



¿EN QUE CONSISTE LA VERDADERA FELICIDAD?

Revista Psicología número 145

Carlos Odriozola

Anhelamos la felicidad, pero cuando vamos en su búsqueda, el camino se convierte en un laberinto de necesidades esperando ser satisfechas.

La felicidad es consecuencia de la satisfacción de las necesidades. Pero ¿cuáles son nuestras necesidades?

Quiero realizar una aproximación a un concepto de difícil precisión y rabiosa actualidad: la felicidad.

Es en la década de los 60-70 cuando el interés por todo lo relacionado con la Psicología aumenta considerablemente, extendiéndose a un grupo social cada vez más amplio. Pocos años más tarde aterriza la Psicología Humanista, ampliando los objetivos de dedicación: la salud no es únicamente la ausencia de enfermedad. Así que los objetivos de la nueva psicología trascienden la visión médico-enfermo y se orientan ya no únicamente a "curar" al individuo enfermo, sino también a potenciar el desarrollo y crecimiento personal de las personas con inquietudes.

El vocabulario se amplía para dar paso a conceptos como la felicidad, el optimismo, la responsabilidad, el perdón o la solidaridad... Esto explica que en los últimos cinco años se hayan publicado más libros acerca de la felicidad que en todos los años anteriores desde la invención de la imprenta.

Desde distintas escuelas de la filosofía, las religiones, la ciencia y, por supuesto, la psicología se realizan aproximaciones y definiciones hacia este concepto, definiciones no siempre coincidentes y en ocasiones contradictorias.

Hoy, en este artículo, quiero humildemente hacer mi pequeña aportación, con el deseo de que pueda resultarte útil a efectos de autoconocimiento y de aplicación a tu vida diaria.

¿Qué es para ti la felicidad?

En los Cursos de Psicología Práctica para la Vida que imparto frecuentemente, siempre propongo a los asistentes que escriban una breve definición de lo que para ellos es la felicidad. Los contenidos, como ocurre con otros conceptos de uso diario (la culpa, el egoísmo, el amor, la libertad) son de lo más variopinto. Para unos la felicidad es la ausencia de preocupaciones, para otros es servir y entregarse a los demás, otros la relacionan con la alegría y el bienestar y los más, con el tópico de la canción: la salud, el dinero y el amor.

Mi propósito es ofrecerte una definición que abarque todos los supuestos, que sea conciliadora con otras definiciones y que pueda dar respuesta a las siguientes preguntas:





1. ¿Es realista pretender ser feliz?
2. ¿NO es un deseo egoísta?
3. ¿A todos nos hacen felices los mismos motivos?
4. ¿Es posible una felicidad absoluta?

La definición que propongo aquí es que "La felicidad es la consecuencia de la satisfacción de las necesidades", Ya sé que a bote pronto no te dice mucho, pero voy a recordarte una situación donde queda muy claro. Un bebé, a diferencia de un adulto, tiene muy pocas necesidades. Tan sólo cuatro: la alimentación, la higiene, el sueño y el contacto. Así que cuando nuestro pequeño ha tomado pecho (alimentación y contacto), 10 han limpiado tras hacer sus necesidades (higiene) y lo tumban en la cuna para que duerma (sueño), su expresión no deja lugar a dudas... Lo miramos con envidia y concluimos: ¡eso es la felicidad!

Satisfacer las necesidades

Todos sus requerimientos están satisfechos y se dispone a vivir momentos de gloria. El único problema es que en un par de años tendrá ya 20 necesidades y en unos pocos más, 40. Y cuando llegue a la edad adulta, el conglomerado de exigencias y deseos conformarán un laberinto de difícil salida.

El resultado es la mirada limpia, la autoestima reforzada y el dolor agradecido de saberme en movimiento. Pero no acaban aquí los beneficios. Partiendo de un pasado integrado, cambia la forma de abordar el presente.

Es muy sencillo ahora entender que conforme vamos ampliando y añadiendo necesidades a la vida, ésta se nos va complicando y nos resulta cada vez más difícil estar en contacto con el sentimiento de felicidad. Por eso, desde otras culturas, ante la dificultad de poder satisfacer la cada vez mayor cantidad de exigencias, la propuesta es reducirlas para así evitar la frustración que lleva consigo su insatisfacción.

Su propuesta sería algo así como que "No es más feliz el que más tiene, sino el que menos necesita". En cualquier caso, la definición que antes te proponía es igualmente válida y aplicable tanto en la cultura oriental como la occidental, así que si estamos de acuerdo en que la felicidad es la consecuencia de la satisfacción de las necesidades, la siguiente pregunta que tenemos que contestar será... ¿Y cuáles son nuestras necesidades? La respuesta, el mes que viene...

