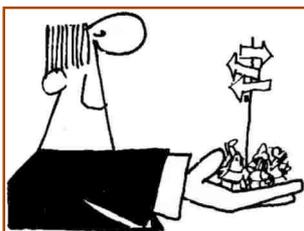


# EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 07-08 / Dirige: Alfonso Esponera, O.P.



## Tema 11 : Aprendiendo y enseñando a ser felices

Para enseñar, antes hay que aprender lo que se quiere enseñar, y vivirlo. Es un trabajo gratificante y autoexigente. Ser felices (como personas, como pareja y como padres) y enseñar a ser felices a nuestros hijos es algo irrenunciable.

Pero para hacerlo bien hay que pararse a reflexionar, a revisarse personalmente, como pareja y como padres. He aquí algunas estaciones donde conviene pararse y autoanalizarse.

<p><b>Primera parada: Amor, ternura y afecto</b></p>	<p><b>"La felicidad es hacer felices a los demás" (François Lelord)</b></p>
<p>Según la neurobiología y los estudios de opinión, la materia prima esencial de la felicidad es el amor. <b>Nadie es más feliz que el que ama y a su vez se siente correspondido. La ternura, el afecto y las caricias son la primera parada obligada</b> en el camino hacia el centro del laberinto de la felicidad.</p> <p><b>El amor</b> y la intimidad que de él se deriva constituyen la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. En ese proceso, <b>la persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencias</b>. Es a través de esa toma de conciencia de lo que podemos llegar a ser gracias al reconocimiento y al apoyo de quien nos ama, como se pone en marcha el proceso que permite que nuestro potencial se convierta en realidad. Allí, en <b>el proceso de desarrollo personal que nace del amor, se ejercita una experiencia mucho más intensa que el placer: la felicidad.</b></p>	

<p><b>"La felicidad consiste en valorar lo que tienes" (Hellen Keller)</b></p>	<p><b>Segunda parada: Conciencia</b></p>
	<p>Otra característica común de las personas que se declaran felices es <b>su capacidad para valorar y disfrutar lo que tienen</b>. Y no nos referimos a la posesión de bienes materiales, que, más que felicidad, procuran comodidad, bienestar o placer; al contrario, la felicidad parece emerger de la toma de conciencia de aquello que es obvio y que, precisamente por ello, obviamos: <b>un buen estado de salud, la compañía de nuestros afectos, el contacto con la naturaleza, una buena conversación, tener el privilegio de trabajar en algo que nos gusta...</b> Sin duda, los conceptos conciencia, amor y felicidad van juntos. Ya lo decía el sabio alquimista medieval Paracelso: <i>"Quien conoce, ama. Y quien ama, es feliz"</i></p>

### Tercera parada: voluntad de sentido

Hay otro elemento común entre aquellas personas que se declaran felices: la voluntad de sentido. El ejercicio voluntario y consciente de dar un **significado positivo y constructivo a lo vivido**, sea cual sea el signo de la experiencia registrada. Luego no es tan importante aquello que nos sucede, como el significado que le damos a lo sucedido.

Dicho de otro modo: **toda experiencia negativa** que hemos padecido en el pasado **puede ser el elemento alquímico de la felicidad en el futuro**. Los ejemplos son múltiples y abordan todas las dimensiones de la vida: "si no hubiera conocido a esa pareja que me hizo la vida imposible, no podría valorar a la que tengo ahora"; "si no hubiera tenido aquel jefe tan lamentable, que me mostró lo que nunca se debe hacer, no sabría valorar el hecho de tener un buen jefe como el que ahora tengo"; "si no hubiera sufrido tal enfermedad, no habría tomado conciencia de cómo desarrollar unos nuevos hábitos de cuidado de mi cuerpo...".

**La persona feliz intenta extraer la parte positiva de todo lo vivido**. No desde la ingenuidad, ni desde la estupidez, tampoco desde la sumisión, sino desde el coraje, la fuerza interior y la entrega a la propia vida.

En este sentido, de los fracasos es desde donde muchos aprenden a vivir. Es una experiencia que debe hacernos reaccionar en positivo.

**"Quien tiene un por qué vivir, encontrará siempre un cómo"**  
(Victor Frankl)



**"Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar toda la tierra"**  
(Anthony de Mello)



### Cuarta parada: el lujo de lo esencial

Nacemos ingenuos y felices, y la paradoja es que vamos dejando de serlo a medida que buscamos la felicidad en los objetos, en la materia. También en muchos casos, y a medida que crecemos y envejecemos, la inteligencia nos lleva al escepticismo.

**Pero el escepticismo no es una buena base sobre la que edificar la felicidad**; más bien es una parada necesaria en el camino de la sabiduría, nunca la estación final. La misma inteligencia que nos llevó a él debe devolvernos a la ingenuidad perdida, no como un medio para alcanzar la felicidad, sino como un fin.

Y es en esa ingenuidad donde, de repente, emergen **la humildad y la gratitud**, ingredientes imprescindibles en el viaje hacia el centro del laberinto de la felicidad. Desde ellas valoramos lo esencial, lo simple, lo auténtico, lo honesto: la amistad, la belleza natural, el arte que emerge de la entrega, **el lujo de lo esencial**.

<b>Quinta parada: Servir</b>	<b>"Si queremos un mundo de paz y de justicia, debemos poner la inteligencia al servicio del amor" (Antoine de Saint-Exupéry)</b>
<p>Llegados a este punto, aparece la pregunta inevitable: <b>¿cómo podemos ser felices si vivimos en un mundo donde la justicia, la solidaridad, la paz o los derechos humanos son aún una utopía en muchas partes de nuestro planeta?</b></p> <p>Quizá en esa tristeza inevitable que nace al leer el periódico cada día esté el acicate hacia la creación de la felicidad, pero no la propia, sino la del ser humano que sufre. Si no hay <b>tristeza</b>, no puede haber <b>compasión</b> ni <b>rebelión</b>, y si no hay <b>compasión</b> ni <b>rebelión</b>, no puede haber verdadero <b>impulso hacia la transformación</b>.</p> <p><b>La compasión, la entrega al otro, el servir a una causa mayor que uno mismo son fuente de felicidad</b>, aunque sólo sea desde el egoísmo inteligente que hace que al entregarnos al otro, consigamos olvidarnos de nuestros propios problemas.</p> <p>Por difícil que sea su situación, <b>las personas que construyen su felicidad en el servicio al otro no ven la existencia como un coto cerrado, sino como un universo de posibilidades en el que todo está por hacer.</b></p>	

<b>"Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad" (Pearl S. Buck)</b>	<b>Sexta parada: Alegría</b>
	<p>Finalmente, si todo lo anterior nos resulta demasiado complejo, siempre podemos <b>llegar a la felicidad de la mano de la alegría</b>.</p> <p>Mucho tenemos que <b>aprender de los pigmeos que desde su desnudez nunca tuvieron necesidad de romperse la cabeza intentando conceptualizar qué es la felicidad</b>, ya que ellos, simplemente, <b>experimentaban la alegría</b>. Ésta es más directa, más simple, más fácil, más inocente y más tangible que la felicidad. La alegría nos espera en las pequeñas cosas de la vida para susurrarnos al oído que, a través de ella, podemos ser felices.</p> <p>Y es que es realmente difícil ser felices si buscamos incesante y angustiadamente en qué consiste <b>la felicidad</b>. Porque ésta no es un lugar al que llegar; <b>es más bien una manera de andar</b>. Y mientras hay quienes se dedican a perseguir la felicidad, otros la crean <b>amando, sirviendo, desarrollando su conciencia, procurando cuidar lo esencial o brindando pellizcos de alegría a quienes les rodean</b>.</p> <p>En el fondo, los pigmeos tenían razón; no es tan complicado ser feliz. •</p>

## HE APRENDIDO:



A	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ que deberíamos estar muy contentos de que Dios nos quiere a todos los hombres, sin distinciones de ningún tipo, porque es nuestro Padre;</li> <li>+ que también deberíamos estar contentos porque desde nuestro Bautismo nos invita a seguir el camino del amor a El y a los demás, que si lo seguimos nos lleva a la plena felicidad;</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ que el dinero, la inteligencia y otras muchas cosas, no nos dan más categoría;</li> <li>+ que son las cosas pequeñas las que hacen la vida tan espectacular;</li> <li>+ que dentro de cada persona siempre hay alguien que desea ser apreciado y amado;</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ que cualquier persona que se conoce, merece ser saludada con una sonrisa;</li> <li>+ que el ignorar las cosas, no las cambia;</li> <li>+ que cuando quieres desquitarte de alguien, lo único que logras es que ese alguien continúe hiriéndote;</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ que el amor y no el tiempo, es lo que cura las heridas;</li> <li>+ que la mejor manera que existe de madurar y crecer como persona es rodearse de gentes que sean mejores que uno mismo;</li> <li>+ que nadie es perfecto, hasta que verdaderamente te enamoras de él;</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ que si albergas amargura, la felicidad buscará otro sitio para albergarse;</li> <li>+ que una sonrisa es la forma más barata de mejorar tu apariencia;</li> <li>+ que no puedo escoger cómo me siento, pero sí cómo actuar respecto a esto;</li> </ul>
F	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ que todos queremos vivir en la cima de la montaña, pero toda la felicidad y crecimiento ocurren mientras estás escalándola;</li> <li>+ que sólo se debe aconsejar en dos circunstancias: cuando te lo piden y cuando la vida de alguien corra peligro;</li> <li>+ que mientras menos tiempo tengo para trabajar, más cosas hago;</li> </ul>
G	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ que la vida es como un rollo de papel: mientras más se acerca a su final, más rápido se va;</li> <li>+ que la vida es dura, pero que yo soy más duro;</li> <li>+ que Dios no lo hizo todo en un día, por tanto yo tampoco lo puedo hacer.</li> </ul>



Tanto en la niñez, en la pubertad y en la adolescencia, nuestros hijos necesitan descubrir el altruismo, el ser útiles a los demás y abrirse a grandes ideales, el ser felices y abiertos. **Necesitan aprenderlos de nosotros, sus padres y máximos educadores.** Sin estas facetas su crecimiento evolutivo estaría cojo. Les faltaría un componente esencial de su experiencia vital: una gran causa que les haga sentirse bien consigo mismos, que les ayude a desarrollar la empatía y sobre todo que aprendan a ser justos valorando lo que tienen, por el mero hecho de haber nacido donde han nacido.

A nosotros nos tocará respirar estas coordenadas de modo sencillo, espontáneo, sentirnos orgullosos de experimentarlas y hablar con optimismo de ellas. **Lo que se valora se transmite. Lo que no se valora se calla.** A veces nuestros silencios tienen demasiados "decibelios" para no ser captados por la fina sensibilidad de los niños y adolescentes.