

La búsqueda de la felicidad

Victoria Camps
Barcelona, Arpa, 2019

El fin de la vida humana es ser feliz. Los filósofos de todos los tiempos han estado en general de acuerdo en que la búsqueda de la felicidad es el objetivo final del ser humano y se han ocupado de estudiar los medios para conseguirla, aunque hayan discrepado en casi todo lo demás. Pero no podemos decir que hayan definido la felicidad con un contenido preciso. En realidad, no es objeto de la filosofía determinar en qué consiste ser feliz, porque más que un concepto es una aspiración. La felicidad, y esta es la tesis del libro que reseñamos, es una búsqueda.

El objetivo de la autora no es proporcionarnos recetas para ser felices, sino explicar qué han dicho sobre la felicidad los filósofos a lo largo de la historia y extraer enseñanzas para afrontar la existencia humana, pues preguntarse por la naturaleza de la felicidad equivale a plantearse el sentido y el fin de la existencia. Y la principal conclusión es que la felicidad tiene que ganársela uno mismo, es una conquista, como tituló Bertrand Russell su libro *La conquista de la felicidad*.

El contenido está estructurado en ocho capítulos o núcleos temáticos. El primero, *La vida buena*, comienza con una cita de Aristóteles: «vivir bien y obrar bien es lo mismo que ser feliz». La búsqueda de la felicidad es, en esencia, esforzarse en ser buena persona. En eso consiste la ética, en saber cómo llevar una vida buena para uno mismo y para los demás, en vivir bien en el sentido ético de la palabra. La búsqueda de la felicidad es la razón de ser de la ética, de querer perfeccionarse. La idea de buscar una vida mejor es lo que nos mantiene ante un horizonte de felicidad, un horizonte, no una realidad acabada. Por eso el aprendizaje de la felicidad exige esfuerzo y está ligado al ejercicio de algunas virtudes como la paciencia, la perseverancia o la templanza. La ética es el «arte de vivir» y los estoicos y los epicúreos propusieron vivir conforme a la naturaleza para llevar una vida digna de ser vivida. Para ello, lo primordial es saber distinguir lo que depende de uno de lo que no depende de uno y aceptar esto último, las limitaciones inevitables propias de la existencia, sin más, con indiferencia y con ausencia de miedos y de prejuicios.

El segundo capítulo, *Expulsados del paraíso*, revisa las enseñanzas de san Agustín y Kant, autores que ponen el móvil de la actuación ética en la esperanza de la felicidad futura en la trascendencia, en Dios y en la inmortalidad del alma, porque este mundo no es ni puede ser perfecto. Pero Nietzsche y Freud han destruido nuestros sueños del más allá, los han interpretado como una negación de la única vida y nos han convocado a querer que esta vida, y no otra, se eternice, es decir a vivir la vida de verdad, sin escaparse de ella, a procurar que esta vida, la de ahora, sea buena de verdad y valga la pena vivirla, sin esperar otra.

El tercer capítulo, *Sí a la vida*, comienza con la consigna de Montaigne, de «sentirse bien con uno mismo», se centra luego en Spinoza, para quien «la alegría es el paso del hombre de una menor a una mayor perfección», y recorre la «voluntad de

vivir» de Schopenhauer y el imperativo «Sé feliz» de Wittgenstein. Al final, una vida feliz es «aquella en la que el deseo de vivir no se desvanezca pase lo que pase». La felicidad es decir sí a la vida, es saber mantener las ganas de vivir, a pesar de todas las dificultades. Y eso es algo que se aprende. La suerte cuenta, claro está, pero no es sólo suerte. Spinoza parte en su filosofía de la idea de perseverar en el ser y concibe la alegría como el fruto de dar de sí todo lo que se puede, de hacer todo lo posible para que el gozo sostenido de vivir se siga manteniendo. Más que una meta, la felicidad es un estado de ánimo, el anhelo de una vida plena y la infelicidad, en cambio, es el abandono del deseo de seguir viviendo.

Los humanos necesitamos de los demás para ser quienes somos y para conocernos a nosotros mismos. No se puede ser feliz sin los otros. Epicuro, Hume, Adam Smith y Madame de Châtelet desfilan por el cuarto capítulo, *Gozar de la amistad*, para hablarnos de la necesidad de amigos, de la empatía y de la pasión amorosa como ingredientes de la felicidad. Tener una vida propia es el primer paso para poder encontrar una vida buena. Pero dentro de esa existencia autónoma es imprescindible no excluir a los demás. El afecto, la compañía y los cuidados son básicos y han estado presentes en la filosofía desde sus comienzos, con Platón, con Aristóteles, con Epicuro o con los estoicos. El amor y la amistad significan la sensación de sentirse bien con el otro, de contar con el afecto de alguien a quien se quiere. Pero tampoco hay que identificar la felicidad con el deseo amoroso, que se agota antes que la vida.

La felicidad no es, no puede ser, un derecho es la respuesta a la pregunta *¿Derecho a ser felices?*, que encabeza el quinto capítulo. Pero sí puede serlo y debe afirmarse como un derecho universal la búsqueda de la felicidad, como proclama la Declaración de Independencia de los Estados Unidos. La búsqueda de la felicidad presupone, primero, ser libre para poder escoger la vida que uno quiera, porque a nadie compete determinar qué hay que hacer para ser feliz más que a uno mismo; y el segundo requisito básico es la igualdad de oportunidades y unas condiciones mínimas, como tener acceso a la educación, protección de la salud o una vivienda digna, condiciones materiales que los estados deberían proporcionar y que llamamos «estado de bienestar». Por tanto, ni la felicidad es un derecho, ni nadie puede imponer un modelo de vida o de felicidad, pero la búsqueda de la felicidad sí es un derecho que se debe asegurar por medio de la política. O, dicho con otras palabras, el fin de la política es garantizar que todos puedan buscar la felicidad, porque esa búsqueda no es posible si no hay garantías de igualdad. El bienestar material es una condición necesaria para que la persona pueda desenvolverse con cierta libertad y decidir cómo vivir. Camps desarrolla esta idea con la teoría de la justicia de John Rawls, que implica evitar la marginación y la exclusión y prevenir que nadie quede abandonado a su suerte, excluido de la búsqueda de la felicidad, y pierda el respeto por sí mismo.

En el sexto capítulo, *¿La felicidad se puede medir?*, descarta que la felicidad se pueda reducir a disfrutar de una serie de bienes útiles y materiales que permitan vivir holgadamente. Aristóteles, cuando empieza a escribir la *Ética*, dice que la felicidad no está en buscar el oro, el éxito o la riqueza. Quizá ya entonces la gente confundía la felicidad con esos bienes y por eso creyó necesario educar éticamente. La felicidad puede y debe incluir el bienestar, pero, como dijo Julián Marías, «el bienestar por sí mismo no produce la felicidad». En este capítulo discute las ideas de Jeremy

Bentham, el impulsor del utilitarismo, y corrige el reduccionismo utilitarista con algunas ideas de su discípulo, John Stuart Mill, que habló de la calidad (y no solo de la cantidad) de los placeres, de la importancia de la educación y la opinión pública, de la libertad como gobierno de uno mismo e incluyó a las mujeres como destinatarias de las políticas que ayudan a buscar la felicidad. El propósito de este capítulo es rebatir la identificación de la felicidad con el bienestar material y denunciar el consumismo y la creciente «industria de la felicidad», que nos avasalla con cantidad de datos, estadísticas e informes sobre los niveles de satisfacción y de felicidad.

El séptimo capítulo, *La felicidad por la cultura*, comienza con la cita del filósofo romano del siglo V, Boecio: «¿Por qué ... buscáis fuera la felicidad que está dentro de vosotros?» y reivindica la introversión, el pensamiento reflexivo, el socrático «conócete a ti mismo», el cultivo en soledad de la lectura y el estudio, porque los gustos se educan. Camps recuerda que la búsqueda de la felicidad es una empresa personal, que no responde a fórmulas universales, a una lista de reglas aplicables a todo el mundo por igual. Y desenmascara el negocio de los libros de «autoayuda», que prescindan de las preguntas y proporcionan directamente respuestas, como si alcanzar la felicidad fuera una mera cuestión de técnica. La fe en la autoayuda como guía de felicidad se apoya en el supuesto de que la felicidad es un estado asequible si uno sigue la guía de acciones que suministra. Pero la búsqueda de la felicidad no es programable ni es el resultado de una serie de técnicas que como mucho abordan los síntomas, pero no indagan en las causas del malestar. Ese tipo de recetas eluden los verdaderos problemas de la vida, no incentivan el pensamiento y simplifican, a diferencia de la filosofía que nos da argumentos y razones y, sobre todo, nos pone frente a las limitaciones de la vida humana y nos hace pensar cómo superarlas y cómo mejorar nuestra manera de vivir.

El último capítulo, *Somos los que vamos a morir*, nos recuerda que no se puede escribir nada sobre la felicidad sin abordar lo que tampoco tiene solución, que es la muerte. La condición humana tiene un límite, que es ver cómo nos deterioramos y cómo morimos, o cómo mueren los seres queridos, y eso hay que abordarlo. Ahí los estoicos nos dicen algo muy evidente: tenemos que preocuparnos sobre todo por aquello que depende de nosotros, lo que no depende de nosotros, como la muerte, debemos aceptarlo y aprender a vivir. Cicerón, en *De senectute*, decía que «filosofar es aprender a morir», una frase que Montaigne repitió y se le suele atribuir. Y Schopenhauer, en *El arte de envejecer*, escribe que hay que afrontar la muerte «como un acontecimiento deseado y agradable». Lo importante es vivir cada día como si fuera el último y tener la sensación de haber vivido como uno debiera, de estar con la tarea cumplida, de haber dado un sentido a nuestra vida. Esa satisfacción de haber vivido una vida plena, una vida que ha valido la pena, esa tranquilidad con uno mismo es lo más parecido a la felicidad.

Victoria Camps añade una conclusión, que titula *Elogio de la imperfección*, influida por el libro de Michael Sandel, *Contra la perfección*. Hay que hacerse cargo de la propia condición y de sus límites, porque no somos dioses y es vano y peligroso intentar serlo. Empieza estas páginas finales con esta cita de *Un mundo feliz* de Aldous Huxley: «El secreto de la felicidad y de la virtud es que te guste lo que debes hacer». Pero los habitantes de esa distopía que imaginó Huxley no son libres

ni iguales, son autómatas. La felicidad en la historia de la filosofía siempre ha estado vinculada a la ética y eso significa que la felicidad reside en el carácter (*ethos*) o en el modo de ser de cada uno, más que en un código o en una lista de normas que acatar. A lo largo de la vida uno debe esmerarse en construir un *ethos*, una manera de ser que le disponga a vivir bien. ¿Cómo se logra? Buscando el equilibrio adecuado entre deseos y libertad. Hay que aprender a gobernar las grandes pasiones, como la ira, la vergüenza o la indignación, que son emociones buenas para actuar, pero que deben ser disciplinadas y orientadas con aprendizaje y esfuerzo para que sean instrumento para cambiar lo que debe ser cambiado y avanzar hacia una vida mejor. Y hay que aprender a dar valor a lo que realmente tiene valor.

¿Qué sería un mundo feliz? Un mundo que mantuviera vivas las expectativas de seguir viviendo. Pero no hay respuesta a la pregunta sobre qué podría mantenerlas a cualquier edad, en cualquier momento, en cualquier circunstancia. Para eso no hay fórmulas: depende de cada uno. Claro está, siempre que se disponga de libertad para apreciar qué es lo que mantiene las expectativas de vida altas y de unas condiciones materiales suficientes para que podamos preocuparnos de algo más que de la mera supervivencia.

La búsqueda de la felicidad no contiene recetas para lograr la plenitud de vida, pero sí abundantes razones para no sucumbir al desánimo de una existencia que es paradójica, contingente y limitada, pero también rica y esperanzada. No se puede lograr la felicidad absoluta y porque no la logramos seguimos el camino.

Bernardo Bayona