

# **FELICIDAD Y ADOLESCENCIA: ¿UN DUALISMO POSIBLE?**

**Luis Rojas Marcos**

**II Congreso Internacional de Pedagogía Amigoniana, Valencia 17 de noviembre de 2012**

Para el común de las personas los conceptos de felicidad y adolescencia son discordantes, contradictorios o incluso incompatibles. Sin embargo, la evidencia científica acumulada en las últimas cinco décadas apunta a que la felicidad y la adolescencia generalmente coinciden y son mucho más compatibles de lo que nos imaginamos. A los analistas más escépticos, que prefieren ignorar o rechazar la realidad de ese hecho les advierto, con palabras prestadas de un viejo proverbio danés, que “el firmamento no es menos azul porque las nubes nos lo oculten o los ciegos no lo vean”.

A la palabra felicidad se le da una amplia gama de significados. Y es que cada uno definimos la felicidad a nuestra manera. Muchos adolescentes explican la felicidad como una emoción intensa que las invade súbitamente: por ejemplo, cuando se enamoran o conectan íntimamente con personas muy queridas. Otros la definen como un estado de embelesamiento ante una imagen bella o una melodía impactante que les llega al alma. Algunos la ilustran con ejemplos de situaciones en las que se sienten triunfantes al haber conseguido una meta muy deseada que exigió esfuerzo. A la hora de describir la alegría de vivir tampoco faltan los que eligen estados de ánimo conectados con valores como la libertad o la creatividad, o con cualidades humanistas como el amor, la solidaridad y el altruismo. Para no pocos, sin embargo, la felicidad es un

sentimiento positivo y estable que identifican con estados de ánimo agradables que llaman paz interior.

La verdad es que aunque no nos pongamos de acuerdo a la hora de definir la felicidad, todos la reconocemos cuando la sentimos.

Dada la amplia diversidad de significados que se le da a la palabra felicidad, creo que, para entendernos, es conveniente que diga que cuando hablo de la felicidad me refiero al sentimiento placentero y apacible de *satisfacción con la vida*. Esta felicidad no depende de un momento dado o de un hecho determinado sino que consiste en un estado de ánimo positivo y estable de contentamiento, que acompaña a la perspectiva favorable de la vida y alimenta la idea de que vivir merece la pena.

Medir la felicidad nos plantea un desafío. Es obvio que al tratarse de un sentimiento tan subjetivo no se presta a ser comprobado objetivamente como hacemos con la presión arterial o la temperatura del cuerpo. En mi campo, el termómetro que solemos emplear para cuantificar la felicidad de una persona se compone de preguntas que evitan precisamente el término felicidad. Preferimos utilizar la noción más descriptiva de satisfacción con la vida en general, y la medimos con una escala del 0 —muy insatisfechos— al 10 —muy satisfechos—. Aunque no faltan quienes desconfían de este método, pues lo consideran poco científico, la verdad es que, por muchas vueltas que le demos, si una persona piensa que es feliz, la conclusión más razonable es que lo es; a fin de cuentas, solo uno mismo puede valorar su propia felicidad.

La satisfacción con la vida no está reñida con las preocupaciones o los contratiempos cotidianos. Todos experimentamos altibajos pero, a largo plazo, nuestra perspectiva de las cosas se mantiene bastante constante. Algunos han comparado la estabilidad de nuestra dicha con el peso: engordamos y adelgazamos pero a través de los años nos mantenemos entre unos límites bastante fijos.

El termómetro de la felicidad marca niveles muy saludables en la mayoría de las personas. De hecho, numerosas investigaciones multinacionales sobre el reparto de la dicha, realizadas por reconocidos especialistas europeos y estadounidenses, como Ed Diener, Ronald Inglehart, Harry Triandis y Ruut Veenhoven, apuntan a la elevada satisfacción con la vida en general. La excepción son aquellos desafortunados que carecen de los recursos básicos para poder sobrevivir o quienes están sumidos en el sufrimiento constante y pierden las ganas de vivir.

Cada día estoy más convencido de que venimos al mundo con un equipaje genético que nos impulsa a perseguir aquello que nos hace disfrutar. Los genes juegan un papel importante en nuestra tendencia natural a sentirnos satisfechos con la vida. Sin duda, un nivel suficiente de felicidad es una condición necesaria para la conservación y propagación de la especie. Por lo tanto, es un atributo favorecido por la fuerza evolutiva de selección natural que alimenta las ganas de vivir. Precisamente, hace casi siglo y medio, Charles Darwin, descubridor de la evolución de las especies, incluida la nuestra, y la fuerza de selección natural, señaló agudamente en su autobiografía (1876): "Si los miembros de cualquier especie sufriesen habitualmente, no se ocuparían de propagarse. Esta consideración me hace creer que todos los seres vivientes estamos programados para disfrutar de la felicidad".

No obstante, no es prudente descartar la influencia de las vicisitudes que salpican nuestra existencia, ni ignorar la capacidad para aprender y dirigir nuestras conductas con el fin de proteger nuestra dicha. No olvidemos que nuestro cerebro cuadriplica su tamaño después de nacer, y su desarrollo está en gran medida influenciado por la calidad del entorno y las experiencias que vivimos.

Si nos centramos en la felicidad de los españoles, estudio tras estudio sitúa su tasa de contentamiento entre las diez más elevadas del planeta. Resulta curioso que la inclinación a hablar de nuestra satisfacción personal esté profundamente influida por actitudes y creencias culturales. Así, en Europa —y concretamente en

España—, al contrario que en Estados Unidos, no se habla abiertamente de la felicidad personal; no solo porque se considera algo muy íntimo, sino también porque está mal visto hacerlo, y no digamos en tiempos de crisis como los actuales.

Naturalmente, en las circunstancias económicas en las que nos encontramos, tan angustiantes para tantos, sacar el tema de la felicidad, como no sea para explayarse sobre su carencia, supone una clara prueba de mal gusto. En esta cultura es socialmente aceptable comentar sobre las desdichas del prójimo, sobre todo si lo hacemos con espíritu compasivo y solidario, pero no de la felicidad propia. Tal vez por todo esto los españoles, pese a mostrar niveles de felicidad reconfortantes, prefieren no hablar del tema y optan por la queja, incluso cuando se sienten muy contentos.

Siempre me ha llamado la atención la tajante dicotomía que existe entre el grado favorable de satisfacción con la vida en general que sienten las personas cuando se observan internamente y los temas angustiantes que empapan la calle y los medios de comunicación. Y es que los seres humanos siempre hemos sentido verdadera fascinación por los relatos de calamidades, los sucesos trágicos o deprimentes. Las buenas noticias no son noticia, dice el conocido axioma periodístico. Los medios saben que las historias felices, aunque sean mucho más frecuentes, no nos enganchan, nos aburren.

En lo que respecta a los adolescentes, creo que es importante reconocer que la adolescencia es algo nuevo. Hasta hace no más de un siglo este periodo de transición de la infancia a la edad adulta, tan misterioso como turbulento, no estaba reconocido. Y es que los niños a los ocho años de edad adquirían por arte de magia el uso de razón, ya que se suponía que a esta temprana edad se alcanzaba la aptitud para discernir entre el bien y el mal. Pese a ser investidos con la responsabilidad moral, en las familias de la vieja Europa los pequeños “mayores de edad” eran una propiedad paterna, objetos de utilidad, y carecían de derechos. Sus necesidades emocionales y educativas eran ignoradas. La

enseñanza era un privilegio. A finales del siglo XIX la percepción de la niñez y la adolescencia comenzó a humanizarse gracias al interés en los procesos psicológicos que rigen la maduración del ser humano.

Hoy la adolescencia es considerada una fase trascendental del desarrollo físico, psicológico y social del ser humano, que puede durar una veintena de años. La educación de los jóvenes ya no es una prebenda excepcional sino un derecho. En verdad, nunca los adolescentes han sido tan respetados y protegidos en cuanto a sus necesidades y derechos. Es cierto que a pesar de estos avances, casi todos conocemos adolescentes que se sienten incomprendidos en casa, en el colegio, en la universidad o en su entorno social, o acosados por el desequilibrio entre sus aspiraciones y las oportunidades a su alcance para conseguirlas. No obstante, la realidad es que, estadísticamente, los adolescentes infelices son minoría.

El termómetro de la felicidad, cuando lo ponemos individualmente, refleja la elevada satisfacción subjetiva con la vida en general de los jóvenes. Sospecho que esta aparente inmunidad contra los problemas laborales y pecuniarios que afligen actualmente a tantos países y en particular a nuestra juventud se debe principalmente a los mecanismos de defensa que protegen su felicidad. Y es que, conscientes de su impotencia para resolverlos, los jóvenes han elegido excluirlos de la lista de factores que determinan su contentamiento. Esta estrategia protectora está, además, amparada por la tradicional tolerancia de la sociedad a la emancipación tardía de los hijos. Por otra parte, imagino que el sentimiento de universalidad tan generalizado entre los jóvenes de "esto nos pasa a todos" también les ayuda a minimizar los reveses. Y si se les pregunta sobre el impacto de la crisis actual en su estado de ánimo, tienden a hacer comparaciones favorables como "la crisis me afecta bastante, pero no tanto como otras personas de mi entorno que casi no tienen para comer", o a compensar el impacto negativo con otras parcelas gratificantes de su vida cotidiana: "la parte

laboral la tengo muy mal, pero tengo la suerte de tener buenos amigos y contar con la ayuda de mis padres".

Los años de la adolescencia están sacudidos por cambios físicos y emocionales, romances intensos, ideales y pulsos de poder con los padres, los educadores y las figuras de autoridad. Pero son años esenciales para el desarrollo saludable de la personalidad. Como describió el conocido psicólogo Erik H. Erikson, durante la adolescencia forjamos los atributos que forman la base de la autoestima: la confianza, la autonomía, la iniciativa, la intimidad, la productividad y la identidad. Es cierto los adolescentes suelen cuestionar y cuestionarse muchas cosas. Tampoco faltan jóvenes idealistas impacientes que ven la existencia como una proposición de "todo o nada" y no aceptan fácilmente que la mayoría de las derrotas no son permanentes. Pero, en general, mantienen una perspectiva positiva de las cosas y buscan con entusiasmo las circunstancias que les gratifican.

Por lo que toca al concepto de sí mismos, si escuchamos sosegadamente a los jóvenes es fácil notar que, aunque los juicios que sus padres y otros mayores importantes hacen de ellos moldean su autoestima, los atributos personales que ellos y sus compañeros de grupo valoran tienen mucho más peso. Otro rasgo evidente es que la mayoría no persigue grandes metas que considera inalcanzables o fuera de su control, sino que concentra sus esfuerzos en objetivos realistas. Esta es una buena fórmula para sacarle el mayor provecho a las cartas que le sirve la vida y aumentar sus éxitos. Al final, las pequeñas pero frecuentes conquistas nos mantienen más alegres que cualquier logro impresionante, que nos da un impulso temporal. En palabras del poeta libanés Jalil Gibrán, "en el rocío de las cosas pequeñas, el corazón encuentra su alborada y se refresca".

Nuestros adolescentes valoran la independencia y, puestos a elegir, prefieren tener la libertad de hacer lo que quieren antes que el capital para adquirir lo que se les antoja.

Disfrutan las relaciones con sus compañeros y se sienten muy satisfechos cuando aplican sus aptitudes a las actividades que realizan. Son curiosos, persiguen expandir su conocimiento y afrontan activamente los cambios y las vicisitudes que inevitablemente les imponen su propio desarrollo y el entorno social en el que viven. Son legión los que expresan abiertamente su rechazo a las injusticias sociales, demuestran su altruismo hacia las víctimas de calamidades y eligen como mejor negocio el bien común. En efecto, abundan los adolescentes que extraen satisfacción de sus actividades sociales solidarias o reivindicativas. Estos son datos que todos debemos celebrar, pues constituyen los indicadores más seguros a la hora de pronosticar el buen futuro.

En definitiva, los adolescentes constituyen un colectivo muy visible, rebotante de energía, de curiosidad y de idealismo. Forman su propio grupo social, su cultura, y moldean a la familia y a la sociedad. Esto me hace recordar las palabras del poeta libanés Khalil Gibran en *El profeta* (1923): “Nuestros hijos no son nuestros hijos, son los hijos y las hijas del anhelo de la vida, ansiosa por perpetuarse... Y aunque están a nuestro lado no nos pertenecen. Podemos darles nuestro amor, pero no nuestros pensamientos. Porque ellos tienen sus propios pensamientos. Podemos dominar sus cuerpos, pero no sus almas. Porque sus almas habitan en la casa del futuro, cerrada incluso para nuestros sueños. Podemos esforzarnos en ser como ellos, mas no tratemos de hacerlos como nosotros. Porque la vida no retrocede ni se detiene en el ayer”.

---

**Luis Rojas Marcos es profesor de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York y ex presidente ejecutivo del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de la misma ciudad (1995-2002).**