

## FELICIDAD

¿Qué madre o qué padre no se ha protegido más de una vez en la fácil excusa: «yo sólo quiero que mi hijo sea feliz»? Querer la felicidad para sí mismo o para otro es un exceso: es quererlo todo. Pero al decir: «sólo quiero su felicidad» estamos haciendo una confesión de modestia: no ambiciono nada, no pido, no exijo, sólo quiero que le vaya bien en la vida, que sea feliz. Nos hemos dado cuenta de que tratar de conseguir un hijo a imagen y semejanza nuestra es iluso y peligroso. Nada es mejor cultivo para la frustración que el deseo no reprimido de ver en el hijo la reproducción de una imagen que previamente tenemos de él. O esperar que sea la compensación de nuestros defectos y faltas. Yo no pude ser médico ni ingeniera de caminos: que lo sea mi hija. Nada más contrario también a la felicidad. El estoico Séneca, que escribió sabiamente sobre la aspiración humana a la felicidad, dejó dicho que «la vida feliz es la que está conforme con la naturaleza de las cosas». Quería decir que el camino para ser feliz es aceptar la realidad —en este caso, la de los propios hijos— como son: con sus defectos, sus miserias y sus debilidades. Es contraproducente para la tranquilidad del alma, que seguramente es lo más similar a la felicidad, forzar en exceso a la realidad.

Pero una cosa es forzar la naturaleza de las cosas y otra muy distinta y nada recomendable, dejar hacer. La felicidad no consiste en una especie de estado beatífico en el que todos los deseos y satisfacciones han quedado satisfechos. Ese estado sería, para empezar, inhumano, impropio de nosotros. Nuestro objetivo no es, en realidad, poseer la felicidad, sino más bien buscarla, algo mucho más limitado y que consiste en tratar de obtener el máximo rendimiento y satisfacción con lo que libremente hacemos. En realidad la felici-

dad no es un objetivo que pueda buscarse por sí mismo. Es el producto obtenido al hacer otras cosas: viendo un partido de fútbol, leyendo un libro, charlando con los amigos, planeando unas vacaciones, enrolándose en una ONG.

Lo primero que hay que aprender para conseguir esas pequeñas porciones de felicidad que puede proporcionar la vida, es que el ser humano se distingue del animal en que éste actúa por instinto mientras el hombre escoje su forma de vida. El animal hace lo que le apetece cuando le apetece: un perro ladra, come, duerme o juega cuando su instinto se lo pide. El hombre, por el contrario, puede —digámoslo así— tomarse un respiro frente a lo que le pide el cuerpo. El hombre piensa, calcula, mide, elige, decide y va construyendo su propia felicidad. Por lo menos, lo intenta. Pues bien, esa diferencia el niño la desconoce. No sabe que lo que apetece en cada momento puede no ser lo más conveniente. Tiene que aprender a controlar las emociones, a esperar, a establecer una distancia entre el estímulo y la respuesta.

Algunos filósofos han insistido en que hay que aprender a distinguir la felicidad del placer. La idea era, en principio aceptable, pero dejó de serlo cuando la diferencia entre felicidad y placer se quiso llevar demasiado lejos, especialmente por obra de los puritanismos y fundamentalismos religiosos. Mi generación, y varias generaciones anteriores a la mía, por ejemplo, crecimos con la idea de que todo lo bueno, apetecible y placentero, era pecado. Es una táctica equivocada para descubrir la felicidad. Los dos grandes maestros del ser humano —dijo el utilitarista Bentham— son el placer y el dolor. Vamos en pos del placer y evitamos el dolor y el sufrimiento. Lo único que el humano puede y debe hacer, y que no hace el animal, es aprender a distinguir y jerarquizar placeres y dolores. A esta capacidad los griegos la llamaron «templanza».

Orientar a un niño con respecto a la felicidad es habituarle a la templanza. A reprimirse cuando haga falta. A ser incrédulo con respecto a los modelos de felicidad que ofrecen la sociedad, el mercado, la política. Ya lo dijo Aristóteles: la felicidad no consiste en obtener lo que la mayoría de la gente cree: dinero, éxito, poder, honores, belleza. Todas estas cosas ayudan, por supuesto, a estar bien con uno mismo, pero no son la felicidad misma. La felicidad —concluía el mismo filósofo— consiste en ser una buena persona.

¡Vaya conclusión! ¿Qué es ser una buena persona? ¿Es que alguien puede saberlo? Estamos ante una de las grandes preguntas de la filosofía moral, ésas que no tienen respuestas definitivas, pero nos ayudan a pensar. No hay modelos que retraten a las buenas personas. Es más: lo que los niños de hoy perciben como modelo es lo contrario de lo que dijo el filósofo: es feliz el más fuerte, el más rico, el más guapo, el más duro, el que sale vencedor de todas las batallas. Es bueno el que gana y malo el que pierde. Ahí está la dificultad. En este mundo de competencias, de perdedores y ganadores, ¿cómo hacerle entender a un niño que la felicidad se busca de otra forma, que no siempre es importante ganar y, sobre todo, que ganar no es lo que aparece como tal?

Contestar a estas preguntas con brevedad es imposible. A riesgo de simplificar y de dejar de decir muchas cosas, se me ocurre que, en nuestro mundo, hay por lo menos cuatro riesgos que crean malentendidos sobre la vida feliz. Para combatirlos, habría que tener claro lo siguiente:

- 1.: La felicidad no consiste en tenerlo todo ni en conseguir todo lo que uno se propone. Ser ambicioso es positivo, pero dado que no todo saldrá a nuestro gusto, es preciso aprender a superar y vencer las adversidades. Es la gran lección que nos enseñaron los estoicos, los únicos filósofos que se enfrentaron de veras a los grandes problemas de la existencia humana: la enfermedad, el fracaso, la muerte.
- 2.: La felicidad sólo se consigue en compañía. Necesitamos a los otros para vivir y para ser un poco felices. Y, al decir, los otros, no es legítimo pensar sólo en «los nuestros», sino en los que son realmente «otros». La televisión nos acostumbra a contemplar con impasibilidad absoluta el sufrimiento y la tortura a que está sometida mucha gente. Esa satisfacción con lo propio independientemente de lo que ocurra fuera se llama mezquindad.
- 3.: Hay una búsqueda de felicidad que acaba siendo autodestructiva porque convierte en fin lo que sólo era un medio. La adicción a las drogas, las sectas destructivas, la promiscuidad sexual, son mitificaciones de placeres que, a falta de control, acaban volviéndose contra uno mismo. Lo que los adultos deben pre-

guntarse es hasta qué punto fomentan y no corrigen esas ideas de que la felicidad está en lo que produce sólo un placer inmediato. Hasta qué punto lo están enseñando con su propia vida y con un dejar hacer que no sirve para formar criterio. La satisfacción de cualquier capricho, el recurso a los regalos como solución del aburrimiento, el consumo sin límites, favorecen la confusión de la felicidad con la satisfacción inmediata. No es raro que el niño, más sabio a veces que sus progenitores, rechace a veces las solicitudes del mercado en todas sus formas. Pero acabará acostumbrándose a la idea omnipresente de que sólo teniendo y comprando cosas se puede ser feliz. Las necesidades y los deseos se crean y se cultivan. Nadie nace queriendo esto o aquello: acaba queriéndolo si le convencen de que si no lo consigue será muy desgraciado.

## BUEN HUMOR

La felicidad no es lo mismo que el buen humor, pero el buen humor es una de las manifestaciones de la felicidad. El hombre es el único animal que ríe, dijo el filósofo francés Bergson. Por medio de la risa se expresan la sociabilidad humana, la simpatía, la generosidad, la amabilidad. No perder el humor, a pesar de todo, es un signo de inteligencia. El buen humor es, además, un rasgo de buena educación. Las personas malhumoradas y cascarrabias se vuelven incómodas para los demás. Sobre todo, el buen humor es un recurso para aceptarse uno a sí mismo y para remontar de las adversidades que nunca faltan. Pero si el hombre es un animal que ríe, también es un animal que llora. Aunque hay personas, por temperamento, más lloronas y personas más risueñas, es posible aprender a dosificar la risa y el llanto y a usarlos a su debido tiempo y en la forma adecuada. Se aprende por la influencia de las costumbres y del entorno. ¿De dónde, si no, les viene a los hombres el acostumbrarse a no llorar —también a reír menos que las mujeres— más que de la creencia secular de que el llanto es signo de debilidad y empaña la virilidad masculina?

El niño no sabe regular sus emociones. Pasa del llanto a la risa con una facilidad envidiable, sobre todo cuando es pequeño. Depende de los demás y es fácil distraerle y hacerle olvidar en seguida los malos ratos. A medida que aumenta la independencia, aumentan también la inseguridad, los momentos de tristeza, los enfados y el malhumor empiezan a ser frecuentes. Empieza la etapa —pre y adolescente— en que hay que aprender la dura tarea de superar las frustraciones y aceptarse uno mismo. Aprender a aceptarse con humor y con los propios defectos, pues nadie mínimamente inteli-

gente puede llegar a estar satisfecho consigo mismo. Poner «al mal tiempo buena cara», porque el humor cura, ayuda a vivir, es liberador. El humor es «liberador y sublime», observó Freud, pues «el humor parece decir: “¡Mira, este mundo que te parece tan peligroso, sólo es un juego de niños! ¡Lo mejor es bromear!”».

«Que la vida iba en serio / Uno lo empieza a comprender más tarde» empieza un poema de Jaime Gil de Biedma. El privilegio inherente a la infancia es no darse cuenta de la seriedad de la vida. De pasar más rápidamente por encima incluso de aquellas cosas que sólo pueden tomarse en serio. Un niño tiene más recursos para «olvidarse» de la muerte de un ser querido, lo cual no significa que no lo sienta. Lo siente, a su manera y de acuerdo con su edad. Son los niños los que nos enseñan a reirnos de la vida. Una casa con niños no es una casa triste. Pero la niñez no es más que una etapa que dejamos atrás a costa precisamente de tomarnos en serio a nosotros mismos y a nuestra vida. Las crisis de la adolescencia se hacen eco de esa dificultad tremenda. Llegar a poder decir con Woody Allen: «La única cosa que siento es no ser cualquier otra persona» requiere un tesón y un aprendizaje notable.

¿Cómo enseñar a responder con buen humor, con alegría? Por supuesto, ahí el ejemplo, el contacto, el clima alegre es fundamental. Ya hablaremos más adelante del papel del ejemplo en todo lo que estoy diciendo. No obstante, además de cuidar el propio comportamiento, hay que proponerse obtener unos resultados, entre los cuales está el que nuestros hijos no sean personas amargadas y desgraciadas por el simple hecho de vivir. Hoy los psicólogos hablan mucho del papel de las emociones en la educación de la infancia y del control de las mismas. Nos dicen, por ejemplo, que no es recomendable la actitud de los padres que tienden a ignorar, rechazar o desaprobar las emociones negativas de sus hijos: la tristeza, el enfado, el mal humor, el odio tienen siempre su razón de ser, aunque esa razón de ser nos pueda parecer ridícula. Hay que aceptar la tristeza del hijo e intentar comprenderla para ayudarle a controlarla. La niñez está llena de miedos, de inseguridades, de aprensiones. La adolescencia está llena de cambios cuyo desarrollo uno no domina. Tratar de resolver por lo rápido la tendencia a la obesidad de una jovencita o el acné que afea su cara o la falta de destreza para el fútbol de

un chico al que, sin embargo, le gusta jugar a fútbol, aduciendo que son tonterías y que hay otros temas mucho más importantes, quizá no sea la mejor manera de contribuir a superar las dificultades. Empatizar con esas emociones negativas, demostrar comprensión, desvelar sus causas, es un camino que puede dar mejores resultados. Compartir las desgracias es ya un consuelo. La seriedad de la vida es una asignatura de la que inevitablemente hay que examinarse. Pero el buen maestro no es ni el que frívolamente la minimiza ni el que la enseña en clave de melodrama.

El buen humor y la alegría son inseparables del amor y sin amor la vida es insostenible. Spinoza, que escribió una Ética basada precisamente en la alegría, decía que de la alegría brotan el amor, la concordia y la potencia para actuar, mientras que la tristeza va unida al odio, a la separación y a la impotencia. La respuesta más espontánea y lógica ante el dolor, las desavenencias, los reveses, es la tristeza. Esa tristeza producirá pasividad y, por lo tanto, más tristeza. Hoy llamamos depresión a esa especie de maldición que atenaza a las personas y les impide actuar. Es el desánimo, el «déficit de alma», si entendemos por tal el principio que anima a la persona a actuar. Pues bien, la lección que quiere darnos Spinoza es que hay que luchar contra esa tendencia a la tristeza y al desánimo, y, en su lugar, tratar de producir alegría pues, en realidad, es la única forma de asegurar la auténtica supervivencia.

## CARÁCTER

Tendemos a pensar que el carácter es inmutable, que uno tiene el carácter que Dios le ha dado y no tiene más remedio que conformarse con su buena o mala suerte. Decimos que nuestro hijo tiene muy buen carácter y es muy buen chico o, por el contrario, que es rebelde, contestón y con mal genio. Aunque nos gustaría cambiarlo, pensamos que así es, nos ha tocado, y hay que aceptarlo. Pero la realidad es más compleja. Para decirlo brevemente, los humanos no tenemos instinto, sino carácter. Un carácter que no se posee al nacer, sino que se va haciendo por la interacción con el medio, con las costumbres y, sobre todo, con las personas más cercanas. «Yo soy yo y mi circunstancia» es la frase más repetida de Ortega y Gasset. Quería decir que el «yo» en realidad no existe si le extraemos sus relaciones, su trabajo, su dinero, sus aficiones, sus ideas. Hoy nos gusta más hablar de «identidades». La identidad de cada uno es su carácter. Nadie nace con una identidad definida y acabada.

No es que el niño sea una página en blanco. Lo que llegará a ser está medio escrito: posee una información genética, una herencia, nace en el seno de una cultura, de una familia con un estatus social y económico. Un niño guineano podrá hacer menos cosas y, lo que es más grave, aspirar a menos cosas que un catalán o un inglés. El entorno actúa sobre la persona, la moldea, pero no la determina: el resultado final siempre es una incógnita. Una incógnita sobre la que se puede actuar e influir. «El hombre es, de algún modo, todas las cosas», escribió el filósofo renacentista Pico della Mirandola, para expresar que la persona tiene una dignidad superior a la de otros seres vivos. Consiste esa dignidad en la capacidad de cada cual de elegir la forma de vida que más le guste. Y consiste asimismo en la

obligación de tener que empeñarse en ser esto o aquello, más o menos buen profesional, más o menos responsable, más o menos buena persona. Si no fuera así, no tendría sentido la educación.

¿Cómo se forma el carácter? ¿Cómo se forma, en definitiva, el yo? Los maestros lo saben bien: inculcando hábitos, con la repetición de actos, acostumbrando al niño a que le guste y le atraiga no lo primero que le viene en gana, sino lo que le debe gustar. Haciendo que se adapte a las costumbres que creemos que son buenas. Es lo que hacemos, por ejemplo, cuando le enseñamos a ser limpio y le obligamos a ajustarse a un horario. Le enseñamos a no hacerse pipí encima, a no comer con las manos, a limpiarse con la servilleta, a lavarse las manos antes de comer, a comer y a dormir cuando toca, a no gritar ni interrumpir cuando otro habla. Son normas que crean hábitos y acostumbran a vivir de una manera y no de otra. Todo es convencional, por supuesto. Podría ser de otra manera. El mismo Ortega nos cuenta, en una conferencia sobre «el saludo», la variedad de formas de saludar que ha habido en las distintas culturas: un árabe dirá *salaam aleikun* —la paz sea contigo—, el romano decía *salve* —que tengas salud—, el griego, *khairé* —te deseo alegría—, nosotros damos los buenos días y las buenas noches, en la India, en cambio, al saludar por la mañana se preguntaba: «¿Ha tenido usted muchos mosquitos esta noche?». En fin, lo que nos explican estas anécdotas es que lo que cuenta no es lo que se diga sino que se salude de una forma o de otra. Lo que es imposible es vivir sin regularidades, sin unas pautas que nos permitan orientarnos en el mundo.

El comportamiento animal no es sino la respuesta a un determinado estímulo. Cuando mi perra ve que me dispongo a coger la correa, empieza a dar saltos y alaridos de alegría porque sabe que la voy a llevar a dar un paseo. El comportamiento humano es más complicado: no es la mera respuesta a unos estímulos, sino la capacidad de inventar respuestas distintas ante los estímulos placenteros o dolorosos que le vienen de fuera: Esas respuestas, en principio, las aprendemos a partir de lo que vemos, vienen dadas por lo que hacen los demás, por lo que nos dicen que hay que hacer y por la costumbre. Una reacción posible ante el conflicto, por ejemplo, es la respuesta violenta. No es, en general, la reacción más adecuada, pero

sí la más espontánea y, por desgracia, la más corriente. Por eso nos inquieta la inmersión televisiva de la infancia en la violencia. O la inmersión en la publicidad cuyo mensaje es que la tristeza o el aburrimiento se curan saliendo a comprar cualquier cosa.

Formar el carácter es lo mismo que formar la conciencia. La conciencia es la imagen que uno tiene de sí mismo, la capacidad de reflexionar y de decir: «yo soy así» o «yo he hecho tal cosa». La formación de la conciencia tiene una dimensión moral. No sólo digo: «yo soy así», sino que me pregunto si está bien o mal ser así. Cuando yo era niña, a esa conciencia se la llamaba «tener uso de razón», que no era otra cosa que la capacidad de distinguir el bien del mal, entender que no todo vale igual. El uso de la razón se situaba hacia los siete años, que era cuando a los niños se les permitía tomar la comunión. Era algo así como la mayoría de edad moral. Quizá los siete años sea una edad prematura para considerar que la conciencia es dueña de sí misma. Lo que es indiscutible es que el niño carece de conciencia moral cuando viene al mundo y la va adquiriendo por lo que ve, por el contacto con los demás y las reglas que se le inculcan. Cuando la tenga, reaccionará ante sus propios actos con eso que llamamos buena o mala conciencia. Quien no es capaz de desarrollar buena o mala conciencia, carece de conciencia. La falta de conciencia es una falta de madurez que se traduce en la incapacidad para responder de uno mismo. Ciertas deficiencias psíquicas o mentales, demencias que afectan a las personas de edad como el Alzheimer, impiden precisamente tener conciencia: uno no se acuerda de quien es, no se reconoce ni reconoce a los suyos, no responde adecuadamente cuando le interpelean, hace locuras. No tiene conciencia y no puede tener culpa. La falta de conciencia, cuando es patológica e involuntaria, implica falta de responsabilidad.

Seguramente lo que más contribuye a la formación de la conciencia en la niñez y en la adolescencia es el juicio de los demás. Y, en especial, el juicio de aquellos en quien más se confía y se cree. Los psicólogos que han estudiado la formación de la conciencia moral en el niño dicen que ésta pasa por una primera fase basada en el juicio de autoridad. El niño reconoce el bien o el mal a través del juicio de sus padres o sus maestros. Poco a poco, irá prescin-

diendo de la autoridad y tenderá a juzgarse a sí y a los demás por sí mismo, a razonar sobre lo bueno y lo malo. Cuando lo consiga, habrá adquirido la capacidad de usar la razón. Es entonces cuando está en condiciones de responder de lo que hace. Si ha hecho algo mal, se le podrá exigir que se explique y se defienda: ¿por qué lo has hecho? Se le podrán exigir responsabilidades.

## RESPONSABILIDAD

Los padres adoran a sus hijos y siempre piensan que son, por lo menos, un poquito mejores que los otros hijos. Los maestros se quejan a menudo de lo difícil que es hacerles entender a los padres que su hijo es insolente, vago, descarado o enredón. El padre o la madre se rebelan contra los reproches que, indirectamente, les dirigen a ellos y se niegan a aceptarlos. Lo cual no sólo hace difícil la colaboración imprescindible entre la familia y la escuela, sino que favorece poco la formación en el niño de un sentido de la responsabilidad.

Los niños de las sociedades avanzadas son víctimas de una superprotección paterna y materna. Digo víctimas porque esa protección excesiva sin duda acaba perjudicándoles. La intención es buena: queremos lo mejor para nuestros hijos y entendemos que querer lo mejor es facilitarles las cosas al máximo, evitarles traumas y malos ratos, impedir que sufran y lo pasen mal. Entre los sufrimientos habituales está el de tener que responder de lo que uno hace si no ha hecho lo que se esperaba que hiciera. Pero esa responsabilidad cada vez es más complicada: porque hay menos normas, somos más flexibles, más permisivos, más tolerantes, estamos más desorientados y los cambios nos desconciertan. ¿Cómo podrá aprender un niño a responder de sus actos si no hay normas o las que hay nunca son precisas? Los castigos y los premios de épocas que ya hemos dejado atrás fueron nefastos, también lo fue la disciplina y la rigidez de las reglas que tuvimos que aprender y seguir. La idea de pecado con todos sus grados de gravedad creaba terribles angustias y un sentimiento de culpa insoportable y, además, ridículo. Una se sentía culpable de ir sin mangas o escotada, de llevar pantalones o de bailar. Pero hay una pregunta interesante que conviene hacerse:

desaparecida la noción de pecado, se ha evaporado al mismo tiempo la idea de culpabilidad. ¿Es bueno que el sentimiento de culpa haya desaparecido? ¿No es inevitable para que haya educación en la responsabilidad que exista el sentimiento de culpa? No nos gusta hablar de culpa, preferimos hablar de responsabilidad. Pero observamos que al desaparecer aquélla, ésta también se esfuma. Y es que la culpa y la responsabilidad son inseparables.

Los antropólogos distinguen entre dos culturas: la cultura de la vergüenza y la cultura de la culpa. Son como dos fases históricas de evolución de la moralidad, similares a la formación de la conciencia moral en el niño a que me he referido antes. La cultura de la vergüenza es más primaria, se apoya en sanciones externas y no en la convicción interna de pecado o de haber obrado mal. Uno siente vergüenza no tanto por lo que ha hecho, sino por la reacción que su supuesta falta produce en los demás. La culpa, en cambio, es el sentimiento interno de haber transgredido una ley o de haber hecho algo malo. Podemos sentirnos culpables sin que nadie repare en nuestra mala acción.

Tanto la vergüenza como la culpa han sido desastrosas y causantes de más de un desvío psíquico en la formación de la conciencia de las personas. Por eso tendemos a rechazar ambas culturas. La sanción externa que produce el sentimiento de vergüenza es propia de sociedades estáticas y homogéneas, las sociedades donde brotó y se cultivó, por ejemplo, el sentimiento del honor. Una persona deshonrada era una vergüenza pública y debía sentirse a sí misma como causa de esa vergüenza. El sentimiento de culpa lo han fomentado sobre todo los códigos morales super rigurosos de las religiones. La masturbación era un pecado tan gordo y había que sentirse tan culpable por ello, que uno o abandonaba la fe o se pasaba el tiempo en el confesionario arrepintiéndose por el pecado cometido. Pero volvamos a la pregunta anterior: ¿La mala conciencia, el sentido de la vergüenza o de la culpa, no son inseparables de la transmisión de valores? ¿Cómo enseñar que algo está mal si no se produce al mismo tiempo un sentimiento de rechazo hacia lo malo? La moral no es una cuestión sólo de razón, sino de sentimientos. El niño no aprenderá a comportarse correctamente si no siente, al mismo tiempo que sabe, que ciertas cosas son mejores que otras.

Conectada a la culpa y a la vergüenza, conectada en realidad a lo que es visto como un daño al otro, está la idea del perdón. El perdón está muy presente en la vida del niño. Pidiendo perdón le enseñamos a compensar sus fallos en la conducta. ¿Es suficiente? ¿No se ha convertido el perdón en una mera fórmula de cortesía, como el saludo, reservada para las cosas pequeñas, los pisotones y codazos más cotidianos, mientras la indiferencia rodea a los agravios mayores? La pregunta queda en pie y no la tenemos resuelta porque, con demasiada alegría, hemos querido prescindir de los sentimientos de la vergüenza o de la culpa.