

# Psicología de la felicidad y del bienestar

*Fernando Lolás Stepke*

*Transcripción literal de la conferencia pronunciada en el III Congreso de Medicina Preventiva y en las III Jornadas de Integración Psicológica.*

No es muy frecuente en el ámbito médico y psiquiátrico que hablemos efectivamente del bienestar. Por alguna curiosa razón, cuando los médicos o psicólogos clínicos se reúnen y dicen que van hablar de la salud, hablan siempre de enfermedades; este hecho demuestra que tenemos muy pocas formas de valorar y evaluar el bienestar, la satisfacción vital, y que todas las escalas de ese sintagma técnico tan curioso de la calidad de vida nos indican de una manera u otra que en general no estamos preparados para evaluar los aspectos positivos de la vida.

Mi exposición va a tener tres partes. En la primera de ellas quisiera hacer una reflexión sobre los distintos significados que tiene el término “felicidad”, porque es importante que rescatemos algunas de las intuiciones más relevantes que ha tenido, y los ángulos desde los cuales es posible enfrentarlo. En la segunda quisiera referirme a algunos estudios que hemos hecho en relación con la forma de cuantificar o evaluar algunos aspectos parciales del complejo semántico “felicidad”. Y en la tercera quisiera reflexionar expandiendo algunos de estos aspectos al campo de la salud.

## Sentidos de “felicidad”

### Sentido prístino de felicidad

Creo que el punto más importante es que “felicidad” alude a un complejo semántico muy amplio. Es un término en extremo polisémico, es decir que tiene muchos significados. Esto significa también que asociamos al término *felicidad* muchos otros complejos lingüísticos, como satisfacción, bienestar, alegría. Todas estas palabras de alguna manera nos recuerdan una primera y fundamental significación que tenía el término griego *eudaimonía*, que quería decir algo más que lo que nosotros hoy entendemos por felicidad.

Me gustaría recordar que los primeros textos de ética que se escribieron en Occidente, son las tres éticas escritas por Aristóteles: la *Magna Moralia*, la *Ética a Nicómaco* y la *Ética a Eudemo*, y no es usual que en estos tres escritos éticos, cosa única en la historia de Occidente, un tema haya recibido tan reiteradas reelaboraciones por parte de un mismo autor. Esos tres textos, más algunos pasajes de la *Retórica*, se dedican expresamente a hablar del “supremo bien”, y éste es precisamente esta “eudaimonía”, que en algunos pasajes puede entenderse por lo que nosotros hoy entendemos por felicidad, pero en otros es como tener la bienaventuranza, como tener un “Daimon”, un genio que lo acompaña a uno y le da buena suerte; es como ser preferido de los dioses.

Por lo tanto este primer término, al cual Aristóteles se dedica de manera específica en los primeros

El Dr. Fernando Lolás Stepke es profesor titular de la Facultad de Medicina y vicerrector académico y estudiantil de la Universidad de Chile. Miembro de número de la Academia Chilena de la Lengua.

párrafos de la *Ética a Eudemo*, es precisamente aquello que Aristóteles llama el supremo bien, el *Aristón*. Aquí creo que hay un punto importante para reflexionar, porque en el momento en que esas obras se escribieron hubo un cambio en la sociedad griega, que pasó de ser netamente aristocrática -la sociedad del mito heroico- a ser democrática, donde, el *demos*, el pueblo, era el protagonista fundamental, lo que los griegos llamaban el *nomos*, la norma; de ahí provienen palabras tales como “autonomía” o “heteronomía”. El supremo bien de la época heroica, según los poemas homéricos, es precisamente el “valor”, el *agatón*; es el valor del guerrero, y toda la fundamentación de esa sociedad aristocrática está basada en la lucha. No en vano había escrito Heráclito que la guerra es el padre de todas las cosas. Es una sociedad que llamaríamos *agonal* o *agonística*, en la cual hasta nuestra lógica hoy recuerda, en alguna manera, la confrontación, lo que se opone, los contrarios que de algún modo dan el supremo bien. Y este supremo bien se identifica con el poder, y el poder en el mito le corresponde al héroe. Algo muy distinto pasa después en Platón y en Aristóteles, en quienes el supremo bien es precisamente la *eudaimonía*, por la que el hombre sabio es efectivamente el que puede ser feliz.

La felicidad, en este sentido de la *eudaimonía*, no es lo que nosotros identificaríamos hoy con el placer; aunque Aristóteles se refiere en reiteradas oportunidades a lo que es placentero, con lo que en griego se llama *hedoné*, y de ahí vienen nuestras palabras “hedonístico” y otras semejantes. Pero el punto fundamental, y éste es el sentido de esta tradición antigua, en relación con la felicidad, es que es una virtud. Y una virtud es aquella perfección posible inherente a una cosa. La virtud del hombre es la perfección posible en aquello que es más propio del hombre, que es su razón, su *logos*. De este ejemplo antiguo es que quisiera rescatar que la felicidad es la forma virtuosa de vivir por la cual los hombres sabios tienen la capacidad de ser felices, y los hombres virtuosos pueden serlo, porque cultivan lo que les es más específico, que es su razón. No en vano todo el análisis que podría hallarse en Aristóteles podría ser considerado, y lo es, un análisis lingüístico de aquellas palabras que nos son más relevantes.

Curiosamente Aristóteles dice que hay dos fuentes de la virtud: una es la naturaleza y la otra la enseñanza. Usa palabras que son para nosotros posteriormente muy familiares, cuando la enseñanza se llamaba

*mátesis*, y el ejercicio, *askesis* y de ahí viene “ascética”. La *askesis* es el ejercicio espiritual, por el cual se perfecciona la virtud del hombre para hacerse efectivamente merecedor de esta *eudaimonía*, de esta vida perfecta.

Por lo tanto, si bien Aristóteles no deja de reconocer la importancia capital que tiene el poseer buen alimento, buena bebida, y las cosas materiales importantes, nunca deja de recordar, sin embargo, que todo eso no basta, y el famoso Libro Décimo de la *Ética a Nicómaco*, que es todavía, a mi juicio, la mejor defensa de la vida contemplativa, señala que la verdadera felicidad del hombre consiste en ser sabio, y ser sabio consiste en cultivar su *logos*, su razón, mediante el ejercicio de la enseñanza.

De las tres formas de vida que según dice Aristóteles se relacionan con la vida humana, el *bios apolústicos*, el *bios políticos* y el *bios teoréticos*, es este último, el “bios” de la teoría, de la contemplación, el que puede llevar a la perfección, a la virtud, que es lo propio del hombre, por lo tanto la felicidad puede encontrarse allí, en esta proximidad de la sabiduría y no en la satisfacción de los placeres propios del convivir, el *bios políticos*, el convivir con otros o el *bios apolústicos*, que es la vida del cuerpo.

Esta significación original del término “felicidad”, empobrecida posteriormente por todas las corrientes de pensamiento que conozco, es una de las formas de pensar en la felicidad que hoy ya no tenemos. Es muy importante saber que Aristóteles no habla de la virtud simplemente por hablar de ella, sino para practicarla; no se trata solamente de mencionarla, sino de convertirla en una práctica. Por lo tanto, cuando Aristóteles se refiere a ella, lo hace con la finalidad de que los hombres sean virtuosos, felices. Es una orientación eminentemente práctica, a pesar de su defensa y de su apología de la vida contemplativa y de la vida teórica.

Es muy distinto lo que pasa con Kant. Cuando Kant se ve en la obligación de fundamentar la norma ética a través de la razón, dice: “La reflexión no es para hacernos felices, la reflexión es para hacernos merecedores de la felicidad”, y ya hay un acento mucho más intenso en los deberes, que podrían tener los egoísmos particulares de cada uno de nosotros para con otros, y no en la perfección del agente moral, como había sido el énfasis de la ética de la época clásica.

Me parece que aquí tenemos dos polos importantes sobre los cuales considerar nuestra relación de la felicidad como una especie de integridad de la vida. En primer lugar, la felicidad como la perfección, como la “virtud”, que Aristóteles relacionará siempre con la moderación, con el “justo medio”, que no es la mediocridad, sino el justo medio de cada uno, que busca aquello exactamente que le hace más feliz y también con la limitación a la desmesura, que es propia de los héroes homéricos. Hay una sola mención a ésta en uno de los poemas homéricos, cuando Aquiles arrastra el cadáver de Héctor. Los dioses dicen: “Parece que Aquiles se excede”. El hombre clásico no conocía esto que será después materia de la época en que Aristóteles escribe, que es ese detener la desmesura del valor más allá de toda medida humana.

Un autor muy interesante, Julien James, escribió un libro que se titula *The Origin of Consciousness in the Break Down of the Bicameral Mind* (El origen de la conciencia en la ruptura de la mente bicameral), una especie de indagación entre lingüística filológica e histórica, acerca de cómo vivía verdaderamente esa gente que habitaba en los poemas homéricos. James sostiene que estas personas no solamente aludían a que los dioses hablaban con ellos, sino que efectivamente, en la urdimbre de las creencias de esa época, estaba, precisamente, el escuchar las voces de los dioses que les decían a las personas lo que tenían que hacer.

Es una forma de cultura que evidentemente luego será reemplazada por este logos, que es el que Aristóteles usa en sus obras. El valor teórico de estos textos, a diferencia de aquellos otros tan dramatizados de Platón, en los cuales los personajes directamente hablan, es que Aristóteles inaugura la prosa científica, porque se dirige siempre a un interlocutor que no está presente. El interlocutor del texto científico de Aristóteles es aquel con el cual uno argumenta cuando escribe; no está allí, no está en ninguna parte, y contra él, hacia él, o a favor de él, se hacen las argumentaciones.

Este sentido primigenio de la felicidad, como la virtud total del hombre, como aquello que a través de

“

*Quisiera rescatar que la felicidad es la forma virtuosa de vivir por la cual los hombres sabios tienen la capacidad de ser felices, y los hombres virtuosos pueden serlo, porque cultivan lo que les es más específico, que es su razón.*

”

la enseñanza y del ejercicio se convierte efectivamente en la satisfacción plena, tiene además una última característica, que es la de ser completa, de poseer la plenitud total, y Aristóteles dice en algún pasaje de la *Ética a Nicómaco* que los niños no pueden ser realmente felices, porque lo que necesitan para ser felices es la plenitud total del objeto. Solamente se puede serlo cuando se ha terminado la vida. Esta idea de plenitud, esta idea de lo que es satisfactorio porque es pleno, es una idea que vamos a encontrar frecuentemente repetida, y que tenemos de alguna manera inconscientemente incorporada cuando hablamos de la calidad total de la vida, cuando pensamos en las satisfacciones generales de las personas.

También hubo algunos que trataron de implementar alguna manera de poner esto en términos objetivos, pero todos entendemos que nos referimos a una especie de plenitud que no se agota en ninguna determinación parcial. Esa eudaimonía como “plenitud total” o “virtud total de la vida” es el primer sentido que quisiera rescatar del término “felicidad”. Todos los matices posteriores quedaron empobrecidos en comparación con este sentido originario, el cual recordamos a veces cuando ponemos algunos sintagmas técnicos como “calidad de vida”, “satisfacción”, o “plenitud”.

### **La felicidad como “afecto”**

El segundo sentido que quisiera destacar es el de la felicidad como “afecto”. Sabemos que “afectos”, “emociones”, son formas de aludir a un conjunto de experiencias que nunca quedan adecuadamente descritas, porque son pura expresión verbal, fisiológica, o conductual. Lo que llamamos “afectos” son síndromes configurados al menos por tres elementos: una conducta manifiesta, una ideación o vivencia subjetiva y un correlato fisiológico o bioquímico. Nadie dice que una emoción sea puramente un rótulo verbal, pero tampoco se dice que una emoción sea solamente un cambio bioquímico o un comportamiento.

La verdad es que estos tres lenguajes o textos, el conductual, el fisiológico y el vivencial o subjetivo, son

entre sí contextos. Me explico lo que alguien hace cuando entiendo qué es lo que le está pasando en su fisiología, y de la misma manera interpreto la fisiología de alguien en una situación que llamamos emotiva, cuando puedo darme cuenta de qué es lo que estaba pensando en ese momento, qué ideaciones tenía. Por lo tanto estos textos, el fisiológico, el conductual y el vivencial, son entre sí contextos, porque ayudan a entender lo que está pasando. Pero cuando aludimos a cualquier emoción, realmente en lo que pensamos es en la totalidad de estos tres ingredientes: el fisiológico, el conductual y el vivencial.

Ahora bien, si intentamos pensar un minuto de qué manera nosotros definiríamos la felicidad, tendríamos que pensar que los afectos o los sentimientos, o las emociones, tienen una parte que es experiencia subjetiva y otra parte que es expresión. Experiencia y expresión son las formas en las cuales consideramos los afectos; las experiencias son la parte centrípeta, aquello que experimenta el sujeto que siente, y la expresión es aquello que los otros registran.

Experiencia y expresión tienen, cada una de ellas, una fisiología particular, y todas las teorías conocidas de la emoción ayudan a explicar la experiencia o la expresión de las emociones. Recuerdo la clásica teoría de James y Lange, quienes decían: “No corremos porque estamos asustados, sino estamos asustados porque corremos”. Lo que William James quería decir es que lo que llamamos una “emoción” o un “afecto” estaba más allá de la llegada a la conciencia de un conjunto de aferencias que se producen en el propio cuerpo; le doy a eso una interpretación en términos de lo que a mí me está ocurriendo. Posteriormente se ha añadido una tríada: no es solamente lo que se experimenta, no son solamente las aferencias, sino también son las experiencias que contribuyen a dar un rótulo a los estados que llamamos “afectivos”. La felicidad, vista de esta manera, es un sentimiento, en el sentido de que es una experiencia de la persona relativamente duradera que se experimenta por parte del sujeto como algo centrípeta, algo que le ocurre a él como sujeto y para distinguirla de lo más episódico, que llamamos “estados de alegría”

“

*Experiencia y expresión son las formas en las cuales consideramos los afectos; las experiencias son la parte centrípeta, aquello que experimenta el sujeto que siente, y la expresión es aquello que los otros registran.*

”

o “estados placenteros”. Por lo tanto la felicidad es como una tonalidad hedónica, placentera, que puede colorear todos los actos -cognitivos, motores, volitivos-, que las personas tienen. Y es en este sentido en el cual intentamos muchas veces darle alguna concreción objetiva a aquello que llamamos “felicidad”. Entonces construimos “happiness scales”.

Hay un artículo muy interesante publicado en el *British Journal of Psychiatry*, en el año 1993, en el cual sus autores hablan de “happiness as a psychiatric disorder”, la felicidad como un trastorno

psiquiátrico, un cuadro raro que produce una alteración cognitiva, y de un estado roturable. Son los tres elementos que se piden para constituir una entidad nosológica, razón por la cual ellos solicitan que en las próximas ediciones del DMC IV o de la CIE 10 o CIE 11, se incluya “trastorno afectivo de tipo alegre”, así como tenemos trastornos afectivos de tipo depresivo, o trastorno afectivo mayor.

Dicen que la valoración positiva que pudiera tener la felicidad en la mayoría de las culturas occidentales, no en todas las culturas, no es óbice para que uno pudiera considerar que cumple los requisitos para ser un trastorno mental, en el sentido de perturbación. Todos los afectos en realidad son perturbaciones, toda percepción es una perturbación de algún tipo de equilibrio orgánico, de tal manera que en cierto sentido el llamar a la felicidad un trastorno, no es tan malo. Lo que es complicado en el caso de estos autores, es querer clasificarla y darle un código en el catálogo de trastornos psiquiátricos.

### *Dimensión utópica de la felicidad*

Hay una tercera connotación del término felicidad que es muy interesante: la felicidad como ideal o utopía, y esto es algo que está presente hasta en el discurso más científizante que se pueda encontrar.

Hay gente que dice: “La verdad es que una sociedad feliz no existe, pero nosotros podemos tener un proyecto incitativo de una sociedad feliz”. También Aristóteles habló de una sociedad sin escasez, la cual podría ser una sociedad feliz, para tornarla en utopía, que,

como decía Max Scheler, no solamente nos mueva por el *vis a tergo*, sino que nos atraiga por el *vis a fronte*. La sociedad feliz es la utopía y todas las utopías son lugares perfectos. Pensemos en la *Nueva Atlántida*, en la propia *Utopía* de Tomás Moro, o en Santo Tomás de Aquino, cuando dice que la felicidad es un bien perfecto de naturaleza intelectual. Esto es creer un poco en la potencia racional del hombre para justificar su propia perfección. Por lo tanto la felicidad como utopía inalcanzable mueve, -aunque uno no quiera que fuese así, desde el punto de vista del discurso científico, que siempre se ve como más inmanente- a muchas personas a construir una especie de idea, de una métrica que llegará a la asíntota, a lo más cercano posible al objeto.

En Heidelberg tuve un profesor de filosofía, el profesor Gadamer, que tenía una manera muy peculiar de hablar de la métrica, de la medida de las cosas. Decía: “Miren, estos objetos que vemos tienen dos formas de ser medidos, una es la medida externa, el metro externo y en alemán eso se dice *Gemesse*, pero otra es su propia medida interior, aquella perfección por la cual el metro con que uno se va a medir es el metro que le conviene, el que es apropiado únicamente”.

El poeta inglés Chaucer decía que no había nada más bello que una mujer “mujeril”, que un caballo “caballar”, que una casa como casa, o sea que fuera aquel objeto que es realmente apropiado a su esencia, y eso en alemán se dice *Angemesse*. Entonces el profesor Gadamer hacía un juego de palabras, que en castellano no resulta, en el cual decía que la utopía de la felicidad consistía en que cada ser de los que son felices tuviera una especie de expresión propia de aquello que le es más esencial. La felicidad como utopía se confunde a veces con la felicidad como “valor”, y ahí tenemos todo un campo semántico de significaciones que se van perdiendo hasta las más concretas. La felicidad como valor es la felicidad como bienestar, es la felicidad como salud inalcanzable, es la felicidad como “nirvana”. Desde ese punto de vista, la felicidad como valor se nos confunde también de alguna manera con aquello que debiera ser escogido, deseado por las personas.

“

*Hay una tercera connotación del término felicidad que es muy interesante: la felicidad como ideal o utopía, y esto es algo que está presente hasta en el discurso más científicante que se pueda encontrar.*

”

### *La felicidad como analogía o como metáfora*

Finalmente, hay otro sentido con el cual solemos ampliar el término “felicidad” o algunos de sus equivalentes o sucedáneos, en los textos científicos, y es como “analogía” o “metáfora”. No sería posible la experimentación animal, ni tampoco la experimentación clínica, si no existiera una especie de analogía o metáfora por la cual un observador externo, que no experimenta exactamente lo que sus sujetos observados experimentan, pudiera referirse a estas cosas. Por eso tenemos también un matiz terminológico de la felicidad como “metáfora”, como “analogía”. Re-

cordemos los experimentos de estimulación cerebral. Por ejemplo, los del Dr. José Manuel Rodríguez Delgado, o los de otros experimentadores, cuando ponían electrodos en ciertas regiones del cerebro que producían aparentemente tanta satisfacción, que los animales se autoestimulaban. Los famosos experimentos de Oldster de los años 50 demostraban que hay ciertas zonas del cerebro en las cuales un electrodo produce una repetición de la actividad que lleva a la autoestimulación. Por lo tanto sólo analógicamente puede uno decir que “lo que este animal está experimentando es algo placentero” o “lo que este animal experimenta es una satisfacción”, porque definido operacionalmente el refuerzo es nada más que aquello que aumenta la probabilidad de emisión de un determinado comportamiento. Y a esa probabilidad mayor de emisión de un determinado comportamiento o aquello que lo causa, la llamamos una “recompensa”, y una recompensa, por analogía y metafóricamente hablando, es algo que causa satisfacción, que causa placer, que causa felicidad, en un sentido objetivable y pragmático.

Son estos los sentidos que quería rescatar de la palabra felicidad, el primero como plenitud total, como virtud. El segundo como afecto. El tercero como valor o como utopía y el cuarto como metáfora y analogía. Si pensamos en cada texto que se encuentra acerca del bienestar, de la satisfacción vital, de la salud, pueden encontrarse resabios de una o de otra connotación de estos campos semánticos tan distintos, pero todos como

recuerdos lejanos de esa idea de plenitud virtuosa que tenía para los griegos, los escritores más contribuyentes a esta materia en todo Occidente, de esta idea de la eudaimonía, que traducida por felicidad, o por alegría, de alguna manera se empobrece.

### **Midiendo la felicidad, el bienestar o el malestar**

El segundo aspecto tiene que ver con una materia algo más práctica, tomando en consideración estos diferentes sentidos del vocablo “felicidad”, sus sucedáneos y apreciaciones. Si hoy hacemos una búsqueda en “Nedline” o en “Internet” y ponemos como palabra clave *happiness*, aparecen las cosas más variadas del mundo, como es el caso de algunos institutos llamados *Happiness Institute*, donde se ofrece la felicidad por una razonable suma de dinero. Aparece también *happiness* asociada a ciertas formas de trastornos psiquiátricos y a ciertas formas de equivalencias semánticas con otros términos.

Actualmente, para poder publicar un trabajo en la revista *Sciences*, que se titule *Biology of Happiness*, habría que ser alguien bien “de adentro”, un *insider*, para que le publiquen un artículo de esa naturaleza en esa revista. Pero el sentido que tiene esta palabra *happiness* es que nosotros tenemos, de alguna manera, que “darnos maña” para convertirla en una herramienta conceptual útil para nuestros estudios.

El proceso de construir una escala de evaluación psicométrica es un proceso que consiste básicamente en un paso crucial. Consiste en convertir lo que es una intuición en una percepción, y ese proceso es el que nosotros todos los días hacemos cuando preguntamos a la gente: “¿Cómo se siente usted hoy?”. Entonces las personas convierten lingüísticamente una difusa intuición o sensación general que tienen en una estimulación verbal que nos darán y que nosotros percibiremos. Por lo tanto toda la psicometría y todas las objetivaciones posibles, en este campo de los afectos, proceden convirtiendo una intuición en una percepción. Las reglas para hacer eso y los modos de hacerlo constituyen todas las disciplinas que se conocen como psicometría del más variado tipo.

### **El lenguaje como vehículo de la felicidad**

Hemos optado, en general, por considerar que la fuente principal por la cual las personas comunican sus afectos es el lenguaje, especialmente el lenguaje oral, la conducta verbal de las personas; en ésta se da de

una manera absolutamente nítida, porque cada uno de nosotros está permanentemente construyendo la realidad de la que habla. La realidad, como dice Merleau Ponty, no es una causa sino un producto de la percepción. En la medida de cómo nosotros hablamos de las cosas, en esa manera también las percibimos. Por lo tanto, el tratar de medir o evaluar la felicidad o cualquier otra emoción, desde el punto de vista de la conducta verbal, es precisamente el problema que tenemos en mente y al cual trataremos de dar solución de varias maneras.

En primer lugar, cuando uno habla con las personas ellas tienen que responder a un cuestionario, pero también se puede interrogar a las personas de modos no verbales, simplemente observando el gesto, la mirada, la forma de comportarse, y se las puede interrogar de una manera fisiológica, midiendo, por ejemplo, algún determinado constituyente corporal. Lo que hemos hecho a lo largo de mucho tiempo es tratar precisamente de objetivar, a través del lenguaje espontáneo de las personas, los afectos que están experimentando en ese momento y para eso determinamos cuáles son aquellas unidades mínimas en las cuales las personas comunican algún significado. Una de las cosas más interesantes que existen en relación con la felicidad es que las personas que son felices o sabias, en el sentido griego antiguo, de alguna manera se han preocupado de dar un significado a sus vidas, y eso también lo decía Aristóteles, cuando afirmaba que la vida de cada uno era como la flecha que el arquero dispara. Cuando la flecha no tiene dirección, no hay posibilidad tampoco de tener significado y por lo tanto no hay posibilidad de ser sabio ni feliz.

El análisis que tenemos que hacer de las respuestas verbales de las personas es un análisis de los significados implícitos o explícitos por los cuales estas personas comunican lo que están sintiendo. Una vez dado el paso metódico de cómo construir una escala para hacer un análisis de contenidos o de significados, tenemos la posibilidad de entrar a evaluar por ejemplo la satisfacción vital, la calidad de vida de las personas en el sentido de satisfacción con lo que en ese momento están experimentando, o lo que llamamos la “emocionalidad positiva”.

El término “emocionalidad positiva” ha encontrado cabida en numerosos esquemas psicométricos. De hecho, las viejas escalas de extroversión, hoy se consideran escalas de emocionalidad positiva y las escalas de

neuroticismo se consideran, con razón, escalas de emocionalidad negativa. Se puede predecir que una persona que tiene altos puntajes en una escala de extroversión, tal como *Eysenck Personality Questionnaire*, es una persona con una actitud positiva hacia una serie de cosas. En un estudio que hemos hecho respecto de personas que han intentado el suicidio y que no han tenido, naturalmente, éxito al intentarlo, hemos podido ver que el mejor pronóstico para no repetir el intento es un alto puntaje en la escala de extroversión de *Eysenck Personality Questionnaire*. En cambio las personas con alto puntaje en otras escalas como el psicoticismo, tienen una alta probabilidad de repetir el intento. Lo que hace pensar que todas estas sensaciones disfóricas, negativas, que las personas tienen, de alguna manera se traducen, aunque no siempre en su totalidad o plenitud, en estos instrumentos psicométricos que solemos emplear.

### Diferentes textos de significaciones diversas

La finalidad que tenemos presente es inferir el contexto psicológico en el que se produce un determinado texto en el cual las personas hablan de una determinada manera. El texto que las personas producen puede interpretarse de muchas maneras. Pueden hacerse inferencias sobre la cultura o sobre las personas mismas o también sobre el uso del lenguaje. Cuando lo usamos en este sentido psicológico, por ejemplo, una escala que mida la esperanza o los afectos positivos, lo que hacemos es ver el contexto psicológico en el cual las personas han buscado un determinado texto.

Con estos instrumentos, es posible entrar a una especie de evaluación de los numerosos textos que se entrecruzan en las profesiones de ayuda. Uno de los descubrimientos más importantes de la medicina contemporánea, es haber descubierto que existe una sustancial diferencia entre sentirse enfermo, tener una enfermedad y ser considerado enfermo. En inglés dicen *Illness, Disease, Sickness* y en alemán también hay tres palabras distintas. Cuando siento un menoscabo de alguna naturaleza, cuando siento una especie de amenaza, que prospectivamente es cuando debo ir a alguien para que la certifique. Ese “sentirse enfermo”, no es todavía tener una enfermedad. Se tiene realmente una enfermedad cuando un experto hace una rotulación, cuando el malestar es etiquetado por una persona idónea. Este malestar hasta ese momento ha sido vago y me ha obligado a tener un contacto con el sistema de

salud. Puede ser también que las personas que me rodean me consideren o no enfermo.

Son tres discursos no coincidentes por completo. Hay personas que se sienten muy enfermas pero cuando van a consultar a los expertos no lo están, así como tantos otros hay que se sienten muy sanos y cuando van a consultar a los expertos sí tienen una tremenda enfermedad, como por ejemplo, alguien al que le descubrieron un cáncer que hasta ese momento no había dado ningún síntoma, o tantas personas que se sienten óptimamente, y los expertos no encuentran qué nombre darle a lo que les pasa, y sin embargo son consideradas enfermas por las personas que las rodean. Son tres discursos completamente no coincidentes. El entender que no son coincidentes nos debiera orientar a tener una medicina realmente multidimensional en la cual esté presente tanto la sensación subjetiva de menoscabo, como la rotulación por parte del sistema experto y de los otros significativos de la sociedad.

De alguna manera los términos “calidad de vida” y “satisfacción” revelan este intento de multidimensionalidad del lenguaje de oferta versus el lenguaje con que la gente demanda sus servicios de atención o de ayuda: *terapeia*, como decían los griegos, ayuda en un sentido más genérico. De alguna manera todos estos términos se han entronizado, como por ejemplo el concepto de “calidad de vida”, como un término pseudo-técnico para referirse en algunas tradiciones a la satisfacción de los usuarios con sus sistemas de salud. En otras tradiciones, “calidad de vida” quiere decir una especie de valoración o apreciación de aquello que hemos llamado “vida perfecta”. Pensemos en los distintos modos que tienen las comunidades de responder frente a las ofertas que les hacen los sistemas profesionales, o en la forma asimétrica y vertical en que las profesiones, que por definición son diferencias entre un experto y un profano, tienen de conceptualizar lo que a la gente le pasa.

Muchas veces fallamos por no entender que lo que ofrecemos como *terapeia* o como servicio, no es exactamente lo que la gente demanda de nosotros, y que estas diferentes concepciones del *Illness, Disease, Sickness*, de sentirse enfermo, tener una enfermedad y ser considerado enfermo, son tres dimensiones bastante distintas. En la globalización de esos tres puntos de vista radicaré probablemente esa vieja idea de la vida plena, de la eudaimonía y por último de la felicidad.