

todopoderosa e intangible, creadora de nosotros y el universo, que nos recompensará en otra vida con deleites sin fin y sufrimientos interminables en caso contrario. No, estamos hablando del otro, como de aquél que vive aquí, en este mundo y que desafortunadamente mal come, viste muy apenas y no posee un pedazo propio de tierra ni para ser sepultado.

Para ser felices tendremos que recomendar una vida íntegra, sencilla y carente de soberbia y desdén. Lo superfluo tendrá que ser abandonado. Todo aquello que esté de más y no agregue verdadera calidad a nuestra vida. En alimentos ¿por qué he de ingerir más de lo necesario?; tengo que aprender a no comer de más.

En la ropa, ¿por qué tengo que comprar nueva y más? El coche que poseo todavía me sirve y no tengo necesidad de adquirir otro más moderno. Hay que desprendernos de lo accesorio y acudir a lo básico. ¿Desde cuando no platico con mi padre? ¿Desde cuando no le pregunto cómo era de joven y qué recuerda con más alegría? ¿Desde cuando no cargo en brazos a mi hijo más pequeño? ¿Cuánto hace que le dije a mi mejor amigo que le agradecía todo lo que había hecho por mí? ¿Cuándo fue la última vez que le dije a mi novia, amiga o esposa que la quería mucho? Hay que enfatizar la calidad de las interacciones en las cuales nos involucremos. No debemos conformarnos con los cambios superficiales de los objetos o instrumentos, a través de los cuales obtenemos una falsa felicidad. Necesitamos buscar la felicidad mediante el aumento en la calidad de la interacción con todo lo que nos rodea, inanimado o no. Debemos poner todo lo que esté de nuestra parte en cada momento de interacción con algo o alguien, como si fuera la última vez que lo hiciéramos o viviéramos. Como si ya no fuéramos a vivir más. Aprendamos a disfrutar cada instante que vivimos, a obtener lo mejor de la situación, dando lo mejor también de nosotros mismos, preocupándonos por aquello que realmente vale la pena. El egoísmo no es más que la falta de preocupación por el bienestar de los demás. Si me afano por mí mismo los demás me importan un comino, no estoy en el camino de ser feliz. Claro que también debo satisfacer mis

necesidades para ser útil a los demás, pero no en una desvinculación constante de los otros, aislándome y alejándome de ellos.

Poder y autoestima

¿Qué es el poder? ¿Poder qué? Estar en la posibilidad de ordenar a los demás que hagan algo o cambiar una situación, puede considerarse como tener poder. Por ejemplo, los padres tienen poder sobre las vidas de sus hijos, sobre todo cuando son pequeños o no alcanzan todavía la adolescencia o el estado de adultos, manda sobre ellos, pueden ordenar que hagan tal o cual cosa o que dejen de hacerla. Los maestros ejercen su influencia deliberadamente sobre sus alumnos y también disponen que realicen tales o cuales actividades de estudio o de prácticas académicas. El jefe de departamento tiene bajo su mando a un conjunto de empleados que le obedecen sus órdenes, siempre y cuando se refieran a las labores para las que fueron contratados. El director de escuela manda sobre maestros y alumnos que realicen los exámenes en determinada fecha, por ejemplo.

Muchas veces, el poder transforma a las personas que lo ejercen como si consideraran tener derecho a él y los demás no, creen que por poseerlo son mejores que otros y que siempre lo tendrán; portanto, actúan en bastantes ocasiones en contra de los derechos de aquellos a quienes deberían beneficiar con sus decisiones. Además, la autoestima que genera el tener poder probablemente sea desvirtuada y carente de sustento real y objetivo. Se encuentran en un círculo vicioso. Tengo poder porque soy mejor que los demás y al tenerlo soy efectivamente mejor que los otros. Pero, lo cierto es que quien tiene poder llega a obtenerlo muchas veces por circunstancias azarosas y no por méritos y al poseerlo no adquiere mágicamente mayores virtudes.

Mi autoestima deberá fundamentarse más objetivamente en el juicio social, en forma amplia y uniforme, cuando se me califique como útil para los otros, independientemente de mis títulos y poderes temporales. Si tengo poder he de recordar que tal vez lo adquirí debido a un conjunto circunstancial de factores que me señaló a mí y no porque necesariamente fuera el más

indicado; que el tiempo pasará inevitablemente, dejándome de él y que debo aprovechar la situación para trabajar más y mejor y desempeñar la función a favor de aquellos a quienes mis decisiones puedan afectar.

Precisa y clarifica qué es lo que quieres hacer y cómo lo vas a lograr

Se puede ser feliz sin buscarlo deliberadamente y se puede afirmar así que a veces somos felices accidentalmente, de chiripa o sin quererlo. Sin embargo, definitivamente, la mayor parte de las veces debemos estar claros en lo que buscamos, lo que deseamos, contestamos sin ambigüedades qué es aquello que necesitamos hacer para alcanzar la felicidad.

Roles sociales y felicidad

Como estamos inmersos necesaria e inevitablemente en un círculo social, a través del cual evolucionamos como personas a lo largo de nuestra vida, entonces lo más adecuado sería obtener la felicidad mediante el desempeño apropiado de los roles que nos toca jugar. Si somos amas de casa, hay una precisión meridiana en las actividades que hemos de realizar diariamente para desenvolvernos exitosamente, en el sentido de que los evaluadores de nuestro trabajo lo consideran así (los hijos, el esposo, la madre, la suegra, los vecinos). De acuerdo con esto, se requiere formular sin oscuridad alguna qué es lo que se espera de nosotros en todos y cada uno de los papeles que tenemos asignados en las diferentes constelaciones sociales donde nos movemos. Esto es básico, de principal importancia, porque si no sabemos lo que hay que hacer, ¿cómo podemos instrumentar o emplear algunos procedimientos para lograr lo que pretendemos?, ya que ni nosotros sabemos lo que buscamos. Primero es lo que debemos hacer, queremos realizar o pretendemos ejecutar. Luego, ¿cómo vamos a hacerlo?. Teniendo lo primero, fácilmente se puede poner en operación lo segundo.

Actividades y retroalimentación

Para facilitar las cosas y ayudarnos a mejor realizar las actividades de nuestros papeles sociales, podemos escribir las diferentes acciones, cuándo y dónde y su orden

correspondiente, a través de un día ordinario. Los efectos del entorno o medio circundante, producido por nuestras actividades, ejercerán una influencia determinante sobre la calidad y frecuencia de nuestras realizaciones. Lo más probable es que nuestra infelicidad esté correlacionada con un pobre o bajo rendimiento de nuestras funciones varias. Al mejorar nuestros desempeños, difícilmente los medios físico y social serán insensibles a nuestros cambios. Por ejemplo, si como padres de familia aclaramos nuestras actividades, tales como sacar a pasear a la familia cuando menos una vez por semana (a parque público de diversiones, a los juegos electrónicos o mecánicos o al cine a los niños; a comer o cenar, a bailar o simplemente a pasear a la esposa); contestar del mejor modo posible y con interés las preguntas de los hijos, cooperando con ellos en la realización efectiva de sus tareas escolares; comer en casa cuando menos dos veces a la semana (y si se pueden más, mejor); alabar a la esposa por mostrar atención y afecto o ternura, por la prenda que porta o alguna cualidad física suya (nariz, boca) o producto propio de su rol (sabrosa comida o cena, pastel o empanadas), al llevarlas a la práctica efectivamente dentro de un plan sistemático, la esposa y los hijos modificarán su actitud y conducta hacia nosotros, fortaleciéndose así aquello que iniciamos en un plan estructurado terapéuticamente. De esta forma lograremos la felicidad como padres de familia y estaremos haciendo también felices a los nuestros.

Un supuesto implícito que no se les habrá escapado, queridos alumnos, es que se acepta de antemano y no se cuestiona la serie de actividades que hemos de realizar en las diferentes esferas donde nos desenvolvemos. Esto se señala porque se criticará por algunos que esa suposición no podrá ser aceptada por todo mundo, y tendrán razón. El análisis anterior presupone la aceptación de esa postura.

Acepta que casi todo se puede lograr con esfuerzo constante, un poco de paciencia y tiempo.

Muchas veces tenemos fantasías irrealizadas durante años, que arrastramos como aquello que siempre hemos querido ser o hacer, pero que nunca hemos podido lograr. Sueños de

aparente grandeza, que probablemente se tomarían realidad si enfocáramos los problemas de una manera diferente.

Queremos rebajar de peso y dejamos de comer durante una semana o ingerimos muy poco y nos portamos como mártires durante ese período, pero al término del mismo volvemos a las andadas y comemos nuevamente como antes o más; queremos hacer ejercicio y corremos diez vueltas a una pista olímpica, requiriendo un exceso físico inusual, pero al finalizar juramos no volver a hacerlo; deseamos estudiar y nos dedicamos tres días seguidos, para después no volver a tocar un libro durante semanas enteras. Sabemos que el fumar nos afea y daña la salud y por eso dejamos de hacerlo radicalmente...pero sólo durante unos días, para regresar con más ganas.

Básicamente aquí el error común es que la decisión de hacer algo nuevo se toma drásticamente y se pide de más la persona, tratando de hacerlo que nunca ha hecho, abrupta y rápidamente. El éxito es obvio, pero desafortunadamente, de muy poca duración. No hay que pedir de más, vamos a empezar con metas terminales (es lo último que quiero llegar a hacer, por ejemplo, correr cuatro kilómetros diarios; fumar no más de tres cigarrillos al día; comer solamente dos veces al día; leer dos libros por semana) y a dividirlos en metas pequeñas, que estén al acceso nuestro, dentro de nuestras posibilidades, para poder satisfacerlas e ir poco a poco pidiéndome más de mí mismo, hasta llegar al final. Por ejemplo, si no corro nada y diariamente quiero llegar a correr cuatro kilómetros, pues empezaré por caminar medio kilómetro diario varias veces, aumentaré después a un kilómetro también por día, durante varias sesiones y así llegará un momento en el que trote algo y posteriormente iniciaré el correr con el mismo sistema seguido, tanto para la caminata como para el trote.

No lograremos nada sin esfuerzo, pero vamos a programar esos esfuerzos, pidiéndonos poco al principio y a través de todo el período que dure la consecución de nuestra meta terminal. A la postre, estaremos realizando tareas que creíamos jamás las haríamos fuera de nuestros

sueños. Esto significa que requerimos ser tenaces y aunque sea poco lo que nos pidamos, con el tiempo será más y lograremos lo que queremos. Implicará siempre esfuerzo, pero las ganancias serán también grandiosas. Nada se podrá conseguir sin esfuerzo, de eso podemos estar seguros; sin embargo, la clave estriba en saber cómo realizar los esfuerzos. El tiempo también cuenta, claro que sí y aquí veremos que a medida que pasa somos capaces, gracias igualmente a nuestra constancia. Así, además del esfuerzo, necesitamos la paciencia indispensable para confiar tanto en la bondad del método seguido como en nosotros mismos, para obtener lo buscado.

Moral laboral

Cualesquiera cosa que emprendamos, por más sencilla, complicada, útil o difícil de evaluar, e independientemente del rótulo que le asignamos para clasificarla, vamos a realizarla completa y a poner en ella lo mejor que tengamos de nosotros mismos. Podríamos hablar de una "moral laboral amplia", entendida precisamente como la actitud de iniciar, realizar y acabar una tarea lo mejor posible. Por ejemplo, si decidimos lavar el coche, hacerlo con esmero y dedicación definitivos, no nada más para que sea vea bien, sino para que el producto final nos llene de orgullo y satisfacción enormes. Si damos clase, leer previamente lo pertinente y a la hora correspondiente enfáticamente aplicarnos y esforzarnos para que nuestros alumnos logren los objetivos de comprensión y aprendizaje.

Se nos ha caracterizado en tanto que los mexicanos, señalando que hacemos mal las cosas, para salir del paso, nada más para no dejar o al "ahí se va". Muchas veces, lamentablemente, nos comportamos de esta forma. Ello nos hará continuar en el tipo de estructura socioeconómica y cultural que vivimos, sin posibilidad de progreso real. En el grado en que adoptemos ese espíritu de lucha contra lo que hay que hacer, para conquistarlo, dominarlo y demostrar la calidad de nuestra actividad y producto, en esa medida estaremos contribuyendo a construir un mejor país para nuestros descendientes.

Moral social y problemas

No te preocupes o exageres demasiado la dimensión de los problemas con los cuales afortunadamente tienes que estar en contacto, ni enfatices su solución inmediatamente y del mejor modo posible, concentrando tú solo la energía y el esfuerzo necesarios para resolverlos, Procura definirlos claramente, permitiendo la participación de las personas que te rodean en su ubicación y precisión, distribuyendo sobre ellos la aportación respectiva posible sobre las formas de eliminarlos y los y los mecanismos concretos para salir de la situación.

Esto no conlleva una pérdida de identidad, ni una disminución en la responsabilidad individual o deterioro, sino un reconocimiento explícito de la vinculación siempre existente entre el "yo" y el "otro" y la manera más adecuada de prevenir o acabar con el conflicto, incorporando a los demás. Mediante esta vía serán varios los involucrados y habrá menos posibilidades de desembocar en un fracaso, porque en última instancia la "culpa" recaerá sobre el conjunto de los participantes, en la circunstancia de que no haya satisfacción con el resultado esperado y no en una sola persona "sabelotodo" que al final desencanta para su desgracia e infelicidad suya y de los demás.

Esta "moral" de abordar los problemas, aparentemente se riñe con la educación recibida en la familia, la escuela y la derivada de los contactos con amigos y compañeros. Sin embargo, en la medida en que se adopte este modelo, disminuirán los perjuicios a la persona y a la comunidad, provocados por los asaltos, homicidios, suicidios, crisis existenciales, divorcio y abandono de los hijos o maltrato infantil.

Acepta a la gente y a las cosas como son y no dejes que nada ni nadie te amargue la vida.

Si alguna cosa o plan no salió como esperabas o alguien no cumplió con lo que prometió, ¿a quién perjudican esos acontecimientos? No es a tí, porque a veces el curso de los sucesos no los determinamos o influimos en absoluto; si la persona falló, tú no sales perdiendo, sino ella, ya que no fue capaz, quién sabe debido a qué, de realizar lo pactado. Por eso, salen sobrando reproches, injurias o críticas

a quien incumple. Apostemos a otra carta y nuevo comienzo, reponiendo confianza en los demás, a través de aquellas personas que sí van a proporcionar lo prometido.

Si no resultó el proceso como predijiste, cambia tu plan y elabora uno nuevo, incorporando este dato en él.

No es adecuado sentirnos mal porque algo o alguien no resultó como esperábamos, hay que tomar a las cosas y a las gentes como se presentan, bajo la convicción de que pueden ser mejores siempre en el futuro.

Aceptación de los demás

Otra recomendación sería que para ser feliz es necesario aceptar de buena gana y hasta con alegría a los demás como son, sin tratar de cambiarlos a imagen y semejanza propia.

Una fuente de problemas de interrelación social muy frecuentemente estriba en que no estamos de acuerdo con los demás.

Por ejemplo, en su manera de vestir, en su forma de hablar y acerca de los que piensa sobre tal o cual cuestión. No solamente estamos en desacuerdo, sino que pretendemos modificarlos para que se parezcan más a nosotros.

La sugerencia implica acoger con respeto, agrado y buena disposición las discrepancias de pensamiento y acción de los otros. No criticarlos acremente porque no están cortados con la misma tijera que nos cortó a nosotros. Esto no conlleva ocultar nuestras diferencias, sino al contrario exhibirlas y publicirlas a los directamente interesados y a otros, pero no desaprobando o reprimir la discrepancia.

Claridad y conflicto

En la interrelación de los individuos o familias a menudo se deterioran las relaciones adecuadas, normalmente productoras de la genuina felicidad, surgida del natural intercambio entre los seres humanos.

Uno de los factores que más interviene para afectar esas relaciones es la falta de una