Psicología que cumpla con el lema de Epicuro, que trate de confirmar la tradición que se reclama de él. No existe partidismo en ello, pues por felicidad se entiende el bien más universal. En la beligerancia a favor de la felicidad, una Psicología epicúrea podría verse refutada por los hechos, los datos, los hallazgos, la "verdad" objetiva. Acaso en ese tropiezo, al no conseguir su propósito, entraría en juego lo de "amicus Plato, sed magis amica veritas", o sea, y traducido al asunto: amigo es Epicuro, pero más amiga es la verdad. Aún entonces, sin embargo, no faltaría quien dijera: ¡tanto peor, pues, para la verdad!

LINEAMENTOS DE UNA PSICOLOGÍA EPICÚREA

Sea, pues, delinear el perfil de una psicología de esas características en unas consideraciones preliminares a su desarrollo como teoría y como investigación:

ésta definirse de tantos y tan variados modos! Cada cual cifra la dicha en experiencias y bienes diferentes, en gran medida idiosincrásicos. Quizá incluso quienes desconfían de ella la contemplan y buscan de otro modo. Aún así, la Psicología está llamada a contribuir a definir no *la* felicidad, el campo universal del buen vivir, sino versiones determinadas, bien acotadas, dentro de ella. Eso lo ha hecho y ha de seguir haciéndolo mediante la operacionalización instrumental. En la actualidad, se reduce ésta a unos pocos términos, los de "well-being", o bienestar, y de satisfacción en la vida. En esa instrumentación existe siempre el peligro de circularidad, aquella misma que enunció Binet ante la pregunta "¿qué es la inteligencia?" con su célebre —e inteligente— respuesta de "lo que miden mis tests". Hay el riesgo de que el investigador tome por vida feliz únicamente lo que mide el cuestionario o test que aplica: riesgo de quedar atascado en una pura definición instrumental sin teoría.

2-La Psicología ha de dispensar atención y estudio a la entera galaxia de sentimientos o emociones, estados de ánimo, experiencias, que se constelan en torno a bienes deseables: placer, gozo, disfrute, dicha, felicidad, bienestar, satisfacción y gusto por la vida, intensidad del momento, alegría de vivir, optimismo, celebración de la vida, sí a la vida, calidad de vida. El precio de la operacionalización instrumental es una cierta pérdida semántica, que necesita ser corregida. Al igual que sucedió con la evaluación de la inteligencia, que, desde sus inicios en Binet, debió luego de ampliarse a otros constructos —el de inteligencia social, emocional, etcétera— también aquí será preciso ensanchar el horizonte de estudio, extenderlo a otros elementos afines o limítrofes, entre los que acaso destaca la esperanza —mejor que el optimismo, porque activa—, pues ella es no mera espera, optimista aguardo, sino esperanza de ser feliz gracias a los propios actos (Bloch, 1959-1977); (Lain-Entralgo, 1958).

3-No basta con identificar, evaluar, medir. Es preciso intervenir a favor de una vida feliz; y la Psicología científica ha de clarificar y contrastar cómo hacer esa intervención con acierto. Se sabe cómo operar con respecto a la depresión, a la disforia, a la ansiedad: en general, a los extremos que contradicen de manera grave a la felicidad y al bienestar. Pero los estados de ánimo en la gama media del placer y de la dicha, así como las disposiciones personales, con probable base innata, son muy resistentes al tratamiento. La melancolía del filósofo —y la del no filósofo— ¿hay que tratarla? ¿Y el pesimismo? Es éste seguramente, al igual que del optimismo se ha sostenido (Scheier, 1987), una dimensión estructural de la

no ceden fácilmente a la intervención. Por otra parte, ¿cómo tratarlo? ¿Es preferible inocular optimismo al cien por cien?; ¿o sólo en dosis homeopáticas, y gota a gota?

4-Una Psicología epicúrea no puede desentenderse de la relación del buen y feliz vivir con el vivir bueno según pautas sociales y morales. “Cada vez va a ser más difícil llevar una vida dulce cerca de la gente humillada” ha escrito el epicúreo Vicent. Va a serlo cada vez más porque tenemos el horror más y más cerca de los ojos: visto a diario en la televisión. ¿Cómo articular las dos acepciones de “buena vida”, la ética y la pragmática? En un texto de testimonio personal, en respuesta a una encuesta sobre “en qué creo”, el australiano Peter Singer, adalid, entre otras opciones éticas, de los derechos de los animales, ha escrito: “cuanto más se entrega uno a los demás, más gratificante se torna la propia vida” (Deschner y Sanjuán, 1992 p.270). No cabe apostillar, en comentario crítico a la ligera, que no siempre ha sido -o es- así, por mucho que nos guste que así fuera. A la entrega altruista no le está garantizada la gratificación vital. La madre Teresa de Calcuta ha podido ser feliz, pero no más, que nos conste, que el millonario Onassis. Rara vez resultan del todo convincentes, persuasivas, las fundamentaciones éticas, los alegatos a favor de que adoptemos un buen -moral- comportamiento; pero ciertamente resulta conmovedor hasta qué punto nuestra sociedad las necesita. En esta materia, la de la doble acepción de “buena vida” y de la articulación interna de esa dualidad, Kant mantuvo una posición bien crítica y nada complaciente: la virtud, la acción moralmente buena, no tiene asegurada la felicidad, la vida dichosa. Así pues, como clave de la razón práctica, coloca Kant no las máximas de vida feliz, sino el imperativo moral: obrar según principios que puedan elevarse a máximas universales de conducta. Crucial, por tanto, no es la felicidad, la búsqueda de ella, sino la dignidad de ser feliz, la acción ética, o sea, acorde con dicho imperativo. Buena tarea queda ahí para la psicología: estudio de las condiciones no sólo de la felicidad, sino también de las acciones que acrisolan esa dignidad de ser feliz y de las conexiones -empíricas y no sólo teóricas- entre las dos laderas del buen vivir.

5-La Psicología que aquí se preconiza habría de dar cuenta, con investigación, no sólo de Kant, de Epicuro o de Aristóteles, sino de todo aquello que se ha propuesto y discutido en la filosofía, en moralistas, en literatura, en poesía, y contribuir a manejar las antinomias latentes o patentes en la historia del pensamiento, de la sabiduría, las que hay en toda propuesta de felicidad, incluso en la que se propone más serena de un hedonismo

dables libros para ayudar a vivir, en sus *Cartas a un joven poeta*, escribe Rilke: “deje que la vida le acontezca, la vida tiene siempre razón”. Es consejo que vale mientras se está mimado por las circunstancias, por la sociedad, por las mujeres, como Rilke lo estuvo. Se puede muy bien dejar acontecer, fluir, la vida como un río plácido, mientras fluya así. Cabe abandonarse, pues, al “flow” de (Csikszentmihalyi, 1997-1998), a esa “experiencia óptima” fluyente mientras todo va bien. Pero si surgen turbulencias, escollos, infortunio, desventuras, entonces hay que afrontar, sortear, remar fuerte, llevar timón seguro, para no perecer. Cualquier consejo sabio, como el de Rilke, válido en unos momentos de la vida, puede resultar mortal bajo otras circunstancias. La Psicología tiene que averiguar y contrastar bajo qué condiciones está justificada la exclusiva atención al presente feliz, al corto plazo, y en cuáles otras surge la antinomia con el largo plazo según el no menos sabio dicho de “pan para hoy, hambre para mañana”.

6-En toda esa tarea, se va a trabajar con una amplia brecha y desajuste entre contenido y método. La ciencia trata de avanzar con pie firme, paso a paso, cerciorándose en cada movimiento. Para ello, toma los fenómenos, en este caso, la experiencia feliz, no en su globalidad, sino en sus distintas piezas. Un modo de desglosar las piezas de cualquier fenómeno y proceso es la experimentación; otro es el análisis estadístico, correlacional, factorial, de componentes, de vías. En ciencia rigurosa se saben unas pocas cosas precisamente porque se renuncia a saberlo todo, a saberlas todas a la vez. En Psicología, por eso, y por otra parte, habría que reivindicar un espacio que otros científicos asumen y reclaman sin que se les caigan los anillos metodológicos, sin temer ser tachados de charlatanes: el espacio del ensayo científico, que un ilustre historiador, Lucien (Febvre,), ha descrito como “estudio científicamente elaborado y no, exactamente y en rigor, ciencia”.

7-En la investigación de ciencia, siempre habrá tiempo de demora, distancia temporal, entre las preguntas y las respuestas. Pero las personas que sufren -los “pacientes”- no tienen tiempo para esperar a que se conozca -y reconozca la Academia- si tal o cual intervención, que podría servir de solución o paliativo a sus problemas, se halla científicamente fundada. ¿Cuándo puede considerarse científicamente validado un procedimiento de terapia o intervención? El psicólogo, en su profesión, ha de guiarse a veces por criterios sólo probabilísticos e incluso por criterios extraídos de su propia experiencia profesional cotidiana. Algo semejante hizo Descartes en su *Discurso del método*. Al comenzar por dudar de todo y no dudar nada más, se dio cuenta de que la ciencia no

método, el listón. Entonces se pregunta qué hacer entretanto, pues nadie puede paralizarse, dejar de obrar; y comenta que ha tenido que dotarse de una moral provisional que enuncia en modo escueto. También la Psicología práctica ha de dotarse de certezas provisionales. Aunque no tenga certidumbre completa en no pocos detalles de principios y de procedimientos, la tiene en grado suficiente en lo sustancial como para poder actuar y aconsejar. Es más, la Psicología cuenta con certezas bastantes para lo esencial de la práctica en lo que toca a dicha y a desdicha: los humanos somos capaces de aprender y escarmentar, en cabeza ajena y propia, para evitar el sufrimiento y la frustración. No se halla, pues, desabastecida la Psicología —la hedónica, la positiva, la epicúrea— para plasmarse en práctica profesional, aunque le quede mucho por investigar en ciencia básica.

Aunque haya habido encuestas y estudios sobre amplios segmentos de población, la Psicología de la vida feliz ha solido limitarse a aspectos individuales de ella, reducida, o casi, a una Psicología —digamos— clínica en la acepción más convencional. Importa mucho subsanar esa limitación a la que tiende. Una Psicología epicúrea ha de ser asimismo Psicología social y comunitaria, Psicología política incluso, y entrar entonces en el tema de la felicidad política, vinculada, a su vez, a la dignidad de ser feliz (Marina, 2000). En tiempos de individualismo rampante, conviene mencionar que el tema de la vida feliz posee una vertiente pública y política. Esta mención, por uno de sus flecos, invita a aludir a una cuestión siempre pendiente, la de las políticas públicas de fomento a la investigación. Para ir al grano: lo que los planes actuales de I+D favorecen, ¿es una ciencia en el sentido de Epicuro? Mientras haya en el mundo tanta desdicha y tanto dolor, gratuitos e indebidos, toda investigación sólida, prometedora, que se ordene a aliviarlos, habría de colocarse por delante de la investigación en asuntos tan interesantes como “el efecto de los rayos gamma sobre las margaritas” (film dirigido por Paul Newman en 1972). Una ciencia epicúrea ha de ser crítica en extremo al preguntar a quién da beneficios la investigación y, en particular, la subvencionada con fondos públicos. La investigación militar ha mejorado la capacidad defensiva y ofensiva, pero no ha reducido las guerras. La investigación agronómica tampoco ha reducido el número de hambrientos sobre la tierra.

Más allá de eso, de odiosas comparaciones y alusión panfletaria a agravios comparativos, la dimensión pública, social, de la felicidad, aquella misma que movilizó a los ilustrados, invita a considerar una magnitud político-psicológico-económica, a semejanza del Producto Interior Bruto. Solo puede llamarse FIB: Felicidad

tante que cuantificar el PIB, es medir la hipertensión de los ciudadanos. Con tanta mayor razón es importante evaluar la felicidad o bienestar internos, globales, de un país. Tras haberlo medido, contrastado entre países y entre momentos distintos de un país, investigadores y analistas habrán luego de aplicarse a examinar, y con mayor cuidado que las Bolsas, cuáles son los factores sociales que hacen subir o descender la FIB.

En otro orden, bastante más modesto, cabe un proyecto y tarea menor, la de confeccionar un libro, o una serie editorial, al modo de Erasmo en sus *Adagios*, un libro-antología de autoayuda y/o para biblioterapia, para uso de profesionales que tratan de restaurar la dicha en las personas, en los grupos, y para lectura tónica, tonificante, por parte de los no profesionales. Se trataría de reunir fragmentos poemáticos y en prosa, de filosofía, de ensayo, de novela, de acuerdo con el lema de “vana es la escritura que no contribuye a aliviar alguna humana desdicha”. Tendría ahí cabida todo el *Rubaiyat* de Omar Khayyam, todo el Neruda de las *Odas elementales* y el Fernando Pessoa que escribe bajo el heterónimo de “Ricardo Reis”. Habrían de encontrar cabida los melancólicos monólogos del comienzo del *Fausto* de Goethe, muchos fragmentos de *Los alimentos terrestres* de André Gide y del *Así habló Zaratustra* de Nietzsche. Todo esto por nombrar a grandísimos autores que ya no perciben derechos de autoría y a los que cabe incorporar a la antología sin más trámite.

Ellos, entre otros, proporcionan el consuelo de la sabiduría invocada por Boecio; y en ellos, mejor que en baratos manuales de autoayuda, se satisface la conversación y compañía pacificadoras que Quevedo, exiliado de la corte, evoca en un cuarteto: “Retirado en la paz de estos desiertos / con pocos pero doctos libros juntos, / vivo en conversación con los difuntos / y escucho con mis ojos a los muertos”.

REFERENCIAS

- Alain. (1966). *Sobre la felicidad*. Madrid: Alianza.
- Alker, H. A. y Gawin, F. (1978). On the intrapsychic specificity of happiness. *Journal of Personality*, 46, 311-322.
- Andrews, F. M. y Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. En: J. P. Robinson, P. R. Sharer y L. S. Wrightman (Eds), *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* (61-114). Nueva York: Academic Press.
- Andrews, F. M. y Withey, S. R. (1976). *Social indicators of well-being: american's perception of life quality*. New

- Arndt, M. (1998). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 12, 15-27.
- Argyle, M. (1992). *Psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza.
- Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza.
- Bioy Casares, A. (1997). *De jardines ajenos*. Barcelona: Tusquets.
- Blanco, A. y Díaz D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17, 582-589.
- Bloch, E. (1977). *El principio esperanza*. Madrid: Aguilar.
- Bruckner, P. (2001). *La euforia perpetua: sobre el deber de ser feliz*. Barcelona: Tusquets.
- Calle, R. (2003). *Las zonas iluminadas de tu mente: 50 antidotos contra la infelicidad*. Madrid: Temas de hoy.
- Calle, R. (2008). *La ciencia de la felicidad: cómo ser feliz a pesar de todo(s)*. Madrid: Kailas.
- Campbell, H. J. (1976). *Las áreas del placer*. Madrid: Guadarrama.
- Carr, A. (2008). *Psicología positiva: la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Cavalli-Sforza, L.L. (1998). *La ciencia de la felicidad: un enfoque moderno del anhelo más antiguo*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Chestov, L. (1949). *Filosofía de la tragedia*. Buenos Aires: Emecé.
- Cioran, E. M. (1991). *En las cimas de la desesperación*. Barcelona: Tusquets.
- Cioran, E. M. (1995). *Del inconveniente de haber nacido*. Madrid: Santillana (Taurus).
- Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1980). Influence of extroversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 688-678.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1999) If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. y Rathunde, K. (1990). The Psychology of Wisdom: An Evolutionary Interpretation. En R.J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development* (25-51). New York: Cambridge University Press.
- Delgado, J. M. R. (1988). *La felicidad*. Madrid: Temas de hoy.
- Deschner, K. y Sanjuán, A. (1992). *En qué creo yo*. Zaragoza: Yalde.
- Diener, E. (2000b). Subjective Well-being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-372.
- Diener, E. y Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. y Suh, E. M. (1999). National differences in subjective well-being. En: D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds), *Wellbeing: The foundations of hedonic Psychology* (434-450). Nueva York: Sage.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.
- Dierendock, D., Blanco, A. y Díaz, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. En: P.A. David y M.W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth*. Nueva York: Academic Press.
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz*. Barcelona: Paidós.
- Febvre, L. *Combates por la Historia*. Barcelona: Ariel, 1986.
- Fernández-Gómez, J. A. (2006). *Felicidadología: la ciencia de la felicidad*. Madrid: Palmyra.
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Málaga: Aljibe.
- Fierro, A. y Rando, B. (2007). Escala Eudemon de Bienestar Personal: características psicométricas y estructura factorial. *Anuario de Psicología*, 38, 401-412.
- García, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39.
- Gillman, J. E. (2001). *The science of optimism and hope*. Filadelfia: Templeton.
- Harris, T. A. (1973). Yo estoy bien, tú estás bien. Barcelona: Grijalbo.
- Hay, L. L. (1989). *Usted puede sanar su vida*. Barcelona: Urano.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. En: D. Kahneman, E. Diener y N.E. Schwarz (Eds), *Wellbeing: The foundations of hedonic Psychology* (3-25). Nueva York: Sage.
- Kahneman, D., Diener, E. y Schwarz, N. E. (1999). *Wellbeing: The foundations of hedonic Psychology*. Nueva York: Sage.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N. y Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: the Day Reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780.
- León-Espinoza, P. (1958). *La experiencia estereotipada*. Madrid: Alianza.

- Lamo, E. (1975). *Juicios de valor y ciencia social*. Valencia: Fernando Torres.
- Layard, R. (2005). *La felicidad: lecciones de una nueva ciencia*. Madrid: Taurus.
- Lledó, E. (1995). *El epicureísmo*. Madrid: Taurus.
- Lledó, E. (2005). *Elogio de la infelicidad*. Valladolid: Cuatro.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Urano.
- Marina, J. A. (1999). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J. A. y Válgoma (2000). *La lucha por la dignidad: teoría de la felicidad política*. Barcelona: Anagrama.
- Marinoff, L. (2001). *Más Platón y menos Prozac*. Madrid: Suma de Letras.
- Marinoff, L. (2006). *El ABC de la felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Marquard, O. (2007). *Felicidad en la infelicidad*. Buenos Aires: Katz.
- Maslow, A. H. (1976). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Muñoz-Redón, J. (1997). *Filosofía de la felicidad*. Barcelona: Anagrama.
- Myers, D. G. y Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 274, 54-56.
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad*. Barcelona: Destino.
- Rojas, E. (1987). *Una teoría de la felicidad humana*. Madrid: Dossat.
- Rojas-Marcos, L. (2000). *Nuestra felicidad*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Rojas-Marcos, L. (2005). *La fuerza del optimismo*. Madrid: Aguilar.
- Rosset, C. (1975). *Lógica de lo peor*. Barcelona: Barral.
- Rosset, C. (1977). *Le réel. Traité de l'idiotie*. París: Minuit.
- Rovira, A. (2008). *La buena vida*. Madrid: Aguilar.
- Rovira, A. y M. F. (2007). *El laberinto de la felicidad*. Madrid: Aguilar.
- Ruiz-Matilla, J. (2008). *Placer contra placer*. Madrid: Aguilar.
- Russell, B. (1930-1991). *La conquista de la felicidad*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sádaba, J. (1984). *Saber vivir*. Madrid: Ediciones Libertarias.
- Savater, F. (1996). *El contenido de la felicidad*. Madrid: Taurus.
- Scheier, M. F. y Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being. *Journal of Personality [Special Issue: Personality and Physical Health]*, 55, 169-210.
- Seligman, M. E. P. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Steger, M. F., Frazier, P. y Oishi, S. (2008). *Meaning in Life Questionnaire*. URL <http://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu/resources.aspx>.
- Sternberg, R. J. (1994). *La sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Suh, E. M. (2002). Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Personality Processes and Individual Differences*, 83, 1378-1391.
- Taylor, S. E. (1989). *Seamos optimistas: ilusiones positivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Tiger, L. (1979). *Optimism: the Biology of Hope*. Nueva York: Kodansha.
- Vaneigem, R. (1967). *Tratado del saber vivir para uso de las jóvenes generaciones*. Barcelona: Anagrama.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: Reidel.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Veenhoven, R. (1999). Quality of life in individualistic society: a comparison of 43 nations in the early 1990's. *Social Indicators Research*, 48, 157-186.
- Watson, D. y Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional care. En: R. Hogan, J. Johnson y S. Briggs, (Eds), *Handbook of Personality Psychology* (767-793). San Diego: Academic Press.
- Wilson, E. G. (2008). *Contra la felicidad: en defensa de la melancolía*. Madrid: Taurus.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 26, 294-306.