

En busca de la ecuación de la felicidad

¿Podrá tener la felicidad alguna fórmula?

Siempre me ha fascinado la idea de que todo puede explicarse con lógica. Las fórmulas y las matemáticas en sí tienen siempre una manera de explicarse, siempre son exactas, predecibles y seguras. Por eso escogí bachillerato de investigación, me gusta descubrir y pensar que el mundo por complejo que sea, puede descubrirse aún más.

Un día mi profesora de Filosofía nos planteó una pregunta: ¿Qué hay que hacer para ser feliz? Intenté buscarle una respuesta, toda la hora, pero por la tarde no me quité esa pregunta de la cabeza. Esa misma tarde mientras estaba estudiando matemáticas pensé ¿Y las matemáticas me ayudaran a resolver esta gran duda? Podría utilizar la felicidad como función en una ecuación, si lograba a descubrir de qué dependía, podría descubrir un teorema, y poder encontrar la respuesta a esa pregunta la cuál tanto pensaba, en mi libreta escribí esta ecuación:

$$H = f(x)$$

Pensé en el tema y realicé varias hipótesis, una de las más exactas para mí fue: La felicidad se obtiene cuando uno cumple sus objetivos/metas. Realicé esta ecuación, que la Σ significa la suma de nuestras metas y objetivos en relación con el tiempo.

$$H = \Sigma (\text{metas alcanzadas} / \text{tiempo invertido})$$

Durante esas semanas me fijé en todo lo que hago a mi día a día, estudiar, entrenar, etc. Organizarme para que cada logro aumentase mi nivel de felicidad y así poder encontrar la respuesta. Pero en cuanto cumplí esos objetivos de organizarme y poder sacar tiempo para todo la sensación de felicidad solo duraba un pequeño periodo de tiempo. Era como una curva que cuando alcanzaba su punto máximo después caía de golpe. Ahí fue cuando empecé a sospechar de que la felicidad no era constante, sino una variable.

Luego fui a por mi segunda opción de hipótesis que fue una hipótesis social: quizás la felicidad dependía de los demás. Así que cambié la ecuación, donde M eran los momentos compartidos y A los afectos recibidos.

$$H = a(M) + b(A)$$

Pasé más tiempo con mi amiga, compartí más momentos junto a ella, etc. Observando y experimentando a ver si podría funcionar. Pero se volvió a repetir, cuando estaba sola, el efecto desaparecía, entonces comprendí que mi felicidad no necesita nadie para sostenerla, por lo tanto una ecuación no necesita tantas variables externas.

Desmotivada decidí aplicar el método científico: leer, investigar, comparar teorías. Descubrí varias teorías filosóficas:

-Aristóteles hablaba de eudaimonía, la felicidad como plenitud al ejercer la virtud. - Epicuro decía que era placer sin dolor.

-Kant afirmaba que no era el fin, sino una consecuencia de obrar bien.

Mientras observaba estas teorías me di cuenta que todos hablaban de la felicidad, pero ninguno la veía de la misma forma, era como si cada filósofo hubiera encontrado una pieza del

puzle pero, el puzle no estaba acabado. Estudié la idea de que tal vez la felicidad tuviese infinitas definiciones, y no sea una verdad universal, sino personal.

Una tarde iba caminando observando mi entorno y leí una frase, la cuál era una frase que para mí era la pieza de este puzzle:

“La felicidad no puede medirse.”

Entonces me pregunté: ¿Y si el error estaba en intentar medirla? Reflexionando me di cuenta que algunos experimentos no se pueden repetir porque cambia el observador. A lo mejor mi puzzle no se podía resolver. Si uno se pasa la vida intentando analizarla, termina alejándose de ella. Era como cuando intentas concentrarte en dormir: cuanto más lo piensas, menos lo consigues.

Un viernes, después de clase, fui con mi amiga a la biblioteca. Ella estaba estudiando mientras yo repasaba unas cosas, pero hubo un momento en el cuál empezó a dibujar cosas sin sentido. Le pregunté, qué estaba haciendo y me contó que estaba cansada de buscar respuestas. Le conté mi situación, que estoy estudiando la fórmula de la felicidad y me dijo

que iba por el camino equivocado, la felicidad no se podía descubrir, solo se practicaba y que además la felicidad no se encuentra en los resultados, sino en el proceso.

Reflexioné y comprendí que la felicidad no era una meta fija, sino una especie de equilibrio dinámico entre lo que deseo y lo que acepto. A veces creemos que ser felices significa alcanzar todo lo que queremos, pero en realidad también implica aprender a valorar lo que ya tenemos. Tal vez la verdadera ecuación de la felicidad incluya una parte de gratitud, otra de curiosidad y una constante de cambio. Si volviera a escribir mi fórmula, pondría algo así como:

$$H = (\text{gratitud} + \text{curiosidad}) \times \text{cambio}.$$

Porque cada vez que agradezco, descubro algo nuevo; cada vez que me permito cambiar, crezco. He entendido que no se trata de eliminar los momentos tristes, sino de integrarlos en la función de mi vida, ya que sin ellos no existiría la comparación que da sentido a la alegría. La felicidad, entonces, no es un resultado perfecto, sino una gráfica que oscila, una variable que nos enseña que vivir también es atreverse a sentirlo todo.

Durante los días siguientes traté de observar mi vida y todo mi alrededor como un experimento, pero sin intentar buscar una respuesta a todo. Me fijé en los momentos en los que realmente me sentía bien: cuando entendía algo difícil, cuando ayudaba a alguien sin esperar nada, cuando hablaba sin miedo a equivocarme, cuando me reía de mis propios errores. Ninguno de esos momentos se podría expresar en una fórmula matemática, solo había que vivirlos ya que eran fugaces e imprevisibles.

Por lo tanto comprendí que, la felicidad no es una ecuación que se resuelve, sino una función que se redefine constantemente. Depende de cómo miras, no solo de lo que tienes. La felicidad no se calcula: se construye. Entre estas cosas aprendí que: “Ser feliz no es resolver la vida, es aprender a vivirla con curiosidad.”

Encontré mi reflexión final: la felicidad es el cambio, el movimiento, la evolución.

Y así entendí que la felicidad no se busca en los libros ni en las fórmulas, sino en la manera en que decidimos mirar la vida.