

## LA FELICIDAD

Por la Madre **SOFIA ARRIOLA**

### Fundamento filosófico de la felicidad

“Todo ser obra por un fin”, reza el principio de finalidad. Por tanto, necesariamente el hombre ha de desearlo, y todos están acordes en afirmar que es la felicidad. Analicemos dicho concepto a la luz de la filosofía tomista.

La felicidad, lo mismo que el fin, se divide en objetiva y formal o subjetiva. Esta última para ser perfecta ha de tener tres elementos: 1º Posesión del bien, pues, de otra manera, a la voluntad le quedaría algo que desear; 2º Exclusión de todo mal, pues siendo éste privación de bien, cualquier mal haría imperfecta la felicidad; 3º Perpetuidad en la posesión del bien, porque el solo temor de perderlo es un mal. Esto lo hallamos compendiado maravillosamente en la definición de Boecio: “La felicidad es el estado perfecto por la posesión de todos los bienes”.

Considerada objetivamente la felicidad, el bien objeto de ella debe ser: 1º Supremo y último, pues de otra suerte la voluntad seguiría en su estado de tendencia; 2º Perfecto y suficiente por sí mismo porque si así no fuese no sería felicidad perfecta; 3º Perpetuo por que si carece de esta propiedad no sería término adecuado y suficiente. La felicidad así considerada es definida por Santo Tomás: “El bien perfecto que satisface plenamente el apetito” (1).

Ahora bien, en qué consiste para el hombre, esa verdadera felicidad, en la que se aquieta totalmente su deseo, sacia plenamente sus aspiraciones, colma sus anhelos, en la cual halla la plena suficiencia de todos los bienes que según el Angélico se requieren para la felicidad completa?

Si exceptuamos a los santos, esos amantes de la pobreza que miraron con desprecio o al menos con indiferencia las riquezas, cono-

---

1) — Elementos de filosofía. R. Fco. Ginebra, S. J. - Ética. Arto. I.

ciendo como conocieron la caducidad de todo lo de acá abajo, enamorados de Cristo que amó la pobreza y llamó bienaventurados a los que no ambicionaron otra riqueza más que a El, y a los que con ella se desposaron como el Pobrecito de Asís. Si exceptuamos también a los estoicos en el mundo pagano, que miraron los bienes de fortuna como un estorbo para alcanzar la felicidad, desconociendo, no obstante, el verdadero valor del desasimiento, podemos asegurar que la mayoría de las gentes del mundo pasan la vida en atesorarlas sin omitir sacrificios, olvidando casi siempre los valores espirituales. Y sin embargo, la experiencia nos demuestra que la felicidad del hombre no la constituyen, en manera alguna, las riquezas.

Para corroborar esta afirmación nos apoyaremos en los sólidos argumentos que al respecto trae el Angel de las Escuelas:

I. - Las riquezas no son apetecidas sino en razón de otra cosa; pues por sí mismas no suponen nada de bueno sino que sólo usamos de ellas, por ejemplo, para la sustentación del cuerpo. Es así que lo que es sumo es deseado por sí mismo y no por otra cosa. Luego, no son las riquezas el sumo bien del hombre; no constituyen su felicidad.

II. - No puede ser el sumo bien del hombre la posesión o conservación de aquellas cosas que precisamente cuando más aprovechan es cuando se desprende uno de ellas. Es así que las riquezas dan al hombre lo más que le pueden dar precisamente cuando éste las gasta, pues tal es su uso. Luego, no puede ser el sumo bien la posesión de ellas.

III. - El acto de virtud es laudable según que acerca a la felicidad. Es así que son más laudables el acto de la liberalidad o el de la munificencia por los que el dinero se da, de donde toman su nombre estas virtudes. Luego, no consiste la felicidad del hombre en la posesión de las riquezas.

IV. - Aquello en cuya consecución consiste el sumo bien del hombre, debe ser mejor que el hombre mismo. Es así que el hombre es mejor que las riquezas, puesto que éstas son ciertas cosas ordenadas al uso de aquel. Luego en manera alguna pueden constituir su dicha suprema (2).

Encontrará la felicidad en los bienes del cuerpo, como la belleza, la salud, las honras y el aplauso mundanos?

El ejemplo siguiente nos responderá:

En un hospital de una ciudad importante de los Estados Unidos se presentó hace pocos años un caso bastante extraño y que despertó gran interés en el cuerpo médico. Se trataba de una joven que había sido llevada allí para ser atendida con urgencia. Su estado era tanto más grave cuanto que los facultativos ignoraban completamente cuál era aquella enfermedad que semejantes estragos había hecho en ese joven organismo: Presentaba la piel adherida a los huesos, los miembros descarnados, su rostro apergaminado y cubierto de una palidez cadavérica. Apenas si respira; se sabe que vive por un pulso débil

---

2) — Santo Tomás. Suma contra gentiles. T. III. cap. XXX. Pág. 84 y ss.

que se percibe en sus arterias. Todos los recursos de la ciencia han fracasado. Desconcierto de los facultativos... Quieren saber antecedentes que quizás puedan dar alguna luz. Se intenta adquirirlos. En su pequeño equipaje —una bolsa de mano— la cédula de identidad... Tiene 22 años. En la fotografía aparece en traje de baño, con rostro sonriente, lleno de vida y hermosura, parece lanzada a la dicha. Cruzada sobre el pecho una cinta vistosa en la que puede leerse en grandes caracteres: Miss Massachusset"...

Era pues, una de esas jóvenes que por su belleza y gracias juveniles, había conquistado la admiración y el aplauso del mundo; en ello cifró su felicidad... y ahora? Concluyamos con Santo Tomás:

La felicidad del hombre no puede consistir en los bienes del cuerpo, como son la salud, la belleza y el vigor; como tampoco en los honores, la gloria humana y el poder mundano.

I. - Los primeros no pueden constituir la felicidad suprema del hombre, ya que ellos son comunes a buenos y a malos, son inestables y no están sujetos a la voluntad.

II. - El alma es mejor que el cuerpo porque si éste vive y posee los bienes citados es por el alma. Por lo tanto, el bien del alma que consiste en entender y amar, es mejor que el del cuerpo. Y por consiguiente, no es el cuerpo el sumo bien del hombre.

III. - Esos bienes son comunes al hombre y a los animales. Mas la felicidad es un bien propio del hombre. Luego no consiste en los bienes dichos, la felicidad del hombre.

IV. - Muchos animales, en cuanto a los bienes del cuerpo son mejores que el hombre, pues algunos son más veloces, otros más fuertes y así en las demás cosas. Si, por lo tanto, en esto consistiera el sumo bien del hombre, no sería él el mejor de los animales, lo cual evidentemente es falso. Luego no consiste la felicidad humana en los bienes del cuerpo.

Los segundos, es decir, los honores, la gloria humana, y el poder mundano, tampoco pueden constituir la felicidad suprema del hombre:

I. - No los honores porque lo que es bueno y deseable en razón de otra cosa no es fin último. Y tal es el honor; pues nadie es honrado rectamente si no lo es en razón de algún bien que hay en él; y por esto buscan los hombres ser honrados como queriendo tener el testimonio de lo bueno que hay en ellos; por lo cual se alegran más si son honrados por los sabios y por los grandes.

Además porque la felicidad es un bien al cual el hombre debe llegar por su voluntad, ya que a ella se llega mediante la virtud, y las operaciones de las virtudes son voluntarias, de otra manera no serían laudables. Mas el alcanzar el honor no está en la potestad del hombre, sino más bien en la del que concede el honor.

Podemos añadir que todo lo digno de honra no puede hallarse sino en los buenos, y sin embargo, vemos que también los malos pueden recibirlas. Mejor es, pues, hacerse digno de honra que recibir honras. Luego no es el honor el sumo bien del hombre .

Hemos de excluir también la honra humana. Por gloria entiendo de Cicerón: la común reputación de alguno con alabanza. Para esto

quieren los hombres hacerse conocer con cierta alabanza y brillo, para que aquellos que los conozcan los honren. Se busca pues, la gloria a causa de honor. Y así, si el honor no es el sumo bien, mucho menos lo será la gloria.

Tengamos en cuenta además que es más noble conocer que ser conocido, pues sólo conocen entre los seres los más nobles, mientras que son conocidos aun los ínfimos. No puede, por lo tanto, ser el sumo bien del hombre la gloria, que consiste en que alguien sea conocido.

Agreguemos que el sumo bien debe ser perfecto puesto que aquietta el apetito, y el conocimiento de la fama en el cual consiste la gloria humana es imperfecto pues tiene mucho de incertidumbre y error.

Concluamos pues, diciendo que la gloria no es el sumo bien del hombre porque éste debe ser lo más estable entre las cosas humanas, ya que naturalmente se desea la duradera constancia en el bien y la gloria que consiste en la fama es sumamente inestable porque no hay nada más mudable que la opinión y la alabanza humanas.

E igualmente tampoco en poder humano puede hallarse el sumo bien del hombre, su felicidad, pues en su obtención interviene mucho la fortuna, la que es inestable y no depende de la voluntad del hombre, y de que viene muchas veces a manos de los malos; todo lo cual repugna al sumo bien, como se aprecia por lo dicho antes.

Ahora bien, el hombre se dice bueno sobre todo en cuanto que ha alcanzado el sumo bien, pero no se dice bueno ni malo porque tiene poder, ya que no es bueno todo el que puede hacer cosas buenas, ni alguien es malo porque puede hacer cosas malas. De donde deducimos que el sumo bien no consiste en ser poderoso. Además, del poder puede uno usar bien o mal, pues hay poderes racionales para cosas opuestas; y aquello de lo cual se puede usar tanto bien como mal, no puede de ninguna manera constituir la suprema felicidad, el sumo bien del hombre, pues mejor es aquello de lo cual nadie puede usar mal.

Conviene también recordar que la potestad humana es imperfectísima, pues radica en las voluntades y opiniones de los hombres en quienes la incostancia es máxima; y si alguna potestad fuera el sumo bien, debiera, claro está, ser la más perfecta.

Luego concluamos que la felicidad del hombre no consiste en ningún bien exterior ya que todos los bienes exteriores, llamados bienes de fortuna, están contenidos en los enumerados, y por sus pruebas correspondientes, aparece la evidencia de la afirmación propuesta (3).

**Dios, suprema felicidad.** — En qué consiste pues, esa felicidad plena a la que tendemos con ansia infinita, anhelo innato, ya que el mismo Dios fue quien la depositó en lo más íntimo de nuestro ser como germen de su propia dicha?

Que la felicidad última del hombre consista en la contemplación de Dios, lo deducimos de la afirmación de Santo Tomás para quien

---

3) — Santo Tomás. Suma contra gentiles. Tomo III. Cap. XXXII.

aquella radica en la contemplación de la verdad y Dios se definió a Sí mismo "Ego sum veritas". Resume aquí el Angel de las Escuelas los argumentos sobre la felicidad del hombre en el sentido intelectualista en que la defiende. Mas quien posee la verdad, contempla a su vez la sabiduría, o mejor lo que es propio de ella. Esta expresión "sabiduría" implica un conocimiento afectivo (de sapere, saber, conocer con sabor). En ella ven algunos una síntesis de las teorías intelectualista y voluntarista defendidas por Santo Tomás y Scotto respectivamente. La última felicidad del hombre, consistirá pues, en un conocimiento afectivo o amoroso de Dios.

Hasta aquí nos hemos referido a la felicidad como fin último del hombre que por lo tanto sólo alcanzaremos en la visión beatífica, cuando capacitados ya por el Lumen Gloríae, podamos embriagarnos eternamente en su contemplación mediante el conocimiento que nos fue imposible adquirir en esta vida, dada la limitación de nuestra naturaleza.

### **La felicidad factor psicológico**

Pasaremos ahora a hablar de la felicidad como factor psicológico. Si es un hecho que nacimos para ser felices y que mientras vivimos no podemos alcanzar esa última felicidad que consiste en la contemplación de Dios, cómo satisfacer esa necesidad que sin cesar nos lanza hacia su búsqueda?

San Agustín ha definido magistralmente la paz diciendo que es la tranquilidad en el orden. Otro tanto pudiéramos decir de la felicidad, ya que ésta a su vez es paz y por consiguiente exige sosiego y armonía. Debemos, pues, buscar la felicidad de la paz y en la paz la felicidad.

Según demuestra la experiencia de los siglos, la felicidad es sencillamente la armonía de una vida ordenada, y cada vez que infringimos una ley física, mental o espiritual, entorpecemos las posibilidades de felicidad, de la misma manera que cada vez que estropeamos un instrumento musical, lo inutilizamos para que produzca su peculiar sonido.

Por lo tanto es preciso que haya armonía entre el ideal y los medios que deben emplearse para su realización, armonía entre el alma y el cuerpo o lo que es lo mismo entre lo psíquico y lo físico ya que apoyados en Aristóteles y Santo Tomás afirmamos que el ser humano es substancialmente uno; que el cuerpo y el alma no son dos socios que llevan vidas paralelas sino que están íntimamente unidos, de tal manera que entre los dos forman un solo yo. Cuanto afecta al cuerpo, afecta directamente el alma y viceversa. Obrar sobre uno de ellos equivale a realizar una acción sobre el otro. Robustecer al uno o al otro, significa a la vez mejorar toda la personalidad humana.

Todo en nuestro ser armoniza de tal manera que forma una maravillosa cadena y así cualquier actividad del alma, cualquier fenómeno de conciencia está condicionado por fenómenos cerebrales. Estos dependen de fenómenos nerviosos, los que a su vez varían según la naturaleza de los fenómenos fisiológicos que sufren directamente la influencia del mundo exterior. Luego, si algunos de los intermediarios

que unen el mundo exterior con la conciencia es débil, o está roto, quedará con ello comprometido el funcionario normal de la conciencia.

A propósito, algunos ejemplos:

a) **Influencia de la fisiología.** — Un chofer contraviniendo la orden de parada que señala la luz roja de un sistema automático de señales, cruza una bocacalle y es causa de un accidente grave.

Proceso verbal y proceso sumario; las declaraciones no concuerdan. El conductor jura y perjura que en el momento de la colisión la luz verde dejaba el paso libre, mientras que los testigos afirman, sin discrepancias, que la luz encendida era la roja.

El abogado de la compañía de seguros pide un examen médico del acusado.

El doctor descubre que el chofer posee un sistema nervioso perfectamente equilibrado, un cerebro normal y facultades intelectuales apropiadas pero que su vista está afectada de daltonismo: confunde el verde y el rojo.

Como consecuencia de esa perturbación del órgano visual, su conciencia ha reaccionado mal en el momento del accidente y su juicio ha resultado erróneo. Falló un anillo de la cadena y dejó de ser normal la unión entre el mundo exterior y el psiquismo.

Otro ejemplo: Un hombre que hasta el momento presente ha gozado de perfecta salud psíquica, de repente comienza a manifestar rarezas: todos lo tenían por un hombre alegre y hasta jovial y ahora se levanta todas las mañanas de mal humor y maltrata a quienes lo rodean. Su mujer sólo recoge desplantes y los niños reprimendas por simples nonadas. Cuando recobra su estado normal se avergüenza de sus asperezas tan en contradicción con su temperamento. "Perdóname —le ruega a su esposa una tarde en que conserva su claridad de visión—, perdóname si a veces me porto como una bestia. Por la mañana, sobre todo, dejo de ser yo. Me domina una fuerza, una necesidad de romperlo todo, de aplastarlo todo. Ténme lástima".

Las cosas llegaron a un estado tal, que fue menester consultar a un médico. Este descubrió cálculos en la vesícula biliar. Después de una intervención quirúrgica y de una convalecencia de varias semanas, el hipocondríaco volvió a ser lo que fue: el sol volvió a iluminar su alma y la paz a reinar en su hogar.

Una perturbación fisiológica había trabado el perfecto ejercicio de las funciones psíquicas. Desapareció el mal; renació la normalidad en la situación.

Los dos ejemplos ofrecidos bastan para demostrar la verdad siguiente: El buen estado del psiquismo depende, **en parte**, del buen estado de lo fisiológico: del funcionamiento normal de los sentidos y de los órganos, de la riqueza del suero sanguíneo, del valor de las hormonas, de las glándulas endocrinas, etc.

b) **Influencia del sistema nervioso.** — Hace algunos años, un juez eminente, notable por su inteligencia y cultura, comenzó a manifestar repentinamente síntomas inquietantes de perturbaciones menta-

les. Su esposa se vió obligada a guiarlo como si fuera un niño. Por fin se dió con la tecla: Dos vértebras desplazadas ejercían fuerte presión en la médula espinal. Se probó una seria operación y tuvo éxito. En seguida el enfermo recobró la lucidez y sus funciones superiores.

Qué había sucedido?

Esto: A causa de una perturbación del sistema nervioso, los datos de los sentidos no llegaban a la conciencia en su completa integridad. Una fisiología sana registraba con toda fidelidad las impresiones del mundo exterior. Pero en el ascenso del psiquismo superior daban con un obtáculo, y, con ello, se veían completamente detenidas o por lo menos debilitadas o desnaturalizadas. La cadena tenía un anillo roto. Se le recompuso y el conjunto del sistema volvió a recobrar su solidez.

c) **Influencia del cerebro.** — Una joven de excelente familia, de educación refinada, de vida intachable y de un temperamento quizás demasiado tímido, se desvía una noche de locura en una aventura irreparable.

Qué ha sucedido?

En pocas palabras lo que sigue: En una reunión oceptó el primer cocktail, después el segundo y luego el tercero. Se han producido algunas perturbaciones en el cerebro, perturbaciones mínimas, pero que han bastado para hacerle perder temporalmente la cabeza y dejarla sin defensa ante los ataques de un hábil seductor (4).

### **Aplicaciones prácticas**

Podríamos citar numerosos casos que a diario habrán podido observar los padres de familia y los educadores y que servirían para confirmar lo antes anotado. Bastaría nombrar de paso, por ejemplo, la crisis de la pubertad; mal comprendida por quienes debieran servir de apoyo por su inteligente orientación y cariñoso estímulo, es fuente de lamentables equivocaciones y con frecuencia de fracasos tal vez irreparables en los niños que atraviesan tan difícil edad.

Cuántas equivocaciones y por consiguiente cuántos fracasos se hubieran evitado si una mano cariñosa, un corazón comprensivo les hubiera brindado una experta dirección apropiada a las circunstancias del momento. Los padres y los educadores no deben ignorar la íntima relación que hay entre lo físico y lo psíquico y deben tener muy presentes los cambios y las manifestaciones tanto fisiológicas como patológicas de los púberes. Estos conocimientos serán una ayuda eficaz en su gobierno.

A propósito citaremos algunas palabras de la carta que Su Santidad el Papa Pío XII dirigió al Preósito General de los PP. Escolapios en el tercer centenario de la muerte de su fundador, San José de Calasanz, en la que dice textualmente: "... En la edad de la

---

4) — R. P. Marcel M. Desmarais O. P. en "La incógnita de la felicidad". Cap. I. Pág. 15.

pubertad, mientras se van formando y desarrollando los miembros y creciendo el organismo, también se van madurando las inclinaciones y los afectos, que adquieren como una nueva luz y fuerza, de tal modo que, a causa de las fascinadoras apariencias de los sentidos, de las ilusiones del mundo o bien del ardor de las pasiones, con sus primeros brotes amenazan ordinariamente múltiples y graves peligros a los jóvenes si no se les pone a tiempo unos como frenos divinos y se suministra a su vacilante naturaleza los auxilios sobrenaturales”.

### **Conclusiones de tipo práctico**

De la influencia que tiene lo físico sobre la psíquico podemos deducir algunas conclusiones prácticas:

**1ª La importancia de vigilar la salud.** — Para esto imponemos los sacrificios necesarios para observar las leyes de la higiene, dedicar un tiempo suficiente al sueño, procurar respirar aire puro e imponerse un mínimo de ejercicios físicos. Esto cuesta poco y trae efectos magníficos. A pesar de sus múltiples y absorbentes ocupaciones, Su Santidad Pío XII reserva todos los días el tiempo necesario para hacer ejercicios físico y así todas las tardes toma un paseo de hora y media por los jardines del Vaticano y de seguro que no cree perder el tiempo en esto ya que sabe que el ejercicio es indispensable para el perfecto estado del cuerpo y que además, el estado perfecto del cuerpo favorece el trabajo intelectual.

Un poco de esparcimiento no sólo mejorará nuestra salud, sino que acrecentará maravillosamente nuestras potencias. El placentero recreo nos da mayores bríos, afirma nuestras determinaciones y modifica nuestro concepto de la vida. Parece como si un rocío de alborozo penetrara en todo nuestro ser para bañar las facultades mentales, limpiar de escoria el cerebro y vigorizar los músculos. Todos hemos experimentado los transformadores y estimulantes efectos del solaz honesto y alegre.

**2ª** Conviene adoptar una actitud física que corresponda a la actitud psíquica que deseamos, ya que siempre tiende a producirse una sincronización entre el cuerpo y el alma como partes de un todo único.

Así una persona que va cabizbaja, con el semblante triste y los hombros caídos, pronto se verá invadida por negras ideas y sentimientos pesimistas. Quien adopta una actitud melancólica, siente pronto que se le humedecen los ojos, si no llora en realidad; tanta es la influencia de la físico sobre lo psíquico. Por el contrario el que sonrío siempre está más inclinado a hallar la vida interesante y por consiguiente, a sentir mayor valor y optimismo para enfrentarse a los obstáculos que se le puedan presentar.

No hay que temer que la sonrisa se confunda con la tontería. Se puede reír sin caer en esa bondad degenerada que se llama bonachonería. El optimista auténtico no abdica de ninguno de sus derechos: es más, los consigue mucho mejor que el hombre áspero. Aun cuando

no consiga una satisfacción completa, sale del paso con un gesto más airoso que el pesimista.

Hay personas que se lamentan de todo: del medio familiar, social, escolar; nadie las comprende, todos tienen caras antipáticas, todo el mundo es falso y no encuentra modales finos y distinguidos en nadie. Si esos tales se estudiaran a sí mismos con sinceridad, allí encontrarían la explicación a la poca simpatía que le merecen los que lo rodean. Con esa cara de pocos amigos, cómo es posible despertar en los demás sentimientos de benevolencia, de amistad y de delicadeza? El mundo es en derredor nuestro como un espejo: refleja lo que tiene delante: si se le presenta un puerco-espín no puede reflejar un cordero...

Si queremos ser felices tengamos un carácter franco y amable y el espíritu gozoso. No escatimemos la cordialidad, el auxilio y la cortesía. Demos a todo ser humano lo mejor de que disponemos cuando la ocasión lo requiera. Tratemos afablemente a cuantos nos rodean, portémonos generosamente y veremos con sorpresa cómo se dilata nuestra vida y se explaya el alma y toda la naturaleza se realza y se enriquece. Divino don es el ánimo placentero que siempre sonrío aún en medio de los sinsabores de la vida. El que se mantiene alegre en la tribulación es más afortunado que si poseyera las riquezas todas de la tierra. En manos de todos está tener la nobleza y la magnanimidad necesarias para no apartar jamás el rostro de la luz.

Gran cosa es ir siempre con la sonrisa en los labios. Pensemos cuán intensamente se acrecentarían los puros goces del vivir, si de continuo viéramos seres radiantes de esperanza y cariño, pues verdaderamente da lástima ver tantos jóvenes de rostro grave, triste y taciturno.

Queda pues, demostrada la ley psicológica enunciada antes en otros términos y que podemos concretar así: la idea inclina al acto por ella representada: luego hemos de fomentar ideas conformes a las acciones que queremos llevar a término y viceversa, no fomentar aquellas cuyos actos deben evitarse.

### Influencia de lo psíquico sobre lo físico

Es un hecho que esta influencia existe y quizás pudiéramos afirmar **que es mayor** que la influencia de lo físico sobre lo psíquico.

Los fenómenos de la conciencia repercuten en el cerebro, en el sistema nervioso y en la fisiología entera. Y todo esto, en virtud de la unión esencial del alma y del cuerpo como un todo único.

La timidez, por ejemplo, es un fenómeno esencialmente psíquico: sin embargo es un fenómeno que repercute en lo físico. Por eso una persona intimidada enrojece o palidece.

Tomemos del libro ya citado del R. P. Desmarais los siguientes ejemplos que prueban lo anterior:

“Un día me fue dado ver intimidado al primer ministro del Canadá Sr. Mackenzie King. Y sin embargo, se trata de un hombre acostumbrado a tratar, de igual a igual, con las más célebres personalidades de la política. No teme a ningún auditorio ni aún a los más dis-

tinguidos y numerosos. Empero, aquel día, estuvo "cortado" como un novicio.

Había sido invitado a un banquete íntimo en nuestro monasterio de Ottawa. A la hora exacta, un centenar de religiosos lo esperaban en el gran refectorio. Estábamos a punto de comenzar las oraciones de la bendición de la mesa, cuando llegó, acompañado del P. Prior. El Sr. King tenía que cruzar entre las dos grandes filas blancas para llegar a su lugar. En ese momento fue dominado por tal timidez, que apenas acertaba a andar. Daba la impresión de un hombre que teme caer de un momento a otro.

Por qué no funcionaban unos reflejos tan sencillos como los del caminar? Sencillamente, porque un estado de conciencia desorganizaba parcialmente la vida fisiológica. Influencia de lo psíquico sobre lo físico.

En 1942 hallábame en Washington con unos 60 padres para seguir un curso de elocuencia sagrada. Todos los estudiantes tenían cierta experiencia en la sagrada cátedra. La edad de los estudiantes venía a ser de unos 35 años por término medio. Deseábamos perfeccionar la técnica y conocer los medios más eficaces para la predicación.

Uno de los primeros ejercicios prácticos consistió en leer un pasaje del Evangelio. Pero no una lectura común, monótona y soporífera. Una lectura llena de vida. "Quien sepa leer bien, dijo uno de los profesores, puede cautivar a un auditorio leyendo con la debida entonación la parábola del Hijo Pródigo o el relato de los Discípulos de Emaús.

Aconteció que tres padres —que no eran principiantes, ya que tenían por lo menos cinco años de púlpito— no consiguieron leer el breve extracto que se les había encargado. Subieron al estrado y bajaron de él sin haber pronunciado una sola sílaba. La timidez sacó sus bocas y ató sus gargantas.

En aquella ocasión pasé yo mismo por una experiencia semejante y muy desagradable. Había preparado con cuidado un texto y subí con seguridad para llevar a cabo lo que me parecía un juego. Qué temeridad! Dejé de prever el efecto sofocante que ejerce en el orador la presencia de sesenta compañeros de predicación. Es, sin duda, el auditorio más ingrato que se puede imaginar.

Comencé: gestos resueltos, voz equilibrada con sus entonaciones justas, (por lo menos en lo que podía juzgar). Pero de repente una rodilla me comienza a temblar destempladamente. Entonces, continuando la lectura con la mayor calma posible, dije para mi capote, con angustia: "como la otra rodilla imite a ésta, soy un hombre perdido: caigo aquí tendido. Gracias a Dios, dí instintivamente, un paso adelante. Este gesto tuvo la virtud de detener en seco el temblor que una reacción psicológica, había causado en forma tan inoportuna unos instantes antes. Influencia de lo psíquico sobre lo físico.

La policía de New York ha establecido, desde hace algunos años, un nuevo método para inquirir los crímenes. El presunto culpable es puesto en contacto con aparatos muy sensibles. Un policía psicólogo comienza a hablar con el silencioso acusado. Principia con temas sin importancia ni interés. Los aparatos no registran nada especial.

Luego sigue hablando del crimen, del asesinato por ejemplo. Narra con todo dramatismo la desesperación de la viuda, la miseria de los huérfanos y continúa con acusaciones precisas sobre las circunstancias en que se presume se ha llevado a cabo el crimen. Si el acusado es culpable, los aparatos registran generalmente variaciones considerables de la temperatura, de la circulación de la sangre, de la tensión de los músculos. El acusado sigue guardando silencio. O mejor, ha hablado, no con los labios, sino con todo su cuerpo. Se han encontrado pistas seguras. Sólo falta verificar, por otros medios, los datos obtenidos. De dónde provienen la eficacia de este método? De la influencia de lo psíquico sobre la físico.

Quién ignora que una mala noticia puede dar la muerte? Una madre que se entera de que acaba de perecer su hijo, puede morir.

También es cierto que una buena noticia, importante e inesperada, puede igualmente matar. Para demostrar esta verdad, permítaseme el relato de una regocijante historieta:

Un día un obrero pobre ganó 100.000 dólares en el sweepstake. La primera en conocer la buena nueva fue su esposa. Telefonó inmediatamente al médico de la familia —un escocés auténtico— y le dijo:

Mi marido acaba de ganar uno de los premios gordas del sweepstake. Tendría Ud. la amabilidad de darle la gran noticia? Ud. lo tiene en cura por su corazón, y sabrá cómo decírselo. Confío plenamente en Ud. Ojalá acierte! Gracias.

El médico llamó al dichoso ganador que no sospechaba nada. Comenzó por hablarle de cosas indiferentes. Y de pronto le dijo:

—Qué haría Ud. si ganara en el sweepstake 10.000 dólares?

—Me compraría un auto nuevo.

—Y si fueran 50.000?

—... Además del coche, me compraría una hermosa casa.

—Y si fueran 100.000?

—... Pues... tan cierto como que Ud. habla conmigo, doctor, le daría a Ud. la mitad.

—El médico cayó muerto repentinamente. Era también cardíaco.

... Influencia de lo psíquico sobre lo físico" (5).

### Su aplicación en el campo pedagógico

Cuántas injusticias no cometemos con nuestras educandas al interpretar mal las manifestaciones de su afectividad. Atribuimos su comportamiento que no nos satisface, a falta de interés, de esfuerzo, de sumisión; deseos de independendencia, de rebelión contra la autoridad, de sus padres o superiores. Y sin embargo, muchas veces todo se debe a un choque psicológico que han sufrido. Ya será un pequeño fracaso en sus estudios, un roce con una de sus profesoras o con alguna de sus compañeras, y sobre todo, lo que puede suscitar una crisis violenta que no está en su mano sobreponerse a ella, es cuando ha ocurrido rom-

pimiento, aunque sea pasajero, de sus relaciones amorosas. Es un momento crucial en el cual les debemos ayudar con cariño, con solicitud; que vean que las comprendemos, que no nos escandalizamos de nada, que al contrario, lo encontramos muy natural. Mostrarles que nos interesamos por su problema animándolas con cuantos medios estén a nuestro alcance y sobre todo provocando con una conversación amistosa y llena de cariño, una manifestación espontánea de sus preocupaciones y de sus sentimientos íntimos. Hacerles ver que no somos ajenas a lo que las preocupa y que estamos dispuestas a ayudarlas en todo. Esto será suficiente muchas veces para que la niña se sienta otra y con ánimo de seguir adelante y esperar en paz que el tiempo o los acontecimientos solucionen lo que en un momento dado, cegadas por su afectividad, creyeron sin remedio.

De lo anterior se desprende que la armonía entre lo somático y lo psicológico influye poderosamente en la adquisición de la felicidad. Mientras exista ese equilibrio, está el ser humano mejor dispuesto para extraerla de todas las criaturas, ya que todas guardan en lo más íntimo de su esencia, y hasta en sus menores manifestaciones, algo divino que al disfrutarlo nos la procura, precisamente porque es dimanación de Aquél que es la fuente misma de la felicidad.

Todos están acordes en afirmar que quien anda en busca de la felicidad, donde quiera que vaya sólo encontrará la que consigo lleva, pues ésta no está jamás fuera de nosotros mismos, ni tiene otros límites que los que nosotros mismos les señalamos, porque nuestra aptitud para estimar y gozar, determinará los de la íntima felicidad que cada uno trata de procurarse a través de cuanto le rodea.

A los educadores corresponde en gran parte, tratar de establecer esa armonía en la personalidad de nuestros educandos; y de aquí se desprende la necesidad de proporcionarles una educación integral que los capacite para extraer la felicidad que encierran los objetos y acontecimientos de la vida, ya que mientras más cultivado es un espíritu, mayor es su capacidad para arrancar a todo, cuanto encierra de goce y felicidad. Es necesario formarlos de tal manera, que por sí mismos sepan resolverse ciertos estados psíquicos que no son sino la resultante de su estado físico.

El mundo sería mejor y más hermoso si nosotros los educadores, habláramos a los niños del deber de la felicidad, al mismo tiempo que de la felicidad del deber. Porque recordemos que la verdadera felicidad, no consiste en poseer sino en valer; no es poseer sino disfrutar; y esto sólo podrá alcanzarlo aquél que está dotado de una sólida formación y vasta ilustración, ya que el hombre crea su propia felicidad armonizada con elevados ideales, pues lo que tiene depende, es verdad, de los demás, mas lo que vale radica en sí mismo. Lo que obtiene es sólo una adquisición, lo que alcanza es su perfeccionamiento.

### **El cultivo de la mente es fuente de felicidad**

Eliot, rector de la Universidad de Harvard, dijo en cierta ocasión a los estudiantes: "Debéis adquirir aquí la capacidad para el rápido, intenso y sostenido ejercicio de la mente. La vida académica tie-

ne por principal objeto robustecer las fuerzas mentales, de modo que seáis aptos para la observación atenta, la inducción exacta, la previsión sostenida y todo cuanto significa potencia razonadora del hombre. Esta capacidad mental será la primaria fuente de gozos intelectuales, de satisfacción y felicidad en el curso de vuestra atareada vida”.

En verdad, si los hombres refinaran el discernimiento acrecentarían notablemente su felicidad, que la mayor parte de las gentes confunden con el placer; pero éste bien sabemos, que es un goce transitorio y deleznable, mientras que aquélla es la perdurable satisfacción dimanante del ejercicio de nuestras facultades superiores.

Tan sólo gozamos de aquello que podemos discernir, y nuestro discernimiento depende tanto de la educación recibida, como de las experiencias pasadas y de las inclinaciones congénitas. Así la música que a unos embelesa deja indiferentes a otros. Un paisaje, un esplendoroso ocaso, una obra maestra de arte, conmoverán de gozo el corazón de un artista, y no arrancarán la más leve vibración de un hombre vulgar. El temprano estímulo del amor a lo bello engrandecerá todo cuanto de hermoso hay en el mundo. Quién es capaz de imaginar lo que para un amante de la belleza significan las manifestaciones de la naturaleza? Muchos viven inconscientes de ella porque nadie ha estimulado todavía su visión estética.

Todo tiene en la vida su secreto significado, pero únicamente lo descubre el alma que se pone en afín correspondencia con él. Por eso la música no encontrará respuesta en oídos sordos, sino tan sólo en los que están musicalmente educados y que por la apreciación de las leyes de la armonía en la melodía sean lo bastante receptivos para interpretar su divino significado.

Las creadoras facultades intelectuales del hombre, le permiten escapar a las más desconsoladoras y angustiosas circunstancias, porque el alma humana no puede quedar encerrada en cárceles ni apesadumbrada por el infortunio. No hay desastre tan irremediable que impida al hombre remontarse a un mundo creado por su propia mente; y sin embargo, tal vez no cuidamos lo bastante los educadores de enseñar a nuestros jóvenes la posibilidad de forjarse por sí mismos un mundo ideal y placentero. Una vez que abre el alma la puerta al discernimiento, no hay poder creado alguno capaz de cerrarla, ni de limitar las posibilidades que despierta.

El amor a lo bello, denota superioridad mental y el que lo siente se eleva desde el sentimiento vulgar de la vida al más elevado idealismo donde vislumbra a Dios. La belleza es una fuerza refinadora, realzante y salvadora.

Cualidad fundamental de la mente humana es el amor a lo bello; cualidad que se manifiesta primero en las rudas galas del salvaje y se va refinando a medida que progresa la civilización. El hombre no fue creado para vivir y morir míseramente como burlesca ilusión de la imagen divina, sino para vivir con la regia magnificencia debida a su naturaleza.

La rectitud de pensamiento y la educación mental nos adueñarán de lo mejor que en el universo exista. Mantengamos la mente tan henchida de lo bueno, lo verdadero y lo bello que no hallen allí

sitio sus contrarios. Si en nuestro interior no hay armonía, ni amor a la justicia, verdad, bondad y belleza no podrán resplandecer en nuestra conducta. Si no llevamos dentro del alma la belleza no la encontraremos en ninguna parte.

Según como eduquemos nuestra mente y según la índole de nuestro pensamiento así serán los frutos que cosecharemos en la vida. De nuestras aptitudes depende entresacar belleza, utilidad y gozo de las circunstancias en que nos hallemos, por vulgares, áridas, mezquinas y prosaicas que nos parezcan. Quien piense que la vida apenas le ofrece cosa de valía, es que aún no ha descubierto el secreto de arrancarle sus goces, bellezas y verdades. El alma de la belleza puede gozarla donde quiera pues no hay repliegue ni rincón del universo desprovisto de ella.

La conducta es una constante derivación del pensamiento. Cuando la mente se detiene por mucho tiempo en determinada modalidad, propende a concertar nuestra conducta con ella. Si constantemente pensamos en lo bello, sublime, noble y verdadero con el necesario esfuerzo para asimilárnoslo, acabaremos por dar a nuestro carácter tan hermosas cualidades. Nuestras aspiraciones, deseos y anhelos suelen estar retratados en nuestra conducta.

**Nota.** — Tal vez se nos preguntará qué relación tiene el título de este capítulo: **la felicidad como factor psicológico**, con otros puntos aquí tratados, tales como el cultivo de la mente, y en general de las facultades superiores, la necesidad de un perfecto discernimiento que nos ponga en condiciones de arrancar a cuanto existe el goce y felicidad que encierra, la rectitud del pensamiento, lo referente a la belleza, verdad y bondad que posee todo sér salido de las manos de Dios. Pues bien, nuestro intento es demostrar con ello, que después de la felicidad suprema, única, inefable que tenemos por la gracia y completaremos con la posesión de Dios en la Visión Beatífica, la más noble y pura que en esta vida podemos alcanzar y que satisface, en parte, esa tendencia innata a la felicidad que todos poseemos y que obra como factor psicológico impulsándonos siempre a acrecentarla, nos la proporcionan los goces intelectuales, ya que es por el entendimiento por lo que más nos acercamos a tocar la Divinidad.

Además, según la definición que Platón nos da de la belleza, diciendo que es “la luz y esplendor de la verdad”, y la del Angélico que nos la presenta como “la misma perfección de las cosas en cuanto deleita el ánimo de quien las contempla”, fácilmente podemos constatar que el goce más puro que acá abajo podemos disfrutar y que nos comunica esa felicidad que vamos buscando en el mundo, está, en escala descendente, en los goces estéticos, en las cosas bellas. Porque si según San Agustín para que las cosas produzcan en nuestro ánimo deleite, es menester “que se presenten al intelecto con claridad y que tengan unidad en la muchedumbre y en la variedad”, ellas lo producen por cuanto su belleza es verdad que nos la presenta con claridad, y perfección que deleita; y atrás acabamos de demostrar precisamente que lo que constituye nuestra felicidad es la contemplación de Dios en cuanto que es la Misma Verdad y por consiguiente el supremo deleite.

Son las cosas bellas, y en general todas las criaturas, participación de la absoluta e infinita felicidad de Dios, y la que a nosotros procuran disfrutándolas, es pues, un reflejo lejano e imperfecto, sí, de la felicidad divina, pero al fin un acercarnos a ella en la medida de nuestra participación imperfecta a los que Dios posee por esencia y en grado infinito.

### **Las verdaderas fuentes de felicidad**

Conviene enseñar a los niños que las fuentes de gozo son inagotables, y que los placeres mundanos son tan sólo sombra en comparación de los delicados placeres de la mente. Dios nos ha dado el poder de sustraernos voluntariamente a todo cuanto nos estorba, humilla y molesta, para instantáneamente rodearnos de ideales condiciones cuya paz y gozo jamás se hallarán en ningún reino de la tierra.

Pero debemos hacerles notar que sólo es feliz el que sabe extraer la felicidad de las positivas condiciones en que se encuentra y no de las imaginarias e ideales. La verdadera dimana del fomento y desarrollo de nuestra naturaleza espiritual. El egoísmo no puede nunca dar felicidad. Nadie la hallará si no la busca con corazón puro, mente diáfana, propósitos nobles y anhelos generosos de hacer bien al prójimo.

Gran cosa es el arte de cultivar la felicidad, de modo que la hallemos en las comunes experiencias de la vida cotidiana. Es tan necesario el acostumbrarnos a la felicidad, como al trabajo, porque excelente cosa es volver la espalda a la sombra y volverla a la luz por débil que resplandezca. A nadie se le podrá ocurrir juzgar la felicidad como algo extraño, sino como uno de los principales objetivos de la vida, porque ella entraña todo nuestro individual bienestar. El error está en que la buscamos donde no existe. Ella dimana de dar y entregar, no de recibir o retener. Lo que el hombre **es**, no lo que **tiene**, labra su felicidad o su infortunio.

Hemos de buscar la felicidad ajena como un deber en beneficio propio, y la felicidad propia como un deber en beneficio ajeno. Sin buena conducta y tranquila conciencia no puede haber felicidad. La verdadera depende de la hombría de bien y está aglutinada con la amabilidad, la gentileza, la benevolencia y el auxilio. Todos tenemos el deber de mostrarnos amables, cariñosos y solícitos en el trato con el prójimo, pues no sólo iluminaremos su vida sino que la refleja acción de nuestro esfuerzo en este sentido, contribuirá a desenvolver aquella exquisita personalidad, aquella hermosura de carácter, en la que consiste la mejor y más valiosa riqueza. Podemos contraer el hábito de la felicidad disfrutando de los menores placeres de cada día sin esperar el goce de intensas emociones.

Durante la juventud se abren nuevas puertas de gozo, ya por insinuación de un amigo, por la lectura de un libro bueno e interesante, o por la propia acción de nuestro pensamiento. Al lado de los goces deparados por el maravilloso reino del pensamiento, los placeres sensuales buscados por el mundo, son escoria despreciable. La mente sana y bien cultivada no tiene ni un instante de estupidez o desaliento, y puede sustraerse a cuanto nos rodea y recogerse en lo más íntimo para crear un mundo ideal con el poder de sus propias facultades.

Todo sér normalmente constituído siente ansias de expansión, mejoramiento y adelanto, que hemos de procurar no reprimir, pues el hombre ha nacido para ir más allá, para lograr la paz interior, el equilibrio de la mente. Loable ambición es la de mejorar de día en día, de ir dilatando los horizontes del conocimiento, de perfeccionar el carácter, y añadirle algo más de prudencia y sabiduría con anhelos de trasponer los límites de lo vulgar.