

PRESIDENTIAL ADDRESS

**XII Congreso Interdisciplinario de la
Federación Internacional para la Educación Psicoanalítica.
Lago Mar Resort Club, Fort Lauderdale, Florida
2 de Noviembre del 2001**

La Felicidad y La Cultura:

Una Respuesta a Freud sobre el Malestar en La Cultura

Michael Guy Thompson, Ph.D.
Conferencia Magistral

Mucho se ganará si el [psicoanálisis] tiene éxito en transformar la miseria histórica en un infortunio corriente. Con una vida mental restaurada el [individuo] tendrá mejores armas para luchar contra la infelicidad.

--Sigmund Freud

Transducción: Lucy Solloa

Existe una antigua fábula sobre la infelicidad que quisiera compartir con ustedes antes de comenzar con mi plática. Dice así: Había una vez un joven príncipe que era terriblemente infeliz y el rey no podía hacer nada para aliviar el abatimiento de su hijo. Los consejeros del rey finalmente le dijeron que lo único que podría aliviar al príncipe de sus penas era que consiguiera la camisa de un hombre feliz. Después de buscar a lo largo y a lo ancho del reino, finalmente encontraron a un pobre granjero que era sumamente feliz. Pero su desconsuelo fue enorme al saber que este pobre pero feliz granjero ¡no poseía ni una camisa!

La moraleja de esta historia puede ser interpretada de diferentes formas, pero todas ellas apuntan hacia una explicación ineludible: la felicidad es inherentemente enigmática y evasiva; por más que nos esforzamos en obtenerla, siempre parece estar más allá de nuestro alcance, no importa que tan duro tratemos o que tan devotos seamos en nuestro intento. Para muchos, la misma idea de la felicidad es concebida como una forma de ilusión, incluso como un episodio maniaco, y se supone que los profesionales de la salud mental deben de ocuparse de curar mentes enfermas, no de mejorar las que están sanas. Pero como dice el antiguo refrán, ni todo el dinero del mundo puede comprar la felicidad y por ello, a pesar de la prosperidad que actualmente disfrutamos los americanos con un nivel de vida que desde hace mucho tiempo ha sido la envidia del mundo, cada año gastamos billones de dólares en los más modernos medicamentos antidepresivos o ansiolíticos y aunque son efectivos para aliviar nuestro sufrimiento poco es lo que pueden hacer para hacernos seres humanos más felices.

De hecho, la mayoría de las personas que acuden a psicoanálisis en busca de ayuda no se quejan de este o aquel padecimiento, sino de no ser felices. Lo queramos o no, los pacientes que acuden a tratamiento tienen la expectativa de que el psicoanálisis tendrá éxito en hacerlos felices donde otros esfuerzos han fracasado. Quizá la observación de que la mayoría de nuestros pacientes no son más felices de lo que eran antes al terminar su análisis puede ser explicado por un reciente artículo del New York Times en el que se reporta que a pesar de que las personas dicen valorar más la felicidad que el dinero, ¡también admiten que no quieren trabajar para conseguirla!.

Esta tarde quiero explorar la pregunta de si el psicoanálisis tiene algo que ver con estas expectativas, para ello revisaré las observaciones de Freud sobre la naturaleza de la felicidad, y específicamente, la relación entre la felicidad y la cultura. Freud dedicó un libro entero a este tema, publicado en inglés como *Civilization and Its Discontents*, y en español como *El Malestar en la Cultura* en 1930. Aunque este fue el trabajo más popular de Freud, es ampliamente reconocido que es algo engañoso.

De acuerdo a Strachey (en Freud, 1930, pp. 59-69), el título original que Freud eligió para este libro fue *Das Unglück in der Kultur*, una traducción inadecuada de lo que debiera ser algo así como "La Infelicidad en la Cultura" o incluso mejor aún, "Sociedad". Una traducción más literal de la palabra alemana *Unglück* en inglés sería "*misfortune*" (infortunio) o simplemente "*bad luck*" (mala suerte). En alemán, el concepto de felicidad comúnmente se concibe como buena fortuna, o como un golpe de suerte. A continuación, Freud cambió en el título la palabra en alemán *Unglück* por *Unbehagen*, un término que

según Strachey es más difícil de traducir al inglés, y sugirió que la palabra en francés "malaise", que se refiere a un estado de malestar o incluso enfermedad, hubiera sido una elección más afortunada. Cuando el libro fue traducido al inglés en 1930, Freud le propuso a Joan Riviere, que fue el traductor el título, Manís Discomfort with Civilizattion. Sin embargo, Riviere ignoró la recomendación de Freud y escogió el título, Civilization and Its Discontents y desde entonces, por su culpa hemos estado batallando con esto.

Claro está que la propia cultura de Freud jugó un papel importante en su concepción de la felicidad, aunque hay poca evidencia de que la cultura Vienesa, Austriaca, Alemana o Judía hayan tenido un impacto decisivo en sus puntos de vista acerca de la condición humana. De hecho, sus conclusiones sobre la felicidad se asientan primeramente en la Europa de finales del siglo XIX y en la literatura griega clásica que cualquier europeo educado estudiaba entonces la universidad. En el mundo cada cultura tiene su propio término para referirse a la felicidad, y todas las culturas de la historia han tratado de encontrar la forma de obtenerla. A pesar de que todas las culturas más o menos concuerdan en que la felicidad es deseable, no todas las culturas están de acuerdo en lo que implica la felicidad. Esta tarde mi propósito es examinar la visión que Freud tenía sobre la felicidad y determinar el papel que el psicoanálisis contemporáneo juega cuando un paciente busca ser feliz.

Es muy probable que todos los aquí presentes estén familiarizados con el notorio comentario de Freud acerca de la relación entre el psicoanálisis y la felicidad -- que el propósito del análisis es " transformar la miseria histórica en un infortunio corriente" -- pero sospecho que pocos analistas podrían decirnos donde fue que Freud hizo este señalamiento.

De hecho, Freud realizó este cauto señalamiento sobre el papel limitado que el psicoanálisis juega en procurar la felicidad desde 1885, en el libro que escribió junto con Josef Breuer, Estudios sobre Histeria (1893-1895), comentario que está enterrado en la última página del libro. Ya que todos hemos escuchado variaciones sobre lo que se supone que dijo Freud puede ser útil revisar que es lo que realmente dijo y en el contexto en el que lo dijo:

"Repetidamente he oído expresar a mis enfermos, cuando les prometía ayuda o alivio por medio de la cura catártica, la objeción siguiente: -Usted mismo me ha dicho que mi padecimiento depende probablemente de mi destino y circunstancias personales. ¿Cómo, no pudiendo usted cambiar nada de ello, va a curarme?-- A esta objeción he podido contestar: -No dudo que para el Destino sería más fácil que para mi curarla, pero ya se convencerá usted de que adelantamos mucho si conseguimos transformar su miseria histórica en un infortunio corriente." (Freud, 1895 p. 168).

Por último, podemos estar de acuerdo en que el comentario que hace Freud acerca de la relación entre felicidad y el psicoanálisis es una forma sorprendentemente enigmática de terminar un libro cuyo propósito era informar a sus suspicaces colegas vieneses sobre la naturaleza de su nuevo método de tratamiento, el psicoanálisis. Más sorprendente es aún el hecho de que Freud esperó hasta 1930 -- nueve años antes de su muerte y treinta y

cinco después de que su libro sobre histeria fuera publicado -- para reasumir su cuestionamiento sobre la naturaleza y las causas de la felicidad. Obviamente, este lapso le dio mucho tiempo para pensar sobre el tema. Para 1930 el mundo ya había sufrido los estragos de la primera guerra mundial, la que se puede argumentar ha sido la más terrible guerra de la historia. La vida tanto en Alemania como en Austria había sido afectada profundamente por la guerra cuando Freud retomó este importante cuestionamiento. Sin embargo, su famoso postulado sobre la infelicidad (e implícitamente sobre la felicidad) y el análisis habían sido formulados antes de LA GRAN GUERRA mucho antes de que el se identificara con el pesimismo predominante de sus años posteriores. Ciertamente nada pasó en este tiempo que hiciera a Freud menos pesimista sobre la condición humana y sobre que es lo que el psicoanálisis puede ofrecer para aliviar la infelicidad.

CULTURA E INFELICIDAD.

Antes de retomar el punto de vista de Freud sobre la relación entre la felicidad y la terapia, quisiera decir algo sobre el medio ambiente intelectual y cultural de Freud. Por el momento, supongamos que el sufrimiento y la infelicidad humanas son virtualmente la misma cosa. Más tarde veremos más de cerca cual es la distinción que hace Freud entre el sufrimiento psicológico -- pero no limitado a la neurosis -- y la infelicidad común. La visión de Freud sobre la felicidad y la infelicidad se deriva de muchos de los grandes filósofos de los últimos dos mil años, incluyendo a Eráclito y Empedocles de la era presocrática, a Platón y Aristóteles los grandes filósofos de occidente; los Cínicos, los Estóicos, los Escépticos de la era Helenística y más recientemente en el siglo XVI con el ensayista y filósofo, Michel de Montaigne, y más actualmente incluso Schopenhauer y Nietzsche. Freud estudió prácticamente a todos estos filósofos durante su juventud o más tarde en su madurez. Por lo pronto todos estos filósofos señalan que la vida nos reta con sufrimiento, frustración y desilusión desde el momento en que nacemos y que nos confronta con tareas que son muy difíciles de llevar a cabo. Todo esto deja cicatrices que son imposibles de borrar. Aunque de niños se nos convence de que las cosas serán más fáciles al crecer, la experiencia nos dice lo opuesto óque la vida se vuelve más difícil y que esta situación persistirá durante toda nuestra existencia hasta que finalmente nos enfrentamos con lo inevitable de nuestra muerte.

Gran parte de nuestra vida está enfocada a una u otra forma de sufrimiento y pasamos gran parte de nuestro tiempo tratando de encontrar alivio a las penas que la vida nos depara y así vivimos día con día. Freud el gran sistematizador, creyó que podemos dividir los mecanismos que típicamente empleamos para obtener este alivio en tres categorías: 1) la primera es lo que el denomina desviación del sufrimiento, como por ejemplo el trabajo y la actividad intelectual que nos mantendrán preocupados por otras razones ajenas al peso de nuestra miseria; 2) la segunda son las satisfacciones sustitutivas que se caracterizan por el placer o la felicidad que derivamos del arte y el entretenimiento, lo que sirve para disminuir nuestro sufrimiento; y 3) esta tercera categoría incluye sustancias toxicas que nos hacen insensitivos al dolor al que no podríamos escapar de otra manera. Estas tres alternativas figuran en nuestra vida de una forma u otra, las tres opciones están a nuestro alcance pero si nos avocamos a una sola entonces nos volvemos adictos a ella, y la felicidad o el placer que previamente nos proporcionaba disminuirá de

manera proporcional. Aunque la fórmula de Freud es consistente con los puntos básicos de su teoría de los instintos, esta puede encajar virtualmente en cualquier formulación teórica que uno prefiera. De hecho, para mí esto hace perfectamente sentido incluso sin una teoría que lo apoye ya que podemos comprobar su eficacia solo con los frutos de nuestra experiencia, incluyendo lo que hemos aprendido como pacientes o como psicoanalistas.

Sin embargo, ninguno de los métodos que Freud enumeró ha sido tan exitoso como hubiéramos deseado, no importa cuales sean nuestros recursos, que tan listos o iluminados seamos en nuestra lucha por ganar maestría sobre nuestras emociones. Esto hace que surja la pregunta inevitable de ¿porqué la vida es tan difícil?, y si estamos de acuerdo en que esta dificultad es infranqueable o más o menos consistente con la vida, entonces ¿cual es el propósito de que nuestra existencia sea por naturaleza penosa?

Esta es una pregunta que ha sido examinada desde el principio de la historia, y aún no hemos encontrado una respuesta satisfactoria para ella. Claro que nos es familiar que Freud rechazó el argumento religioso en *El Malestar en la Cultura* y en su publicación anterior, *El Futuro de una Ilusión* (1927), en la que sugiere (dependiendo de la religión en cuestión) que el sufrimiento humano es como una "prueba" y una forma de preparación para una vida futura que se vuelve accesible solo si estamos dispuestos a soportar nuestro sufrimiento en esta tierra con una aceptación benigna. Para aquellos que no tienen el recurso de esta solución reconfortante, solo les queda preguntarse que es lo que pueden hacer con su sufrimiento y ponderar sus efectos en su actitud sobre la vida, y por supuesto sobre su muerte.

Naturalmente, la pregunta del sufrimiento aparecerá sobre todo en la mente de la persona que acude a tratamiento psicoanalítico ya que el alivio del sufrimiento es el principal motivador que lleva a la gente a terapia. Sobre esto diré algo más en un momento, pero primero cabe preguntarnos ¿cuales son los efectos que tienen en el alma humana una vida de pena y frustración? ¿cómo nos afecta este sufrimiento y que nos inspira a buscar de la vida para aliviarlo, para entenderlo y no solo por el sufrimiento en sí mismo sino a pesar de él?. Para Freud (1930), la respuesta a esta pregunta nunca estuvo en duda: nuestro sufrimiento inevitablemente nos lleva a buscar la felicidad, a desear ser felices, y ultimadamente permanecer así (p. 76). Así pues, el sufrimiento y la felicidad mantienen una relación complementaria, es debido al sufrimiento que buscamos un estado de felicidad que nos alivie y cuando logramos la felicidad, naturalmente deseamos conservarla como una forma de protegernos contra lo inevitable de volver a sufrir. Pero la búsqueda de la felicidad no es tan fácil como parece, ya que la naturaleza de la felicidad es tal, que normalmente la experimentamos como una sensación de un simple "alivio" del sufrimiento, pero aún más importante es el hecho de que es percibida como una fuente de bienestar en sí misma, un aspecto que Freud no enfatiza. De hecho nos debemos preguntar a nosotros mismos si es posible lograr una felicidad genuina si nuestro único propósito es obtener un alivio utilitario del sufrimiento a expensas de todo lo demás.

Probablemente la mayoría de nosotros estamos de acuerdo en que el alivio del dolor y la felicidad no son lo mismo, aunque esta es quizá la distinción más difícil de hacer para cualquier ser humano y es también un cuestionamiento con el que la mayoría de los pacientes en terapia tienen que luchar a lo largo de su experiencia analítica.

LAS FUENTES DE LA INFELICIDAD:

Pero ¿cuales son las principales fuentes óo causas- del sufrimiento? La primera es quizá la más obvia: nuestro propio cuerpo, que de acuerdo a Freud (1930), "está destinado a la decadencia y la disolución", e incluso necesita del dolor y la ansiedad como una señal de alarma (p.21) . Y a pesar de que no lo pensamos mucho hasta que el desastre ataca, no podemos negar que el mundo externo es una fuente constante de sufrimiento, que como dice Freud, "[periódicamente] nos ataca sin misericordia con fuerzas destructivas que nos sobrepasan" (p.77), en la forma de huracanes, terremotos, inundaciones etc.

Pero ultimadamente, la fuente mas profunda de sufrimiento está en nuestras relaciones con otros seres humanos, sufrimiento que de acuerdo a Freud es el más doloroso que podemos experimentar.

A pesar del énfasis de Freud en la biología -- y su argumentable "hincapié" en la presencia generalizada de la sexualidad en nuestros síntomas; en el fondo, Freud señalaba que las relaciones interpersonales constituyen para el ser humano las experiencias más dolorosas a las que se puede enfrentar; e incluso esto es la piedra angular de lo que significa ser humano.

No es de sorprender entonces, que todos los seres humanos busquemos las formas de evitar el sufrimiento, y que ingenuamente utilicemos y hagamos propia cualquier modalidad de mañas, astucias o venganzas que son lugares comunes. Sin embargo, algunas personas optan por evitar las relaciones en su totalidad o de evitar a cualquier precio aquellas relaciones que son más íntimas en un intento de protegerse de ser rechazados, frustrados, o desilusionados por los demás. Claro que esta estrategia nunca es completamente exitosa, ya que de igual forma tampoco existe mayor fuente de placer que la encontramos al relacionarnos con los demás; ya sean amantes, esposos, amigos, hijos, camaradas, colegas y demás. Sin ellos, nos sentimos desgraciadamente infelices, y debido al peso del aislamiento, la alineación y la soledad, eventualmente nos vemos obligados a buscar medios alternativos para aliviar nuestro aislamiento auto impuesto.

Pero debemos preguntarnos ¿por qué nuestras relaciones con los otros provocan tanto sufrimiento?. Y si Freud está en lo correcto ¿porqué es una fuente de sufrimiento que no tiene paralelo? ¿que es lo que otros seres humanos prometen que es tan anhelado?.

Freud sospechaba que la respuesta a esta pregunta residía en la búsqueda que perdura a lo largo de la existencia y que nunca nos abandona: el llamado "sentimiento oceánico" que un amigo de Freud describió como el fruto de la experiencia religiosa. Esta es consecuente a ciertas formas de amor, este sentimiento fue descrito como algo similar a la eternidad, un sentimiento dice Freud (1930), "de un vínculo indisoluble, de ser uno con el mundo externo como una unidad" (p. 65).

Freud admitió nunca haber experimentado este sentimiento en forma personal, e incluso cuestionó si este podría ser descrito como un "sentimiento". Para él el sentimiento oceánico es la consecuencia de una idea que uno encuentra agradable y que en forma secundaria da lugar a este sentimiento. De hecho, para Freud la idea de poder llegar a sentirse "uno" con la sociedad era algo tan alejado de su experiencia que incluso escribió *El Malestar en la Cultura* para ofrecer una explicación alternativa sobre la fuente de esta controvertida sensación. Concluyó que la única experiencia que tenemos de este sentimiento es durante los primeros etapas de la infancia, cuando el niño es bienvenido en el seno de su familia. Sin embargo, conforme el niño se va desarrollando y descubre que el paraíso que disfruta con su madre está destinado a terminar busca fuentes alternativas de esa "unidad" que antes se le brindaban sin hacer ningún esfuerzo adicional.

Basado en esta idea, Freud parece reservar la palabra "felicidad" para cualquier experiencia que sirva para regresar, para devolvernos a esa bienaventuranza o bendición instantánea que las relaciones con los demás parecen prometer, pero que ultimadamente no podrán otorgarnos. Así pues, la felicidad es tan efímera porque la experimentamos en contraste a las frustraciones y al trabajo penoso que la existencia diaria implica. Por lo tanto tenemos que admitir que no podemos ser felices todo el tiempo. Si hipotéticamente fuéramos capaces de preservar la felicidad que ocasionalmente disfrutamos, pronto nuestra vida sería aburrida, y la felicidad que antes atesorábamos se evaporaría para transformarse en ese estado familiar de ansiedad que caracteriza nuestra existencia. Entonces, la búsqueda de la felicidad volvería a comenzar una y otra vez, para estar nuevamente destinada a la erosión en el momento en que tenemos éxito en aproximarnos a ella, y así sucesivamente. Esta observación puede resumirse con el dicho: -ninguna luna de miel puede ser eterna- un fenómeno con el que todos nuestros pacientes en análisis tienen que reconciliarse una vez que la luna de miel que disfrutaban con su analista comienza a desvanecerse.

LA MISERIA NEURÓTICA Y LA INFELICIDAD COMÚN:

El marco glamoroso de la felicidad no es sin embargo toda la historia. Aunque Freud se veía a sí mismo como un realista y sentía que el rol del analista consiste en mostrar a los pacientes las realidades que desean evitar, creyó también que esta amarga medicina entraña la esperanza de una existencia más rica que la que el paciente neurótico era capaz de tener antes de entrar en análisis.

Quisiera ahora revistar la enigmática tesis de Freud de la que hablamos anteriormente, en la que señala que el objetivo del análisis es el de prepararnos para la infelicidad común. Me parece que este comentario ósi tiene que tener algún sentido- tiene que ver con la distinción que hace Freud entre la miseria histérica (neurótica) y la infelicidad común o el infortunio corriente. La distinción entre estas dos formas de sufrimiento se encuentran implícitas en otras dos distinciones que son básicas para el psicoanálisis: la primera tiene que ver con la distinción de la etiología de las fuentes del sufrimiento del ser humano y la segunda concierne a la distinción entre ellas respectivamente; es decir, entre el sufrimiento patológico y el infortunio corriente. Desafortunadamente, la impaciencia de Freud con la reflexión filosófica no permitió que examinara más a fondo su enigmático

postulado. El hecho de haber apuntado esta tesis supone de ya una pregunta filosófica acerca de la naturaleza del infortunio humano y si el psicoanálisis es capaz de hacer algo al respecto.

A lo largo de su carrera analítica, Freud confrontó a sus pacientes con una elección: el hacer algo para aliviar su pena o bien aceptarla. La habilidad de elegir una u otra y resignarse a la elección que se ha hecho, es para el juicio de Freud una señal de salud mental ó incluso cuando el resultado sea el incremento del sufrimiento!. Anteriormente, vimos como Freud señaló tres causas principales para el sufrimiento del ser humano: 1) problemas o limitaciones físicas; 2) catástrofes naturales; y 3) nuestras relaciones con otros seres humanos. De estas tres fuentes, son nuestras relaciones con los demás donde se originan los mayores infortunios y penas que podemos experimentar. ¿Pero que tienen que ver estas tres fuentes de infelicidad con los motivos que normalmente llevan a la gente a buscar ayuda psicoterapéutica?. De las tres, solo la tercera ó nuestra relación con los demás- es un motivo ostensible, pero el tener problemas en nuestra relación con otros no es en sí mismo evidencia de psicopatología. Además, estas tres causas de infortunio tienen poco que ver con el tipo de sufrimiento que los pacientes reportan inicialmente. De hecho, cuando se habla de infelicidad Freud no dice nada sobre los síntomas que se presentan más comúnmente y que nos son familiares, como el aislamiento, la depresión, o la ansiedad, en otras palabras sentimientos insoportables. ¿Por qué la ansiedad o el aislamiento son omitidos de las causas de la infelicidad y solo son considerados como síntomas de ella?

La respuesta a esta pregunta no es sencilla, incluso, la miseria neurótica o patológica debe distinguirse del "infortunio o de la infelicidad común". Para Freud, el neurótico tiene dificultad para aceptar la elección brutal que más tarde o más temprano todos los pacientes en análisis tienen que hacer en el curso de su tratamiento. Freud realizó el más elocuente retrato de esta plegaria de los neuróticos en un artículo llamado " El Porvenir de la Terapia Psicoanalítica" publicado en 1910.

" Un gran número de individuos, situados ante conflictos cuya solución se les hacía demasiado difícil, se han refugiado en la enfermedad, alcanzando con ellas ventajas innegables, aunque demasiado caras a la larga. ¿ Qué habrán de hacer estos hombres cuando las indiscretas revelaciones del psicoanálisis les impida la fuga, cerrándoles el camino de la enfermedad? Tendrán Que conducirse honradamente, reconocer los instintos en ellos dominantes, afrontar el conflicto y combatir y renunciar a sus deseos." (Freud, 1910 p. 1569) [el éfasis es mío]

Freud encontró que de manera común los pacientes en análisis se rebelan contra esta elección y entonces dirigen su esfuerzo hacia una "tercera" pero a la vez mágica elección: el construir su vida en la fantasía o en la amargura, esperando que llegue el día en que el destino ó en la forma de buena suerte o buena fortuna- lo premiará por su negación obstinada de enfrentar las realidades de la vida. Esta llamada tercera elección, como todos nosotros sabemos es el ingenioso y muy de moda síntoma neurótico (algunas veces llamado formación de compromiso), al que el neurótico se cuelga sin importar que tan irracional o ilógico parezca. Así pues, la solución neurótica provee un respiro del

infortunio en la forma de anticipar lo que tanto se desea, pero a un precio muy alto: el conflicto que nos imponemos a nosotros mismos.

Esta fórmula que explica la etiología del conflicto neurótico también explica porqué Freud hizo una distinción entre las diferentes fuentes de la miseria neurótica y la infelicidad común. Freud percibía las causas de la infelicidad originándose desde fuera del individuo y, por lo tanto, debido a circunstancias fuera de su control. Es por esto que él concluyó que el destino juega un papel decisivo en la etiología de la felicidad y también de la infelicidad. Por otro lado, los conflictos neuróticos y psicológicos estrictamente hablando no se originan afuera, sino desde "dentro". De hecho, nuestros conflictos son con nosotros mismos, ya que la inspiración para estos conflictos surge de las relaciones con los demás, relaciones que no podemos controlar aunque lo deseemos profundamente. Así pues, se podría argumentar que la infelicidad provoca que uno se vuelva neurótico cuando el individuo es incapaz de aceptar su infelicidad, o como Freud lo propuso, de hacer algo para resolverla.

Así pues, la tarea analítica, basándonos en la hipótesis de Freud implica el llegar a ser más eficaces para fomentar felicidad en nuestras vidas, pero cuando esto falla, también saber aceptar nuestra infelicidad, y seguir adelante.

Pero si la etiología de la infelicidad común y de la miseria neurótica son diferentes ósiendo la primera el resultado de circunstancias fuera de nuestro control, mientras que la última es un dispositivo creado por nosotros mismos- ¿son estas experiencias cualitativamente diferentes? Lo común es que el neurótico no pueda detectar la diferencia. Si bien los neuróticos son incapaces de hacer esta distinción, Freud espera que el psicoanálisis si pueda hacerlo o que deba hacerlo, al extrapolar las respectivas fuentes de las penas del paciente. Muchas veces sucede por ejemplo, que cuando el paciente ha logrado abandonar el escenario de la "tercera elección" también será capaz de discernir las diferencias entre la frustración ordinaria óen otras palabras el "infortunio" o la "infelicidad común"- y la sensación de irrealidad y aislamiento de la psicopatología.

CONCEPCIONES ALTERNATIVAS DE LA FELICIDAD

Sin embargo, todavía persiste una pregunta inoportuna para poder entender la distinción que hace Freud sobre la miseria neurótica y la infelicidad. ¿Por qué Freud no contempla la serenidad que muchos pacientes logran en el curso de su análisis como una característica de la felicidad?; de hecho, ¿no es la serenidad óes decir, el estar en paz con uno mismo- una caracterización válida de la felicidad?. Además, esta visión de la felicidad no está a merced del destino o de la mala suerte, pues la serenidad es un estado que podemos procurarnos a nosotros mismos con esfuerzo y perseverancia. Como vimos anteriormente, infelicidad en alemán Unglück, significa infortunio, mientras que felicidad, Glück, significa fortuna o buena suerte. La idea es la de ser afortunado o la de tener buena suerte, como cuando las cosas se dan como nosotros queremos. Cada cultura tiene su propio término para felicidad; en español por ejemplo es felicidad, que en inglés es "felicity" que significa "joy" y aunque etimológicamente las palabras se derivan de la misma raíz, los significados y el énfasis pueden variar enormemente. También la historia

juega un papel muy importante en las concepciones culturales de la felicidad. Periodos prolongados de paz o de guerra, pueden alterar la noción de una cultura a cerca de la felicidad, pero no necesariamente en una forma en que lo podamos predecir. Aunque Freud no lo dijo explícitamente, su conocimiento de la antigua cultura griega y su fascinación por la historia le dieron una visión sofisticada de lo que implica el sufrimiento humano y de cómo todas las culturas a través de la historia han batallado con los mismos dilemas. Ahora quisiera tomar un momento para revisar otras concepciones de la felicidad que no están limitadas o que no necesariamente dependen de la buena fortuna, y hacer una comparación de ellas con lo que Freud pensaba acerca de los resultados de la terapia. En otras palabras, ¿es la serenidad que Freud pensaba que es posible obtener como producto del análisis consistente con otras concepciones de la felicidad, tanto en culturas actuales como de otras épocas de la historia?.

Hay dos términos griegos que usualmente son traducidos al inglés como felicidad. El más común es *eudaimonia* cuya naturaleza es complicada ya que diferentes autores ofrecen varias concepciones de él. Algunos filósofos están interesados con la experiencia de *eudaimonia*, y de si ésta puede ser reducida a un sentimiento que viene y va, o más bien a un estado o condición que perdura. Otros filósofos están más interesados con sus fuentes, en si por ejemplo depende únicamente de circunstancias externas fuera de nuestro control, o si es algo que podemos buscar y lograr y por lo tanto es una consecuencia de nuestro esfuerzo. La mayoría de las personas identifican la felicidad con estar contento, y por lo tanto, estar satisfecho, de esta manera la felicidad se asocia a un sentimiento de placer. Sin embargo, esta concepción de la felicidad tiene un sentido marginal en la concepción que la literatura griega tiene de lo que es *eudaimonia*. De hecho, uno de los argumentos más controvertidos entre los griegos se refiere a la relación entre el placer y la *eudaimonia*. Por ejemplo, en los Diálogos de Platón hay numerosos pasajes en los que se discute la naturaleza del placer, incluyendo la relación entre el placer y el sufrimiento, y entre el placer y la felicidad.

Incluso, Platón anticipó lo que sería un principio fundamental en la concepción freudiana de neurosis cuando argumentaba que para obtener placer uno debe ser capaz de soportar los apuros y el dolor. Platón señaló que la felicidad no puede ser reducida a la simple experiencia de placer, ya que la felicidad tiene sus raíces en el sentimiento de que uno "está en el juego", es decir que uno es actor y no solo un mero espectador de la vida. Por otra parte, Sócrates el maestro de Platón, argumentaba que a pesar de la importancia que el placer ocupa en nuestras vidas, la felicidad genuina nada tiene que ver con la buena fortuna o el placer, ya que esta deviene de vivir una vida virtuosa, incluyendo la capacidad de honestidad y apertura del corazón. Sócrates señalaba que mientras una persona es virtuosa no importa si su vida está llena de problemas y dificultades, ya que la virtud es impermeable a las circunstancias externas, de tal forma que mientras uno sea virtuoso será feliz. Así pues, para Sócrates, la felicidad no puede reducirse a un sentimiento, la felicidad está en tu vida que es feliz (o no) como un todo, mientras que el placer es episódico, algo que se experimenta por momentos. Uno no puede ser feliz un momento e infeliz el que sigue, ya que la felicidad es la habilidad de vivir tu propia vida conforme a un conjunto de principios que básicamente te hacen ser la persona que eres. Más aún, la felicidad no es tampoco la consecuencia del éxito según los estándares

convencionales, sino el resultado de la autoconciencia. En otras palabras, la visión de Sócrates de la felicidad es la capacidad de encontrar sentido a tu vida, al determinar como se integran sus componentes.

Esto hace surgir una pregunta crítica: ¿Se puede obtener la felicidad a través de una práctica ética que es impermeable a los eventos externos? o ¿es la felicidad en parte dependiente de las circunstancias externas? en cuyo caso siempre estaremos a merced de otros para lograr nuestra felicidad. Este es el argumento que corre a través de la literatura clásica sobre la felicidad. Este dilema también se refleja en la visión de Freud a cerca del destino del psicoanálisis, a lo que regresaremos en un momento. Aristóteles óa quién Freud estudió cuando fue alumno de Brentano- integró la visión de Sócrates y de Platón acerca de la felicidad y concluyó que la felicidad (o eudaimonia) depende tanto de las circunstancias externas o del destino como del vivir una vida virtuosa. Al adoptar esta visión, Aristóteles estaba de acuerdo en que el placer es un componente necesario aunque no suficiente para lograr la felicidad. Bajo esta óptica, el individuo codicioso o narcisista que solo piensa y ve por sí mismo podrá lograr placeres envidiables, pero nunca será feliz porque sus relaciones con los demás solo serán utilitarias y esto eventualmente se volverá contra él y esto será una herida contra su narcisismo.

Debido a que Aristóteles integró los puntos controversiales entre Platón y Sócrates respecto a sus concepciones de la felicidad señalando que óes tanto la consecuencia del carácter como del destino, del esfuerzo como de la buena suerte- es pues su punto de vista menos radical y el que tiene más sentido común de entre las propuestas de los filósofos griegos, por lo tanto, es también el más popular y el que mayor influencia histórica ha tenido. Aristóteles poseía una habilidad increíble para explicar con claridad y de manera muy atrayente ideas muy complejas, él fue también el pensador más lúcido sobre el tema de la *eudaimonia*, que significa "florecer", o hacer tu vida exitosa. A pesar de que esto suena sospechosamente convencional, Aristóteles señaló además que la búsqueda del éxito de cualquier manera que se lleve a cabo dará lugar a sentimientos de culpa y por lo tanto al sufrimiento, así pues, florecer en el sentido que le da Aristóteles es mucho más complicado de lo que parece. Aunque la visión de Aristóteles sobre la felicidad no es la más radical dentro de la filosofía griega, si es la más práctica y es la que mayor impacto tuvo en la concepción de Freud acerca del sufrimiento.

Después de la muerte de Aristóteles la filosofía Griega entró a la Era Helenística que perduró por trescientos años. Los principales filósofos de este periodo fueron los Estoicos, los Epicúreos, y los Escépticos. Los filósofos Helenísticos son importantes porque ellos estuvieron aún más interesados que Sócrates, Platón y Aristóteles en la naturaleza de la felicidad y concibieron la filosofía como una forma de "terapia" para curar el alma del ser humano. También fue durante este periodo que el segundo término para la felicidad a la que me referí con anterioridad óademás de *eudaimonia*- surgió tomando precedencia; *ataraxia*. Traducido como serenidad o ecuanimidad, *ataraxia* reduce la importancia tanto del placer como de los factores medioambientales. Los Escépticos y los Estoicos fueron los filósofos Helenísticos que promovieron la ataraxia, y desarrollaron un método para promover la ataraxia a través de vías no intelectuales. A pesar de que los Escépticos no fueron una influencia importante en la visión de Freud

sobre la felicidad, su método para lograr la *ataraxia*, la capacidad para suspender el juicio, si tuvo un impacto importante en dos de los principios técnicos más importantes en el psicoanálisis clásico; la asociación libre y la neutralidad. Mientras que los Escépticos equipararon la habilidad de deshacernos de nuestros conflictos neuróticos con la felicidad, Freud lo visualizó simplemente como un medio para reducir el sufrimiento neurótico, que él concluyó no necesariamente nos hará más felices. ¿Entonces cual es el tipo de felicidad que ofrece la *ataraxia*?

La principal característica de la *ataraxia* óo mejor aún de la ecuanimidad- es la habilidad de enfrentar las frustraciones y reveses de la vida con la actitud que los Escépticos describieron como "imperturbabilidad" óo en otras palabras, no ponerse ansioso o molesto cuando algo no sale bien. Un buen ejemplo de esto sería la serenidad con la que Sócrates enfrentó su muerte, lo que sirvió como ejemplo y modelo para los filósofos Estóicos y Escépticos. Los filósofos Helenísticos, Anaxarco de Abdera y Séneca también enfrentaron su muerte con ecuanimidad cuando ellos al igual que Sócrates fueron ejecutados injustamente. En todos estos casos, los filósofos aceptaron su muerte de la misma manera en que vivieron sus vidas, libres del miedo y la amargura independientemente de cómo la vida los había tratado. La subsiguiente adopción de Freud de los conceptos de neutralidad y de asociación libre como las actitudes ideales para llevar a cabo el tratamiento analítico, obviamente se las debe en parte a los Escépticos. Pero Freud dudaba de que alguien fuera capaz de lograr esta serenidad como una característica permanente de su carácter.

LA FELICIDAD COMO UNA OPORTUNIDAD

Desde hace dos mil años hasta la fecha los filósofos siguen debatiéndose acerca de si es posible ser feliz por algún otro medio que no sea la "oportunidad". En el caso de Freud , el creía que el destino juega un papel significativo, sin embargo, él también creyó en un estado de ecuanimidad óo asociación libre para el paciente, neutralidad para el analista- como una forma de guiarnos a través de las turbulentas corrientes del análisis. Ahora regresaré a la visión de Freud en este asunto y examinaré que relación tiene su concepción de la felicidad con los argumentos que hemos explorado de la antigüedad.

Aunque Freud fue un hombre de su tiempo y sus puntos de vista sobre la felicidad se anclaron en su experiencia, él era también un crítico severo de la cultura y veía a la sociedad como una fuente de infelicidad. De hecho, esta es la premisa central de *El Malestar en la Cultura*. Antes de concluir sobre la visión de Freud acerca de la felicidad, quisiera decir algo sobre dos temas centrales en la concepción que Freud tenía del psicoanálisis y que son particularmente aclaradores para todos aquellos que nos dedicamos a la práctica clínica. El primero tiene que ver con su concepción de la transferencia y el segundo con sus observaciones sobre la naturaleza de la culpa.

Una de las razones por las que Freud rechazó que la felicidad fuera una meta del análisis fue la forma en que él concibió la transferencia óque todos los pacientes crean fantasías a cerca de lo que su analista hará para hacerlos felices. En la opinión de Freud esto da lugar a que se desee despertar el amor del analista- lo que podríamos decir es la forma más

fácil de obtener una felicidad momentánea, ¡sin tener que trabajar por obtenerla!. Siguiendo entonces la postura de Freud sobre el papel de la abstinencia en la relación analítica, implica que el analista está obligado a canalizar estos deseos en lugar de favorecer que se vuelvan una realidad. En otras palabras, es a través de la desilusión que el análisis pone en marcha su poder de transformar al neurótico de ser un "soñador" sin esperanza en un individuo que desea tomar a la vida por los cuernos y aceptar sus condiciones.

De manera similar, la visión de Freud acerca de la culpa juega un papel igualmente importante en nuestra infelicidad. La sociedad, nos recuerda Freud, no está interesada en apoyar nuestros proyectos, sino en echarlos a perder o estropearlos. Como Freud lo dice,

" Comprobándose así que el ser humano cae en la neurosis porque no logra soportar el grado de frustración que le impone la sociedad en aras de sus ideales de cultura, deduciéndose de ello que sería posible reconquistar las perspectivas de ser feliz, eliminando o atenuando en grado sumo estas exigencias culturales. (1930, p. 3032)

"[. . .] el precio pagado por el progreso de la cultura reside en la pérdida de la felicidad por el aumento del sentimiento de culpabilidad. . ." (p. 3060)

Y en una nota la pie de página citando a Shakespeare añade

"Así la conciencia nos hace a todos cobardes. . . "

La tesis principal de Freud sobre la culpa es que una vez que internalizamos la culpa que la sociedad nos impone, nuestra conciencia se vuelve nuestro peor enemigo. Claro que nuestra conciencia también nos ayuda a mantenernos en línea, y esto sirve de protección para los motivos de otros, pero muchas veces con el precio y el sacrificio de nuestra propia felicidad. Como uno podría imaginarse, Freud dudaba de los filósofos moralistas que promovían contribuciones a la sociedad, que no provenían de la benevolencia, sino de la presión social (inconsciente) de hacerlo. La línea entre la generosidad y la culpa es muy difícil de definir, e incluso ni siquiera el análisis más exitoso podría vacunarnos contra las presiones incansables de conformarnos a la norma. Si al menos logramos sobreponernos a parte de la culpa que la sociedad nos impone, nuestras oportunidades para lograr ser felices serán mayores. Freud no era insensitivo a nuestra búsqueda de felicidad, tampoco creía que la felicidad fuera imposible; él simplemente apuntó que ésta es tan evasiva y difícil de comprender que nuestros esfuerzos por procurarla son solo parcialmente exitosos.

Como hemos visto, los Griegos le dieron una gran importancia a la experiencia de la felicidad y a los medios para obtenerla. Sus argumentos acerca de la naturaleza del placer, aunque complicados indudablemente tuvieron influencia en la tesis de Freud sobre el principio del placer, es decir, que la vida está gobernada por la búsqueda del placer. Sin embargo, examinando esto con más detenimiento, la concepción Freudiana del placer óes más una categoría ontológica que una simple emoción- incluye la experiencia del dolor y la capacidad de demorar la gratificación cuyo objetivo es incrementar las

esperanzas de felicidad. A diferencia de los Epicúreos, Freud no equiparó el placer con la felicidad.

Unos años antes de escribir *El Malestar en la Cultura* Freud revisó sus primeras concepciones sobre el sufrimiento y replanteó el Principio del Placer como "instinto de vida" o Principio del Amor ó Eros- que yuxtapuso a Thanatos, su aún muy controvertida tesis sobre el "instinto de muerte". Con esta fórmula, los individuos que son incapaces de soportar la frustración menguan también su capacidad para el placer con el objetivo de minimizar la pena de la desilusión, mientras que los individuos sanos son capaces de soportar las penas para maximizar con ello sus oportunidades de obtener la felicidad. Por lo tanto, la capacidad para tomar riesgos, y el valor y la resolución para aceptar oportunidades juegan un rol crucial en el proceso de llegar a ser una persona más viable, y por lo tanto más feliz.

Siguiendo esta línea, es interesante notar que la raíz etimológica para la palabra en inglés "happy" se deriva de el vocablo "hap", que significa oportunidad. Esto puede ser tomado de dos maneras. La primera es consistente con la idea de que la felicidad es entendida comúnmente como buena fortuna, o como un golpe de suerte, en otras palabras, algo que por oportunidad puede suceder. También caracterizamos a la persona sin suerte como un individuo que es "desgraciado". Pero el otro sentido de "happenstance" enfatiza el elemento de riesgo en la vida y las oportunidades que tomamos en nuestros proyectos. Por ejemplo, Freud visualizó al neurótico como alguien que siempre juega a la segura para minimizar el riesgo de la desilusión. Visto desde esta perspectiva, el psicoanálisis ofrece al neurótico una segunda oportunidad para la felicidad, para salir de su exilio auto-impuesto y así atreverse a poner en juego y en riesgo su futuro.

Este es un comentario interesante para aquellos analistas ó que como he visto son la mayoría- ven el escenario psicoanalítico como un puerto seguro, poniendo el énfasis en el "estar a salvo". A lo mejor una de las razones por las que la popularidad de Freud ha decaído entre los analistas contemporáneos es porque ellos sienten que fue poco cuidadoso con sus pacientes y porque muchos de sus análisis han sido considerados como fracasos. En los artículos técnicos de Freud está implícita la postura de que para poder incrementar nuestras oportunidades de ser felices, nos tenemos que poner en riesgo, incluyendo nuestras oportunidades de amar ó el riesgo que los neuróticos más temen. Desde este ángulo, la felicidad no depende del éxito que obtengamos, sino de la satisfacción que derivemos de saber que estamos dispuestos a arriesgar ya sea para perder o para ganar, pero como Platón lo dijo, simplemente "para estar en el juego".

CONCLUSIÓN

En conclusión, hay tres concepciones de la felicidad que hemos revisado el día de hoy: 1) la primera que la equipara con una sensación de placer o bienestar que es episódico y depende del destino; 2) la segunda que se deriva de la satisfacción de haber hecho algo con la propia vida y esto es la consecuencia tanto del esfuerzo personal como de la buena fortuna; 3) y finalmente, la tercera es un estado de ecuanimidad que depende por completo de nuestro esfuerzo y que por lo tanto es independiente de los infortunios. Estas

tres formas de felicidad, no son mutuamente excluyentes; podemos aceptar las tres como elementos intrínsecos a nuestra existencia y perseguir aquellas que dependen más de nuestro esfuerzo, así como desarrollar herramientas dentro de nosotros mismos para reaccionar con serenidad cuando el destino nos juega una de sus inevitables malas pasadas. Estas tres concepciones sobre la felicidad tienen un lugar en la situación psicoanalítica y son aplicables tanto al analista como al paciente.

En un análisis final, la felicidad no depende solamente de que tanto una vida florece, o de la pasividad de la dama de la suerte que nos sonrío, sino en la virtud de participar en el juego de la vida, y de jugar el juego lo mejor que podemos.

16 de Septiembre, 2001.

BIBLIOGRAFÍA

Breuer J. y Freud S. (1893-1895). Estudios sobre la Histeria. Obras Completas, tomo I: 39-168 Madrid: Biblioteca Nueva, 1973.

Freud S. (1910). El Porvenir de la Terapia Psicoanalítica. Obras Completas, tomo II: 1564- 1570 Madrid: Biblioteca Nueva, 1973.

Freud S. (1927). El Porvenir de una Ilusión. Obras Completas, tomo III: 2961- 3016 Madrid: Biblioteca Nueva, 1973.

Freud S. (1930). El Malestar en la Cultura. Obras Completas, tomo III: 3017- 3100 Madrid: Biblioteca Nueva, 1973.