

EL JÚBILO

El enigma de la pequeña dicha

Personajes bíblicos, filósofos de jerarquía y renombre, poetas de la literatura mundial y también el sufriente hombre de la calle con su sano sentido común han reflexionado acerca del para qué existe el sufrimiento en el mundo. ¿No sería pensable una creación sin penas y dolores, un principio de vida sin sufrimiento? Todas las explicaciones hasta el presente han tenido resultados deficientes; la teodicea probablemente permanecerá un eterno enigma.

Pero aquí no se tratará este enigma. Ante su fondo se vislumbra otro en su contexto psicológico psicohigiénico, más simple, con posibilidad de ser desentrañado, más apropiado a nosotros los seres humanos, pero a pesar de esto sólo puede ser dilucidado con cierto trabajo, de la misma manera que las adivinanzas son a veces difíciles de acertar. Por eso deseo denominarlo el "enigma de la pequeña dicha".

De la pequeña, porque la gran dicha no nos es dada. No perdura. No sin seducción. No sin daño. Nuestra especie no la tolera, no le hace bien.

Sin aventurarme a entrar al piso resbaladizo de una definición de la dicha y de la suerte, hay que constatar que algunas personas tienen una inmensa suerte. Están dotados de inteligencia y talentos y/o belleza, reciben riqueza y lujo. Ser amados y admirados

corona su existencia mundana. Algunos de ellos son cortejados por los medios de comunicación y son adorados y aplaudidos por sus fans. Otros reciben una increíble porción de poder en sus manos; con un salvoconducto de poder hacer casi todo según su voluntad. A otros, a su vez, les es colocada una corona de laureles y son catapultados hacia las alturas por una ola de autorealización.

Esta inmensa suerte es a su vez fatídica, porque lleva en sí el germen de la decadencia. La decadencia rara vez es iniciada desde lo externo, sino que acecha en el interior del hombre, en algún rincón de su "alma", que lenta e inadvertdidamente embrutece y se corrompe en el esplendor de la gran dicha. ¡Pobres personas ricas! ¡Pobres personas bellas, pobres personas famosas! No son envidiables, estos bailarines y bailarinas en las cúspides de las olas, en el centelleo soleado de la espuma de mar, bajo ellos el amenazante abismo infinito negro verdoso, a cuya gravedad no pueden escapar. La caída habitualmente es profunda. Comparando, la pequeña dicha es de naturaleza tranquila y estable. Tiene que ver con paz, con armonía, con el ser uno entre aquél que encuentra y lo hallado. No es nada que mueva al mundo, sólo mueve un corazón. Tampoco brilla en las luces del escenario, al contrario, es tan delicado que generalmente pasa desapercibido. Pero aquél que lo ve, dirige la mirada hacia el misterio de lo numinoso.

Lo sorprendente es que esto es accesible para todos, sin distinción de la persona. La ama de casa por ejemplo, cuando logra incorporar las palabras adecuadas en las "palabras cruzadas de la pequeña dicha". ¡Cuántas cosas son pedidas allí! 4 horizontal: Tu hijo vuelve a casa todo sucio del juego. Respuesta: Qué contenta estoy por tener un hijo sano. 8 vertical: Es la hora de preparar la cena. Respuesta: Qué misericordia que tengamos suficiente para comer. 7 horizontal: Hay que revisar los deberes de los chicos. Respuesta: Es un deleite poder realizar una actividad intelectual aparte del trabajo manual. 11 vertical: Tu esposo está cansado y agotado a la noche. Respuesta: Qué bueno es que yo no esté sola, que mi pareja tenga trabajo, que podamos comprendernos mutuamente y respetarnos...

Cuantos espacios hay para llenar en las "palabras cruzadas de la pequeña dicha", y siempre queda alguno vacío para el que falta

la palabra correcta. Pero seguramente existe, así como toda adivinanza tiene su solución, sólo que en este instante no la encuentro. Quizá más adelante, cuando surja con más claridad el perfil del Todo...

Cada uno tiene ante sí su enigma individual, nadie puede copiarse del otro. Para el verdulero a la vuelta de la esquina, dice por ejemplo en 4 horizontal: Hay que descargar medio camión de verduras. Respuesta: Esto es un genial entrenamiento para mis músculos. Y en 8 vertical para él dice: Ahora llega la clienta amable. Respuesta: Qué agradable es encontrar personas como ella. Por supuesto, cada uno tiene libertad de escribir cosas diferentes en los espacios, palabras de indiferencia, de apatía y de rutina diaria. Sólo que entonces no se logra la resolución de la "adivinanza de la pequeña dicha", y una vida debe ser vivida hasta su final con lagunas y espacios vacíos.

Pero aquél que logra resolver en alto grado este enigma, a pesar de todo ha encontrado al final la gran dicha. ¡Cuán extraño juego del destino! Lo único que permanece: el SI a la vida incondicional, que incluye el morir reconciliado.

Comenté al principio que no se iba a tratar la teodicea. A pesar de ello, permítanme hacer un señalamiento desde lo puramente empírico. Los seres humanos se transforman cuando vivencian un duro sufrimiento, y frecuentemente viven "después" en forma más consciente, despierta, humilde y sensibilizados para los valores. Una conciencia despierta, humildad y sensibilidad para lo valioso son como "elixires de apoyo" para la resolución del "enigma de la pequeña dicha", porque sensibilizan en el saber que no todo momento de la vida debe ser necesariamente bueno. El que ha vivenciado tiempos difíciles, podrá apreciar mejor el peso más aliviado de los tiempos más llevaderos.

¿Podrá ser que sin un "apoyo" por medio del sufrimiento nos sea vedada la pequeña dicha, y sin la pequeña dicha no podremos alcanzar la única gran dicha real...?

La felicidad como medio terapéutico del "poder de profundización del espíritu"

La logoterapia no ignora la vivencia subjetiva del ser humano. Por el contrario, su abordaje contribuye a sentirse uno mismo como persona, ser sensible a valores, comprenderse como un ser "convocado por la vida"³⁷. A pesar de esto en la logoterapia el concepto de la sensación se utiliza con mucho cuidado, porque existen dos categorías de "sensación"³⁸. Por un lado, existe la "sensibilidad para valores" como un acto espiritual del hombre, que está "enteramente consigo mismo" apuntando hacia lo autotranscendente. Por el otro lado, existe la disposición del sentimiento psicológico instintivo, que es irracional, puede ser engañoso y puede bloquear al Yo, como sabemos de la teorías de las neurosis. Esto significa que no toda sensación es existencial y nace de lo más profundo del ser humano, de su esencia; determinadas sensaciones son simplemente signos de un desarrollo enfermizo en esta persona. ¡Aquí hay que realizar un trabajo de diferenciación! No se puede superar la división entre cognición y emoción apostando en beneficio de la emoción -como algunas corrientes psicológicas lo exigen actualmente-, sino sólo trascendiendo ambos en la espiritualidad del hombre, al que se le abre una nueva dimensión: la perspectiva del sentido.

La alegría es un ejemplo clásico para la sensación intencional de la primera categoría. Nunca puede ser otra cosa que alegría por algo o de algo, ella no es un producto del vacío, sino siempre tiene una "causa", su específica "causa para la alegría". Esta empalma con un "motivo de sentido" de aceptación de vida, de amarla, de valorarla, de alegrarse por ella, que trasciende todo motivo circunstancial. Sin este "motivo de sentido", la "causa de alegría" específica se activa trabajosamente y se apaga más rápido que otras veces, casi como una "fogata de virtutas". Por lo que no necesariamente son contradictorias condiciones buenas de vida y una existencia infeliz.

³⁷ Comparar: Uwe Böschemeyer, *Das Leben meint mich (La vida me convoca)*, Ed. SKV, Lahr 1993.

³⁸ Viktor E. Frankl, *La presencia ignorada de Dios*, Ed. Herder, Barcelona, 1977.

Gracias a que la alegría normalmente anida en el "motivo de sentido" de la vida y de su agregada "causa" específica, ella quizá contribuya a la forma de estar en el mundo más consciente. La persona que se alegra, está enteramente presente, en un acuerdo óptimo consigo mismo y el mundo; no está separada, distanciada o extraviada. Ella se encuentra allí donde debe estar, por instantes de su existencia ya no es un ser que busca, sino un ser-que-encuentra, alguien que se encuentra bien sobre el fundamento de una concordancia básica con el Ser del mundo. El hombre que se alegra está integrado, no está afuera, detrás de la puerta de su existencia.

Por el contrario, una persona sin alegría es el ser humano sin pertenencia. Es un extraño en todos los aspectos de la vida, y tampoco está de acuerdo consigo mismo. No vive como le gustaría, y no le gusta como vive. Detrás de la falta de una "causa específica para la alegría" generalmente se le ha perdido un pedazo del "motivo de sentido". Como no ve nada para alegrarse y de qué alegrarse, el vacío es dominante en su mundo. El hombre sin alegría existe esencialmente en la falta de algo.

No debe despertarse la impresión de que existan dos especies de seres humanos: aquellos que se alegran, y aquellos sin alegría. La experiencia nos enseña que una misma persona de vez en cuando se alegra, y en otros momentos está sin alegría. Además enseña que las horas felices acontecen con menos frecuencia en la vida término medio, mientras que la existencia sin felicidad predomina en grandes áreas de la vida diaria. En consecuencia podría especularse que toda persona está más "afuera" que "adentro", es más uno que busca que uno que encuentra, más desconocido para sí mismo que integrado al mundo. Mas esta hipótesis es demasiado apresurada por el hecho de que las escasas horas de alegría tienen la hermosa cualidad de surtir efecto mucho más allá del tiempo de su vivencia. Es como si resplandecieran a través de la existencia sin alegría, como el sol que ya se ha puesto, o todavía no ha amanecido, lanza su claridad al cielo a través de la oscuridad de la noche. Las horas de alegría no sólo se colman a sí mismas, además acortan el tiempo de ausencia de alegría en el tiempo de vida anterior y posterior. Debería introducirse un concepto paralelo al de "alegría anticipada" (= Vorfreude), la "alegría posterior"