

FELICIDAD Y CALIDAD DE VIDA EN BUSCA DEL PARAÍSO

Ana María Araújo de Vanegas

Summary: HAPPINESS AND QUALITY OF LIFE. IN SEARCH OF PARADISE. One of the preoccupations of human beings is to find the key to happiness. Neither consumption nor collectivism nor liberalism –among other ideologies that have reigned the last century– has granted happiness to man, he has forgotten that besides having primary necessities, he is a being in need for love. Human life, that is growing, is not reduced to immanence or growth inwards. The terminal patient or the newborn boy does not have a deep capacity for privacy, nor to receive and give love. That love allows him to find the sense of his own life. He who can only donate, extend and open love to others is called a person. Happiness must be found from itself and in relations with others.

Key words: growth, happiness, immanence, importance, love, patient, person, suffering.

Résumé: LE BONHEUR ET LA QUALITÉ DE LA VIE. A LA RECHERCHE DU PARADIS. Une des préoccupations de l'être humain est rencontrer la clé du bonheur. Ni la consommation, ni la collectivité, ni le libéralisme –entre autres idéologies qui ont prédominé le dernier siècle– ont concédé le bonheur à l'homme, parce qu'ils ont oublié que l'homme est un être qui a besoin, en plus des nécessités primaires, de l'amour. La vie humaine, qui est une croissance, ne se réduit pas à une immanence ou la croissance à l'intérieur, mais elle est aussi une croissance transcendante. Le malade terminal ou l'enfant qui n'est pas né ont une profonde capacité de l'intimité, de recevoir et de donner l'amour. Cet amour leur permet de trouver le sens de leur propre vie. C'est seulement celui qui ne peut pas être possédé par un autre, ni par quelque chose, c'est-à-dire, quelqu'un qui est une personne, peut se donner, transcender, s'ouvrir à un autre. Le bonheur doit être trouvé à l'intérieur de l'homme et dans les relations avec les autres.

Mots-clés: amour, bonheur, croissance, douleur, immanence, malade, personne, transcendance.

Qué duda cabe de que una de las grandes preocupaciones del ser humano durante toda la historia ha sido encontrar la clave del paraíso, de la felicidad: la búsqueda necesaria de aquellas claves capaces de explicar la felicidad humana.

Desde los primeros tiempos de la filosofía hasta nuestra era son muchísimos los autores que han pensado al respecto y han pretendido dar respuestas. Sería conveniente examinar algunas de las propuestas ofrecidas en los últimos siglos. Tal vez convenga comenzar pensando en el consumismo, ideología que tiene origen remoto en la antigua Grecia, en el hedonismo, en la concepción del hombre como ser llamado al placer, identificando placer y felicidad. De aquí que todo aquello que entronque con el bienestar, con el gusto, que colabore con la salud, con la belleza física, sea considerado adecuado, bueno, acorde a la naturaleza, y, por contraste, todo aquello que tenga que ver con el sufrimiento, el dolor, el malestar, la pobreza o la carencia, es visto como malo. Pues bien: el mismo comienzo en la antigua Grecia, en nuestra época tiene un gran exponente en el hedonismo que pretende producir bienes de utilización masiva que, si bien responden a necesidades de tipo fisiológico y placentero, se presentan como estilo de vida, con el agravante de que todo aquello que no esté cobijado bajo el ideal del bienestar, el placer, el goce, la diversión se considera malo, enemigo del ser humano. Tiene especial importancia en nuestra época toda la exaltación del placer sexual como uno de los más importantes bienes humanos, también hoy objeto de producción en serie. Indudablemente el consumismo apunta a satisfacer algunas ne-

cesidades del ser humano. Sin embargo, en la experiencia hemos podido constatar cómo miles de personas llenas de cosas de bienestar y de placeres, llevan unas vidas vacías, sin sentido, angustiadas.

También ha sido tipificada como enfermedad de nuestra era el estrés o agotamiento, fruto en gran parte de la velocidad por tener cada día más por adquirir y gozar, sin que necesariamente aquello, en mi vida personal, tenga sentido. Hace unos años el profesor Alejandro Llano decía que nunca antes había ido el hombre con tanta prisa hacia ninguna parte. Tal vez este materialismo consumista que ha generado estas actitudes de activismo tenga mucho que ver con esto.

En cuanto a la Revolución Francesa cabe destacar que si bien fue capaz de poner el acento en una necesidad hondamente sentida sobre la libertad y la fraternidad humanas, también llama la atención que esa igualdad y esa fraternidad pasarán por eliminación de aquellos que no estaban de acuerdo con esta idea. Cabría preguntarse fraternidad para quién, igualdad para quién; indudablemente tanto la Revolución Francesa como el Iluminismo abrieron todo un campo de pensamiento, de realizaciones, de felicidad humana: el hecho de poner el acento en esa diferencia específica del ser humano que es la inteligencia, de haber entendido en profundidad que el hombre, a través de ella, como decía Aristóteles, «de alguna manera puede ser y poseer todas las cosas» llega con el Iluminismo a unos límites insospechados, es el sueño del *homo sapiens*, quien es un nuevo Prometeo capaz con su inteligencia de estar por encima de

todas las cosas, de poseerlas, pero a la vez de estar por encima de su propia vida. La pretensión de poseerse a sí mismo y poseer a los demás, de volverse, como ya dijera Protágoras, la medida de todas las cosas. Pero ¿qué hombre?, ¿será solo el iluminado o habrá un lugar en la tierra para los otros menos agraciados?

También ha sido propuesto encontrar a través del colectivismo y los nacionalismos la felicidad, la división del mundo en oprimidos y opresores llamados a liberarse, a tener acceso a todas las cosas, la pretensión de un paraíso en donde no hubiera ni mejores ni peores sino todos iguales, paraíso, por desgracia, tan hondamente desmentido por la vida de los países comunistas. Se puede intentar una felicidad que acoja la igualdad de condiciones y posibilidades para todos, pero no por ello poner entre paréntesis las legítimas aspiraciones individuales, la libertad personal, las necesidades primarias de cada uno. Otras personas han buscado en el éxito la fuente de su felicidad, pero cuando el éxito es buscado por sí mismo, como fin y no es simplemente un medio o una consecuencia de ciertas acciones humanas, genera también angustia, preocupación permanente. ¿Me reconocerán?, ¿me tendrán en cuenta?, ¿se fijarán en lo que yo hago? Indudablemente esto tiene que ver con las necesidades de seguridad y de logro que todos tenemos, pero cuando se vuelve fin, esas acciones generan angustia. También generan grandes dificultades sociales: vemos cómo la propuesta del superhombre de Nietzsche necesariamente pasa por el atropello a los más débiles, por no darles oportunidades puesto que no están llamados a esa moral del victorioso, del fuerte. Recordemos que Hitler y el nazismo fueron el brazo armado de este pensamiento.

El liberalismo también ha pretendido encontrar, en la exaltación de la libertad individual, la felicidad: «vive y deja vivir», «tu libertad va hasta donde llega la libertad del otro». La libre empresa lleva consigo, desgraciadamen-

te, en muchos países, un capitalismo salvaje en el que sólo aquéllos mejor dotados para estas lides o con oportunidades especiales pueden encontrar el camino del éxito. Y ¿qué sucede con todos los demás?, ¿será que nuestra libertad es tan precaria en las relaciones humanas que sólo tiene sentido en cuanto yo no les haga daño a los demás?, ¿no será que la libertad tiene una valoración, un compromiso mucho más hondo, mucho más solidario: el de beneficiar a los demás, el de buscar el bien conjuntamente para mí, para el otro?

Nuestra época ha demostrado que ninguna de estas ideologías le ha otorgado la felicidad al hombre: ni el dinero ni los bienes de consumo ni el éxito, reconocimiento o poder, ni el lograr que todos tengan más o menos lo mismo en el ámbito de lo fisiológico y el poder externo, ni el individualismo que ignora la felicidad del otro en aras a la propia felicidad. Cabría preguntarse: ¿por qué?

El profesor Abraham Maslow¹ (1908-1970), psicólogo americano, al detenerse en las necesidades humanas, señaló dos grandes grupos que llamó necesidades de carencia y necesidades de crecimiento, ambos importantes en la vida humana, dado que juegan un papel fundamental en ella. Comienza haciendo énfasis en las necesidades fisiológicas o primarias: hambre, sed, frío, sueño, limpieza y, desde luego, vida, base de todas las necesidades. Si no existe vida, todo lo demás pierde sentido por carencia; pero sobre ellas, y una vez razonablemente cubiertas las primeras, Maslow nos va a abrir un panorama de necesidades más propiamente humanas, que no tienen que ver sólo con aquéllas comunes a cualquier otro ser viviente. Son las necesidades de seguridad que tienen que ver con tener un entorno en el cual me puedo desarrollar, que propicia lo necesario para seguir viviendo.

1 *Necesidades humanas*, Capítulo III.

Señala aquí la del trabajo, pues indudablemente el trabajo tiene que ver con la necesidad del ser humano de allegar los medios de subsistencia. Pero habría que ir más allá de lo propuesto por Maslow: el trabajo, para el ser humano, es también ocasión de crecimiento y desarrollo de sus capacidades. Señala además necesidad de una asistencia médica. Por encima de todo esto va a señalar Maslow las necesidades de pertenencia y amor. Ser querido, ser amado y saberse amado, sentirse amado y aceptado; aquí destaca, por ser núcleo de especial interés para la personalización y la humanización del ser humano, a la familia. Todos sabemos qué distinta es la vida cuando se tiene o no se tiene una familia estable, amorosa. Considera también al colegio, la sociedad, las amistades, las prácticas religiosas: todo esto hace que yo sepa de dónde vengo, que tengo unas raíces que desde esas raíces, me siento capaz de vivir, de nutrirme y, eventualmente, de proyectarme.

Las necesidades de estimación y logros que han tenido un gran auge en este siglo, tales como valoración de sí mismo, prestigio, autoestima bien entendida, saber que tengo un lugar en el mundo, que allí me quieren y que yo valgo en ese lugar, que soy importante independientemente de si hago mucho o poco, si tengo mucho o poco, allí soy importante porque soy tenido en cuenta en tanto persona, no en tanto cosa, terrible cosificación humana que denuncia Sartre como uno de los males del mundo. Cuando yo soy tenida en cuenta como persona, de mí no se espera que satisfaga a otro sino, simplemente, que sea: éstas, repito, se satisfacen de modo especial en la familia.

Habla Maslow de la necesidad de prestigio, de ser reconocido en el medio en que estoy: éstas son las de carencia. Las más altas son indudablemente la de autoestima y valoración de sí mismo. Luego va a apuntar hacia lo que él llamó necesidades de crecimiento, de autorrealización, que tienen ya que ver con un ámbito

más alto, los sentimientos de alegría, afabilidad, ánimo, bondad, desprendimiento, desarrollo de lo específicamente humano.

Esto nos llevaría a una motivación aparentemente mayor que la de ser feliz «yo». La felicidad humana tiene un raro componente social. Por el hecho de que somos seres sociales, sólo la logramos cuando estamos en contacto con los demás; de ahí que muchas de nuestras necesidades se satisfagan con el concurso de los otros.

Pero no es menos cierto que el hombre tiene necesidad de entregarse, de abrirse; necesidad de apertura, hacer feliz al otro, y entre más pequeño y más necesitado sea el otro, mayor felicidad personal encuentra la persona en su donación.

Me aventuraría, con relación a esta capacidad de trascender, a señalar otra necesidad humana. La necesidad de ser importante para *alguien*, no para *algo*, un hijo, un hermano, un padre, una madre, Dios, alguien con quien yo me pueda relacionar personalmente y que le dé sentido a mi vida. En días pasados asistimos la liberación del dueño de las librerías Panamericana, quien señalaba que en cautiverio había tenido graves dudas sobre si seguir vivo y había tenido oportunidad de suicidarse; sin embargo, un pensamiento lo había mantenido vivo: sus hijos, su esposa, la memoria de sus padres, no ser inferior a lo que le habían enseñado y a lo que se esperaba de él; su vida tenía sentido para otros y esto lo salvó del atroz suicidio.

El psiquiatra vienés Viktor Frankl, fallecido hace pocos días, en su libro *Ante el vacío existencial*², dedica un capítulo especial al sentido de sufrimiento. Señala cómo el médico fundamentalmente ha consagrado su vida al servicio de las personas que sufren, de las cuales

2 FRANKL, VÍCTOR E., *Ante el vacío existencial*, Editorial Herder, 1997, págs. 93 y 94.

muchas son enfermos terminales; se trata de personas que enfrentan al médico a la pregunta de sí, ante este sufrimiento que no se puede modificar, más aún, que se ha convertido en destino inevitable, no ha perdido la vida todo su sentido. El médico se enfrenta, pues, con la doble tarea –que ha sido desde siempre inherente a su profesión– de devolver al enfermo su capacidad de trabajo y su capacidad de bienestar. Pero a todo esto es preciso añadir una tercera tarea: debe darle también su capacidad de sufrimiento.

La capacidad de sufrimiento no es, en definitiva, otra cosa que la capacidad de realizar lo que yo llamo valores de actitud. En efecto, no es sólo la creación (correspondiente a la capacidad de trabajo) la que puede dar sentido a la existencia, ni son sólo la vivencia y el encuentro y el amor lo que puede hacer que mi vida tenga sentido, sino, también, el sufrimiento. Más aún, en este último caso no se trata sólo de una posibilidad cualquiera, sino de la posibilidad de realizar el valor supremo, de la ocasión de cumplir el más profundo de los sentidos.

Así pues, desde la perspectiva médica o, por mejor decir, desde la perspectiva del enfermo, el problema central gira en torno a la actitud con que uno se enfrenta con la enfermedad, la disposición o talante con que se contempla esta enfermedad. En una palabra: se trata de la actitud adecuada, del adecuado y sincero sentimiento de un auténtico destino. Del modo de soportar un padecimiento necesario depende que se esconda en él un posible sentido.

Porque así es, efectivamente: lo que importa es cómo se soporta el destino, cuando ya no se tiene poder para evitarlo. Dicho de otra forma: cuando ya no existe ninguna posibilidad de cambiar el destino, entonces es necesario salir al encuentro de este destino con la actitud acertada.

Llegados aquí comprendemos claramente la razón que le asistía a Goethe para decir: «No

existe ninguna situación que no pueda ser ennoblecida por el servicio, por la paciencia». Sólo que podríamos completarlo: la paciencia, al menos en el sentido de un padecimiento correcto y sincero del auténtico destino, es ya de por sí un servicio y un rendimiento, el más noble servicio y rendimiento que le es dado prestar a un hombre. Comprendemos también las palabras de Hermann Cohen: «La suprema dignidad del hombre es el sufrimiento».

Desde esta perspectiva, el dolor, ese terrible enemigo natural que desde la Grecia antigua hemos querido negar y del que le hemos pretendido huir, se nos vuelve a presentar como algo necesario. Antes o después en la vida nos toparemos con el dolor, y dependerá fundamentalmente de nuestra actitud, y de la actitud de quienes nos rodeen, que esa vida, sufriendo, siga teniendo sentido. No quiere esto decir que el dolor no deba ser paliado ni la enfermedad curada, siempre que esto sea posible. Aquí hacemos referencia a aquél mal físico, psíquico o moral que no tiene cura o paliativo.

Existe otra perspectiva de la vida humana que cabe resaltar. Fundamentalmente se la puede distinguir por su capacidad de inmanencia, de intimidad, de vida propia que crece hacia dentro. Estamos imbuidos del mundo de la perfección y la producción que nos lleva a pensar que crecer es sólo aquél movimiento que podemos constatar mediante los sentidos. Hay otro crecimiento, un crecimiento profundamente humano, y es el que se da hacia adentro permitiendo a la persona desarrollar una calidad de vida de una plenitud sin igual, con una superioridad enorme, desde la cual puede uno manifestarse, puede o no compartirla, y de hecho lo hará o no lo hará. En el mundo moderno se ha querido negar la capacidad de intimidad porque no podemos tener manifestaciones sensibles de ella. Sin embargo, quisiera recordar la película *Despertares*, tomada de la vida real, en 1969, el doctor Malcolm Soler, interpretado por

Robin Williams, consigue como médico investigador un empleo en un hospital de Nueva York y descubre dentro de los pacientes un grupo grande de sobrevivientes de una epidemia de encefalitis letárgica que se había desarrollado en 1916 y había dejado a sus víctimas convertidas en lo que se denomina estatuas vivientes, unos seres con mínima capacidad de movimiento. Estas estatuas vivientes no tenían mayores signos de vida propia, no manifestaban ningún tipo de autonomía. Desorientado, el doctor Soler va interesándose por la vida de estas personas, y logra que le permitan cambiar la droga a uno de sus pacientes. Este, Leonard Lowi interpretado magistralmente por Robert De Niro, empieza a tener nuevos comportamientos con la medicación y va manifestando lo que había sentido, vivido, experimentado, entendido y sufrido durante su aparente sueño: su miseria, su mundo interior.

El doctor Soler descubre que dentro de todas estas personas hay una vida personal íntima que ha seguido creciendo y que sigue sintiendo el amor, el rechazo, el dolor, las alegrías y las tristezas, aun cuando no lo puedan manifestar. Su intimidad está ahí, creciendo, sintiendo y gozando cuando son queridos, sufriendo cuando son ignorados o rechazados. El doctor amplía el tratamiento a todos los pacientes y logra despertar, con él, capacidades dormidas para la relación, el amor, la amistad, la convivencia, en fin, la comunicación de todos estos pacientes.

Este caso se ha repetido en múltiples ocasiones. Cuántas veces una persona, después de un largo período de coma o de aparente vida vegetativa, es capaz de contar lo que sintió, lo que vivió, y no sólo esto: también vemos cómo las personas aparentemente menos dotadas para la comunicación son tanto o más sensibles que muchos de nosotros ante las manifestaciones de cuidado y de amor. Saben sonreír, saben apretar una mano, saben mirar con cariño. Hace un

tiempo me comentaba un sacerdote que trabajaba en un hospital de subnormales profundos, que una vez, al entrar, uno de estos chicos unió las manos en actitud de oración cuando le vio pasar: ese día entendió que su trabajo allí no había sido infructuoso.

Conviene igualmente recordar el caso, recogido en la película *Milagro de amor*, donde vemos una familia con un hijo autista. Los padres, después de infructuosa búsqueda de ayuda por todas las instituciones especializadas, concluyen que no existe ninguna acorde con las necesidades de su hijo, ni con sus expectativas de trato humano. Entonces ellos van desarrollando su propio método de comunicación y tratamiento a partir de los movimientos y pautas que el hijo va mostrando, y finalmente logran recuperarlo para los estándares de normalidad.

Pero el enfermo terminal, el así llamado «desechable», el niño no nacido, tienen, además de esta profunda capacidad de intimidad y de recibir amor, una gran capacidad de dar amor, un amor difícil de percibir y de entender tantas veces, amor en cuanto te acepta, en cuanto te entiende, te quiere, te permite acercarte a él y, sobre todo, te permite encontrar un hondo sentido a tu propia vida: el de aliviar su dolor, el de comprender su dolor, de amarlo, de aceptarlo, el de ver que tu vida, aun cuando aparentemente sin sentido, siempre tendrá sentido para los más necesitados y los más despreciados. Pienso que ésta fue una de las grandes enseñanzas que recientemente nos dejó la Madre Teresa de Calcuta.

Cuando el *Diccionario* de la Real Academia de la Lengua define el vocablo «calidad» lo hace así: «Propiedad o conjunto de propiedades inherentes a una cosa que permite apreciarla como igual, mejor o peor que los restantes de su especie. Superioridad o excelencia, estado de una persona, su naturaleza, su edad y demás circunstancias y condiciones que se requieren para

su cargo o dignidad». Yo me pregunto: para ser digno de vivir, fuera de ser persona capaz de una vida interior, capaz de ayudar a encontrar a otros el sentido de sus propias vidas, capaz de amar y encontrar un sentido al sufrimiento, ¿se necesitará algo más?

¿Es que acaso esas calidades externas: tener, gozar, poseer, pueden ser mayores o más importantes que las íntimas?

Cuando el *Diccionario* habla de felicidad, habla de un estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien, satisfacción, gusto, contento me pregunto: ¿podrá haber un estado de ánimo más feliz que el de aquel que sabe que su vida tiene sentido aun cuando aparentemente sea inútil, que el de quien se sabe amado?

Cabría preguntarnos cuál es el verdadero sentido de las profesiones que tienen como objeto el bien del hombre. ¿No será precisamente el de buscar una vida más plena, más feliz, más amada, dentro de las posibilidades reales de la persona? Decía Viktor Frankl al respecto: «Cabe preguntarse si puede haber, en alguna circunstancia, algo que nos autorice a privar, a un enfermo condenado a morir, de la posibilidad de encontrar 'su muerte', de la posibilidad de llenar de sentido su existencia hasta el último instante de ésta, aunque ese sentido consista ya, única y exclusivamente, en realizar valores de actitud, en el modo como el 'paciente' se comporta ante su pasión, en el momento culminante y postrero de ésta. El morir de un hombre, siempre que se trate realmente de su morir, forma, en rigor, parte sustancial de su vivir y cierra su vida como una totalidad de sentido»³.

Cuando el profesor Frankl se refiere a aquello peculiar e irreplicable de la vida humana dice así: «El amor es un fenómeno específicamente

humano, es algo propio del hombre, es decir, que no se puede reducir sin más a fenómenos subhumanos o deducir de ellos. Como 'fenómeno original', que en cuanto tal no se puede reducir a algo que 'propriadamente' esté detrás de él, el amor es un acto que caracteriza como humana a la existencia humana; en otras palabras, es un acto existencial: Más que eso: es el acto coexistencial. Más que eso: es el acto coexistencial por excelencia, porque el amor es aquella relación de persona a persona que nos hace capaces de descubrir toda la peculiaridad e irrepitibilidad de la persona amada. En una palabra, el amor se caracteriza por su carácter de encuentro, y el encuentro significa siempre que se trata de una relación persona a persona»⁴.

Romano Guardini, al intentar definir la persona, se refiere a ella como a ese ser que en última instancia no puede ser poseído por nada ni por nadie, como ese ser que se pertenece a sí mismo. Y, precisamente por esto, puede abrirse al otro, donarse, trascender.

¿Puede haber, me pregunto yo, un modo más hondo de amar que el mirarse? Que el mirarse con simpatía, con aceptación, con cariño, luchando por hacer de mi vida un don para la tuya, un don para tu felicidad. Pienso que cualquier vida humana que quiera ser feliz no necesita tanto de cosas, de éxito, de conocimientos, de manejo técnico, como de la radical aceptación y amor.

Pero en esta época valoramos al *homo faber*. Valdría preguntar: ¿no habrá un modo de valorar al *homo patiens*. «El hombre paciente, dice Frankl, está por encima del hombre apto. Y si así no fuera, no valdría la pena ser psiquiatra. Yo quisiera ser médico de almas no para un 'mecanismo psíquico' corrompido, ni para un 'aparato' psíquico en ruinas, ni para una máquina deshecha, sino sólo para lo humano en el

3 FRANKL, VICTOR E., *Psicoanálisis y existencialismo de la psicoterapia a la logoterapia*, Fondo de Cultura Económica, México, 1982, pág. 91.

4 *Ibid.*, pág. 189.

enfermo que se halla detrás de todo ello y para lo espiritual del hombre que está por encima de todo ello»⁵.

La felicidad humana, ha de ser encontrada desde sí mismo, y en las relaciones con los demás, en la aceptación de la propia circunstancia, incluyendo las realidades del dolor y de la

muerte, propia y ajena; en definitiva, desde la realidad y riqueza de la propia vida, desde la realidad limitada de nuestra corporeidad, pero desde su apertura intrínseca. Un proyecto vital verdadero es aquel que, en palabras de Julián Marías, es capaz de buscar la felicidad en aquellas cosas «frente a las cuales la muerte no es una objeción»⁶. ■

5 FRANKL, VICTOR E., *Teoría y terapia de las neurosis*, Editorial Herder, Barcelona, 1992, pág. 93.

6 MARÍAS, JULIÁN, *Antropología metafísica*, 1973, pág. 278.