



Los cuatro niveles de la felicidad

Descripción

Robert Spitzer (1952), filósofo, teólogo, jesuita, fue profesor en Georgetown University y ahora preside el [Magis Center](#). Spitzer es autor de numerosos ensayos de gran éxito en los EE.UU., como *Finding True Happiness: Satisfying Our Restless Hearts* (Ignatius Press, 2015).

Artículo

Robert Spitzer afirma que hay cuatro tipos de **felicidad** que se pueden entender según cuatro niveles: 1) gratificación inmediata; 2) logro o éxito comparativo; 3) felicidad contributiva resultado de la caridad; 4) gozo en el bien último (fe en Jesucristo). La escala es ascendente: el cuarto es el más profundo y duradero. «Felicidad», explica Spitzer, es un **término genérico** que simplemente significa «**el cumplimiento de un deseo**» y que se puede aplicar a los cuatro niveles mencionados.

El nivel 1 es la felicidad de la gratificación inmediata del **placer físico**. Ejemplos: comer gambas rojas frescas a la plancha, conducir un Ferrari o el acto sexual. Aquí entran en juego los deseos biológicos que producen gusto (en latín, el estado resultante es *laetus*). Nótese que se puede vivir muy bien prescindiendo eternamente de gambas rojas, Ferrari y coito. Vale aquello de «tiene más quien necesita menos».

El nivel 2 (logro o éxito comparativo) es la felicidad por la **fama** y la consecución de metas (en latín, *felix*). Los deseos comparativos alimentan el ego. Ejemplos: hacerse **rico, poderoso, honorable**; triunfar en la profesión, ganar el premio Nobel... [René Girard](#) y su **teoría de la mimesis** (muy resumida: la violencia que engendra la envidia y el deseo de ser como el otro) caben perfectamente en esta órbita. De nuevo: es posible desentenderse muy conscientemente de la fama, la riqueza y el poder.

La mayoría de la población, al menos en Occidente, se queda en estos dos primeros niveles. La razón de ello es la creencia en el mito del materialismo y en el mito del éxito como el verdadero timón de la felicidad última. Así nos perdemos lo mejor, según Spitzer: los niveles 3 y 4. Las redes sociales y los medios tradicionales refuerzan los niveles 1 y 2. El nivel 1 es una gratificación de bajo nivel que no supone esfuerzo. No hay que trabajar para conseguirla. Está ahí. Por ejemplo, es posible pasarse el día en **webs pornográficas**, que es la adicción de más rápido crecimiento en los Estados Unidos. Sin

embargo, también se sabe científicamente que cuanto más tiempo se dedique a la pornografía, mayor será la depresión. Con la **autogratificación**, no se vive la vida al máximo. Spitzer propone salir del ciclo de la autorrecompensa y educar para decir «no» a una cultura que se queda en los niveles 1 y 2 de felicidad.

El nivel 3 es la felicidad contributiva, que se consigue por medio de **actos de servicio**. Por ejemplo: ayudar a los drogadictos en un centro de acogida, repartir alimentos, etc. Ese es el bienaventurado (en latín, *beatus*), el estado contrapartida de ejercer la caridad. Esta felicidad es de la que se habla en las bienaventuranzas evangélicas.

El nivel 4 es la felicidad que responde al anhelo más profundo del corazón humano y consiste en la **relación con Dios** a través del don de la fe. Es la felicidad del «gozo» (en latín, *gaudium*); la felicidad sublime de estar en sintonía con el Dios del amor y que tiene expresiones como el canto de los Salmos. El tercer domingo de Adviento, en la Iglesia católica, se llama Domingo de *Gaudete* (*gaudete*, que significa «gozad», es el imperativo plural de *gaudeo*: gozar).

Los cuatro tipos de felicidad son, con precisión latina, y según Spitzer: *laetus*, *felix*, *beatus* y *gaudium*.

Fuente: [Father Spitzer: 'Happiness Begins by Looking for the Good News'](#)

Fecha de creación

28/06/2023

Autor

José Manuel Grau Navarro

Nuevarevista.net