

A pesar de la obsesión con alcanzar la felicidad que albergamos los seres humanos desde el principio de nuestra especie, la realidad es que todos venimos al mundo con una predisposición bastante fija e inalterable para sentirnos dichosos. Quizá por esto, nuestro nivel general de satisfacción o de alegría se mantiene relativamente constante a lo largo de la vida.

Es cierto que casi todos experimentamos altibajos en el día a día. Pero también es verdad que tanto los efectos gratificantes de las recompensas como los desconsuelos que nos producen las adversidades son sorprendentemente pasajeros, de tal manera que, por ejemplo, se sabe que el dinero no cambia de forma radical nuestro sentimiento de dicha. Los afortunados que ganan la lotería no se consideran más felices un año después que antes del premio.

No hay duda de que sucesos como la muerte de un ser querido, el divorcio, la pérdida del trabajo o una grave enfermedad socavan profundamente nuestro júbilo y entusiasmo, mas, en la gran mayoría de los casos, solo durante una temporada que raras veces pasa de un año.

Esta noción de que cada persona experimenta un grado de felicidad propio que persiste con el tiempo ha sido comprobada en estudios de varios miles de hombres y mujeres que fueron seguidos y evaluados durante décadas. Los sujetos más dichosos al comienzo del experimento eran los más satisfechos 10 años después, y los más disgustados al inicio también eran los más quejumbrosos al final. Parece que nuestro estado de ánimo predominante depende más de nuestros genes y de su influencia sobre el cerebro y sus hormonas, como la dopamina, que de las vicisitudes que nos depara la existencia.

Sospecho que el punto de felicidad típico de las personas se sitúa en una línea continua. En un extremo se agrupan quienes gozan de un alto nivel de tranquilidad de espíritu o contentamiento, y poseen una gran resistencia a la depresión y a los agujonazos del vivir. En el otro extremo se sitúan los infelices y descontentos, que son muy vulnerables a los avatares de la vida y propensos a la desmoralización y a la tristeza.

¿Qué podemos hacer para aumentar nuestra predisposición a la felicidad? La receta, en mi opinión, es adoptar una dieta regular de placeres y deleites simples: una compañía agradable, una comida sabrosa, una lectura interesante, un paseo por el parque, un espectáculo entretenido, una música grata, una charla amena o una risa a pierna suelta. A la larga, estos gustos nos mantienen más contentos que cualquier logro impresionante que nos da un impulso temporal. En palabras del poeta libanés Gibrán Jalil Gibrán: “en el rocío de las cosas pequeñas, el corazón encuentra su alborada y se refresca”.

Luis Rojas Marcos, *El País*, enero de 1999.

ESQUEMA:

1. Tesis: predisposición natural del ser humano a la felicidad.
 - 1.1. Carácter pasajero tanto de las alegrías como de las penalidades.
 - 1.2. Prueba práctica: encuesta.
 - 1.3. Explicación médica: disposición genética, procesos bioquímicos en el cerebro.
2. Contraposición entre los fuertes de espíritu y los de tendencia a la depresión.
3. Propuesta para ser felices:
 - 3.1. Logro de pequeñas dichas.
 - 3.2. Apoyo en una cita poética.

RESUMEN:

En esta colaboración periodística el prestigioso psiquiatra Luis Rojas Marcos expone la teoría científica que explica la natural inclinación hacia la felicidad por parte del ser humano. Como han puesto de manifiesto varios científicos y estudiosos del asunto tratado, el ser humano nace ya con una tendencia innata a la búsqueda de la felicidad y su vivencia apenas sufre cambios a lo largo de cada trayectoria vital individual. De hecho, las diferencias emocionales entre personas vienen dadas por razones genéticas y por procesos bioquímicos, que varían de unos individuos a otros. Teniendo en cuenta, además, el cierre del texto, su tema sería la consecución de la ansiada felicidad a través de los más nimios deleites de la existencia humana.

COMENTARIO CRÍTICO:

Dado que el texto, desde un punto de vista temático, es científico, no resulta controvertido ni cuestionable, en tanto las afirmaciones y los argumentos ofrecidos por el autor son irrefutables y poseen un fundamento teórico-experimental objetivo y veraz. Resulta, por tanto, poco permeable a la crítica negativa y, en cambio, nos orienta a participar de las ideas sostenidas por el autor.

Ahora bien, ante un concepto clave en la vida de cualquier persona como es el logro de la felicidad, cabe advertir la existencia de distintos modos de concebirla dependiendo de las circunstancias personales de cada uno y del componente subjetivo que encierra su valoración.

Ciertamente, como el propio título del texto sugiere, el disfrute de la felicidad parece desligado del materialismo que atenaza la sociedad capitalista. Casos de sobra conocidos por todos ponen de manifiesto que el poder o la riqueza no son sinónimos de dicha. Baste recordar las trágicas historias de famosas familias como los Kennedy, los Onassis o los Brando. En el polo opuesto situaríamos a los sectores de la población mundial cuyas aciagas condiciones de vida no merman en apariencia su talante optimista.

No obstante, conviene matizar esta última comparación por cuanto en determinadas circunstancias extremas las mejoras materiales redundan en un mayor grado de felicidad, o en todo caso de alegría. Baste pensar en casos de actualidad como la guerra en Siria o el sufrimiento indecible de los refugiados.

Por lo demás, a mi modo de ver, los pequeños detalles, en apariencia nada materialistas, que Rojas Marcos apunta en el cierre de su texto se aprecian con más facilidad en el mundo desarrollado y acomodado de nuestras sociedades capitalistas, que en el bando desprotegido de la mitad sur de nuestro planeta. Quizá la principal paradoja que puede deducirse de las últimas palabras del autor es que, mientras en una sociedad avanzada podemos alcanzar instantes de plenitud vital aprendiendo a disfrutar los placeres más nimios, el ritmo trepidante y frenético a que nos conduce este sistema socioeconómico nos ciega de tal modo que solo cuando atravesamos algún tipo de adversidad somos capaces de reparar en la importancia del amor, de nuestros seres queridos, de la amistad, del respeto, de la salud..., en fin, esas “pequeñas cosas” de las que ya Serrat nos habla en sus canciones.