

Ángeles Bernárdez  
Almería



## El azul pájaro de la felicidad

Signos clave: felicidad, bienestar subjetivo, satisfacción vital

El sentido del sufrimiento que produce a los seres humanos la búsqueda constante de la felicidad nos ha acompañado desde nuestros orígenes. La alegría y el dolor son realidades que todo ser humano experimenta, que van intrínsecamente unidas a felicidad e infelicidad, y que no siempre se perciben como contradictorias. El bienestar psicológico del cuerpo y del alma se suele definir mediante la ausencia de afectos negativos, así como por un sentimiento de satisfacción vital, accesible a cualquier ser humano sin distinción de edad, sexo, o condición social. "Personas inteligentes, y a la vez felices, es la cosa más rara que he visto." - Ernest Hemingway, escritor y Premio Nobel de Literatura (1899-1961). Hemingway, que se suicidó en 1961, era a la vez un hombre inteligente e infeliz. Después de haber sobrevivido a dos guerras mundiales y a la Gran Depresión, de haber tenido cuatro esposas y numerosas relaciones amorosas fallidas, ni su privilegiada mente le sirvió para descubrir cómo ser feliz.

Desde su aparición, la psicología se ha centrado más en el estudio de las

emociones negativas que en las del bienestar. Las numerosas preguntas que nos solemos plantear son claves para intentar llegar a comprender cómo el ser feliz o infeliz puede estar determinado por el hecho de ser hombre o mujer; condicionado por la juventud, la madurez o la edad senil, el estado de la propia economía; las actividades desarrolladas en cada etapa de la vida, las prioridades, las actitudes; el nivel cultural, las relaciones más íntimas o las relaciones con los demás, las creencias religiosas...etc.

**Componentes del Bienestar Subjetivo. Fuente: Diener, Suh, Lucas y Smith (1999)**

Los filósofos de la Antigüedad pensaban que el bienestar del ser humano era fruto de una vida dedicada a la reflexión. Cicerón mantenía que la felicidad era privilegio de la persona sabia. Son muchos los conceptos que se han debatido y pronunciado a través de los siglos a cerca de la raíz de la felicidad. Hombres y mujeres podrían alcanzar el estado sumo del bienestar a través de la práctica de una vida virtuosa, o satisfecha de placeres, del conoci-

miento de la verdad, de la preservación de las ilusiones, del detrimento de los deseos; así como el dominio de la violencia, o la aceptación del sufrimiento... No obstante, se deben separar la veracidad de la leyenda, verificar qué ideas son fieles a la realidad para poder incoar un estudio científico sobre este tema...

En el sentir de los seres humanos, experimentar una mínima porción de felicidad en determinados momentos, nos supone la espera del rezo de dolor que, intuimos, hemos de pagar, por ello; ni siquiera, viviendo esos momentos de felicidad ansiada somos felices. En nuestro corazón subyace el temor de lo imprevisible, y que nos hace desgraciados. Quizá, nos convencemos inconscientemente del precio que tenemos que pagar. Dentro de esa misma percepción, hay quien expresa qué no es feliz si no se siente "desgraciado". Tanto la tradición oral como la palabra escrita han contribuido a realizar un universal retrato triste de la humanidad. La vida es una tragedia, es dicho de larga tradición. "A fin de cuentas más hubiera valido no nacer" (Sófocles); "quién distingue la vida horrible de la que simplemente es miserable"



Afecto Positivo	Afecto Negativo	Satisfacción con la Vida	Dominios de satisfacción
Alegria	Culpa y Vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
Euforia	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
Satisfacción	Ansiedad y Preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
Orgullo	Enfado	Satisfacción con el futuro	Salud
Cariño	Estrés	Satisfacción con cómo otros ven nuestra vida	Ingresos
Felicidad	Depresión		Con uno mismo
Éxtasis	Envidia		Con los demás

(Woody Allen)... Jean-Jacques Rousseau opinaba: "si se hace una consideración exhaustiva, la vida humana no es un exquisito regalo"; en opinión de Beltran Russell, la mayoría de la gente es infeliz. La felicidad, más que la suerte -decía Demócrito- depende de la personalidad del individuo, de su forma de reaccionar ante su realidad. Las cogniciones y los comportamientos del individuo, sus características personales en la valoración, búsqueda y consecución de la felicidad, tienen un destaca-

do papel en los acontecimientos que ocurren en su vida. Así, en palabras de Ortega y Gasset, lo subjetivo no es lo contrario de la realidad objetiva. Mas bien, es la "realidad" propia del sujeto, que le rodea nos ayudará con el tiempo y los avances de la ciencia a comprender el porqué del comportamiento de ese escurridizo, infiel y querido pájaro azul llamado Felicidad.