

El ser humano y su búsqueda de la felicidad

*Nadie nace feliz o infeliz, no se conoce un gen de la felicidad.
Esta no se hereda, hay que ganársela a través de la vida.*

La pretensión de lograr la felicidad (una especie de bienestar subjetivo), aunque algunas personas ya se sienten así, porque su interior, sus logros y su vida lo hacen experimentar esto, para la mayoría de los seres humanos es algo complejo. Se ha señalado que la felicidad no es un destino, sino más bien una actitud con la que se viaja en la vida. En Medicina, en términos holísticos, la felicidad sería estar viviendo en paz, desde el punto de vista psicológico, con nosotros mismos, con una buena relación familiar y con las demás personas del medio donde convivimos y nos desempeñamos y, por supuesto, tener una buena salud física; sin embargo, ni siquiera esta definición es completa, ya que algunos discapacitados muy valientes, dicen sentirse felices de vivir a pesar de sus problemas.

Lo que podría ayudarnos a entender la palabra “felicidad” tal vez sería aceptarla como el disfrute de un estado de optimismo ante la vida, es decir, debido a las razones expresadas, esta parece ser un estado emocional en el cual participa nuestra mente, ya que en varios lugares del cerebro como la amígdala, el hipocampo, etc., se produce un neurotransmisor bioquímico llamado dopamina, responsable de este estado, en tanto parece activar al cerebro para producir esa sensación en la especie humana.

Por mi profesión de médico y cirujano, durante muchos años tuve la oportunidad de conocer y tratar a miles de pacientes y sus familias, y en mi experiencia, por lo menos todas las personas mayores de 40 años habían experimentado momentos o épocas de felicidad y, además, situaciones o tiempos de tristeza o infelicidad. Con ello quiero significar que la felicidad permanente no se evidencia en el transcurso de la vida de la mayoría de los seres humanos. De acuerdo con lo anterior, creo que la felicidad nunca es completa en este mundo, pero eso sí hay que aprender a aceptar, hasta dónde, según las aptitudes y capacidades de cada uno, la podemos obtener, pues no hay recetas para ello.

Un estudio realizado en Dinamarca por el Instituto de Investigación de la Felicidad de Copenhague, señala seis factores para la felicidad: 1- Unión o sentido de comunidad y una buena relación con la familia y amigos; 2- Libertad: la gente que trabaja por cuenta propia es más feliz que la que trabaja por cuenta ajena; 3- Confianza: en la honestidad de los demás; 4- Hacer el bien: ayudar a otros da sentido a la vida; 5- Dinero; 6- Salud. Debemos señalar que, ese es uno de los países de mejor desarrollo económico y social, donde la pobreza y la violencia son mínimas. Por esa razón, sus parámetros no sirven para el resto del mundo en vías de desarrollo o pobre. Con solo ver cómo en Costa Rica vivimos encerrados en nuestras casas como en cárceles (rejas por todo lado), se comprende que no tenemos confianza ni en los vecinos, y eso debe repercutir en nuestra salud mental.

La experiencia mundial es que la pobreza, en especial la extrema, es un obstáculo muy grande para lograr ser feliz o tener bienestar, debido a que impide incluso alimentarse y educarse medianamente, tener ropa sencilla, un techo decente, educarse y tener un trabajo. Lo anterior suele ser motivo de angustia y enojo, sobre todo si se tienen hijos, y por ello a veces se utiliza la violencia para lograr satisfacer las necesidades.

Los médicos solemos considerar que la felicidad la brinda la existencia de una buena salud física y mental, si persisten a través de la vida, en parte siguiendo los consejos que ofrecemos con el fin de evitar los factores de riesgo para enfermar. Poco a poco ha ido ganando aceptación el concepto hipocrático, de que el médico no solo debía curar enfermedades, sino también evitar, en lo posible, que la población enferme. *Ser no solo un médico de cuerpos sino también de almas.* Eso es fundamental para dar una medicina integral, más lógica y humana e incluso más barata. “Los médicos son ahora no solo profesionales para atender y si es posible curar la enfermedad de sus pacientes, o atenderlos hasta en la muerte (en este caso los patólogos para lograr un diagnóstico más exacto, o los forenses, para accidentes y violencia), sino, además, *somos médicos de vida*, por ser los principales en protegerla”. Esto les brindará mayor prestigio y valor ante la sociedad. Así mismo, los médicos no solo deben tratar de darle una vida más prolongada a los ancianos, sino de proporcionarles una mejor calidad de

vida. Con todo lo anterior contribuiremos en menor o mayor proporción, a lograr la felicidad de los seres humanos.

Debemos educar a las personas para que, ante problemas con otras, empleen el diálogo y la tolerancia, como forma para resolver las dificultades, permitiendo así que la razón impere sobre la pasión, evitando la tensión emocional tan frecuente en la sociedad moderna. Con ello se pretende que los seres humanos logren un equilibrio emocional y físico, para liberar al individuo de las enfermedades que el estrés agrava.

Buda decía: “Feliz es aquel que ha superado tu yo y todos los deseos, que ha alcanzado la paz, que ha encontrado la verdad”. *Aristóteles* parte del presupuesto de que el hombre tiende a buscar la felicidad por sí mismo, y esta viene fundamentada por el pleno desarrollo y ejercicio de sus capacidades propias de cada uno en el contexto de la vida en sociedad. “La virtud se

encuentra en el punto medio de dos extremos, cada uno de los cuales no es más que un vicio. Así, *la generosidad* se encuentra a medio camino entre el derroche y la avaricia; *el valor*, entre la cobardía y la temeridad; *el respeto*, entre la vanidad y el desprecio; *la modestia*, entre la timidez y el descaro. El objetivo es siempre alcanzar un equilibrio, que es el que en definitiva conduce a la *felicidad*”.

Así pues, el médico debe ser uno de los artífices principales para que las personas logren alcanzar la felicidad, sin olvidar jamás que “la felicidad no puede llegarnos sobre la infelicidad de otros”. Por eso se dice y parece ser cierto, que *uno es más feliz en dar que en recibir*.

Dr. Juan Jaramillo Antillón
*Miembro honorario de la
Academia Nacional de Medicina*