

# Algunas reflexiones sobre la felicidad

## Carlos Cure H.

*Carlos Cure H. es neurocirujano, graduado de la Universidad del Rosario. Trabaja como docente en varias universidades, entre ellas, la Universidad de La Sabana y ejerce como especialista en la Clínica del Country. A su consultorio llegan innumerables pacientes de todos los rangos profesionales y condiciones sociales. La observación constante es que su salud, indistintamente, depende en alto grado de su capacidad de forjar un camino hacia el equilibrio cuya búsqueda, con todos los vaivenes y altibajos, es finalmente la llave para momentos de felicidad. Ser feliz, en últimas es la respuesta a la pregunta: qué quieres realmente de la vida. ¿Será la aspiración al justo medio la apuesta al logro de este estado ideal?*

**T**odos necesitamos creer que podemos ser felices y que somos dignos de serlo. Pero, ¿qué es realmente "ser feliz"? Definir la felicidad como un absoluto no parece posible y probablemente tampoco necesario. Además, definirla es menos importante que sospecharla. De manera inconsciente, independiente a la cultura, a la educación y a la condición social, tenemos noción acerca de ella como un estado – temporal – de plenitud. De la misma manera, todos compartimos un conocimiento colectivo acerca de la justicia, el bien, el amor y otros principios ciertos y claros que existen en nosotros más allá de nuestra posibilidad de explicación. Todo grupo social humano establece sus reglas de convivencia en base a este conocimiento colectivo aceptado de manera inconsciente; y de nuestra relación consciente y cotidiana con él, depende de gran manera nuestra sensación de equilibrio interior y de tranquilidad.

La felicidad no es absoluta, sino una tendencia dentro de un continuo. No es posible sin el opuesto de la infelicidad y la tristeza. Nuestra percepción de uno u otro estado depende del movimiento entre esos puntos extremos. Acercándonos a uno, es alejarnos del otro. Los extremos exis-

ten como referencia del otro y serán siempre inalcanzables como estado perpetuo. Por eso, probablemente es mejor definir la felicidad en términos de "más" o "menos" feliz, más que feliz en sí. La sensación de felicidad es una relación del individuo consigo mismo, se compone de sus actitudes, decisiones, búsquedas y argumentos, y existe en medio del ambiente social en su más amplia dimensión.

Ser feliz o llegar a serlo depende de las decisiones que tomemos. Implica tomar algo y dejar ir otras opciones. Así vamos esculpiendo la vida. Aunque el camino no siempre sea claro, y las repercusiones que conlleve cada decisión tampoco, la posibilidad de que estas decisiones construyan una verdad, dependen de la coherencia con que se tomen, más que de su mismo acierto. La verdad es sin duda una base para la felicidad.

Muchas de las decisiones se toman en base a elementos que no tienen un valor absoluto, sino que son propios del momento, y aunque las consecuencias puedan ser permanentes, los elementos de juicio involucrados no lo son. Por esa razón, los principios y los valores en que basamos nuestras decisiones son los únicos que dan coherencia a nuestros actos en el tiempo, manteniéndolos dentro

de un contexto aún en las más disímiles situaciones.

Para ser feliz, cada quien busca satisfacer ciertas necesidades. Cada persona tiene que definir cuáles son sus necesidades, y sobre todo llegar a ser capaz de discernir si éstas son realmente tuyas, o si le han sido impuestas o sugeridas. Es patente la frecuente expectativa de aprobación o reconocimiento externo que necesitamos para construir nuestra imagen, y la cantidad o calidad de artilugios que se requieren para mantener dicho reconocimiento. Nuestros sueños, anhelos, aspiraciones y complejos nutren nuestras necesidades y con frecuencia esconden el justo valor de las cosas dando una imagen distorsionada de la realidad.

Tendemos a confundir la comodidad con el bienestar, y el bienestar con la felicidad. Y aunque éstos no son excluyentes, tampoco son sinónimos. Es muy fácil caer en el engaño de sustituir la felicidad por estados intermedios que reemplazan el fin por la forma y nos dan la sensación de bienestar. Pero es falsa, por frágil, debido a que solamente se basa en el placer de una vivencia inmediata. Entonces se cede en la búsqueda de la esencia a la comodidad y la satisfacción simple del presente. Sin embargo, mirar a futuro es importante, independiente del nivel de bienestar material, y deberíamos estar atentos a no sucumbir a lo inmediato de nuestras aspiraciones, que en el tiempo podrían resultar decisiones poco coherentes.

### **Familia: un polo a tierra**

La familia es el núcleo social primario y de ella depende en gran parte la posibilidad de ser feliz. Suena obvio afirmarlo, pero la observación de los síntomas psicósomáticos en los pacientes que veo, y observando a mi alrededor, se hace patente la presión a que está sometida. En la base está la relación de pareja, conformada por hombre y mujer con intereses comu-

nes e individuales, cada uno con una percepción diferente de la realidad. En términos de construcción de realidad, toda situación tiene tres puntos de vista: el del hombre, el de la mujer y el que en últimas es la sumatoria de los dos anteriores. En toda discusión de pareja para llegar a esa versión de "sumatoria" o consenso mínimo, lo verdaderamente importante es entender que generalmente los dos tienen razón. El diálogo de pareja es un ejercicio cargado de múltiples vacíos de comunicación que solamente pueden ser llenados a medida de que cada uno acepte la porción de realidad proveniente del otro. De otro modo, habrá una enorme soledad en medio de la compañía, algo mucho más frecuente de lo que intuimos, y causa de desequilibrios en todos los otros ámbitos en que nos desenvolvemos.

***La familia es el núcleo social primario y de ella depende en gran parte la posibilidad de ser feliz. Suena obvio afirmarlo, pero la observación de los síntomas psicósomáticos en los pacientes que veo, y observando a mi alrededor, se hace patente la presión a que está sometida.***

El ser humano es en el sentido amplio de la palabra "caníbal": por naturaleza tiende a ocupar espacios, cuyos límites están dados por el otro ser humano. Entendida esta condición de ocupar y acaparar, se entiende que el equilibrio de las relaciones es dinámico, basado en tensiones iguales para mantener el justo medio. El equilibrio se rompe cuando uno hala mucho y el otro cede demasiado (verdugo y víctima); la disparidad del resultado es por consiguiente culpa mutua. Este "duelo" continuo se da en todas las relaciones, pero es mucho más importante dentro de la relación familiar, tanto de pareja como de padres a hijos, hijos a padres y hermanos entre sí.

### **El trabajo: ¿qué aporta?**


La vida, conducta y trabajo necesariamente deben ser reflejo de lo que se es. El trabajo no sólo es un medio de subsistencia sino un objetivo de

vida, cuya principal remuneración no debería ser económica, sino la realizar un sueño personal. La satisfacción de lograrlo crece en la medida que además de ser reconocido, preste un servicio a los demás. El trabajo debe ser coherente y no se puede justificar actuar de manera contraria por las dificultades del camino, ni se pueden adaptar los principios a situaciones particulares que dejarían en el tiempo un marco contextual totalmente desdibujado.

Pero la relación con el trabajo frecuentemente no toma este camino. Mucho menos en nuestra sociedad donde el mayor porcentaje de las personas no obtienen el trabajo que habían soñado, ni consiguen a través de él lo que esperaban. "Ganarás el pan con el sudor de tu frente" más

parece una sentencia y demuestra la relación inconsciente con el trabajo. Esta situación ha llevado a suponer que la remuneración del trabajo se relacione más al sufrimiento invertido en él, que al trabajo realizado en sí; igualmente ha conducido a afirmar que si se goza el trabajo no merece ser pagado y se considera más como una carga que como una realización.

Lo anterior se aplica a la relación de la persona con su trabajo, a su relación con su entorno laboral. En el inconsciente del trabajador está latente una necesidad de seguridad y protección por parte de su empleador; algo así como una sustitución de sus propios padres por su empresa, con una dependencia que pende de un delicado vínculo, en parte laboral, en parte afectivo. Cuando siente, cierto o no, que no es correspondido, genera en él un estado de ansiedad y agresividad permanentes. Las nuevas tendencias de los sistemas de adminis-



tración han creado un ambiente de inseguridad laboral de características endémicas. Tanto el empleado como el empleador consideran que están entregando más de lo que reciben, y existe una sensación mutua de injusticia. Para la persona, la inseguridad laboral es una sensación creciente de minusvalía y frustración que incide de manera negativa en todos los ámbitos del individuo. Permite sospechar que el éxito empresarial no puede medirse únicamente por los balances económicos, toda relación humana debe satisfacer las expectativas involucradas dentro de los resultados esperados.

### **Tiempo, recurso crítico**

El progreso, la urbanización y los avances tecnológicos han creado un mundo interconectado no necesariamente comunicado. El exceso de información dificulta extraer lo importante y no permite detenerse el tiempo necesario para comprender. Así con frecuencia confundimos "información" con "conocimiento". Creemos que la experiencia se mide por el número de repeticiones, más que por la interpretación mesurada y juiciosa de cada situación. La información sin un juicio tanto intelectual como moral dentro de un contexto se convierte simplemente en un cementerio de hechos. El conocimiento requiere de información ponderada, experiencia y sentido, de tal manera que podamos construir una realidad coherente.

*En medio de esta alocada carrera es prudente recordar que el tiempo es el recurso supremo.*

Cambiamos tiempo por bienes. Independientemente de los ingresos, cada adquisición implica algo de nuestro tiempo invertido en ella. La frase: "no tengo tiempo" simplemente traduce "no voy a invertir mi tiempo en esto", "no tengo interés" - o probablemente desconozco la opción adicional de "llámese tengo mucho trabajo" como excusa lícita para esconder otros temores. La búsqueda de la felicidad requiere tiempo para valorar las

opciones, tiempo para soñar, tiempo para querer, en resumidas cuentas: tiempo para vivir.

¿Implica lo anterior una actitud pesimista hacia las posibilidades de ser feliz del ser humano en el mundo actual? De ninguna manera. Nunca antes el ser humano ha tenido tantas herramientas en sus manos para ser feliz, siempre y cuando no pierda su dimensión humana dentro de una sociedad tecnológica y de consumo. Nuestras necesidades actuales no difieren de manera sustancial de aquellas de nuestros antepasados y nuestra transformación tanto biológica de nuestros instintos como psicológica con nuestro inconsciente-colectivo es mucho más lenta que el desarrollo tecnológico y probablemente mucho más sabia.

*La búsqueda de la felicidad no es una simple utopía sino la fuerza que impulsa a la humanidad a ser mejor.*

No contamos con un sistema para medir la felicidad, así que debemos confiar en nuestro instinto para encontrar el camino. Ser feliz implica una aceptación de sí mismo y del entorno que en suerte nos tocó vivir como única manera de tener un piso firme en las cambiantes corrientes de nuestro existir. Esta aceptación lleva implícita una paz interior y una armonía con nuestro entorno. Ser rico no es defecto y pobre no es virtud en sí mismo. Demos comprenderlos como las dos caras de una misma moneda. Esta situación no implica una resignación o la pérdida del deseo de cambiar. Sí cambiar, pero por las razones correctas. Esto debe librarlos de falsos complejos, así como de falsas arrogancias.

El camino de la felicidad es simple, y por eso mismo pareciera que es difícil de encontrar detrás del ruido de lo insignificante. De hecho, pasamos delante sin percatarnos siquiera de su existencia

***Para la persona, la inseguridad laboral es una sensación creciente de minusvalía y frustración que incide de manera negativa en todos los ámbitos del individuo. Permite sospechar que el éxito empresarial no puede medirse únicamente por los balances económicos, toda relación humana debe satisfacer las expectativas involucradas dentro de los resultados esperados.***