

SENTIRSE BIEN UNO MISMO Y HACER SENTIR BIEN A LA DEMÁS, TAL VEZ...

Cada cosa, desde luego, nada fácil, se inscribe como una verdad, una concepción del mundo, donde se indica quiérete y cuídate, así mismo, busca siempre el bien común, que será en gran medida el bien tuyo el bien personal y de los tuyos. Es entonces cuando te darás cuenta que el brindar un servicio sin esperar ninguna retribución te dará la satisfacción de que la vida ha valido la pena. Walter Benjamín, escribiendo decía que la felicidad consiste en mirarse a uno mismo sin miedo, sin duda, dicha afirmación sintetiza a la perfección lo que queremos decir.

Eso es, sin más, ser digno. Pero, *¿qué es aquello que debemos hacer?*

Bueno, iniciaremos por decir que deberes los hay de todo tipo, desde los de respetar las señales de tráfico hasta los de la profesión en la que desarrollamos nuestras tareas, pasando por lo que nos receta el médico. Existe, sin embargo, una especie de deber peculiar que siempre debe estar presente en nuestros quehaceres y que no es otro que el deber ético y moral.

No se trata ahora de introducirnos en la esencia de la ética o moral, puesto que esta posee muchísimas ramificaciones. Digamos el mínimo para poder entender y realizarse, se refiere, a la adquisición de una comprensión de uno mismo que otorga el bienestar y la felicidad en cuanto tal, la máxima que pueda alcanzar un ser humano. La moral se expresa en acciones y posee, según se sea más o menos moral, distintos grados. En un nivel elemental, cualquier comunidad humana, tribal o supuestamente civilizada, se comporta según unas reglas a las que todos los miembros se someten. En caso contrario, existiría el caos más absoluto o una anomia —o falta de regularidad— imposible de vivir. Es para evitar tales calamidades por lo que se establecen pactos y transacciones según criterios por todos compartidos. ¡No, No matar!, es un ejemplo extremo, hace que todos, de alguna forma, puedan estar seguros de que sus vidas quedarán intactas. Aunque, en una comunidad Chamula, del estado de Chiapas, México, estas etnias practican el alcoholismo, lo cual destruye sus capacidades y

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

mueren por falta de atención médica , social y psicológica. Pero sigamos con lo anterior:

-Sin un Chamula alcoholizado mata a otro Chamula, se convierte en asesino y en nuestras leyes debe pagar con cárcel.

-En su comunidad se reúnen los ancianos sabios tribales y dictaminan.

-Usted (refiriéndose al Chamula que asesino al otro) ha quitado la vida de su compañero, ahora ha dejado 1 viuda con 3 hijos del finado y 4 de su viuda, son 2 viudas y 7 niños que necesitan quien los alimente y cuide.

- Por lo tanto, si va a la cárcel dejan indefensos a estas 2 familias.

-La resolución del consejo de ancianos dice: Proveerá de todos las necesidades a la viuda del difunto, con sus hijos y a su propia familia.

-Si no cumple, será desterrado y nunca alcanzara el bienestar y la tranquilidad que le da el Supremo. (eso significa el mayor castigo posible para un miembro de la etnia Chamula).

Se afirma que la evolución ha mantenido nuestra disposición a ser personas morales, se reconoce una verdad fuera de duda. No conviene añadir, erróneamente, que tales disposiciones determinan nuestros actos. Y es que, después, podemos, libremente, actuar de una manera o de otra, matando o salvando. La mayor parte de nuestra conducta y no pocas teorías morales de nuestros días se rigen por esta moral básica. En general, y no es desde luego un piropo a la humanidad, si cumplimos los preceptos es porque, en caso contrario, saldríamos perdiendo. Lo principal del ser humano es que nunca se tenga que censurar por no haber cumplido su deber sea cual sea completa y plenamente. En un plano teórico es lo que nos propone la teoría de la elección racional y que tiene su canónica expresión en el famoso Dilema del Prisionero.

Lo que en éste se manifiesta, por encima de todo, es que desconfiamos de los demás y, por eso, optamos, no por lo que sería mejor, sino por lo menos malo. Esto vive hoy la política mexicana,

no hay a quien escoger o seleccionar como un candidato viable para actuar con honestidad, y confianza por ello la población en una gran mayoría dice: bueno *no hay nadie en quien confiar*, ¡¡ lo que nos queda es buscar el menos peor!!.

Incluso un presidente municipal del norte de un país muy muy lejano... se jacta haciéndose el honesto y decente...

-Diciendo en los medios de comunicación TV noticias

-El servidor de la comunidad llámese, Presidente, Diputado o Senador durante su gestión **debe robar**, pero poquito como yo!!

Se prefiere obtener un bien menor porque se desconfía de que el otro actúe por pura bondad. Pero la moral no se queda ahí y, si somos exigentes, entran en escena sentimientos de indignación, de culpa y hasta de compasión, que cambian el carácter puramente externo y desinteresado de aquellas transacciones en las que, como el tendero y el cliente, lo que importa es dar para recibir y recibir para dar.

Cuando están presentes dichos sentimientos, las relaciones son internas y al otro no se le ve como mero objeto, instrumento o agente que va a lo suyo, como yo voy a lo mío. En este caso, la comunidad se refuerza, la cohesión aumenta y el que no cumple lo prometido o transgrede alguna de las normas impuestas es despreciado de la misma manera que quien es culpable de tal incumplimiento se avergonzará de lo que no ha hecho o de lo que ha dejado de hacer. De ahí, y es, desde luego, un avance, que protestemos al menos cuando se humilla a una persona o se enriquecen con dinero del pueblo.

La moral, de esta manera, es un paso adelante en la evolución de la evolución; es decir, son los humanos los que, en vez de depredadores, se convierten en cooperadores. Para actuar de esta forma, para entrar en una moral así hay que estar motivado a hacerlo. Y la motivación no es sólo cumplir externamente unas reglas, sino sentirse implicado de modo afectivo con los demás.

De esta manera, no tenemos exclusivamente beneficios, sino la satisfacción de los deberes bien hechos, la bondad que hace de una

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

persona un ser digno de estima. Y, de este modo, la conciencia se siente satisfecha. Es ésta la felicidad en su punto más alto. Sucede, sin embargo, que existen personas que dan sin esperar recibir, que no exigen reciprocidad y, a lo que parece, aumentan, de esta forma su buen vivir en una especie de supramoral. No estoy pensando sólo en personajes asociados a alguna religión o cuasi religión; y mucho menos en aquellos ermitaños, como Dionisio Aeropajita o San Pajón, que se refugiaban en el desierto de Nubia para huir de la contaminación pecaminosa de la ciudad.

Tales individuos, por el contrario, manifiestan un notable entrega siempre pensando en el bien común. El tipo al que nos referimos podría encarnarse en una Teresa de Calcuta, cuyo servicio a los pobres y desamparados de la India, su oposición radical al aborto y su atención a los más necesitados del mundo ha sido y es aun notable; o en un Albert Schweitzer, dejando su cómoda vida en Francia para encerrarse en un hospital de leprosos africano en su calidad de médico. Estos individuos tocan el fondo de la moral, la rompen y nos señalan algo a lo que nos referiremos de nuevo al final del libro; es decir, cómo hay que entender la vida buena, qué tipo de modo de vida elegimos, en dónde se encontraría el máximo de bienestar saliendo de uno mismo y logrando así una inestimable paz. Pero esto, repitémoslo, después. De momento, y una vez circunscrito el ámbito en el que se mueve el bienestar, detengámonos en algunas observaciones adicionales que sirven para rematar lo expuesto hasta ahora.

EL BIENESTAR

El bienestar se elige, previa deliberación. En el placer, y aunque la actitud parezca más pasiva, también ha de actuar el sujeto. Es verdad que está más a nuestro alcance, pero no es menos cierto que algún movimiento hay que hacer.

Una buena repostería no sólo supone buen gusto, sino que requiere conocer qué tipo de comida está a disposición y cuál es la que más nos agrada. Y gozar con una obra de Von Karajan no sólo supone recostarse en un sillón, sino adquirir los conocimientos adecuados para que el placer sea tal. En donde, sin embargo, la