

LAS EDADES DE LA FELICIDAD

Jugar en el parque, quedar con los amigos, disfrutar del tiempo libre o pasar una tarde en familia. Cada edad tiene sus placeres particulares. Iniciamos un recorrido por todas estas etapas que nos demuestran que la felicidad varía, pero no se agota, con los años.

Desde los primeros juegos en el patio del colegio hasta los largos paseos en compañía de los nietos, la vida nos brinda una serie de placeres que, lejos de acabarse en la infancia o la juventud, se prolongan hasta la madurez y la vejez. Esos placeres no permanecen invariables a lo largo del tiempo, sino que van cambiando con los años de la misma manera en que lo hacen nuestros gustos, preferencias y circunstancias personales.

Así, la felicidad que proporciona a los niños empezar a descubrir el mundo es reemplazada en la adolescencia por el disfrute que supone comenzar a sentirse mayor, y las ganas de vivir nuevas experiencias que se tienen en la juventud se transforman en la madurez en la satisfacción que da el saber que con la edad aprendemos a manejarnos mejor con las idas y venidas de la vida.

En cada etapa surgen de un modo natural nuevas formas de disfrutar que apartan a los anteriores y hacen que nuestra idea de la felicidad se altere con los años.

Niñez: bienestar y socialización

La infancia es la etapa en la que los niños exploran el mundo, empiezan a desarrollar su personalidad y comienzan a socializarse con otros niños de la misma edad.

Pero, ¿qué cosas proporcionan felicidad en este período?

En los primeros meses de vida, la felicidad está íntimamente ligada al bienestar físico (alimentos y cuidados) y emocional (seguridad y afecto), hasta el extremo de que el no cubrir adecuadamente estas necesidades, no sólo conduce a una falta de confort, sino también a enfermedades.

Más adelante, durante la primera infancia y la niñez, las necesidades de autonomía y socialización se incrementan. Esa socialización se inicia en el ámbito familiar y se continúa en la escuela. Ésta juega un papel fundamental en el desarrollo del niño, ya que favorece las relaciones interpersonales con sus iguales, le proporciona múltiples experiencias y le enseña a compartir y a respetar reglas y normas. Sin olvidar que es uno de los lugares donde los niños disfrutan de uno de sus grandes placeres: el juego.

Adolescencia: ideales y libertad

La felicidad en la adolescencia está relacionada con la búsqueda del placer, los ideales y la libertad. Los adolescentes desean independencia y pasarlo bien, pero también necesitan afecto y seguridad para hacer frente a una edad llena de cambios que pueden hacerles oscilar entre la felicidad y la tristeza: La necesidad de ser y de significarse, y la incertidumbre y vulnerabilidad emocional propias de esta época, llevan con frecuencia al adolescente a situaciones de crisis y a continuos vaivenes de placer, displacer, felicidad, tristeza, satisfacción e inconformismo.

Un joven de 15 años, es consciente de ello, pero también sabe que en esta etapa se ganan muchas cosas. A pesar de que tienen más responsabilidades, empiezan a poder elegir y disfrutan de más libertad. Empiezan a tener sus propios gustos y si no están conformes con algo, pueden opinar y, en la medida de lo posible, contribuir a cambiar lo que les desagrada.

La siguiente frase definiría perfectamente esta etapa: “La adolescencia es la edad de la búsqueda del placer, los ideales y la libertad”

Juventud y madurez: expectativas y logros.

En la juventud y, en especial, en la madurez, la felicidad se alcanza cuando establecemos un balance positivo entre las expectativas de futuro que nos habíamos marcado y los logros alcanzados. Ambas son épocas en las que estamos llenos de ilusiones y planes de futuro, pero, tras las metas —personales y profesionales— fijadas, también queda tiempo para disfrutar de los placeres cotidianos.

Tercera edad: ocio y veteranía.

En la vejez, la percepción de la felicidad se ve influenciada no sólo por la suma de experiencias positivas y negativas, sino por la capacidad para aceptar con estoicismo los acontecimientos adversos. Es una fase en la que quedamos liberados de muchas “obligaciones” —la principal, el trabajo— y podemos dedicar el tiempo a aquello que más nos guste, como a estar con la familia, al ocio o a compartir el conocimiento acumulado con los demás.

A los adultos les gusta otorgar a la infancia una aureola de magia y recordarla como una etapa libre de obligaciones y preocupaciones, en la que se vive únicamente para disfrutar. A menudo suele ser así, pero, en algunos casos, la conducta que se espera de los niños no coincide con la que se da en la realidad. ¿Por qué sucede esto? El problema está en que en la sociedad en que vivimos muchos padres se consideran satisfechos en su rol en la medida en que alimentan a sus hijos o les proporcionan un buen centro educativo, pero no se dan cuenta de que pueden no estar dándoles todo el afecto que éstos necesitan, ya que los niños también requieren tiempo y ganas.

Las consecuencias de esta falta de atención pueden ser graves, puesto que si no se logra establecer un contacto íntimo, cálido y duradero entre padres e hijos, difícilmente podrá surgir el afecto en el pequeño y sin afecto no cabe la felicidad.

Todo esto lleva a que en familias de comunidades desarrolladas como la española, en las que las necesidades primarias están ampliamente cubiertas, encontremos cada vez con mayor frecuencia casos de niños infelices, que manifiestan su malestar a través de conductas de ruptura o dificultades educativas y de relación.

El valor de los años

Poco a poco se va rompiendo con la imagen negativa y decadente que se tiene de la vejez, y a ello contribuyen los avances en el conocimiento de algo tan relativo y complejo como es la felicidad. De hecho, un estudio de una universidad estadounidense señala que las personas mayores, en contra de lo que se suele creer, son capaces de ser muy felices. La razón es que la felicidad viene dada por los recursos emocionales subyacentes, los cuales suelen aumentar según vamos cumpliendo años.

La vida es una sucesión de momentos, malos, regulares y buenos. Y si no nos sumergimos en los malos y regulares, siempre aflorarán los buenos y conseguiremos entender eso de que la felicidad está dentro de nosotros.