



Maria Pallarès Sans

La Felicidad / José M. Pallarés

Mi hija Maria me dijo que le hacía mucha ilusión asistir a una de mis clases. Preparé una clase especial, excepcional, para hablar de la FELICIDAD (17/05/2001). Insistí en que era una cuestión humana, vital; no académica, no de estudio... la demostración del Teorema de Pitágoras, por ejemplo, empieza y termina en la pizarra... no depende de nosotros... pero la Felicidad sí depende de nosotros como señaló Sigmund Freud en su obra El Malestar de la cultura “la felicidad es algo esencialmente subjetivo”, es personal.

David Myers en La Persecución de la felicidad 1992 “si uno piensa/cree que es feliz, es suficiente prueba de que es feliz”.

Con frecuencia oímos “yo soy feliz así”... y no tenemos presiones e imposiciones que no respetan opciones muy válidas de las personas... Por ejemplo, se critica de forma injusta e hiriente, tachándola de “maruja”, a la mujer que se siente feliz en casa, cuidando a sus hijos y a quien es feliz con lo que tiene se le considera conformista por no aspirar a más e incluso se le menosprecia.

Nadie tiene derecho a cuestionar la felicidad de los otros.

La felicidad es tan delicada, tan inmaterial y frágil, que se deteriora cuando la criticamos. Deberíamos respetar más. La felicidad requiere sencillez y cierta dosis de inocencia, de ingenuidad. De ahí que pensemos que los niños son felices.

Charles Darwin cuenta en su análisis de la expresión de las emociones en el hombre y en los animales: “un día pregunté a un niño de 4 años qué significaba ser feliz y me respondió: “hablar, reír y dar besos”.

Se han escrito miles de páginas acerca de la felicidad... sin negar que el equilibrio orgánico –la salud- genera sensaciones de dicha que provocan felicidad...

Sin negar que ciertas sustancias generan estados de euforia... Insisto en la relevancia de las relaciones personales en el logro de la felicidad. Defiendo la tesis de que la relación afectuosa con nosotros mismos y con los demás –el cariño, el amor- es la principal fuente de Felicidad.

El amor correspondido es el colmo de la Felicidad, pero aunque no sea correspondido; si amamos, si sentimos cariño, somos felices. Es más importante amar que ser amado.

Cuando la relación con nosotros mismos y con los demás no es buena, llegan las mayores decepciones y la tristeza se nos mete dentro. El corazón se ha quedado sin latidos.

El primer día del curso, en nuestro primer encuentro, mis primeras palabras: “Estoy aquí para que ustedes se sientan felices”. Ese es el proyecto educativo que asumo como tutor.

A modo de RECETA (fórmula de los distintos componentes de un preparado y modo de preparación: Actitud, Contenido y Procedimiento).

Actitud Corregir la tendencia a pensar mal, a interpretar en negativo los signos (palabras, gestos y miradas, acciones y acontecimientos) ¿Por qué interpretar mal lo que se puede interpretar bien? Seamos positivos, generosos, optimistas, con sentido del humor, capaces de reírnos de nosotros mismos y de sonreír, bondadosos, amables, esperanzados... Con ilusión y buen ánimo, pensando en los demás, simpáticos, etc.

Contenido positivo de nuestras palabras, de nuestros mensajes, de nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestros gestos y miradas, de nuestras acciones. Hacer el bien hace el bien;



Maria Pallarès Sans

el respeto genera el respeto; la dignidad crea dignidad; la amabilidad fomenta amabilidad; la alegría cosecha alegría; la verdad nos hace sabios y libres; etc.

Procedimiento Proceder de forma consciente, reflexiva, inteligente; con control sobre nosotros mismos y responsabilidad; con atención a las personas (cada persona merece especial atención y comprensión); con cariño, viendo a las personas mejores de lo que son y así mejorarán; relativizando los defectos y valorando / destacando las cualidades; sin acumular quejas ni reproches, todos tenemos algo que perdonar y mucho que agradecer; capaces de pedir perdón y de perdonar; no seamos duros con los demás ni con nosotros mismos... la dureza endurece y no ayuda a la convivencia; la nobleza ennoblece y añade dignidad a los sentimientos; la ternura enternece, despierta emociones muy humanas que nos hacen sentirnos bien. Es muy importante tener “buen rollo”, que nos “caiga bien” la gente; que mantengamos relaciones personales gratificantes. La persona es la realidad más formidable y así sois vosotros. Ánimo y suerte forever.