JOSÉ ANTONIO MARINA

es@lavanguardia.es

SENTIRSE BIEN

Leo asiduamente, y con gran interés, los libros de autoayuda, y todo tipo de consultorios sentimentales, sexuales, y educativos. No suelen tener una gran calidad científica, pero son una valiosa fuente de información sociológica. Nos introducen en la selva de la casuística, y nos revelan las preocupaciones y las creencias vigentes. Además, la amplitud del fenómeno, la gran cantidad de lectores que atrae, convierte a estas publicaciones en eficaces troqueladoras de la sensibilidad de nuestro tiempo. Por eso las leo. Los libros de autoayuda tienen un objetivo que parece insustituible e irrefutable: lo importante es *sentirse bien*. En especial, sentirse bien con uno mismo, realizarse, liberarse de todos los sentimientos desagradables. ¿Quién puede negar que eso es lo que pretendemos todos? La felicidad está de moda, y nunca se han escrito tantos libros sobre ella. La educación emocional, el *coaching* afectivo, la terapias, las programaciones neurolinguísticas son el camino que nos permitirá sentirnos bien, un estado que es la versión humilde y accesible de la felicidad. Este interés es explicable, porque, como ya dijo el viejo y sabio Aristóteles, todos los seres humanos aspiramos a la felicidad. Pero el recuerdo del sabio griego me sobresalta, porque para él –y para todo el pensamiento europeo hasta ayer– la ciencia responsable de la felicidad era la ética, mientras que ahora es la psicología.

Raúl

Este cambio está provocando serios problemas educativos. Durante toda la historia de la humanidad, la educación había tenido como objetivo promover el *buen comportamiento* de niños y adultos, y desarrollar sus facultades para que lo consiguieran. Pero hace medio siglo, la educación cambió de objetivo. Ahora, lo importante es que el niño y el adulto *se sientan bien*. Sólo si se sienten bien obrarán bien. Comenzó, por ejemplo, la moda de la autoestima. La autoestima no es el resultado de obrar bien, sino el requisito para hacerlo. ¿Por qué algo tan evidente puede plantear problemas? Pues porque a veces *actuar bien* resulta incompatible con *sentirse bien*, sobre todo si hemos identificado este estado con la ausencia de sentimientos tan desagradables como el sentido de la obligación, el esfuerzo, o el remordimiento. Llenos de buenas intenciones, de interés por el niño, nos empeñamos en evitarle toda frustración. Los padres no quieren que sus hijos tengan una vida tan dura como la suya y se esfuerzan en evitarles todos los sinsabores. Es un sentimiento lógico. Todos desearíamos que nuestros hijos nunca se sintieran decepcionados o defraudados, que vivieran en el País de Jauja, donde todos sus deseos se cumplieran por el simple hecho de enunciarlos. Pero el mundo real, por desgracia, no es así. El no haberlos educado para soportar la frustración y el esfuerzo, es decir, para soportar sentimientos desagradables, los hace extremadamente vulnerables y frágiles. Cuando se enfrentan a la frustración –cosa irremediable– sólo se les presentan dos caminos a cual peor. Uno es la depresión: el mundo es hostil y soy incapaz de soportar su dureza. El otro, la agresividad: los docentes, los padres o el mundo en general me están maltratando, porque no me dan lo que me merezco, y me las pagarán.

NO HABER EDUCADO A LOS NIÑOS PARA SOPORTAR EL FRUSTRARSE LOS HACE CRECER, EN REALIDAD, EN LA FRAGILIDAD

Una vez más se pone de manifiesto que también el amor ha de ser inteligente, porque, como todo el mundo sabe, hay cariños que matan. ■