‘Para ser feliz se necesita una personalidad madura’

Publicado: Lunes, 18 Julio 2016 02:01
Escrito por Fernando Sarráis

Entrevista al doctor Sarráis, psiquiatra, psicólogo y profesor de psicología de la personalidad

«Se educa para tener éxito, para saber idiomas y tener muy buenas notas, o para ser un gran deportista –y ser así valorado y querido– pero no para tener un proyecto personal. Y es importante tenerlo, imprescindible: si uno no sabe cómo quiere ser “por dentro”, es muy probable que se contente con intentar ser “por fuera”, socialmente, y no se preocupe de que es inseguro, o inestable, o miedoso. Son rasgos negativos que solemos dejar pasar por alto, que nos desagradan. Propios de las personas a las que les vence el impulso de la afectividad, y que nos dificultan en grado sumo nuestra aspiración de ser felices», afirma el doctor ***Fernando Sarráis*** *en la entrevista publicada en “Gaztelueta al día”, periódico editado por el* ***Colegio Gaztelueta****.*

En primer lugar, ¿qué es la madurez?

La madurez psicológica es el **equilibrio** jerárquico entre **cabeza y corazón**, entendiendo la cabeza como la razón y la voluntad –que van unidas– y entendiendo el corazón como afectividad. Esos son los dos motores de los que dispone el ser humano para actuar: la **voluntad** nos mueve en la dirección que marca la razón (que es la que juzga en cada

Phoca PDF

momento lo que está bien o lo que está mal); y la **afectividad** lleva a hacer aquello que nos sienta bien o que evita al menos lo que nos sienta mal.

Ya los filósofos clásicos recogían esta idea, que sigue siendo perfectamente válida: la personalidad madura es aquella que logra un equilibrio del alma. Por eso se dice que las personas inmaduras son desequilibradas, porque existe en ellas el conflicto interno entre hacer lo que quieren y deben, y lo que les apetece.

Pero esto no es fácil, hay que proponérselo…

Lograr ese equilibrio –jerárquico, no lo olvidemos, pues es la voluntad la que ha de imponerse sobre los afectos– implica adquirir el **hábito** de **dominarse a sí mismo**, sobre todo de dominar las tendencias naturales que nos llevan a sentirnos bien y a evitar sentirnos mal.

Necesitamos entonces una voluntad fuerte

Efectivamente. Si adquirimos el hábito de la **fortaleza** –que hace que la voluntad tenga fuerza–, estaremos en mejor disposición para hacer lo que tenemos que hacer, que es lo que nos conduce a la felicidad. No olvidemos que la felicidad es consecuencia de ‘hacer lo que debo’ pero ‘porque me da la gana’. La primera parte (‘hacer lo que debo’) se refiere a mi conciencia, que es un juicio de la **razón**, y la segunda (‘porque me da la gana’) se refiere a aquello que sea con **libertad**. Ahí reside la madurez.

¿Tiene la impresión de que cada vez se madura más tarde?

Lo que sucede, en mi opinión, es que hay una crisis de la **educación de la personalidad**. Se educa para tener éxito, para saber idiomas y tener muy buenas notas, o para ser un gran deportista –y ser así valorado y querido– pero no para tener un **proyecto personal**. Y es importante tenerlo, imprescindible: si uno no sabe cómo **quiere ser ‘por dentro’**, es muy probable que se contente con intentar **ser ‘por fuera’**, socialmente, y no se preocupe de que es inseguro, o inestable, o miedoso. Son rasgos negativos que solemos dejar pasar por alto, que nos desagradan. Propios de las personas a las que les vence el impulso de la afectividad, y que nos dificultan en grado sumo nuestra **aspiración de ser felices**.

¿Cómo hacer para no dejarnos influir por las situaciones de la vida?

Para ser feliz es preciso dominar la **afectividad negativa** –el miedo, la ira, el odio, la tristeza, la envidia, etc. En el lenguaje médico, la ‘neurosis’ es incapacidad para ese dominio. Cuando estas emociones

Phoca PDF

son muy intensas, la persona, además, se vuelve irracional. Las **emociones positivas**, en cambio, especialmente la tranquilidad, la paz y la alegría, favorecen el pensamiento racional y libre. Son las que provienen de nuestro interior, y las que debemos conservar.

Pero eso cuesta…

El refrán dice: “el que algo quiere, algo le cuesta”; y si ser feliz, como convenimos todos, es muy valioso, entonces ha de costar. Lo que pasa, claro, es que tenemos que estar **dispuestos** a hacer los **sacrificios** que implica la **felicidad**. Para ser feliz, también hay que amar; y el que ama, sufre, y eso ya no nos gusta tanto. El amor implica necesariamente sacrificarse por el ser amado, dominio personal para hacer lo que debo libremente, que es lo que me hace bueno y merecedor del amor del otro. Para ser **bueno** hace falta **hacer el bien**, y hacer el bien cuesta más que hacer lo que me apetece.

Muchas veces no estamos dispuestos a hacer tanto esfuerzo, y preferimos cambiar el objetivo difícil de **ser feliz** por el objetivo de **sentir placer**, aunque dure poco tiempo. Es el sucedáneo de la felicidad.

De algún modo nos sentimos empujados a ese bienestar pasajero

Es cierto que nos desenvolvemos generalmente en un plano afectivo, y eso nos lleva a **sentir** más que a **pensar**. Recibimos muchos mensajes, a través de la publicidad, que nos invitan a consumir para ‘sentirnos’ bien. Pero los sentimientos son pasajeros –a todo nos habituamos–, de modo que tenemos que seguir comprando para escapar del aburrimiento. Es el *boom* de la moda, o de la comida, por ejemplo.

Nos distraemos con lo que la sociedad ofrece –televisión, fútbol, internet, música…– para no volver sobre nosotros mismos, para no indagar en nosotros mismos. Y es que somos pesimistas sobre la **posibilidad de gobernarnos**. No nos gusta lo que vemos en nuestro interior y nos impacienta –y hace sufrir– saber que cosechar esos éxitos interiores, **mandar sobre nuestros afectos**, es una tarea que exige **tiempo y esfuerzo**. Estar dispuestos a sembrar, y esperar para recoger.

¿Qué se puede hacer entonces?

Convendría concienciar sobre las consecuencias de la inmadurez. Si somos conscientes de los estragos de las drogas, por ejemplo, o del alcohol, es porque hemos visto sus efectos en la gente. Tendríamos que ver entonces, como vemos los psiquiatras, el lada menos amable de la inmadurez: la inestabilidad, el enfado, la frustración, la angustia,

Phoca PDF

que provoca en las personas.

La idea es volver a **ilusionarse con el mundo interior** –con el proyecto personal de carácter y personalidad– y fomentar así una población **psicológicamente fuerte**. Al igual que las personas que quieren ser fuertes físicamente se ponen **en forma** en el gimnasio, las personas que quieren ser fuertes psicológicamente también han de hacerlo. ¿Cómo? Descubriendo las cosas las cosas desagradables de cada día y llevándolas bien. Así nos estamos haciendo fuertes contra la afectividad, que es débil.

¿Y en casa?

En casa es muy perceptible el miedo a sufrir. La lactancia es muchas veces a demanda –no reglada, cada cuatro horas– por miedo a que el bebé pase hambre (si tiene mucha, se le da un biberón de agua y punto). Si el niño dice que está cansado, se le coge en brazos; si se aburre, se le pone la televisión; si tiene hambre, come sin esperar al resto. Y así es difícil educar a los hijos en el sufrimiento para que se hagan fuertes.

¿Un punto final?

Decir solo que **está en nuestras manos** educar la afectividad de nuestros hijos, y que sus beneficios son enormes. Educar su afectividad es ayudarles a **dominar** sus emociones negativas y proporcionarles, en fin, un valiosísimo instrumento para que acaben guiándose por la vida felizmente.

*El doctor **Fernando Sarráis** es psiquiatra, psicólogo y profesor de psicología de la personalidad.*

*Fuente: **Periódico Gaztelueta al día**.*

Phoca PDF