



Escucha
esta canción

Arriba la vida
Croni-K

LA ELECCIÓN DEL BIEN MAYOR

Todas las cosas son buenas. Cada cosa tiene una bondad especial.

Ahora bien, todo parece indicar que no todas las cosas tienen la misma "cantidad" de bien. Y esto, a su vez, parece depender de su forma de ser. No da lo mismo ser una cosa que una planta, una planta que un animal, o un animal que una persona. Algunos seres son superiores a otros. Algunas cosas son bienes mayores. Otras son bienes menores.

Las cosas también son interesantes. El agua parece menos valiosa que el dinero pero, en un desierto, el agua tiene el máximo valor. El dinero sólo sirve en la medida en que pueda ayudar a conseguir lo que se necesita.

Una persona es un bien mayor, superior a todo lo creado. Tiene más perfecciones y más facultades que otros seres. Evidentemente, el amor de una persona puede hacerte más feliz que la posesión de una cosa.

La idea, si partimos del hecho de que la felicidad viene con la posesión de un bien deseado, es elegir siempre el bien mayor. Si el bien es mayor, la felicidad que da su posesión también es mayor y más duradera.

La posesión de un bien mayor produce mayor felicidad que la posesión de un bien menor.

Puedes preguntarte, frente a una posible elección, *¿cuál de estos dos es el bien mayor?* Encontrarás, a veces, que **la elección del bien mayor es más difícil y requiere fuerza de voluntad**. Los sentimientos que surgen, por ende, pueden no ser muy positivos, pero están allí para ayudarnos. Los sentimientos que acompañan la elección del bien menor, en cambio, pueden ser más agradables a corto plazo y provocar menos resistencia, porque el bien menor es más fácil de lograr.

¿Qué es más fácil? ¿Levantarse para ir a la escuela o quedarse cómodamente durmiendo? ¿Pedir perdón a la persona que herimos o "hacernos los desentendidos"? ¿Ayudar en casa o ver la televisión? Dormir, no pasar un mal rato y ver televisión son bienes, pero comparados con ir a la escuela, perdonar y ayudar, son bienes menores.

Por ello es importante que regules tus emociones, que elijas el bien mayor aunque te cueste esfuerzo y las emociones no sean tan agradables.

La felicidad se alcanza con la elección del bien mayor.



COMIDA VESTIMENTA
DINERO BEBIDA
TELÉFONO MÓVIL

■ ¿ES POSIBLE DECIDIR A PARTIR DE LAS EMOCIONES?

Un proverbio popular dice: "Ojos que no ven, corazón que no siente". Podríamos expresarlo de la siguiente manera: "Ojos que ven, corazón que siente".

Parece cierto. Si no ves una película de terror, no sientes miedo; si la ves, ¡claro que lo sientes! Si oyes pelear a tus padres, sientes pena; pero si no los oyes, ¡te quedas tranquilo! Si imaginas que hay un desconocido en casa, sientes miedo. Si no imaginas nada, no sientes nada.

Las emociones se desencadenan a partir de un estímulo exterior o interior. Recibes el estímulo a través de los sentidos externos (vista, oído, gusto, tacto, olfato) o de los sentidos internos (imaginación o memoria).

Si un estímulo externo te hace daño, puedes evitarlo y así dejas de sentir. Si imaginas o recuerdas algo negativo, es más difícil evitarlo, pero puedes focalizar la atención en otros temas o actuar de manera positiva como invitar a un amigo, mirar una película divertida, confiarle a una persona tu pesar... y así, esa emoción puede cambiar.

Las emociones parecen inestables y dependen de los estímulos que los sentidos reciben, que son muchos y variados. No consisten exactamente en la felicidad.

La felicidad depende de los bienes mayores; las emociones, de los estímulos.

La inteligencia y la voluntad son facultades intelectuales, superiores a las facultades sensibles, y son capaces de guiar los sentimientos. La persona, con su libre voluntad, puede evitar estímulos externos que le son perjudiciales; puede sustituir un recuerdo que le trae tristeza o desánimo por uno que lo alegre.

Tú puedes evitar ocasiones, sustituir estímulos e incluso actuar de manera creativa y positiva a pesar de que las emociones sean negativas.



¿Sabías qué?

Solamente en casos de gravísimo peligro para la vida propia o ajena, la inteligencia y la voluntad se bloquean y quienes mandan son las emociones. Por ser tan fuertes se llaman **pasiones**.



Siempre que estás emocionado, te recomiendo que hagas ejercicio, respira profundamente y date un baño de agua fría.

Buscamos la felicidad porque es parte del sentido de la vida de la persona. Felicidad es sinónimo de "hacer lo que me hace mejor persona". Felicidad es sinónimo de tener mucha gente a quien amar y que me ama. Las virtudes, al ayudarte a elegir el bien mayor, a guiar y controlar tu estado de ánimo, aumentan la capacidad de ser feliz.

Tú puedes hacer mucho para ser feliz:

- Elige siempre el bien mayor.
- Aléjate de los estímulos negativos.
- Sustituye los pensamientos negativos por pensamientos positivos.
- Regula y orienta tus emociones y sentimientos.
- Fortalece tu voluntad poniendo en práctica las **virtudes**, ya que sin ellas es más difícil regular las emociones.





Actividades

1 ¿Podrías contestarlas?

- a) ¿Qué relación existe entre...
 - estímulo y emoción?
 - la felicidad y los bienes deseados?
 - la felicidad y las emociones?
- b) ¿La felicidad depende de las emociones?
- c) ¿Puedes regular, guiar y orientar tus emociones? ¿Cómo?
- d) ¿Cómo sabemos que la felicidad es parte del sentido de la vida de una persona?

2 ¿En qué se diferencian?

Utilizando algún ejemplo, compara:

- Bien mayor y bien menor.
- Emoción y pasión.

3 Emociones contradictorias

Relaciona los actos con las emociones que regularmente suscitan en tu vida cotidiana.
No hay una única respuesta posible.

Ayudar en casa	<input type="checkbox"/>
Perdonar	<input type="checkbox"/>
Levantarse de la cama	<input type="checkbox"/>
Tomar el refresco favorito	<input type="checkbox"/>
Hacer la tarea	<input type="checkbox"/>
Estudiar	<input type="checkbox"/>
Jugar	<input type="checkbox"/>
Practicar el deporte favorito	<input type="checkbox"/>
Pedir perdón	<input type="checkbox"/>
Limpiar algo muy sucio	<input type="checkbox"/>

Entusiasmo

Pereza

Nerviosismo

Asco

Placer

Alegria

Desgana

Satisfacción





Reflexión

Adolescencia y juventud

Adaptación del texto homónimo de Pedro José María Chiesa

Recuerdo que un sábado por la tarde estaba en casa de un matrimonio amigo de mediana edad con hijos adolescentes, cuando de repente suena el teléfono y atiende una de las hijas. Era una amiga que la invitaba a pasear aquel sábado; y ella respondió: "Te agradezco, pero no puedo. Tengo que estudiar mucho, ya que el lunes tengo examen".

Concluido el diálogo, la hija vino a compartir la mesa y la madre le preguntó: "¿Por qué no aceptaste, si el examen es sencillo y ya tienes los temas estudiados?". A lo cual la hija contestó: "Porque es una amiga que me aburre, y evito salir con ella".

Allí mismo presencie un inolvidable sermón materno: "Querida hija, espero que esto no se repita. Ya te he visto hacer lo mismo muchas veces. Que lo hagas alguna vez... ¡vaya y pase! Pero que sea un hábito... ¡no! Lamentaría tener una hija egoísta que sólo acepta invitaciones que la divierten y rechaza las que la aburren. Tienes que aprender que en la vida, si quieras ser feliz, muchas veces tendrás que cumplir con tu deber haciendo cosas que no te complacen".

La etapa de quienes rondan los quince años es clave para forjar la identidad camino hacia la juventud, porque si no se combate esa tendencia egoísta a olvidar los deberes y a vivir reclamando derechos, las lesiones y daños del alma de los adolescentes se petrificarán y luego serán muy difíciles de extirpar.

- ¿En qué situaciones concretas manifiestas cierta tendencia al egoísmo?

