

APUESTA POR SER FELIZ

Sumario: Al hablar de felicidad, vienen a la mente una serie de interrogantes: ¿qué es la felicidad?, ¿existe la felicidad?, ¿cómo encontrar la felicidad?, ¿la felicidad varía según las edades? Algunas consideraciones al respecto pueden ayudarnos a cultivar aún más la delicia de vivir.

Definir el concepto de felicidad nos resulta una misión casi imposible. El ser humano siempre ha buscado la felicidad como una meta o un fin, como un estado de bienestar ideal y permanente al que llegar. Sin embargo, parece ser que la felicidad se compone de pequeños momentos, de detalles vividos en la cotidianidad y, posiblemente, su característica más resaltante sea la capacidad de ir y venir, a lo largo de todo el ciclo vital. Así, vemos cómo un niño de meses sonríe a carcajadas, mientras su madre le hace cosquillas; un niño de 5 años salta y salta sin parar, además de aplaudir, frente al tren de juguete que ve correr por la ferrovía. Un adolescente grita yeah, yeah, frente al guiño de ojo de su enamorada; un joven llora de felicidad al recibir su diploma de graduación; una madre ríe de felicidad al ver a su hijo caminar sin ayuda; un padre inflama su pecho al ver a su hijo meter un gol; dos ancianos ríen a carcajadas cuando descubren que sus arrugas no les impiden hacerse arrumacos.

Los ejemplos arriba mencionados nos muestran cómo las personas podemos ser felices por distintos motivos. Así, podemos decir que la felicidad va a depender de la percepción que tenga cada ser humano frente a determinados hechos o situaciones. Además, muchas veces pensamos que algo nos va a satisfacer plenamente, pero, una vez que lo obtenemos, nos damos cuenta de que no es así.

La felicidad es un sentimiento incompleto, ya que el bienestar viene después de haber logrado el propósito perseguido. Sin embargo, es un sentimiento que todo ser humano quiere alcanzar, de modo que surgirán otras metas por las que luchar y esforzarse para volver a conseguir la felicidad.

La felicidad, además de ser vista como un sentimiento, como un fin, como un estado prolongado de placer, también es considerada como una emoción positiva que contribuirá a la solución de problemas relacionados con la supervivencia, como el desarrollo del primer vínculo amoroso que forma todo ser humano y que, generalmente, lo establece con su madre. Sus muecas de satisfacción, sus sonrisas, sus gorgoritos le permitirán saber a la madre que está cubriendo las

necesidades de seguridad y protección de su hijo, lo que también le dará gusto a ella y le incrementará su autoestima.

Los más escépticos, al dudar de la existencia de la felicidad, posiblemente dejan de mirar un paisaje que produce gozo, no disfrutan de la compañía que tienen al lado, dejan pasar por delante a la persona de sus sueños, no identifican las invitaciones para el disfrute de ratos de ocio. De esos no hablaremos, pues, posiblemente sean los mismos que la ven como un proceso prolongado de bienestar o porque su incredulidad sea precisamente lo que les genera dicha.

Un aspecto que crea mucha polémica es saber dónde buscar la felicidad, si en acontecimientos externos y materiales o en nuestras propias disposiciones internas. La felicidad relativa hace mención a las cosas que están fuera de nosotros: los amigos y la familia, el ambiente, el tamaño de la casa, el modelo del carro, el último Black Berry o el ingreso familiar. Si bien es cierto que estos bienes nos procuran placer, también es verdad que este no es permanente porque las condiciones externas por lo general cambian.

Toda persona tiene derecho a una vivienda digna, a un carro que le permita pasear, a tener medios tecnológicos que le faciliten la vida. Lo que sí es riesgoso, sobre todo en una sociedad como la nuestra donde nos inculcan la relación “ser feliz es igual a tener objetos materiales”, es el consumismo compulsivo, producto de una permanente insatisfacción. Por ejemplo, somos felices por tener una casa más nueva o grande que la de los vecinos. Pero este sentimiento se convertirá en desdicha tan pronto como ellos empiecen a hacer nuevas ampliaciones a la suya, debido a que se suma también la comparación con los demás.

Momentos de felicidad más frecuentes y prolongados parecieran encontrarse dentro de nosotros mismos. Significa no dejarnos derrotar por las tristezas, mantenernos alegres sin importar lo que nos falte y dejarnos guiar por los valores que conforman nuestra identidad cultural.

Somos considerados una cultura colectivista donde inculcamos valores que sirven al grupo, subordinando las metas personales para preservar la integridad grupal, las relaciones armoniosas. Nos caracterizamos por valorar a las personas modestas y humildes, la seguridad, la armonía grupal. Cuidamos de nosotros mismos y de los demás. Valoramos utilizar el tiempo de ocio en las reuniones familiares y con los juegos cooperativos. Consolamos y protegemos a los otros. Todos estos valores prosociales son los que, en su mayoría, nos hacen un pueblo feliz.

La felicidad varía según las edades. Hasta los seis años de edad damos brincos, reímos a carcajadas y aplaudimos cuando nos sentimos protegidos, cuidados y queridos, pero también cuando somos empáticos con los otros. Posteriormente, hasta la adolescencia, manifestamos alegría por los logros académicos alcanzados, por lo orgullosos que se sienten nuestros padres por ello y por el éxito en las relaciones sociales. En la adolescencia, los momentos de felicidad nos los proporcionan el logro de una identidad personal, el sentido de pertenencia a un grupo etario, la aceptación de las chicas o chicos según la orientación sexual elegida. En la juventud, las relaciones amorosas y el alcance de una meta vocacional; en la adultez, mantener y proteger a las generaciones más jóvenes y, en la vejez, permanecer vivos y sanos, además de satisfechos por el logro de las metas cumplidas o la sabiduría ganada.

Para estimular la felicidad en nuestros hogares, la forma de crianza empleada por los padres es importante. Cuando en el ambiente hogareño se brindan afecto, cariño y apoyo mutuo entre los miembros, todo esto suele ser correspondido y los hijos que, por lo general están felices, muestran mayor autocontrol, madurez y conductas prosociales. En particular, cuando se emplea más el tiempo en fomentar conductas positivas que en reprimir las negativas, se les está recompensando la conducta de ayuda y el interés por los demás, lo que le genera felicidad a todos los miembros de la familia, sin olvidar que un buen ejemplo de los padres, es esencial en la prosocialidad.

Paratexto 1: La felicidad, tan necesaria y valorada por todos nosotros, está enclavada en valores como amistad, cooperación, colaboración, ayuda, consuelo, superación. Es necesario ir hacia su conquista. Esforcémonos por hacer realidad nuestros sueños, pongámosle muchas ganas y alegría a lo que hacemos, sonriamos a carcajadas ante la vida. Seamos constantes en lo que en principio, no logramos hacer bien. No podemos permitirnos morir en el intento.

