

## LA FELICIDAD

La felicidad es una llamada universal de todo ser humano, y hacia ella dirige sus pasos desde los primeros momentos de su vida. *Todo* hombre quiere por encima de todo alcanzar la felicidad, pero su consecución no es tan fácil, con frecuencia da la impresión de que la felicidad no es de este mundo, como si fuera algo fugaz que circula a nuestro alrededor, que a veces está cerca, pero que nunca llegará a invadirnos interiormente del todo.

¿Cómo podemos definirla? Podríamos decir que es "*aquel conjunto de cosas buenas que cualquier hombre es incapaz de no querer*". Pero hay que decir desde ahora mismo, que la felicidad es un *estado de ánimo*; es una experiencia subjetiva, interior, que analiza la propia vida y extrae de ello una impresión positiva (felicidad) o negativa (infelicidad).

Se siente feliz la persona ocupada en desarrollar esa inclinación natural, esforzándose por llenar su vida de contenido, superando las dificultades que irán surgiendo con el tiempo en el intento de conseguir ese objetivo. ¿Qué cosas son las que pueden hacer feliz al hombre? ¿El dinero, la riqueza, el poder, la fama, la gloria, la salud, el bienestar, los distintos placeres, el verse libre de preocupaciones?... *La felicidad es siempre una ilusión, un proyecto incompleto, inacabado, que está siempre haciéndose*. Pero, de una forma concreta, la felicidad descansa y se esconde sobre dos pilares: *encontrarse a sí mismo*, por un lado, y *tener un proyecto de vida*, por otro.

Ser feliz consiste, por tanto, en aquella operación que hace el ser humano, gracias a la cual *tiene una personalidad hecha, sólida, firme, con sello propio*, con la cual se siente identificado, a gusto, satisfecho, tranquilo, en paz interior. Esta es la puerta inicial de entrada para la felicidad. Una persona desequilibrada, desajustada, inmadura, sin hacer, será muy difícil que se sienta feliz, porque no se ha encontrado consigo misma, no ha hallado la clave para armonizarse *por dentro* y tener una conducta adecuada y positiva *por fuera*.

El *proyecto de vida* no es otra cosa que anticipar el futuro programándolo aproximadamente. *El proyecto personal debe tener tres ingredientes esenciales: amor, trabajo y cultura*. Estas van a ser las notas fundamentales que lo definen. Si la felicidad es proyecto, futuro, anticipación, quiere decir que *la felicidad consiste en vivir con ilusiones*, en vivir hacia delante, con esperanza.

El *amor* es la pieza clave de la felicidad. *No hay felicidad sin amor*. Por amor tiene sentido la vida. Nada hay tan grande como el amor. El amor es la fuerza que nos impulsa a seguir buscando nuevos caminos a recorrer. Pero existe una gran variedad de estilos y de formas de amar. Desde el amor a la patria, pasando por el amor a la justicia, al orden, a las antigüedades, hasta llegar al amor entre un hombre y una mujer o el amor a Dios. Aquí nos vamos a referir especialmente al amor humano, al que se establece entre dos personas de distinto sexo.

Según eso, podemos afirmar que *el amor es un sentimiento grato, positivo, gozoso, alegre, mediante el cual quedamos prendidos de otra persona con la que queremos compartir la vida*. El amor es así un regalo de la naturaleza, gracias al cual la vida se ilumina y todo cobra un relieve especial. Desde el amor todo se vuelve más fácil, con el amor se genera una fuerza, de magnitud desconocida para la persona desenamorada.

El *trabajo* es algo decisivo en la vida de la persona. Nos pasamos la vida trabajando. *No hay felicidad sin amor y sin trabajo, ambos integran la expresión: "ser feliz"*. La satisfacción por el trabajo bien hecho, terminado en su momento, retrata a la persona que lo hace. La *cultura* aporta libertad y conocimiento, porque es criterio para saber a qué atenerse, y es *formación*, sin la cual es difícil penetrar más allá de la superficie de las cosas.

He mencionado la inmadurez como un impedimento en el camino de conseguir la felicidad, pero ¿qué es la madurez?

### **Personalidades maduras e inmaduras**

La personalidad no tiene una estructura prefijada e inmóvil, sino que está sometida a constantes cambios, especialmente durante la infancia y la adolescencia, ya que durante estas épocas de la vida se va configurando paulatinamente, hasta que en el adulto adquiere cierta solidez. No se puede decir que alguien tiene una personalidad definida hasta que ha concluido este proceso, que equivale a la maduración de la personalidad. El término «maduración» se aplica a la personalidad por similitud con los frutos, que nacen y crecen progresivamente hasta que llega un momento en que el proceso se detiene, se ultiman los cambios finales y decimos que se ha alcanzado la madurez. Algo similar ocurre con la personalidad, pero con la particularidad de que no todas las personas maduran a la misma edad, sino que algunas ven retrasarse este proceso, produciéndose una falta de sincronía entre su edad cronológica y su edad psicológica. Entonces decimos que nos hallamos ante una *personalidad inmadura*.

Por decirlo de una forma rápida; la madurez es la relación que existe entre la edad biológica y la edad mental, por ejemplo, quien tenga cincuenta años (edad biológica), su *yo* deberá pensar, amar, decidir... como alguien con esa edad, comportarse, decidir, comprometerse... como un adolescente, pondría de manifiesto su grado de inmadurez. La madurez es la meta ideal, pero tiene unos parámetros muy largos.

Cuando nos referimos a un niño, podemos decir que tiene una personalidad inmadura para su edad si ésta está retrasada con respecto a la de los demás en el proceso madurativo. Si nos referimos a un adulto, decimos, sin más, que tiene una personalidad inmadura. Es cada vez más frecuente encontrar niños de poco más de diez años que se comportan ya como adolescentes, mientras que muchos adultos de veinte, treinta o más años, siguen sin dejar atrás la adolescencia. Estos últimos, evidentemente, tienen una inmadurez de personalidad.

¿Cuáles son los rasgos que definen la inmadurez de la personalidad? En primer lugar, estas personas tienen un conocimiento equívoco o superficial de sí mismas, a lo que se añade una falta de coherencia en sus planteamientos, que procede, en buena medida, de la ausencia de una identidad personal y de un objetivo de vida suficientemente perfilado. Son personas poco estables emocionalmente, con tendencia a los altibajos de ánimo, que surgen incluso por motivos insignificantes (un pequeño fracaso, un comentario de otras personas, etc.). En general, tienen un bajo umbral de tolerancia a las frustraciones que hace que se derrumben si algo no sale tal como habían previsto. Si alguien se niega a que se cumplan sus deseos o caprichos reaccionan de forma impulsiva, a veces con agresividad, lo que deteriora

aún más sus relaciones interpersonales, que suelen ser un tanto conflictivas, dada su dificultad para dar y recibir auténtico amor, para comunicarse abiertamente con los demás, para dejarse conocer y establecer lazos afectivos francos y sinceros. También influye en este sentido la falta de control emocional y los comportamientos consecuentes a fuertes contradicciones internas.

La falta de constancia, típica de las personalidades inmaduras, responde a la falta de planteamientos serios en su vida, la versatilidad propia de la falta de equilibrio emocional y de criterios firmes de conducta, dentro de un marco carente de una escala de valores suficientemente sólida y realista, donde son frecuentes las idealizaciones previas, a las que siguen un «sentirse defraudado» que determina actitudes rígidas y rebeldes. La intolerancia e inflexibilidad que demuestran frecuentemente los inmaduros en sus planteamientos con otras personas contrasta, a veces, con la transigencia que sostienen hacia sí mismos, lo que no es más que una manifestación de su falta de coherencia interior. En otras ocasiones se puede advertir una exagerada influencia de las opiniones ajenas, quedando al arbitrio de la moda o de la influencia pasajera de alguna persona que adoptan como líder. Es lo que comúnmente se entiende por «falta de personalidad».

También se produce un imperio del presente, ya que tan sólo se pretende sacarle el máximo partido a lo que tenemos entre manos, sin valorar las consecuencias que este tipo de comportamiento pueda acarrear en el futuro. Sentir intensamente las vivencias del momento, ya que la sensualidad se sitúa, en primer plano, como principal fuente de autoafirmación de esa personalidad poco configurada. Se establece el hábito de comportarse siguiendo directamente los propios impulsos o tendencias («hacer algo porque me apetece»), sin tener prácticamente en cuenta planteamientos de mayor envergadura, a la vez que denuncia con exagerada vehemencia el más mínimo error o debilidad advertido en personas (generalmente adultos que mantienen un cierto nivel de autoridad sobre ellos) con criterios y personalidades más estructurados. Otros rasgos propios de las personalidades inmaduras serían la falta de responsabilidad y de fuerza de voluntad, y una dificultad para aceptar la realidad de la vida, que incluye generalmente la no aceptación de los demás ni de sí mismos, que favorece la tendencia a escaparse del mundo real con la imaginación, huyendo hacia un mundo de fantasías, en donde se cumplen esos deseos insatisfechos, lo que a medio y largo plazo contribuye a distanciar más a estas personas de objetivos vitales realistas, con lo que en última instancia quedan desorientados, sin rumbo, lo que constituye otra característica de inmadurez. Como resultado final de todas estas características, se produce una falta de independencia, de auténtica autonomía, que dificulta el que estas personas se puedan desenvolver por sí mismas de una forma adecuada; son, por tanto, como niños con la edad de adultos, personas incapaces de asumir con responsabilidad tareas propias de estos últimos, como el matrimonio, la paternidad, etc.

### **Experiencia y madurez**

Las experiencias previas influyen notablemente en la maduración de la personalidad, ya que contribuyen a poner a la persona en contacto con la realidad, exigiéndole que se decida por formas de comportamiento. La experiencia es una fuente de aprendizaje psicológico que se guarda en la memoria («memoria

experiencial»), siendo de gran utilidad cuando se plantean nuevas dificultades. En este sentido hay que destacar que una sobreprotección de los padres hacia el niño puede retrasar la maduración de su personalidad. Los niños excesivamente protegidos carecen de criterios propios en relación a su edad, ya que adoptan directamente los de sus padres, que toman las decisiones por ellos a fin de evitarles el mayor número posible de peligros, problemas o fracasos. Estas actitudes de sobreprotección favorecen la inmadurez, pues al llegar a la edad adulta esos niños carecen de suficiente capacidad de decisión al no haberse ido acostumbrando paulatinamente a afrontar las dificultades decidiendo por sí mismos, encontrándose inseguros y sin saber qué hacer frente a las situaciones nuevas que se les plantean, reclamando continuamente el asesoramiento de los demás.

Por otro lado, la falta de experiencias anteriores hacen que no se hayan acostumbrado suficientemente a sufrir ciertos fracasos, lo que les hace muy vulnerables a las frustraciones, al tiempo que carecen de un aprendizaje previo que les facilitaría la orientación necesaria para resolver el problema, o de pautas de actuación relativas a los resultados que, comportándose de uno u otro modo, obtuvieron en situaciones anteriores más o menos similares. Por tanto, el niño debe acercarse paulatinamente al papel que tendrá que asumir tras la adolescencia, aprendiendo a decidir por sí mismo de un modo progresivo y a elaborar las consecuencias de sus equivocaciones, a la vez que adquiere poco a poco mayor independencia y autonomía, con lo que se favorece el adecuado desarrollo de su personalidad.

*Nicomedes Naranjo*