

La felicidad de los otros

escrito por Santiago Silva

Dos investigaciones recientes han recolectado evidencia de algo que, aunque llamativo debería ser evidente: cuando las personas nos preocupamos mucho por nosotros mismos, sobre todo, por “mejorarnos” y sentirnos mejor, nos preocupamos mucho menos por otros. El caso de estas investigaciones se centró en la influencia que tienen prácticas como la meditación de mindfulness y el yoga en la reducción de prosocialidad de las personas. Básicamente, estos procesos de “auto mejoramiento”, independiente de su efectividad, alborotan nuestro ego y nos exigen soltar un poco la tensión de los lazos que nos unen a otros.

Podría parecer contra intuitivo, pero no tiene por qué. Las personas tenemos una capacidad de preocupación limitada. Estos límites son cognitivos y emocionales. Es la razón por la que sobrevivimos las grandes desgracias ajenas; si viviéramos y nos preocupáramos por el bienestar de un familiar cercano tanto como el de una persona en medio de la guerra en Ucrania o la reciente violencia en Sudán, la vida sería invivible. Nuestra capacidad de angustiarnos por otros no lo aguantaría. Nuestra incapacidad para preocuparnos por todo y para hacerlo con la misma intensidad es una pieza fundamental de nuestra cordura y por supuesto, de nuestra felicidad.

Pero ahí empiezan unos matices fundamentales. Por siglos, los filósofos han señalado la importancia que para las personas tienen los otros y en particular, lo fundamental que son las conexiones que compartimos para nuestra propia felicidad. También hay buena evidencia en la psicología y la sociología sobre la satisfacción vital que sacamos de esto. Parte de lo irónico de los resultados de las investigaciones sobre mindfulness y egoísmo es que podría sugerir que nuestra búsqueda de la felicidad individual nos puede estar enredando la posibilidad de la felicidad que nos produce preocuparnos por otros.

Quizás, como muchas otras cosas en la vida, el asunto sea un dilema que se resuelve sin decisiones absolutas y buscando algún equilibrio ¿existe entonces una cantidad óptima de preocupación por otros y por nosotros

mismos? ¿Es posible encontrar un punto medio de cuidado propio y cuidado de otros y lo otro?

No son preguntas sencillas, pero me devuelvo un poco para señalar algo cercano a una respuesta: Es posible que parte de la popularidad de los mecanismos de auto mejoramiento y tranquilidad individual sean ecos de cierto egoísmo y al tiempo, idealismo, en nuestra búsqueda de la felicidad. Lo digo porque hay muchas experiencias vitales en las que es evidente que la felicidad se combina con la preocupación por otros; en las que nuestra felicidad es la felicidad de los otros y definitivamente incluye briznas de angustia, residuos de dolor de estómago en tanto nos interesa la suerte de los demás. Ser papá de Emilio y Lucía ha sido la experiencia más feliz y angustiante de mi vida. Ambas emociones van de la mano, inevitablemente.

Todo esto puede ser solo una manera elaborada de señalar algo sencillo: que parte de nuestra felicidad depende de otros y que, al tiempo, su felicidad depende de nosotros. Que, en ese entrelazado de preocupaciones, la tensión del lazo puede ser necesaria. Que la tranquilidad individual es muy importante, pero su exceso, como todo, también puede privarnos de la satisfactoria alegría de ver nuestra angustia por otros recompensada por la tranquilidad colectiva.

Porque la verdad es que somos particularmente felices en la felicidad de otros.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/santiago-silva/>