

# Sobre la felicidad

Camilo Ernesto Ramírez Garza

**H**ace un par de días platicaba con un grupo de alumnos, cuando de pronto empezamos a hablar de la felicidad y del

¿Cómo sostener esperanzas e ilusiones hoy en día? La materia que nos ocupaba era Filosofía de la Ciencia. Mientras que para muchos seguramente podrá ser simple relleno, la verdad es que ha sido toda una experiencia contar todo lo que juntos hemos compartido. No solamente las lecturas de algunos textos, como referente y pretexto para discutir desde aquellas primeras elaboraciones filosóficas hechas durante la antigua Grecia por los presocráticos, Platón y Aristóteles, pasando por la Edad Media, el cartesianismo, la ciencia, el biopoder, el holocausto, la postmodernidad, hasta el asunto de los efectos de la ciencia y tecnología en la vida actual, en las nuevas subjetividades: en cómo es que somos como somos hoy en día, sino el hecho de decir las ideas más secretas y privadas, hacer las preguntas, exponer las inquietudes ante los demás.

A menudo poco se habla de la felicidad. ¿Qué es eso? ¿Existe? ¿Es posible? En este contexto en donde los discursos excesivamente "tolerantes" reconocen muchas verdades; que en realidad nadie tiene la razón, que todos somos iguales, que se trata del mismo Dios pero con diferentes nombres, etc. Es en ese contexto en donde nos preguntamos ¿Existe la felicidad? ¿Qué es eso llamado felicidad? Y como en algún momento lo decíamos, retomando lo planteado por el filósofo y psicoanalista esloveno Slavoj Žižek, la cuestión no es si existe o no la felicidad (libertad, amor, justicia, igualdad, etc.) sino, ¿Qué significa —a qué nos referi-



mos- cuando decimos que somos felices? ¿A tomarse la vida coca-cola? ¿La vida es como no la tomamos?...

Una de las características de nuestro contexto es la pérdida de referentes ideológicos y religiosos firmes y claros. En lo político pareciera que da lo mismo ser de izquierda que de derecha; los diálogos interreligiosos y sus vínculos con el mercado de la tecnociencia han hecho pensar que en realidad todos hablan de lo mismo; borrándose las diferencias desaparecen —aparentemente— los enfrentamientos, pero al mismo tiempo cada ideología pierde su sustancia, misma que otrora fuera el empuje de la esperanza que suscitaba. Pareciera que al humano de la postmodernidad solo le es permitido tener como creencias las calorías que posee su alimento, así como los efectos en la salud que le producirá, pues su cuerpo y conciencia no es suyo, es del bíos, del

orden de lo uno, donde todo lo humano se explica por los genes o los jugos del cerebro, las "piezas" del cuerpo mecánico.

¿Cómo entonces ser felices hoy? En contextos evidentemente trastocados por las lógicas más voraces y rapaces del tecno-mercado y la subjetividad en serie que solo sabe someterse al sistema (de computo, administrativo, de producción, educativo, etc.) en serie que aplasta homologando, aniquilando la creatividad, siempre vital y deseante, en donde el otro solo aparece y figura como cliente o como usuario. ¿Será que la felicidad ahora solo depende de la posesión fugaz y efímera de tantas y tantas cosas con las que nos dictan que debemos soñar? ¿O será que siempre fue así, pero ahora es más evidente? ¿Qué acaso no hay forma de salir del ciclo pavloviano en el que nos introduce el tecno-fármaco-mercado todos

# Psicología

los días? ¡Toma esto y esto otro, y entonces te sentirás mejor ("¡Dalay!") "Aprende a balancear comiendo..." "No es para el hombre que no puede, sino para el que quiere más" etc. etc. Será que las pérdidas de referentes ideológicos y religiosos sean una forma de des-sustantivizar al sujeto actual de sus creencias y valores, para hacerlo más "sediento" de algo (no sé cualquier cosa) que solo pueda ser introducido vía el mercado? ¿Llegará el tiempo en que se compre, literalmente, frascos de felicidad? Tendrían que ser algunos frascos con una sustancia especial que actuara directamente en los -¿qué?- "genes de la felicidad"? ¿En los neurotransmisores de la felicidad, del placer? ¿Y no será eso, la misma lógica que se supone en las adicciones? ¿La posi-

bilidad de encontrar algo de placer y goce sin restricciones en las múltiples sustancias? Es claro que la felicidad humana no se logra, pues es una búsqueda y cambio constantes; de ahí que la restricción funde el deseo, el placer y la esperanza. Sin embargo en la actualidad se presenta un reverso: la posibilidad de gozar el mayor tiempo posible sin que el cuerpo lo impida. ¿El efecto? Un desborde de afecto excesivo que desemboca en angustia, hastío y desesperación, al no encontrar límites, ni bordes que contengan. A veces solo la muerte o un daño físico permiten reintroducir la dimensión de la contingencia y fragilidad humana: el imposible logro de salir siempre ileso.

camilormz@gmail.com



# Son mascotas saludable compañía

Manuel Tarrés

**C**asi todo el mundo ve con simpatía a perros y gatos, animales que a lo largo de la historia han demostrado ser perfecta compañía para los seres humanos, quienes encuentran en ellos una manera inmejorable de mantenerse activos, alegres y con gran autoestima. Ahora, se sabe que poseen cualidades terapéuticas, ¡créalo!

No es gratuito que muchas personas de la tercera edad convivan con una mascota, pues en ella encuentran un motivo de alegría y la compañía perfecta al momento que los hijos han dejado el hogar paterno, cuando han enviudado o, simplemente, porque se identifican de tal manera con un animal que les resulta imposible contemplar el futuro sin su presencia.

La mayoría de las personas desconocen los extraordinarios beneficios que producen las mascotas (principalmente perros y gatos) en su vida, pero está perfectamente documentado en diversos estudios que aquellos que conviven con animales domésticos viven más tiempo y con mejor calidad que quienes no lo hacen. A estos factores se les llama "efectos positivos", y si bien son muchos, destacamos aquellos que son específicos para las personas mayores:

## AUMENTO DE AUTOESTIMA

La jubilación puede provocar en algunas personas un vacío al que se suma un sentimiento de dejar de ser útil para los demás. Entonces, las mascotas pasan a ocupar un lugar central en su vida y neutralizan esa sensación de no sentirse útil, pues los animalitos requieren atención y cuidados, tales como vacunas, alimentación, paseos y limpieza.

**Efecto socializador o de puente social.** Las mascotas constituyen un factor de acercamiento con vecinos y personas desconocidas en la calle, parques o centro veterinario. Es fácil entablar conversación aún con extraños cuando hay una mascota de por medio, fomentando así



El llamado "mejor amigo del hombre" es una excelente ayuda para motivar a personas que han sufrido quemaduras.

la socialización de la persona y motivándola a salir de su casa.

**Disminución de tensión y estrés.** Si bien este efecto se manifiesta en todos los dueños de mascotas, es especialmente benéfico en las personas mayores. Está demostrado que la sola cercanía de un perro o gato reduce la ansiedad, ya

que la gente siente que tiene un compañero con quien compartir alegrías y tristezas (no es raro encontrar a personas que entablan conversaciones con sus animales).

**Estimulador de la salud.** Las mascotas promueven la actividad física en sus dueños, sobre todo si son perros a los cuales hay que pasear varias veces al día. Está demostrado que seguir una rutina activa diaria es una de las acciones más difíciles de mantener en la tercera edad, siendo éste uno de los factores de depresión que promueve una serie de enfermedades. No obstante, si la persona tiene alguna complicación con su movilidad, la mascota ideal sería el gato, el cual no requiere paseos y brinda todos los "efectos mascota positivos".

Estos son algunos de los beneficios más importantes que una mascota puede brindarle al adulto mayor:

- 1.- Compañía y entretenimiento.
- 2.- Cariño.
- 3.- Aumentan la autoestima y los autocuidados.
- 4.- Estimulan la responsabilidad.

- 5.- Enseñan respeto por la convivencia.
- 6.- Producen relajación y mejoran la sensibilidad y comunicación táctil al acariciar constantemente a la mascota.
- 7.- Actúan como puente social.
- 8.- Promueven el ejercicio físico.
- 9.- Mejoran el equilibrio emocional y la seguridad personal.

## MASCOTAS TERAPÉUTICAS

Por si fuera poco, se sabe que los perros son una ayuda inmejorable para aquellas personas que se encuentran convalecientes de una intervención quirúrgica, o que se recuperan de un accidente en alguna institución hospitalaria.

Ejemplo de ello es lo que ocurre en el hospital Mount Sinai, en Nueva York, (Estados Unidos), donde los perros se han incorporado a los tratamientos de rehabilitación de pacientes con lesiones cerebrales y de médula espinal; en Texas (EU),

existen lugares donde el llamado "mejor amigo del hombre" es una excelente ayuda para motivar a personas que han sufrido quemaduras, así como para tranquilizar a quienes padecen Alzheimer.

La inteligencia y sensibilidad de este tipo de animales es estudiada en muchas partes del mundo, de tal suerte que ya existen evidencias de que un perro es capaz de percibir cambios en el metabolismo de su dueño, por lo que puede ser perfecto "paramédico" que de la alarma minutos antes de que se produzca un ataque de epilepsia, infarto cardiaco o coma diabético, lo que permite que el enfermo busque ayuda inmediatamente y salve su vida.

Así pues, las ventajas de contar con una mascota son tan evidentes que lo invitamos a visitar un asilo de perros o gatos, o bien, un centro veterinario, en el que seguramente encontrará a un amigo incondicional e inseparable.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
SECRETARÍA DE EXTENSIÓN Y CULTURA  
COLEGIO CIVIL CENTRO CULTURAL UNIVERSITARIO  
Invitan a la presentación del libro

## Violencia y familia

coordinado por Patricia Liliana Cerda Pérez

pertenciente a la Colección 75 Aniversario de la UANL



con los comentarios de  
**Arnoldo Téllez**  
Director de la Facultad de Psicología de la UANL  
**Aldo Fasci**  
Secretario de Seguridad Pública de Nuevo León  
y de **María Elena Chapa**  
Presidenta del Instituto Estatal de las Mujeres de Nuevo León  
Miércoles 9 de abril, 20:00 horas  
(entrada libre)

Colegio Civil Centro Cultural Universitario  
Colegio Civil s/n, entre Washington y 5 de Mayo  
Contamos con estacionamiento bajo la Explanada Colegio Civil

