

Psicología del adolescente

Felicidad.

CAPITULO IV

Psicología del Adolescente

Felicidad

¿Qué es la felicidad?

Felicidad e Interacción

Veamos de cerca este proceso que creemos todos conocer como felicidad humana. En primer lugar, es un fenómeno que ocurre en la interacción de uno con algo del mundo físico, biológico o alguien del contexto social. Es decir, no se puede pensar que una persona sea feliz en el aislamiento de su mundo físico, biológico y/o social. Se es feliz con algo o con alguien. De acuerdo con esto, se puede disfrutar la relación con alguna cosa, objeto, instrumento, sonido, persona, planta o animal. Así, por ejemplo, Juan puede ser feliz paseando en su bicicleta por el parque; Esther lo es jugando con su amiga preferida; Roberto impartiendo clase en la Universidad; Esthela cuidando su planta interior; María Luisa prodigando el indispensable servicio a su jefe como secretaria. Por tanto, somos felices gracias a que nos ponemos en contacto con algo o con alguien, a partir de cuya relación afirmamos tener gusto, placer, satisfacción o agrado. Un maestro con vocación es feliz cuando sus alumnos muestran firmes señales de haber aprendido sus enseñanzas. Una madre es feliz cuando logra que sus hijos, si no siempre, cuando menos en aquellas ocasiones que lo considere más importante, le hagan caso de lo que solicite.

Por otra parte, no se puede hablar de felicidad cuando hay daños o molestias a terceros. La felicidad no puede radicar en el daño ocasionado a otro. Será cualesquiera otra cosa, pero nunca felicidad. Para ser felices tenemos que serlo con algo o alguien y sin producirle malestar o perjuicio alguno. Esto significa que, aún cuando no es un requisito, la contraparte (ese algo o alguien con los que nos relacionamos) también sean felices con nosotros o que cuando menos no sufran con nosotros o les hagamos sufrir. Así, el alumno no necesariamente deberá ser feliz porque hizo feliz a su maestro demostrándole el grado de avance en su comprensión de los conceptos, pero ello no le ocasionará a él malestar o incomodidad. El maestro no puede ser feliz a costa del sufrimiento

del alumno, ni la madre con el enojo del hijo por hacer la tarea.

Felicidad e imaginación

Alguien afirmó que solos también podemos ser felices, recordando momentos y escenas donde vivimos experiencias sumamente agradables y fuimos realmente muy felices. Sin embargo, difícilmente eso se puede considerar como felicidad completa. Más bien diríamos que es comportamiento imaginativo parcialmente feliz. Es decir, el recrear imaginativamente sucesos felices no tiene mucho sentido porque hay muchas personas y cosas del mundo con las cuales nos podemos interrelacionar disfrutando intensamente con ellas, aquí y ahora. Si te comportas imaginativamente significa que no has enterrado a tus muertos. Los que se fueron, fallecieron literalmente o ya no están con nosotros, porque ahora otros gozan con ellos; tienen que ser llorados, velados, sepultados y olvidados. Es esta una orientación hacia el aquí y el ahora, de lo cual se constituye el futuro. Borrón y cuenta nueva.

Igualmente, si imaginamos escenas que nos producen placer de interacciones con personas o cosas, acontecimientos que realmente no han pasado, también eso es comportamiento imaginativo parcialmente feliz. Ello implica una carencia de habilidad para disfrutar exitosamente con lo que tenemos ahora y aquí.

Probablemente esto sea una cuestión de proporción. Es decir, lo que afirmamos anteriormente valdría para aquellos casos en los cuales sistemática y frecuentemente la persona viaja aisladamente en términos imaginativos al pasado, obstaculizando así su gozo interactivo con nuevas personas y situaciones. Tal vez no sea tan inútil, de cuando en cuando, imaginativamente "echamos una canita al aire". Además, definitivamente sería muy útil esto cuando recordamos vivamente escenas placenteras experimentadas junto con otras

personas, para realzar vínculos, como soportes adicionales de nuestra relación con ellos. No como recordatorios de tiempos idos, inmejorablemente vividos y difícilmente superables actualmente. No es cierto que todo tiempo pasado fue mejor.

Ahora bien, hasta aquí podemos resumir diciendo que la felicidad humana es una satisfacción o agrado referidos por una persona en interacción con su medio circundante físico, biológico y/o social, sin perjuicio o daño alguno de éste último.

Aprende a valorarte en forma equilibrada:

Concepto de sí mismo y conflicto

Una fuente común de disgusto y generadora de conflictos en la interrelación con los demás y en el establecimiento adecuado del concepto de uno mismo (la imagen que uno tiene de sí mismo) es la carencia de una autovaloración equitativa.

Generalmente tendemos a sobrevalorarnos. Enfatizamos nuestras virtudes y somos expertos o especialistas en todo o en casi todo. Aunque también exageramos nuestras deficiencias y somos unos inútiles y buenos para nada, que nada nos sale bien, ni creemos que alguna vez hagamos algo adecuadamente. Es necesario adquirir un patrón de interacción con nosotros mismos que equilibre la balanza. No podemos ser buenos o excelentes en todo. En algunas cosas sí lo seremos, obviamente, pero es imposible ser "todólogos" eficientes y hay que aceptarlo de buena gana, sin rencores o amarguras, con realismo y buena disposición.

Tampoco podemos ser malos o pésimos en todo. Seguramente habrá algunas actividades que sí nos salen horripilantemente mal, pero no todas. Necesitamos aceptar que sí haremos de cuando en cuando algo muy mal, pero ni modo, no se va a acabar el mundo por eso.

Aprender a valorarnos en forma justa implica aceptar lo que somos integralmente, como un todo que funciona al unísono y en concierto con lo viviente de éste mundo y del universo. No significa aceptación pasiva de

nuestras deficiencias, sino el reconocimiento real de las mismas como partes de nosotros mismos, para desarrollar un plan que nos permita con seguridad reducirlas o eliminarlas. Pero, antes que nada, debemos encontrarlas y aceptarlas como nuestras. Ni tampoco quiere decir que nos conformaremos con el deleite de observar aquello que hacemos relativamente bien, porque estamos en transformación continua y hemos de formar parte importante, racional, dentro de dicha evolución, especificando hacia dónde vamos.

Arrepentimiento y reproche

Nunca te arrepientas de lo que hiciste. Eso era lo indicado en ese momento y bajo las circunstancias prevalecientes. Posteriormente, a la luz de otra información, desconocida, inadvertida o subestimada en aquella ocasión, tal acción se evalúe como errónea. Pero eso no significa que debamos arrepentimos. En todo caso implica retomar experiencia para emplearla exitosamente en la toma de decisiones actual y futura.

No podemos transformar el pasado y hemos de aceptarlo. Podemos cambiar el presente y hay que estar alertas para hacerlo lo mejor posible, en base a los recursos con los cuales cuenta uno. Si insistimos en que no debimos haber hecho tal o cual cosa, que eso provocó el infortunio actual nuestro, que la suerte nos sonreiría ahora de haber realizado algo diferente, todas esas son verbalizaciones negativas de desprecio y reproche hacia uno mismo que solamente nos inmovilizan en el pasado e impiden desarrollarnos óptimamente aquí y ahora. No volteemos hacia atrás para recriminarnos, sino para utilizar esa información como elemento valioso normativo de nuestro pensar y actuar en el ahora y aquí.

Amor y mundo

Ni somos más importantes que la mosca prieta zumbona que a veces no nos deja en paz o la cigarra de agradable canto en verano, ni ellas son más valiosas que nosotros. Ellas y nosotros formamos parte fundamental de una coherencia y organización invisibles del universo. Por eso mismo no hemos de destruir la vida ni las cosas a nuestro alrededor. Al apreciar y querer lo que nos rodea, por más pequeño, inservible,

sin sentido, artificial o extraño que nos parezca, estaremos autoevaluándonos justamente, amándonos y fortificándonos. La silla, la mesa, el escritorio, la máquina de escribir, todos ellos tienen su razón de ser y hemos de tratarlos bien para conservarlos en beneficio nuestro y el de los demás, demostrando así autovaloración adecuada.

Individuación y sociedad

En el proceso de individuación, entendido como la adquisición de patrones de pensamiento, sentimientos, imagen de sí mismo e ideas sobre el mundo y la vida; en ese importante trayecto de la separación de uno de los demás y de las cosas, como autoafirmación de lo que somos, en términos independientes, generalmente se nos olvida que debemos más a los otros que han influido, influyen e influirán hasta el momento en que muramos, de lo que aceptamos o estamos dispuestos a reconocer.

No nos agrada pensar que somos afectados fuertemente por el otro. Decimos: ésta es mi opinión, esto es lo que voy a hacer, a fin de cuentas ya lo decidí y yo soy yo. A diferencia de lo que comúnmente se cree, somos gracias a los otros y en gran parte subsistimos como somos por ellos. Incluso, los mejores aportes de conocimiento o artísticos, llevan la huella de la influencia social. Todos y cada uno de nosotros somos seres eminentemente sociales, representantes en algún grado de la maravillosa historia de la humanidad, con todas sus vicisitudes de triunfos y derrotas, injusticias e ignorancia, saber científico y avance artístico. El otro vive en nosotros. Al incorporar este hecho, la modestia nos guiará como norma y podremos así apreciar mejor, aceptando al otro como un formador valioso de lo que somos y a la vez descubriendo que también somos importantes moldeadores de los demás. Los primeros formadores de uno, obviamente, son históricamente los padres, hermanos, amigos y vecinos, amén de parientes cercanos. Posteriormente, se agregan otros medios de influencia, pero todos con el innegable y esplendoroso sello del hombre. En suma: estamos hechos por el otro y participamos decisivamente también en su constitución. Por tanto, apreciamos en alto grado lo que somos y

valoremos firmemente a los demás, sin distinguos ni discriminaciones de edad, sexo, educación, economía o religión.

Más amor y más mundo

Precisamente, en relación al modo de intercambio con los recursos económicos, materiales y humanos a los cuales tenemos acceso, es necesario considerar lo siguiente. Las cosas, los objetos inanimados, son sólo eso: objetos; por más valiosos económicamente que puedan ser, no dejan de tener esas características físicas. Lo mismo se puede afirmar del dinero. Por más cantidad que se posea, en sí no significa nada, más que su múltiple valor de intercambio; podemos cambiarlo por muchas cosas. Sin embargo, al entrar en contacto con las personas que nos rodean, ya pasamos a otro campo. Lo primero, objetos y dinero, necesariamente serán instrumentos siempre al servicio del hombre y al aumento en la calidad de su vida. Atesorarlos en sí mismos no tiene sentido alguno. Utilizarlos para mejorar la vida del hombre implica un uso racional, inteligente y civilizado. Busquemos estar bien con el hombre aún cuando no poseamos bienestar material y económico; y si tenemos esto último, participemos de ello a los que no lo tienen. Por ejemplo, si tengo varias camisas, pantalones y zapatos que ya no uso ¿por qué no los proporciono a organizaciones que distribuyen estos medios gratuitamente, a gente necesitada? ¿Por qué he de seguir acumulando objetos que me fueron útiles, pero ya no lo son? ¿Por qué no me desprendo de ellos, sabiendo que van a parar a manos de quienes realmente los necesitan? Aquí es donde vamos a encontrar la respuesta a si somos solidarios y queremos al otro como a nosotros mismos. Si alguien tocara a mi puerta por alimento y no le diera, he de contestarme ¿qué ha sido de mí como ser humano? Estos comentarios no implican el nivel religioso de la creencia en lo sobrenatural o la aceptación de dogmas de fe, sino tienen que ver con el tipo de vida y organización social que genera mayor felicidad. Definitivamente, al desprendemos de aquello que es material o económico, llevando bienestar al otro, generamos felicidad en él y en nosotros. ¿Me producirá acaso felicidad el cerrar oídos y ojos a las súplicas y solicitudes del hermano en desgracia? Y no es que haya necesariamente una fuerza