

AAJ 0139
corte 454

No cierre la puerta

La felicidad puede estar golpeando

Siquiatra Sergio Peña y Lillo explica las cuatro actitudes erróneas que impiden al hombre ejercer su derecho a ser feliz.

GONZALO BERRUETA / Santiago

El hombre que está bien centrado en sí mismo puede ser feliz aunque viva preso de por vida en galeras. Esta frase del filósofo español José Ortega y Gasset puede parecer exagerada, pero expresa lo que podría ser una de las confesiones de la felicidad: la aceptación de las acontecimientos y de las circunstancias.

Aceptar la vida, no queriendo resistencia, sería la clave de la felicidad. En una analogía con el dolor físico, podría decirse que

no es el golpe el que produce dolor sino la resistencia de la piel y los músculos. Obviamente, en el plano físico no puede evitarse esa resistencia, pero en el mundo moral sí sería posible.

Así opina el doctor Sergio Peña y Lillo, siquiatra que se ha preocupado de estudiar el fenómeno de la felicidad. "No tiene sentido rechazar las acontecimientos y la persona que quiere ser feliz además tiene que serlo hoy, aquí y ahora, con lo que es y con lo que tiene, no cambiando la felici-

dad en lugares externos", afirma.

Frente Peña y Lillo la felicidad en los "lugares externos", afirma.



"Podría decirse que amarse a sí mismo y ser feliz es el primer mandamiento".

dad, sino que implica una plenitud de la existencia. La siquiatría en este sentido no sólo se propone conseguir eliminar los síntomas mentales sino que también ayudar al hombre a alcanzar su plenitud.

TEMOR Y FELICIDAD

El doctor Peña y Lillo opone a la felicidad el miedo y no la desidia como se lo habitual, pero considera que esta última sólo representa la ausencia de felicidad, según su experiencia, lo que realmente impide a las personas normales ser felices es un conjunto de actitudes erróneas que, curiosamente, dice, son las mismas que originan el miedo.

Cuatro serían estas actitudes psicológicas erróneas: la anticipación imaginaria, la contaminación del presente con el pasado, la resistencia al futuro y el deseo y la ambición.

La anticipación imaginaria se refiere a la tendencia a no vivir en el presente, "sino a una permanente fantasía hacia el futuro, lo que abre un horizonte incierto donde es posible el riesgo y la ansiedad".

La contaminación del presente es "una exageración emocional de la memoria que lleva a suponer que siempre volverá a ocurrir lo ya ocurrido, impidiendo la percepción in-

grua y directa de la experiencia presente". Ambas actitudes son como dos caras de la misma moneda, como lo son también las otras dos.

La resistencia al futuro es "el rechazo del dolor inevitable de toda existencia". La intensa sujeción de las desdichas del hombre, según el siquiatra, se debería a que éste se niega a aceptar la realidad. No dependen tanto de los hechos mismos, sino del rechazo a las situaciones. Si la vida se acepta, se encuentra la paz. Esta es la base de la concepción religiosa que se expresa en el "sí a la vida" de los grandes místicos.

"Esto no significa pasividad", dice Peña y Lillo, "el hombre debe hacer siempre todo lo posible por obtener aquello que quiere que es lo mejor, pero si las cosas son distintas, aceptarlas".

Finalmente, el deseo y la ambición innatas se refieren a la actitud frecuente de desear cosas que no son necesarias o que resultan inalcanzables. Obviamente, el que desea lo que no puede alcanzar está condenado a la frustración y al desencanto. "Se trata de aprender a desear, que es una manera de aprender a ser feliz", pone límites al deseo y sólo desear lo que realmente es posible y necesario.

CULTURA CONTRA LA FELICIDAD

Nuestra cultura hedonista que ha ido acostumbrando al hombre a buscar el éxito competitivo y los ingresos asociados a la parte más periférica de la vida, no conduce a la felicidad. De hecho otorgamos demasiado los valores interiores, poniendo el acento en lo personal. "Si yo vivo en un espectáculo siempre voy a ser vulnerable, porque el éxito exterior así como se logra se puede perder. En cambio, si el hombre busca sus valores interiores y la realización de su propia vi-



Para el siquiatra Sergio Peña y Lillo no hay que confundir la felicidad con un estado pasajero, con la felicidad.

da íntima, es mucho más fuerte".

Con una concepción religiosa de la vida, Peña y Lillo insiste en que el camino de la felicidad es el de los valores profundos, el de la honestidad, "la búsqueda del sí mismo, de lo divino que nos habita". Ahora que esto no significa que para ser feliz se requiera ser religioso, aunque el ayuda. Pero lo único imprescindible es ser "honesto y verdadero".

La visión del mundo como un "valle de lágrimas" es para Peña y Lillo una perspectiva falsa, "no ocurre en la Edad Media, que no corresponde al cristianismo, sino a una cristianización errónea del pensamiento teológico. Explica que desde el punto de vista religioso la felicidad es una obligación "podría decirse que el primer deber moral del hombre es amarse a sí mismo y ser feliz".

FELICIDAD Y ALEGRIA

Aunque habitualmente se las tiende a confundir, Peña y Lillo explica que existe una diferencia entre la alegría y la felicidad. La alegría es una emoción pasajera que depende de las circunstancias, algo transitorio intimamente ligado a una situación favorable. La felicidad, en cambio, es

un sentimiento, un estado de conciencia más perdurable y relativamente independiente de las acontecimientos externos. En este sentido, una persona feliz puede experimentar sufrimiento o tristezas pasajeras de acuerdo a los cambios o circunstancias de la vida. Pero, como "valle de lágrimas" puede ser feliz.

Por esto, la felicidad no dependería tanto de las circunstancias externas como de la actitud ante la vida. Como lo expresa el cuento persa del rey que naufraga en la mar profunda de las melancolías es aconsejable que para obtener la felicidad deba ponerse la cacha de un hombre absolutamente feliz. Y como es sabido, éste no trata casualmente.

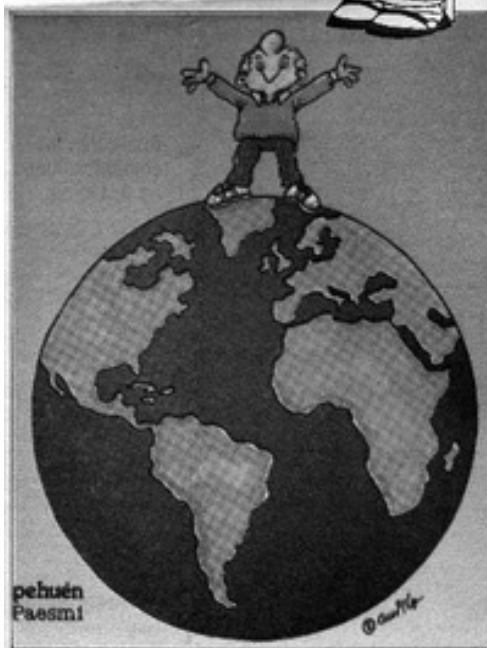


Ilustración del dibujante Guillo para la portada del libro "Tú tienes derecho a ser feliz".

La felicidad puede estar golpeando [artículo] Gonzalo Berrueta.

Libros y documentos

AUTORÍA

Berrueta, Gonzalo

FECHA DE PUBLICACIÓN

1990

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

La felicidad puede estar golpeando [artículo] Gonzalo Berrueta.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile

Mapa