

La felicidad como camino

En esta interesante nota se plantea que «**Arthur Schopenhauer**, el filósofo alemán al que se suele etiquetar como «pesimista», hizo sin embargo un intento de lo que él denominó como «**eudemonología**», o teoría sobre la felicidad, que le llevó a formular una serie de recomendaciones, especialmente útiles en el trabajo, pero también en la vida corriente.

Si pasamos al menos la mitad de nuestro tiempo dedicados a tareas profesionales, parece importante identificar qué pautas o recomendaciones nos pueden servir para aprender a disfrutar en ese contexto.

1. Entender la felicidad como un camino

La primera recomendación es entender la felicidad como camino, no como un destino, como el resultado del ejercicio permanente y no como un objetivo alcanzado.

Esta afirmación evoca el significado de la vida como viaje, presente en la literatura desde la **Odissea**. Las personas que pensamos que son felices no lo son por haber llegado a una situación y conformarse...

2. Ser no es tener

No hay que confundir mejorar y progresar con acumular más cosas. Ser no es tener, como han explicado muchos filósofos. Schopenhauer explica el sentimiento de vacío que sobreviene al logro de un bien material en el que se ponen todas las expectativas...

3. Evitar los sentimientos extremos

Evitar los sentimientos extremos, especialmente la envidia, el odio y la ira... Como afirmaba **Séneca**, filósofo de la Roma clásica, «**nunca serás feliz si te atormenta que algún otro sea más feliz que tú**». Desgraciadamente, parece que su alumno el emperador **Nerón** no aprendió la lección..

4. La felicidad está intrínsecamente relacionada con la salud

Como explica Schopenhauer, «nueve décimos de nuestra felicidad se basan únicamente en la salud»... Dado que la salud física tiene un carácter relativamente efímero, es fundamental la resiliencia y la búsqueda del equilibrio, entendido como un estado de conciencia que permite hacer frente al dolor. Pero en todo caso, como decía el adagio latino, mens sana in corpore sano, si se cuida la salud corporal se estará construyendo una **mejor salud mental**.

5. Ejercitarse en la alegría

El último consejo que selecciono es la importancia de ejercitarse en la alegría de forma sistemática. La alegría es un estado de ánimo que se puede cultivar, y cuanto más se practica más se consigue. Como explicaba **Sigmund Freud**, el humor desanuda la represión, genera proximidad y contribuye a un mejor ambiente...»

Como expresa la imagen de la entrada, la felicidad es difícil y no debe entenderse como «obligación», como bien lo expresa esta nota. En la tradición judeocristiana está asociada a la búsqueda activa del bien y la vida, no exenta de sufrimiento y de dolor. Pero conlleva la alegría de que nuestra vida tiene un verdadero sentido de existir.