



Del deber de ser feliz

Paola Elizabeth de la Concepción Zamora Borge
paolazamorab@gmail.com

Of the duty to be happy

Recibido: 8 de noviembre de 2021
Aprobado: 5 de enero de 2022



Introducción

La primera parte del texto expone, a partir de experimentos mentales, algunos de los lugares comunes que refieren la felicidad y cómo lograrla, mostrando en cada caso lo absurdo de ello y se plantea cómo diferentes ideas filosóficas nos ofrecen alternativas. La segunda parte muestra las fallas de la llamada ideología del pensamiento positivo como una vía para la felicidad. Finalmente, concluiremos en cómo la felicidad no puede ser una prescripción externa, sino un estado mental que se puede procurar ejerciendo una

racionalidad llevada a la acción, que es la que encontramos en las tradiciones de filosofía práctica o filosofía para la vida. En este texto se cuestiona que la felicidad ha sido puesta como una obligación dentro de una cultura del llamado pensamiento positivo y nuevas espiritualidades, ante lo cual hay que tener cuidado. Y, sin embargo, como sujetos conscientes es ineludible que aun renunciando a todos nuestros deberes, el único imprescindible es el de ser feliz, por lo que además de querer se trata de procurarlo.

Hay quienes consideran que la felicidad equivale al placer. Para ello, Robert Nozick

Como sujetos conscientes es ineludible que aun renunciando a todos nuestros deberes, **el único imprescindible es el de ser feliz**, por lo que además de querer se trata de procurarlo.

Resumen

La felicidad es una constante búsqueda de realización humana. Es subjetiva y por lo tanto adquiere diversos significados como modos de lograrla. Se puede considerar como una sensación placentera, una emoción agradable o un estado mental. Su cumplimiento descansa en el tener o en el ser, tanto como en medios externos o recursos internos. A través de una breve revisión sobre lo que no es, la filosofía nos puede guiar para comprenderla y atenderla.

Palabras claves: placer, deseos, creencias, pensamiento positivo, estoicismo.

Abstract

Happiness is a constant search for human fulfillment. It is subjective and therefore acquires different meanings as ways of achieving it. A pleasant sensation, a pleasant emotion, or a state of mind can be its definition. Its achievement rests on having it or being happy and on external means or internal resources. Philosophy can guide us to understand and address it through a brief review of what it is not.

Keywords: pleasure, desires, beliefs, positive thinking, stoicism.

(1988, p. 53) nos hace pensar en el siguiente experimento mental: imaginemos que se ha inventado una máquina de experiencias placenteras y a la cual podríamos vivir conectados. De ser esto posible, ¿hemos alcanzado así la felicidad? El primer aspecto a considerar es si podríamos hablar de que estar conectado a una máquina, por mucho placer que nos procurar, sería vivir humanamente. Por otro lado, si es lo único que queremos, vendría la pregunta de si no generaría hartazgo que tuviéramos únicamente esas emociones. Sin embargo, el placer no puede ser reducido a lo meramente sensorial e inmediato. De hecho, Epicuro nos dice “muchos dolores preferimos a los placeres (...) cuando de ello se sigue una molestia mayor”, y recomienda “Conviene todas esas cosas con el cálculo y la consideración de lo útil y lo conveniente porque en algunas circunstancias nos servimos del bien como un mal y, viceversa, del mal como un bien” (2000, p. 63). Así se trata de hacer un cálculo entre el placer como procuración del mínimo dolor más que sólo estímulos gratos.

En este sentido, no hay un sujeto pasivo dispuesto sólo a sentir como quien se conecta a una máquina, sino en alguien que tiene que utilizar su racionalidad para valorar aquello que se le presenta como placentero y valorar su consecuencia. Así, el cálculo hedonista, al menos, nos indica actuar con cuidado en los alcances de aquello que elijamos. Se agrega que además habría que procurar tanto por el bien hacia nosotros mismos, como porque los límites de nuestro placer eviten ser a costa del dolor de los demás. Pero, ¿por qué el límite del placer es el dolor, aunque sea ajeno?

El ser humano quiere saber cómo proceder en situaciones de incertidumbre, quiere saber qué le va a pasar y cómo actuar. Imaginemos que existe un oráculo certero al que podamos consultar las veces que deseemos para saber cómo proceder y conseguir nuestros deseos, o al menos evitar un destino funesto. De ser así, podríamos depender de él para tomar las decisiones más importantes y cambiar o evitar lo que iba a ocurrir. Entonces, quiere decir

Paola Elizabeth de la Concepción Zamora Borge

Es licenciada en Filosofía y maestra en Docencia para la Enseñanza de la Filosofía en Educación Media Superior. Profesora asociada “C” de tiempo completo, definitiva del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) plantel Azcapotzalco. Cuenta con diplomados en Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y una certificación como Asesora en Problemas Filosóficos, aparte de más de 30 cursos disciplinarios y didáctico-pedagógicos. Ha dado cursos en línea como asesora en la Coordinación de Universidad Abierta Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED). Ha impartido cursos a profesores sobre Pensamiento complejo y educación, Actualización disciplinaria (filosofía) y Filosofía y Literatura, así como cursos especiales a estudiantes como lo son el Programa de Apoyo al Egreso (PAE) y el Programa de Fortalecimiento a la Calidad del Egreso (Profoce). Ha sido tutora desde 2012. Participó en la elaboración del Plan de Acción Tutorial (PAT) para quinto semestre. Ha coordinado grupos de trabajo para la elaboración de la guía de exámenes extraordinarios de Filosofía I y II 2017-2018 y del Seminario para el Diseño e Impartición del “Programa de Fortalecimiento al Egreso” 2018-2019. Fue coordinadora y coautora del libro *Argumentación para el Bachillerato en el marco del Profece*; también es coautora de *Filosofía con niños y Adolescentes* (2016). Ha realizado conferencias y ponencias sobre temas filosóficos, de género, arte, educación y tutorías. Además, ha colaborado con artículos para las revistas del Colegio como *Eutopía*, *Murmulllos Filosóficos*, *Poiética* y *Delfos*, con temas sobre adolescencia y tecnologías, arte y educación; género y violencia. Es integrante del Comité Editorial de la revista *Murmulllos Filosóficos*. Ha participado como asesora de estudiantes y como integrante del Comité de Filosofía para la Olimpiada del Conocimiento, desde 2015 a la fecha. Ha sido jurado de diversas actividades académicas y consejera académica. Ha coordinado proyectos Infocab como el “Taller filosófico: Filocafé Azcapo” durante el periodo 2013-2014, y para 2019-2021 con el Curso de Argumentación para el “Fortalecimiento al Egreso”.

que hay algo determinado que nos acontecerá y tan solo con saberlo y actuar de cierto modo podemos cambiarlo. Sin embargo, actuar con base en un resultado futuro haría que el presente fuera un medio para lograr algo inalcanzable, ya que el futuro, como algo que aún no se realiza, no es algo fáctico, sólo ocurre en nuestra imaginación. Por otro lado, si el destino es algo ya determinado, no tiene sentido pensar en el libre albedrío como el causante de nuestras determinaciones. Pero si, al contrario, nuestras acciones son las que nos determinan, qué sentido habría en saber algo que va a ocurrir si es tan moldeable que depende de lo que hagamos. Epicteto quizá nos ayuda a calmar todo ímpetu de control sobre lo incontrolable, al decirnos que hemos de organizar lo mejor posible lo que depende de nosotros y servirnos de las cosas tal como vengan, pues vienen de acuerdo con algo superior a nuestra voluntad (Epicteto, 2015, L1, 1, p. 58).

Los oráculos nos podrán mostrar el futuro, pero el cómo proceder es algo que nos compromete completamente, así como el resultado que puede surgir de las acciones que decidamos. Y quizá lo terrible es que si hubiera tal oráculo y no actuamos, no sabríamos si aún sin hacer algo lleguemos a ese destino. Así, de uno u otro modo, nada nos quita el peso de encima, de sabiendo o no, tener que decidir si actuar y saber cómo hacerlo. El problema de que el mundo tenga escrito su funcionamiento y saber cómo cambiar sus reglas se antoja deseable, pero no posible, pues si tiene una



El placer no puede ser reducido a lo meramente sensorial e inmediato.

forma de proceder, sólo es posible conocerlo, pero no necesariamente depende de nosotros cambiarlas. Al contrario, si el mundo no tiene reglas entonces es caótico y nada hay que se puede saber sobre ellas. Al respecto, parafraseando la Oración de la Serenidad de Francisco de Asis, nos recomienda tener el valor de cambiar las cosas si es necesario y posible, o aceptarlas serenamente de no ser el caso. Para ello, nos queda la capacidad para reconocer la diferencia. Es decir, conducirnos con sabiduría¹. La libertad está en saber qué depende de nosotros y qué no. Lo que depende de nosotros y (siempre es seguro que lo que si puede cambiar son nuestras creencias) las ideas que formamos de las cosas. Sobre esto Epicteto señala que no son las cosas las que nos afectan, sino lo que de ellas pensamos. Así, podemos alterarnos menos si sabemos que hay cosas que escapan de nuestro control y otras son producto de nuestras creencias sobre lo que podemos tener injerencia (Epicteto, 1997, p. 23).

Sobre esto, cabe precisar que parte de la necesidad de tener control e influir sobre aquello que nos permita lograr nuestros deseos, sería imaginarnos que, con tan solo desear algo, se puede lograr su realización. Esto es un pensamiento mágico que pretender influir o conducir a partir de conjuros y sortilegios el curso a su favor. La magia es una protociencia en tanto busca y trata de llevar a cabo un procedimiento para lograr los resultados deseados. Pero es fallida en su relación causal, pues hay desconexión entre lo que suele poner como causas del efecto; esto es lo primero que hay que cuidar para validar un procedimiento. Pero, imaginemos un genio que nos concediera hacer realidad todos nuestros deseos, eso nos

¹ Esta es una paráfrasis a la conocida plegaria de la Serenidad utilizada en el Programa de AA, pero sus orígenes se atribuyen a diversos pensadores y tradiciones de la antigüedad. Nos hemos tomado el atrevimiento de vincularlo con las representaciones de Epicteto.



presenta un problema: ¿qué pasaría si mis deseos se oponen a los deseos de otra persona? ¿A quién y por qué le haría caso el universo o el genio de los deseos? La realidad entonces se construiría a capricho y terminaría siendo caótica, pues mientras unos desean algo, otros desearían lo contrario.

Ahora pensemos en otro problema del genio de los deseos: si quizá no todo lo que deseamos realmente quisiéramos que ocurriera, pero este genio no supiera distinguir cuando son únicamente deseos y cuando realmente nos llevan al querer. De sobra está decir esos chistes de genios que no entienden bien nuestros deseos y los cumplen desafortunadamente. Quizá nos obligaría entonces a poner atención a todo lo que deseamos y desear menos, pero saber qué desear. Sin embargo, esperar a que el genio nos obedezca nos volvería tan pasivos que ninguna de las cosas que ocurran podemos adjudicarla a nuestra autoría porque no actuamos para intervenir en su realización. Nos volveríamos marionetas de nuestros deseos, siendo éstos realmente los amos de nuestra realidad. Ante ello hay una única salida: no dejar a ningún genio que cumpla nuestros deseos, sino encargarnos por nosotros mismos. Si desear nuestra felicidad es algo legítimo, también lo es que el deseo procure su realización.

Para ello, Aristóteles (1984, 1, 1094a) nos es de gran ayuda, ya que para él todas las acciones humanas tienen como fin el bien, ¿y qué si no es la felicidad el mayor bien deseado? Si los deseos que concede el genio podían ser contradictorios entre los individuos, las acciones pueden serlo aún más con sus respectivas consecuencias, por lo que quizá la frontera entre la realización de los deseos de unos y otros sería procurar el bien sin que este sea un mal para otro. Es decir, que no fuera un bien relativo, sino un bien para cada uno, por muy distintas que fueran sus ideas de felicidad. Pero sobre todo, la felicidad conlleva a la acción, en palabras de Aristóteles:

no son los más hermosos ni los más fuertes los que son coronados, sino los que compiten..., así también en la vida los que actúan rectamente alcanzan las cosas buenas y hermosas; y la vida de éstos es por sí misma agradable. (Aristóteles, 1984, 25, 1099a).

Si ser feliz es algo necesario en nuestra vida, entonces se vuelve una obligación satisfacer esa demanda, estamos obligados a ser felices, pero hay un problema con la obligación de ser felices. Ser felices parece ser algo necesario, al cual destinamos nuestros deseos y nuestras acciones, por lo que estamos obligados a procurar todo aquello que haga posible la felicidad, por lo tanto, se trata de un deber para con nosotros mismos; sin embargo, nadie nos puede obligar a ser felices, porque entonces los deseos ya no serían los nuestros sino de quien nos obliga. El problema es si nuestros deseos son genuinos o actuamos conforme a

los deseos ajenos. Para ello necesitaríamos de la capacidad de razonar si lo que imaginamos que es nuestra felicidad es algo proveniente de nosotros mismos o sólo lo creemos así. Por ejemplo, cuando se nos dice cómo o qué es la felicidad y nosotros sólo adoptamos esas ideas o si hemos hecho el esfuerzo de construir esa idea a voluntad. Cuando una marca refresquera, cuyo consumo es nocivo para la salud, se anuncia como el contenido de la felicidad, hay mucho que sospechar. Lo mismo cuando se vuelve una creencia generalizada asociar la felicidad con una carita sonriente y la alegría. Sobre todo porque su incumplimiento se torna un asunto moral que culpabiliza a quien no cumple con esos visos de felicidad.

Al respecto, la autora Barbara Ehrenreich, en su libro *Sonríe o muere: la trampa del pensamiento positivo*



(2018), hace una crítica a esa idea impostada de ser felices como una obligación y no un gusto. Señala que la cultura de la positividad es como un tribunal, donde se le pide al individuo que únicamente sonría y tenga una actitud positiva para ser feliz, pues en caso de ser infeliz, es porque no se ha esforzado lo suficiente. Entonces, como se ha señalado antes, la felicidad sería cumplir con un mandato a modo ajeno. La paradoja del imperativo de ser feliz es que nadie te puede obligar a querer serlo, porque es tan paradójico como “prohibido prohibir” o “te ordeno que desobedezcas”. No obstante, parafraseando a Kant (2014, p. 17), podemos decir que no se trata de una obediencia hacia una ley externa el deber ser feliz, pero, si la máxima inclinación humana es la felicidad y todas nuestras inclinaciones la tienen como finalidad, en consecuencia no sólo se vuelve una necesidad, sino una obligación para con nosotros mismos. Si es un deber ser feliz es porque cada individuo debiese cumplir en la procuración del bien para consigo mismo tanto como en el de cualquier ser humano.

Por otro lado, en la idea de no caer en las exigencias externas de lo que se supone es ser feliz, para Byung-Chul Han (2021) antes la sociedad disciplinaria se situaba en el deber, ahora ha sido lo ha sustituido por la cultura del emprendimiento, basada en el poder. Ya no se trata de cumplir con una obligación sino sólo de echarle ganas, de querer poder. Es una cultura que hace ver todo como posible si uno se esfuerza, si no se rinde. No lograrlo sólo puede significar que no se ha esforzado lo suficiente. Como las condiciones externas no son impedimento, toda la culpabilidad de no ser feliz recae en el individuo, en que no ha hecho lo suficiente.

Querer es un mandato para llevar a cabo acciones de realización, que en nuestra sociedad se convierte en consumo, en donde ser feliz es

un asunto de tener; tener una vida, tener bienes, tener logros. Para la obediencia del consumo, tenemos siempre un pendiente, pues nunca es suficiente. Nuestra cultura plagada de entrenadores o *coaching*, literatura de la autoayuda, terapias de optimismo y positividad, refuerzan un pensamiento mágico como un decreto que debe ser cumplido, a menos de no haberse deseado e intentado lo suficiente. Por un lado, esta ideología fomenta el hiperconsumo y la explotación a costa de alcanzar los estándares de la felicidad; por el otro, el individualismo, pues “el cambio está en uno”, así como la pasividad surgida de la fantasía desconectada de la realidad, de que basta desear algo lo suficiente para que suceda. Esa idea popularizada por literatura que sostiene que basta con decretarlo para que el universo obedezca, suele ser una ingenuidad del pensamiento mágico, recordemos el problema del genio que se expuso líneas antes.

Nos preocupamos por ser felices y a partir de una idea personal construimos nuestro mundo y nuestras acciones, pero también a partir de esta idea se tiene referencia de lo que es ser infelices. Solemos posicionarnos más en este ámbito. Una vez que comprendemos que como idea se relaciona con el mundo de manera previa, entonces podemos también modificar las ideas para que tengan correspondencia con la realidad. En lo performativo, una creencia se vuelve una idea, la idea un enunciado que incide en el mundo y, del mismo modo, algo que ha impactado en el mundo, puede ser modificado del mismo modo que surgió, a partir de creencias.

La fantasía genera deseos, los deseos que- rencia, la querencia necesidad, la necesidad esclavitud. La libertad está en la elección de nuestras creencias. Al respecto, para Epicte- to son las ideas de las cosas las que nos afec- tan, más que las cosas mismas. Éste dice que “los dioses hicieron que dependiese sólo de

nosotros lo más poderoso de todo y lo que dominaba lo demás: el uso correcto de las representaciones; mientras que lo demás no depende de nosotros” (2015, p. 57). Así, la construcción de nuestras creencias afecta la disposición que tenemos sobre las cosas. Construimos un sistema de creencias, ideas que justifican nuestras acciones. Entonces, un ejercicio importante sería identificar y re- flexionar sobre nuestras creencias, algo por demás difícil, porque se sitúan como verdades indiscutibles y obvias, que dificulta que sean identificadas.

Por ejemplo, un mundo enfermo requiere una cura ¿de qué está enfermo el mundo? De exceso de fantasía. Como nunca en la historia de la humanidad vivimos más tiempo, tene- mos acceso a medios y recursos. Gozamos de excedentes, de cosas. Es el mundo de las cosas. De registros, de virtualidad, de pensamiento mágico. El discurso de productividad y con- sumo, no obstante, la obstinada y obsesiva búsqueda de la felicidad hacer ver que nada de esto es suficiente para dejar de preocupar- nos por carecer de ella ¿qué pasaría si no nos inquietara tener que ser felices?

La forma de ver el mundo nos coloca a noso- tros, siendo de un modo que se refuerza o rea- firma en la relación con los demás. Este orden o cosmos conduce a encaminar nuestras accio- nes en concordancia. Si se piensa que el mundo es homogéneo, se puede buscar aquello que le dé color, diferencia. Por el contrario, un mun- do de turbulencia demanda serenidad. En un mundo plagado de desinformación, necesi- tamos conocimiento. Saber qué necesitamos requiere saber dónde estamos y qué somos. Así como entre una cactácea y una orquídea se requieren cuidados distintos, así las cosmovi- siones y las autoconcepciones. Entonces, sin un conocimiento de nosotros mismos, de quiénes somos y de qué queremos y qué creemos que

somos y queremos, es difícil tener claridad sobre lo que debe buscarse.

En las escuelas helenistas, en general, se tiene claro, como ocurre en la búsqueda del principio de la naturaleza de los primeros filósofos que se preguntaron por el *arkhe de la physis*, donde hay un orden, y que todo se sigue en conformidad. Esta idea considera que la naturaleza no es caótica ni caprichosa, y nosotros formamos parte de ella. Es fundamental para entender que actuar con base en la ley de la naturaleza es el camino sabio, donde no hay error. Lo mismo ocurre con la necesidad de lo que requiere todo ser viviente para mantenerse, como el hambre y los mecanismos de sobrevivencia. Se trata de no resistirse a ellos, sino actuar acorde. El dolor es el indicador del mal en nuestro cuerpo, por lo que no se trata de negarlo, sino de poner atención y atender la causa, más que el síntoma. No obstante, nuestra sociedad es prolífica en suministros para superar los síntomas y evadir las causas. Lo mismo ocurre con las emociones. Si bien la alegría parece ser estado de plenitud y bienestar, ésta puede ser efímera y superflua. El conjunto de las demás emociones actúa como indicadores de cómo vamos en nuestra vida y cómo le hacemos frente. De tal manera que son necesarias, y en cada una es posible estar bien, en concordancia con lo que estas emociones responden a lo que vivimos.

La mejor manera de ser felices es cuidar lo que pensamos y actuar en consecuencia. Si la felicidad proviene de nuestra imaginación y busca su realización, depende por completo de nosotros, pero no basta con imaginar sino con saber cómo llevarlo a cabo, para esto hemos mencionado antes a Aristóteles. Sin embargo, ya vimos las reglas del mundo para funcionar y éstas no dependen de nosotros, debemos conocerlas y adecuarnos a ellas, vivir en conformidad, tal como los cínicos procuraron sus acciones conforme a la naturaleza y la

disminución de los deseos, y como los estoicos en aceptarlas para ejercer la libertad de nuestras propias acciones, en que dichas reglas no nos afecten. Saber que nuestras acciones son la manera efectiva de lograr la felicidad, pero no puede situarse en el futuro porque, con ello, nos distraemos de poner atención al presente, que es donde se ubica la realidad y nuestra capacidad de actuar. Si algo vale la pena de volver a revisar la filosofía de la antigüedad, es cómo se llevaban a cabo ejercicios y disciplinas que ponen en práctica nuestro autoconocimiento, la reflexión, la meditación y el cuidado sobre nuestras acciones y nuestra persona. Para concluir, podemos recuperar una inscripción de Delos que nos comparte Aristóteles: “Lo más hermoso es lo más justo; lo mejor, la salud; pero lo más agradable es lograr lo que uno ama” (1984, 25, 1099a).

Bibliografía

- Aristóteles. (2011). *Ética Nicomaquea*. Madrid: Gredos.
- Claudio Álvarez Teran. (22 de febrero de 2015). Slavoj Žižek Sobre el Consumismo [video]. YouTube. Consultado el 28 de septiembre 2021. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=TawLAKoIF7Q>
- Epicteto. (1997). *Un manual de vida*. Barcelona: Olañeta.
- (2015). *Disertaciones por Arriano*. Madrid: Gredos.
- Epicuro. (2000). *Sobre la felicidad*. Madrid: Debate.
- Ehrenreich, B. (2012). *Sonríe o muere: la trampa del pensamiento positivo*. 2a ed. España: Turner.
- Hadot, P. (2015). *Manual de la vida feliz*. Madrid: Errata Naturae.
- Han, B. (2021). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.