

Sufrimiento y felicidad: El rol complementario del sufrimiento en la búsqueda de la felicidad

Suffering and happiness: the complementary role of suffering in the search for happiness

Agustín Julián Coll¹
79co42102429@campus.economicas.uba.ar
<https://orcid.org/0000-0003-4889-3963>
Universidad de Buenos Aires, IIEP – CIECE

Sandra Beatriz Maceri²
smaceri@conicet.com.ar
<https://orcid.org/0000-0001-8513-5171>
Universidad de Buenos Aires, IIEP – CIECE

Coll, A.J & Maceri, S.B. (2024). Sufrimiento y felicidad: El rol complementario del sufrimiento en la búsqueda de la felicidad. *Revista Pensamiento Transformacional*. Vol.3 (11).

Resumen. Este escrito parte de la premisa de que, debido al creciente interés en los diversos campos que estudian la felicidad, resulta esencial tener una noción clara, realista y beneficiosa aplicable a toda la comunidad. Para ello, es necesario evaluar el rol del sufrimiento, si su presencia permite la posibilidad de felicidad, examinando si está compuesta solo de placer, si es imposible de lograr a causa del dolor, o si existe otra alternativa. En primer lugar, se repasa el estado actual de las disciplinas científicas que estudian la felicidad. Luego se exponen distintas visiones que han surgido a lo largo de la existencia humana sobre la posibilidad de la felicidad en un mundo en el que predomina el sufrimiento, así como la validez de sus afirmaciones y la utilidad de sus conclusiones. Se desarrollan distintas visiones acerca del sufrimiento y la felicidad, presentando finalmente una postura que no ve a la felicidad y sufrimiento como opuestos, sino como complementarios. Se abocará por esta última concepción de la felicidad, entendida en términos cercanos a la eudaimonía aristotélica.

Palabras clave: Felicidad-sufrimiento, Psicología, Economía, Comunidad.

Abstract. This paper is based on the premise that, due to the growing interest in the various fields that study happiness, it is essential to have a clear, realistic and beneficial notion applicable to the entire community. For this, it is necessary to evaluate the role of suffering, if its presence allows the possibility of happiness, examining if it is composed only of pleasure, if it is impossible to achieve because of pain, or if there is another alternative. First, the current state of the scientific disciplines that study happiness will be reviewed. Then, different visions that have arisen throughout human existence about the possibility of happiness in a world in which suffering predominates will be elaborated, as well as the validity of their affirmations and the usefulness of their conclusions. Different visions about suffering and happiness will be developed, finally presenting a position that does not see happiness and suffering as opposites, but as complementary. The paper will seek to defend this last conception of happiness, understood in terms close to the conception of Aristotelian eudaimonia.

Keywords: Happiness-suffering, Psychology, Economy, Community

1 Introducción

La felicidad ha sido por mucho tiempo tema de estudio en la literatura, la religión y la filosofía. Los últimos años han presenciado el surgimiento de un gran interés sobre el concepto de felicidad en el ámbito científico, con la psicología positiva y la economía de la felicidad en la vanguardia de las investigaciones. Sin embargo, el debate sobre qué es la felicidad no ha sido zanjado. Resulta necesario primero entender que es la felicidad, para luego buscar aumentarla.

Las disciplinas científicas se encuentran enfocadas en estudiar cómo encontrar la felicidad, pero en esa búsqueda evaden aquello sobre cuya presencia no se puede escapar. Porque, mientras la felicidad se presenta como una posibilidad, el sufrimiento es una certeza. Es esencial, entonces, investigar ambos conceptos de manera conjunta y analizar el rol del siempre presente sufrimiento en una posible vida feliz. Es necesario un estudio continuo de los puntos en común y las diferencias entre el dolor y el placer si se quiere tener una mejor comprensión del sufrimiento y el bienestar humanos (Leknes & Tracey, 2008).

Por un lado, hay quienes conciben la felicidad como un imposible. Ante la realidad trágica, se desprenden de la posibilidad de una vida feliz, en un mundo en el cual el sufrimiento es la parte central de la existencia. En este camino, la búsqueda por una vida feliz termina solo al levantar la cabeza. El camino no es positivo, y buscar la felicidad entre tanta oscuridad pareciera ser más bien una quimera, y cualquier intento por alcanzarla parece estar condenado al fracaso. Por otro lado, si la felicidad es más placer y menos dolor, como sostienen los hedonistas y utilitaristas, maximizar placer y minimizar el dolor llevarán a una vida feliz. El pesimismo a causa del sufrimiento sería una consecuencia de darse por vencido demasiado pronto, de no ser dueño de la capacidad para eludir al dolor y obtener momentos de placer y disfrute. Debido a los adeptos con los que cuenta la visión hedonista en la actualidad, se deben analizar las posibilidades de obtener una felicidad de este tipo, y hasta qué punto es deseable hacerlo.

Las distintas definiciones sobre el concepto de felicidad han llevado a una trivialización del concepto, lo que provocó que Martin Seligman, una de las figuras más influyentes dentro de la psicología positiva, sostenga: “detesto la palabra felicidad, que se usa tanto que casi no tiene sentido” (2012, p. 9; traducción propia). Resulta difícil justificar la relevancia con la que cuenta la investigación de la felicidad si no se aborda lo que realmente se busca al hablar de ella. Si quienes creen que la felicidad es imposible estuvieran en lo cierto, toda investigación sería en vano. Y si se entendiera la felicidad en términos hedonistas, antes deberían examinarse las consecuencias de aumentar los niveles de placer, y evaluar posibles alternativas.

En un mundo en que, a pesar del avance tecnológico y la mejora en la calidad de vida, lejos se está de desprenderse del sufrimiento y el dolor, solo queda otro camino posible. Quizás la única manera de encontrar la felicidad sea buscarla justamente allí donde nadie se atreve a buscar. Es necesaria una nueva ciencia del sufrimiento, dado que ha sido ampliamente ignorado por los investigadores del bienestar debido al predominio de la investigación sobre las emociones positivas (Wong et al., 2023).

En este contexto, existen quienes aceptan la descripción del mundo pesimista, pero rechazan su conclusión. Quienes coinciden en esto ven a la felicidad no como placer sino como eudaimonía, florecimiento, o una vida auténtica. Se expondrán las diversas ideas ya mencionadas y se analizará la validez de sus afirmaciones y lo útil de sus conclusiones, buscando brindar un camino de mayor claridad para las disciplinas científicas a cargo de las investigaciones.

2. Materiales y Métodos

La metodología utilizada fue de carácter analítico – conceptual. Se buscó unificar distintas visiones acerca de la felicidad, la posibilidad de obtenerla y el rol que el placer y el dolor juegan en ella. De esta manera, la puesta en común y el análisis de las coincidencias y diferencias entre las distintas corrientes de pensamiento fue contextualizada en este nuevo contexto, con la disciplina científica asumiendo la responsabilidad de aumentar los niveles de felicidad.

3. Resultados y discusiones

En economía, los estudios de Easterlin, que evidenciaron que el crecimiento económico no presentaba una alta correlación con un crecimiento en las tasas de felicidad provocaron el origen de la economía de la felicidad. En psicología, el desarrollo de la psicología positiva nació como una respuesta a la necesidad que no se estaba cubriendo debido al exclusivo enfoque de la disciplina en la patología, con un modelo del ser humano que carece de las características positivas que hacen que valga la pena vivir la vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La definición que predomina en estos campos es una de carácter utilitarista. Seligman (2012) reconoce que, si bien históricamente el término felicidad no está estrechamente ligado a una definición hedonista, hoy en día el individuo moderno entiende el estar feliz como un estado de ánimo optimista, alegría y buen ánimo. Del mismo modo, en economía, Easterlin (2021) concibe el origen de su campo como una vuelta al utilitarismo de Bentham en el que, por primera vez, es posible medir la felicidad y aprender acerca de su placer y dolor.

Para medir la felicidad en la actualidad se confía en la opinión subjetiva de los encuestados. Debido a que no se sabe que es la felicidad se deja en manos del individuo definir si se encuentra feliz o no. Los encuestados deben catalogar su vida en una escala del uno al diez y deben responder a preguntas complementarias como si sonrieron, se divirtieron, estuvieron tristes o enojados en el último tiempo (Caravaggio, 2022). Otras formas de evaluar los niveles de bienestar incluyen la calificación diaria de estados de ánimo, o el recuerdo sobre eventos positivos vs negativos, indicadores que se ven respaldados con una correlación entre quienes puntúan alto en estos rankings y quienes sonríen más veces o necesitan menos terapia (Diener & Kesebir, 2008).

El campo científico evadió a la felicidad por mucho tiempo, en un siglo XX donde reinaba cierto pesimismo acerca de la posibilidad de encontrarla, e incluso hoy hay quienes mantienen una visión determinista respecto a las chances de incrementarla. Algunos descubrimientos, es cierto, apuntan en esta dirección. La adaptación hedonista, efecto que produce que el individuo se adapte a cualquier tipo de evento (positivo y negativo), provoca que la alegría o tristeza de cualquier vaivén de la vida diaria solo tenga un efecto temporal, para después volver a los niveles de “felicidad” estándares.

Diener y Kesebir (2008) critican como desde el momento en que estas teorías han salido a la luz han sido tomadas como verdaderas, y citan, críticamente, a Lykken & Tellegen, quienes consideran que la adaptación hedonista es el “primer principio” de la investigación sobre la felicidad y que tratar de ser más feliz puede ser “tan fútil como tratar de ser más alto, y por lo tanto es contra productivo” (pp. 67-68), respectivamente. Las consecuencias de estas teorías le darían la absoluta razón al pesimismo, la felicidad sería un falso objetivo imposible de conseguir, un deseo inútil que solo consigue crear falsas esperanzas.

Mientras algunos creen que la felicidad es fija, hay quienes creen que los psicólogos positivos se han vendido a intereses comerciales a expensas de la integridad científica. La positividad puede haber ido demasiado lejos. La felicidad se ha convertido en un gran negocio, con gurús realizando afirmaciones extravagantes más allá de los límites del apoyo empírico (Wong, 2007) y con un alto énfasis en las experiencias positivas, olvidándose del aspecto negativo de la existencia. ¿Quién tiene razón? Para analizar el presente, es necesario repasar la historia. ¿Es posible que, en el camino de la vida, aparezca en algún momento la felicidad? ¿Y, si aparece, será para acompañarnos durante todo el viaje? ¿O nos soltará la mano apenas la alcancemos, de modo que seguiremos en su búsqueda hasta el día de nuestra muerte? El paso del tiempo ha modificado las herramientas que ponderan en la actividad del ser humano para analizar estas cuestiones.

En los inicios de la civilización, el ser humano se expresaba principalmente mediante historias y mitos. La filosofía y la religión han jugado siempre un papel incuestionable. Hoy, el concepto de felicidad está comenzando a ser abordado otra vez, pero a través de los ojos del método científico. Aun así, incluso en este nuevo contexto, las visiones pueden dividirse en tres, en función de qué parte de la realidad ponderan a la hora de decretar la posibilidad de la felicidad.

3.1. Dolor y sufrimiento

Los aspectos negativos de la vida y la presencia de los momentos adversos son innegables. Aquel que prometa una vida llena de placeres, ignora que es más fácil tener una llena de dolores. A pesar del paso de los años, las críticas hacia la existencia y la desesperación ante la presencia de la fatalidad siguen teniendo absoluta validez. Por ejemplo, el célebre texto egipcio, “Disputa entre un hombre y su ba”, escrito alrededor del siglo XXI a.C., refleja la historia de un hombre que, ante el caos que lo rodea, se encuentra desesperado y tentado a acabar con su vida:

Mira, mi alma me está desobedeciendo, mientras yo no escucho me está arrastrando hacia la muerte, antes de que llegue a ella, y me está arrojando al fuego para que me quemé, [sin] que ella sufra. Ella se quedará cerca de mí en el día del sufrimiento... Mi alma ignora cómo aliviar la miseria que se debe a la vida y me retiene de la muerte antes de que haya llegado a ella. El oeste me da placer. ¿Es sufrimiento? (Nederhof, 2006, pp. 2-4; traducción propia)

El oeste, para los egipcios el lugar de los muertos, es una fuente de placer. La existencia es mala, y no trae consigo cosas positivas. El hombre se encuentra en un estado de soledad irreparable y, al observar lo que le rodea, solo puede acudir a su alma:

¿Con quién puedo hablar hoy? Los hermanos son malos y los amigos de hoy no se quieren... Los corazones son codiciosos y cada hombre está robando cosas de su prójimo. La amabilidad se ha desvanecido y la rudeza ha descendido sobre todos.... El villano es un amigo íntimo y el hermano se ha convertido en un enemigo... No se recuerda el ayer, no se ayuda a quien ha ayudado. (Nederhof, 2006, pp. 17-19; traducción propia)

El sufrimiento de la vida provoca que la muerte traiga placer o, lo que es lo mismo, cese del sufrimiento:

La muerte se me presenta ante mis ojos como la cura de un enfermo, como salir a la calle después del encierro... como el perfume de la mirra, como estar sentado bajo una vela en un día ventoso... como un camino bañado por la lluvia... como el anhelo de un hombre por volver a casa después de haber pasado muchos años en cautiverio. (Nederhof, 2006, pp. 20-22; traducción propia)

El paso del tiempo no ha modificado que la realidad se presente de la misma manera para muchos, incluso en la actualidad. ¿Cómo explicarle a alguien que se encuentra en este estadio mental, que la felicidad es algo alcanzable? En el Diálogo sobre la justicia (también llamado Diálogo sobre la miseria humana o Teodicea babilónica), escrito alrededor del 1000 a.C., un hombre, cansado de las injusticias y envuelto en tristeza se encuentra al borde de la pérdida de fe, y recurre a un amigo para contarle sus desgracias:

Mi cuerpo está exhausto, las privaciones me ensombrecen; el éxito se alejó, ha pasado la prosperidad. Mi fuerza mengua, se acabó la bonanza; la depresión y la tristeza obnubilan mi semblante... el vino, vida de los hombres, no es suficiente para saciarme. ¿Tendré seguro un día de felicidad? ¡Quisiera saber cómo lograrlo! (Castillo, 1972, pp. 216-217).

A pesar de los esfuerzos para comprender a la diosa, esta «me ha traído la penuria en lugar de la riqueza» (líneas 71 y sigs.), mientras que el malvado y el impío han amasado una fortuna (línea 236). «La turba alaba la palabra de un hombre encumbrado, experto en el crimen, mientras que desprecia al ser humilde que no ha cometido ninguna violencia.» «Sale justificado el malhechor y se persigue al justo. El bandido recibe el oro, mientras que se deja perecer de hambre al débil. Se refuerza el poder del malvado y se arruina al enfermo, se abate al débil» (líneas 267 y sigs.) (Eliade, 1999). El texto finaliza de la siguiente manera: “¡...amigo mío, considera mis penas! ¡Ayúdame! ¡Mira mi angustia! ¡Sábelo! Yo, humilde, prudente y suplicante, ni un solo instante he conocido auxilio ni defensa... que Dios me dé la ayuda que me retiró; que Ishtar tenga piedad” (Castillo, 1972, pág. 225).

La muerte como cura para la vida debido a su miseria no es algo extraño en la historia del pensamiento humano. En Grecia, Heródoto (siglo IV a.C.) escribe sobre una madre que le pide a Apolo que, como recompensa por su piedad, otorgue a sus dos hijos el mayor regalo que el dios fuera capaz de hacerles. Otorgando lo que se le pedía, Apolo hizo que los niños fallezcan al instante, sin sufrimiento alguno. Teognis, Píndaro y Sófocles proclaman que la mayor suerte que podría caber a los humanos sería no haber nacido o, una vez nacidos, morir cuanto antes, sumándose a muchos poetas jonios, que parecen aterrorizados por la miseria, las enfermedades y la vejez, y ven en la guerra, la gloria o los goces que proporciona la riqueza sus únicos consuelos sobre su existencia (Eliade, 1999).

El poeta Mimnermo de Colofón afirma que no hay un solo hombre al que Zeus no envíe los males por millares, y la religión griega en su totalidad parece haberse formado bajo el signo del pesimismo: la existencia humana aparece, por definición, como algo efímero y sobrecargado de miserias (Eliade, 1999). Los griegos no son los únicos en trabajar estos temas. El sufrimiento o infelicidad (la palabra en sanscrito es dukkha, y, aunque su significado es amplio y abarcativo, es traducido generalmente como alguno de estos términos) es el factor motivante de la investigación filosófica en la tradición india (Ratnam, 2003). Pero dan un paso más en esta dualidad. Vatsiaiana, en su Nyāyasūtra, afirma que si bien meditar en el cuerpo como sufrimiento ayuda a liberarse de dukkha, el placer mismo es dolor, y no puede escaparse en última instancia de ello. El ser humano sufre incluso mientras disfruta del placer debido al miedo de que ese placer finalice, o por el hecho de que el placer generado no esté a las expectativas que el individuo se había generado. Esta realidad fue observada también por Buda, quien sostuvo que el sufrimiento empieza desde el momento de la concepción y existe durante toda la existencia, hasta la muerte (Ratnam, 2003).

Buda enfatiza una y otra vez que solo enseña dos cosas, el sufrimiento y el cese de este (Peacock, 2008). La falta de deseo procurará la trascendencia, el escape de este mundo ilusorio. Schopenhauer fue muy influenciado por esta doctrina a la hora de desarrollar su propia filosofía pesimista. Para el filósofo el sufrimiento sirve para fundamentar el pesimismo respecto a la vida y a la posibilidad de obtener una existencia feliz. La felicidad existe como carencia, como un deseo incumplido. Pero la felicidad prometida no aparecerá una vez que el deseo se encuentre satisfecho, sino que se seguirá siendo víctimas de los engaños de la voluntad. El individuo creerá que la felicidad toca su puerta, pero, al abrirla, se encontrará decepcionado. La felicidad no estaba en el cumplimiento de ese deseo, sino que estará en un objetivo futuro. Y así empezará de vuelta, como hámster en una rueda, creyendo que la felicidad está a su alcance, pero nunca en su poder.

No es sorprendente la concepción actual de la felicidad entendida como instantes. En un mundo de sufrimiento y dolor, la felicidad pasa a ser vista como una pausa, como un respiro de los eventos negativos. Se será feliz por un tiempo limitado, solo para volver a la infelicidad característica de la existencia. Habrá pequeños placeres que harán que el sujeto se olvide de la insatisfacción, pero estos no son duraderos, y la realidad del mundo será imposible de esquivar en el largo plazo. Se podrá, quizás, “estar” feliz, pero, en medio de la fatalidad del universo, nunca se logrará serlo.

Los avances científicos le han dado algo de razón a Schopenhauer. La manipulación de la voluntad, su falsa promesa de felicidad, tiene mucho en común con la adaptación hedonista, y el pesimismo acerca de la obtención de la felicidad cuenta con adeptos aun a día de hoy, en pleno auge de la positividad. Ya sea por adaptación, voluntad o genética, los argumentos a favor de que cualquier intento para ser más feliz resultarán en vano, abundan. Los argumentos no son ilógicos, incluso en el siglo XXI no existe individuo que no se haya encontrado con la tristeza, la injusticia, la enfermedad o la desesperación.

El mundo cambió, pero el sufrimiento permanece, continúa, como si fuera imposible sacarlo, como si fuera inherente a la vida. Todo parece indicar que lo es, que cualquier avance tecnológico y cualquier mejora en la calidad de vida no eliminaran el sufrimiento, sino que solo cambiará la forma en que este se presente. Las enfermedades seguirán existiendo, las pandemias seguirán ocurriendo, las desilusiones, los fracasos... no existe vida sin ellos. ¿Cómo hablar de felicidad entre tanta oscuridad?

3.2. ¿Placer y felicidad?

Las disciplinas científicas han dejado de ser espectadores en la búsqueda de la felicidad. Para ello se ha adoptado una posición utilitarista acerca de lo que constituye una vida feliz. Siguiendo el pensamiento de Bentham, la felicidad es mayormente vista como alcanzar el placer y evitar el sufrimiento. Para esta escuela las acciones deberían catalogarse como buenas o malas en función de la felicidad (entendida como placer) y sufrimiento o dolor que causan a la comunidad.

Bentham se vio influenciado por la escuela de Epicuro, quien afirmaba que la búsqueda del placer era el fin último de la vida y el bien supremo de esta, para el filósofo “el placer es principio y fin del vivir venturoso” (Epicuro, 1999, p. 416), mientras que el dolor era catalogado como el mal supremo. Debido a esto, Epicuro fue malinterpretado desde su época y hasta nuestros días. El error consiste en creer que concebía a la buena vida como aquella en la que abundaban los placeres, pero en realidad “todo placer... es un bien; aunque no todo placer ha de ser elegido; así también todo dolor es un mal, pero no todo [dolor] ha de ser por naturaleza evitado siempre” (Epicuro, 1999, p. 417). En este contexto la felicidad no es entendida como una suma de placeres sino como una ausencia de problemas (ataraxia).

El problema se mantiene. Si la ausencia de problemas es felicidad, ¿es posible conseguir una vida feliz? Epicuro es menos extremista que otros partidarios del hedonismo de su época, quienes eran categóricos y concebían al placer como algo que perseguir siempre y al dolor algo sobre lo cual se debía huir en todo momento. ¿Pero es posible conseguir una vida en donde el placer sobrepase al dolor? Y si es posible, ¿es eso la felicidad? Y si eso es la felicidad... ¿Debemos perseguirla?

Para Epicuro la realidad es una suma de instantes. La vida es puro presente, el aquí y ahora, de modo que el único bien es el bien-estar, el placer del momento presente. La vida no es “ser” sino “estar”, lo que provoca que la felicidad, entonces, no consista de una vida activa, llena de sentido, sino en una vida tranquila y serena en que los diversos instantes transcurren con un placer moderado (Cruz Ortiz de Landázuri, 2015, p.19).

La búsqueda de la felicidad siendo equivalente a la búsqueda de placer y huida del dolor es una consecuencia lógica y razonable ante los acontecimientos negativos del mundo descritos por las distintas corrientes de carácter pesimista. Esa misma concepción, sin embargo, le otorga a la felicidad un carácter temporal, entendida como momentos, instantes, una pausa dentro del sufrimiento de la existencia. La felicidad puede estar en un encuentro con amigos, en un evento especial o en un éxito laboral, pero se esfumará rápidamente. Si el camino a seguir consiste en esquivar el dolor y sufrimiento, la obtención de la felicidad solo podrá suceder por algunos instantes, ya que solo instantes es lo que separa un evento adverso del otro.

El ser humano por naturaleza quiere evitar el dolor y perseguir el placer, y es un desenlace lógico el que, en medio de tanto sufrimiento, se recurra al placer como fuente de felicidad. Pero si la felicidad es entendida - como lo hacía Aristóteles - como el fin último de toda actividad humana, ¿es el placer la felicidad? ¿Es beneficioso aumentar los niveles de placer? ¿Es lo mejor para la humanidad el estar alegre en todo momento? E incluso aunque este fuera el caso, ¿tiene algún sentido buscar la felicidad en instantes de placer, cuando el dolor tocará la puerta una y otra vez, sin importar las acciones que llevemos a cabo para eludirlo?

El hedonismo pareciera depositar sus esperanzas de felicidad en un instante, sin poder concebir una vida feliz sino un momento feliz o placentero. El entendimiento de la ciencia sobre el cerebro humano ha demostrado que, si se igualara felicidad como placer, esa es la única conclusión posible. En efecto, la dopamina está involucrada tanto en el placer como en el dolor, y estos funcionan de manera entrelazada, como dos partes de una balanza, provocando que todo placer conlleve un dolor, el cual es más duradero e intenso que el placer inicial (Lembke, 2021).

En palabras de Anna Lambke (2021), psiquiatra en la Universidad de Stanford, “La búsqueda incesante del placer (y la evitación del dolor) conduce al dolor” (p. 178, traducción propia), y la exposición continua al placer solo disminuye la capacidad para tolerar el dolor, y aumenta el umbral necesario para experimentar placer. Así, la búsqueda utilitarista de la felicidad, incluso si fuera exitosa a corto plazo, será contraproducente. Los causantes del sufrimiento pueden eliminarse, pero aparecerán otros en su lugar, manteniendo la intensidad del sufrimiento humano.

3.3. Sufrimiento y felicidad

Incluso aunque se acepte que la felicidad es pasajera, es difícil aceptar, si se quiere darle la importancia que tiene en la actualidad, que la felicidad es meramente placer. Si la vida de una persona fuera tan solo una continuación de eventos positivos es difícil pensar en ella como una afortunada. Son pocas las cosas que se consiguen sin esfuerzo, sacrificio o dolor. Para Aristóteles, la felicidad es aquello hacia lo que tiende toda actividad humana. Si bien pareciera que aquellos que disfrutan los placeres son felices, quizás la confusión proviene de confundir felicidad con alegría. A pesar de las apariencias, quienes disfrutan la felicidad hedonista parecieran estar confundiendo lo que representa una auténtica felicidad:

Estos pasatiempos parecen contribuir a la felicidad, porque es en ellos donde los hombres de poder pasan sus ocios. Pero, quizá, la aparente felicidad de tales hombres no es señal de que sean realmente felices... pues también los niños creen que lo que ellos estiman es lo mejor. Es lógico, pues, que, así como para los niños y los hombres son diferentes las cosas valiosas, así también para los malos y para los buenos... La actividad más preferible para cada hombre será, entonces, la que está de acuerdo con su propio modo de ser, y para el hombre bueno será la actividad de acuerdo con la virtud. Por tanto, la felicidad no está en la diversión, pues sería absurdo que el fin del hombre fuera la diversión y que el hombre se afanara y padeciera toda la vida por causa de la diversión. Pues todas las cosas, por así decir, las elegimos por causa de otra, excepto la felicidad, ya que ella misma es el fin. Ocuparse y trabajar por causa de la diversión parece necio y muy pueril; en cambio, divertirse para afanarse después parece estar bien, porque la diversión es como un descanso, y como los hombres no pueden estar trabajando continuamente, necesitan descanso. El descanso, por tanto, no es un fin, porque tiene lugar por causa de la actividad.” (Aristóteles, 2018, pp. 286-287).

Para referirse a la felicidad Aristóteles usa la palabra eudaimonía, cuyo significado más concreto es el de “buen espíritu”. El origen etimológico de esta palabra procede de una connotación religiosa: un daimon (ser superior o divino) nos es favorable, o tenemos en nosotros algo "divino" que es bueno y nos favorece (Ramirez Muñoz, 2002). En efecto, para conseguir la felicidad, debemos imitar a los dioses: “mientras toda la vida de los dioses es feliz, la de los hombres lo es en cuanto que existe una cierta semejanza con la actividad divina” (Aristóteles, 2018, p. 292). El filósofo determina, al final de la *Ética a Nicómaco*, que la vida feliz es la vida contemplativa, y la propone como un camino a vivir de acuerdo con lo más excelente que hay en cada persona:

Tal vida, sin embargo, sería superior a la de un hombre, pues el hombre viviría de esta manera no en cuanto hombre, sino en cuanto que hay algo divino en él... no hemos de seguir los consejos de algunos que dicen que, siendo hombres, debemos pensar solo humanamente y, siendo mortales, ocuparnos solo de las cosas mortales, sino que debemos, en la medida de lo posible, inmortalizarnos y hacer todo esfuerzo para vivir de acuerdo con lo más excelente que hay en nosotros; pues, aun aunque esta parte sea pequeña en volumen, sobrepasa a todas las otras en poder y dignidad. Y parecería, también, que todo hombre es esta parte, si, en verdad, esta es la parte dominante y la mejor; por consiguiente, sería absurdo que un hombre no eligiera su propia vida, sino la de otro... lo que es propio de cada uno por naturaleza es lo mejor y lo más agradable para cada uno. Así, para el hombre, lo será la vida conforme a la mente, si, en verdad, un hombre es primariamente su mente. Y esta vida será también la más feliz. (Aristóteles, 2018, pp. 289-290).

Es curioso que este llamado a imitar a los dioses y a encontrar lo divino dentro de cada persona surja en una religión griega que lejos está de exponer a sus dioses como entidades que conviven en armonía y paz. Es más, los dioses griegos, si bien inmortales y poderosos, poseían emociones humanas, se encontraban en constante conflicto y son, quizás, los más humanos dentro de las distintas mitologías, experimentando el sufrimiento y dolor propio del mundo de la voluntad. ¿Encontrar algo a lo que aferrarse será suficiente para escapar del sufrimiento de la vida? ¿Será suficiente para alcanzar la felicidad? ¿O es solo una ilusión más de la voluntad? En el siglo XIX Nietzsche tuvo una respuesta a la filosofía de Schopenhauer. Si bien coincide en el rol central del

sufrimiento que provocó que Schopenhauer renuncie a la idea de una vida feliz, Nietzsche ve en ese sufrimiento una oportunidad de superación, la puerta para aquello que podemos considerar una buena vida. Envuelto en innumerables enfermedades durante toda su vida y sufrimientos similares a los descritos por algunas de las corrientes pesimistas ya expuestas, Nietzsche afirma:

La felicidad de mi existencia, tal vez su carácter único, radica en su fatalidad... ¿es necesario que diga que tengo experiencia en cuestiones de decadencia? Porque, reconociendo que soy un decadente, soy también su contrario... Un ser típicamente enfermizo no puede sanarse, y menos aún hacerse sano; para un ser típicamente sano, en cambio, el estar enfermo puede constituir incluso un enérgico estimulante para vivir, para más-vivir. Así es como de hecho se me presenta ahora aquel largo periodo de enfermedad: por así decirlo, descubrí de nuevo la vida, y a mí mismo incluido... convertí mi voluntad de salud, de vida, en mi filosofía... Pues préstese atención a esto: los años de mi vitalidad más baja fueron los años en que deje de ser pesimista: el instinto de auto restablecimiento me prohibió una filosofía de la pobreza y del desaliento... Adivina remedios curativos contra los daños, saca ventaja de sus contrariedades; lo que no lo mata lo hace más fuerte. (Nietzsche, 2005, pp. 25-28).

La importancia de esta filosofía está en que, quizás, las doctrinas pesimistas no están equivocadas en su descripción del mundo, pero puede que sí en su conclusión. La felicidad como un imposible solo resulta cierta si se concibe a la felicidad como la obtención de placeres y la eliminación del siempre presente sufrimiento. Con una visión similar, Viktor Frankl, psiquiatra y superviviente del Holocausto, desarrolló su teoría de la logoterapia, enfatizando el rol del sentido de vida en la existencia. Frankl argumentaba que incluso en las situaciones más desesperadas, como en el campo de concentración del que fue parte durante la segunda guerra mundial, los seres humanos tienen la capacidad de encontrar sentido y propósito en su sufrimiento:

“Muchos de los prisioneros del campo de concentración creyeron que la oportunidad de vivir ya les había pasado y, sin embargo, la realidad es que representó una oportunidad y un desafío: que o bien se puede convertir la experiencia en victorias, la vida en un triunfo interno, o bien se puede ignorar el desafío y limitarse a vegetar como hicieron la mayoría de los prisioneros.” (Viktor Frankl, 1991, p. 44)

La capacidad del ser humano para afrontar experiencias traumáticas e incluso extraer un beneficio de estas ha sido generalmente ignorada por la psicología tradicional, que ha dedicado todo su esfuerzo al estudio de los devastadores efectos del trauma. Las últimas décadas, sin embargo, evidenciaron un creciente interés en la posibilidad de algo positivo que emerge de la lucha con algo difícil. El lector probablemente esté familiarizado con el estrés postraumático, pero quizás no ha oído del crecimiento postraumático, a pesar de que los estudios arrojan conclusiones claras: un gran sufrimiento puede ser el causante de un gran crecimiento. La lucha contra una gran adversidad puede traer un cambio positivo y transformador (Maitlis, 2020). Esto no puede pasarse por alto. Si se está ante un mundo en el que el sufrimiento es inevitable, y se quiere, aun así, buscar una felicidad duradera, puede que no exista otro lugar en el cual buscarla que no sea en el sufrimiento mismo. Los avances en neurociencia parecen coincidir con esto.

Si bien históricamente el dolor y el placer han sido estudiados como fenómenos aislados, los estudios recientes parecen indicar que la felicidad utilitarista resulta demasiado simplista, debido al rol que puede jugar el significado que se le otorga al sufrimiento (Leknes & Tracey, 2008) a la hora de determinar la sensación de sufrimiento experimentada. Este argumento coincide con un punto de vista personalista, en el cual el sufrimiento no es sinónimo de infelicidad, y la felicidad no implica la ausencia de dolor (Díaz et al., 2022). Existen, por ejemplo, quienes padeciendo una enfermedad encuentran en ella un sentido de trascendencia e intensidad vital que no encontraban estando sanos, debido al aumento de la valoración hacia la vida que provoca el dolor o sufrimiento cercanos (Díaz et al., 2022). La consideración del significado permite muchos mayores caminos hacia el bienestar, ya que incluso el sufrimiento puede ser gratificante si tiene un sentido para quien lo sufre (Lecknes & Tracey, 2008).

La psicología positiva parece estar – de a poco y no por todos los investigadores de la disciplina – en un proceso de cambio. Seligman (2012) ahora afirma que es el bienestar, y no la felicidad, el objetivo de la psicología positiva, y que para alcanzarlo no debe utilizarse la satisfacción con la vida sino el florecimiento personal. A pesar de la dominancia del utilitarismo, la economía de la felicidad también está dividida. Existen quienes ven al bienestar como algo más que solo felicidad hedónica o subjetiva. Este enfoque considera que la felicidad es una felicidad eudaimónica, en donde el bienestar consiste en cumplir el daimon o verdadera naturaleza propia de cada individuo.

En este contexto surgió el enfoque integrador creado por Wong: la psicología positiva existencial. Esta rama busca adherirse al movimiento de la psicología positiva, pero criticando como gran parte de los psicólogos positivos han enfatizado en exceso a las emociones positivas, tratando de purgar el lenguaje psicológico de términos negativos, en los cuales las debilidades humanas se denominan fortalezas menores, y cualquier mención de experiencias negativas se descarta como perteneciente al ámbito de la psicología negativa (Wong, 2007). Al mismo tiempo, busca vincular la filosofía existencial y la psicología de Viktor Frankl con el objetivo de encontrar una auténtica felicidad a través de la búsqueda de un sentido y de la verdadera naturaleza de cada persona, no solo a través de un placer (Wong, 2010).

El ser humano, por naturaleza, busca evitar el dolor o sufrimiento, pero no es hasta superarlo o transformarlo que, para Wong (2010), se encontrará la verdadera felicidad. Debido a ello, Wong afirma la necesidad de una nueva ciencia del sufrimiento, con el fin de comprender los distintos tipos de sufrimiento (el necesario y el innecesario) y las diferentes condiciones bajo las cuales el sufrimiento puede herirnos y fortalecernos. El psicólogo pone en manifiesto que resulta necesaria una mayor investigación entre la relación entre florecimiento y sufrimiento, y el presente trabajo ha intentado servir de apoyo para su postulado.

4. Conclusiones

Tratar de negar el sufrimiento inherente a la vida no parece ser un camino con una salida positiva, pero llegar a la conclusión de que el sufrimiento es la causa por la cual la vida es inherentemente negativa, y debido a lo cual una felicidad duradera es imposible, parece un camino cuya única salida es la resignación. Un precipicio, más que un camino. Por fortuna – o lamentablemente, según algunos – nos vemos obligados a transitar el camino de la vida. Ese camino incluye sentimientos y experiencias positivas, pero también, lamentablemente – o, quizás, por fortuna –, debemos convivir con todo lo negativo que conlleva la existencia, con los momentos de angustia, con el fracaso, la muerte y el sufrimiento, del cual no existe escapatoria.

A pesar de los avances en la calidad de vida, sería imposible – ni deseable – terminar con los momentos negativos que son parte del camino de cada persona. Las desilusiones, la tristeza, la angustia o el dolor parecieran ser parte del camino mismo. Resulta tentador buscar evitar el dolor y alcanzar el placer, o darse por vencido y afirmar la imposibilidad de obtener una vida feliz más allá de momentos de disfrute, de escape de la miseria de la vida. Pero puede que, en el medio de la ilusión de la negación y el pesimismo de la aceptación, se encuentren las claves para obtener una vida feliz. Por fortuna, a pesar de las descripciones pesimistas de la realidad, existen opositores quienes, no negando su descripción, critican su conclusión.

El hedonismo en un mundo colmado por el sufrimiento resulta una utopía imposible e incluso indeseable para el progreso de la civilización. Prácticamente toda superación de los límites actuales del individuo, toda mejora en la calidad de vida y todo aquello que fomente la prosperidad de la civilización, requiere enfrentarse con el sufrimiento, que fue, es y todo indica que será, mucho más común que el placer. Si la ciencia buscará realmente preocuparse por la felicidad, pero entendida como la búsqueda de placer, quizás es mejor que esta búsqueda se abandone. Para lograr un progreso individual y colectivo el placer por el placer mismo no debe ser el bien supremo, y el sufrimiento no debe ser ignorado o evitado sino atravesado.

Estos temas han sido abordados desde los inicios de la civilización. Aun así, todos los caminos siguen abiertos, y la conversación no parece haber sido zanjada. Justamente por la relevancia del campo de la felicidad en la actualidad, es necesario entender que es lo que se quiere por “una sociedad feliz”. Si los gobiernos prestarán atención a los estudios llevados a cabo por las disciplinas de la felicidad, la metodología subjetiva, en la cual la gente define por sí misma sus niveles de felicidad, puede provocar la persecución de un tipo de felicidad errónea para los intereses de la comunidad y del individuo. La superación del sufrimiento no se ve “feliz”, pero es necesaria. La huida del sufrimiento podrá dar alegría, pero es falsa, o de poca duración.

No hay necesidad de entrar en un debate semántico, y quizás se debería, como sucede en la psicología positiva, renunciar a la palabra “felicidad”, asumiendo la supremacía del hedonismo respecto a ella. Ya sea florecimiento, eudaimonía, prosperidad o cualquier otra palabra que resulte adecuada para el lector, es fundamental resaltar que eso es lo que debe buscarse, y no una felicidad entendida simplemente como placer. A pesar de que la predominancia es hedonista, tanto en economía como en psicología existen vertientes que coinciden con una visión eudaimónica, pero sería erróneo sostener que la mayor parte de estas disciplinas persiguen esa prosperidad individual y colectiva, más allá del mero placer. Esto debe cambiar.

Referencias bibliográficas:

- Aristóteles (2018). *Ética a Nicómaco*. (trad. Julio Pallí Bonet). Editorial Gredos.
- Caravaggio, L. A. (2022). Los países más felices del mundo. *Cultura Económica*, 40(104), 94-109. <https://doi.org/10.46553/cecon.40.104.2022.p94-109>
- Castillo, J. S. (1972). Diálogo sobre la justicia divina. *La Teodicea Babilonia. Estudios Orientales*, 7(2 (19), 211-225. <https://www.jstor.org/stable/pdf/40314043.pdf>
- Cruz Ortiz de Landázuri, M. (2015). Vida y felicidad en la ética de Epicuro. *Cuadernos Salmantinos de Filosofía*, 42, 9-25. <https://doi.org/10.36576/summa.39708>
- Diener, E., & Kesebir, P. (2008). In Defence of Happiness: Why Policymakers Should Care about Subjective Well-Being. *Capabilities and Happiness*, edited by Bruni et al.
- Easterlin, R. A. (2021). *An Economist's Lessons on Happiness: Farewell Dismal Science!* Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-61962-6>
- Eliade, M., (1999). *Historia de las creencias y de las ideas religiosas (Vol. 1)*. Barcelona: Paidós.
- Epicuro. (1999). Carta a Meneceo (P. Oyarzún, Trad.). *Onomázein*, (4), 403-425. <https://doi.org/10.7764/onomazein.4.22v>
- Frankl, V. (1991). *El hombre en búsqueda de sentido*. Editorial Herder.
- Leknes, S., & Tracey, I. (2008). A common neurobiology for pain and pleasure. *Nature reviews neuroscience*, 9 (4), 314-320.
- Lembke, A. (2021). *Dopamine nation: Finding balance in the age of indulgence*. Penguin.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.
- Maitlis, S. (2020). Posttraumatic growth at work. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 7, 395-419.
- Malca-Díaz, J. F., Reluz-Barturén, F. F. & Cervera-Vallejos, M.F. (2022). Antropología Filosófica como sustento teórico del cuidado paliativo en el paciente oncológico terminal. *Revista de filosofía*, 39(101), 235-248.
- Nederhof, M. J. (2006). *Transliteración y traducción de la Disputa entre un hombre y su Ba*, Papiro Berlín 3024.

- Nietzsche, F. (2005). *Ecce homo* (trad. Andrés Sánchez Pascual). Alianza Editorial.
- Peacock, J. (2008). Suffering in mind: The aetiology of suffering in early Buddhism. *Contemporary Buddhism*, 9(2), 209-226. <https://doi.org/10.1080/14639940802574068>
- Ramírez Muñoz, F. (2002). Aristóteles: la felicidad (Eudaimonía) como fin de fines. *Estudios de Filosofía*, (26), 213-223. <https://doi.org/10.17533/udea.ef.14976>
- Ratnam, M. V. R. K. (2003). *Dukkha: suffering in early Buddhism*. Discovery Publishing House.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Wong, P. T. (2007). Perils and promises in the pursuit of happiness. *Psyc CRITIQUES*, 52(49). <https://bit.ly/3s7MVLV>
- Wong, P. T. (2010). What is existential positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1). <http://www.drpaulwong.com/wp-content/uploads/2013/09/what-is-existential-positive-psychology.pdf>
- Wong, P.T.P., Ho, L.S., Cowden, R. G., Mayer, C-H, & Yang, F. (Eds.) (2023). *A New Science of Suffering, the Wisdom of the Soul, and the New Behavioral Economics of Happiness: Towards a General Theory of Well-being*. *Frontiers in Psychology*, 14.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran que no incurren en conflictos de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

No aplica.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Los autores declaran que no recibieron un fondo específico para esta investigación.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

