



EUNSA | Astrolabio

Acertar en tu proyecto de vida

Un GPS para orientarse

José Manuel Mañú Noáin
Rafael Lacorte Tierz

ACERTAR EN TU PROYECTO DE VIDA

Un GPS para orientarse

JOSÉ MANUEL MAÑÚ NOÁIN y RAFAEL LACORTE TIERZ

EUNSA

EDICIONES UNIVERSIDAD DE NAVARRA, S.A.
PAMPLONA

Introducción

Lo que comentamos en estas páginas son algunas ideas para trazar un proyecto e intentar una vida lograda. No es algo realizado en un laboratorio, sino en la vida. Pocas veces responde a un plan estudiado hasta el detalle; casi siempre será algo que descubrimos mientras vivimos. Habrá aciertos y errores; no cometer ningún fallo en el día a día no está a nuestro alcance. Sí lo está evitar que sean graves y conscientes; en todo caso, hay que levantarse, asumir las consecuencias, aprender y seguir adelante. Los capítulos del libro no agotan el tema; por el contrario, faltan muchas ideas, pero el importante es tu propio libro, ese en el que escribirás tu biografía. Hay personas que desde la infancia han seguido un plan de formación establecido, pero pocas; tampoco está claro si eso es una ventaja, pues muchas circunstancias no son previsibles y la vida se forja a golpe de decisiones diarias, en las que interviene la inteligencia, la voluntad y la afectividad. Pocas personas disponen del consejero ideal en cada momento; ideal porque, si es así, dejará amplio margen de libertad. De lo contrario, lo que saldría no sería una persona sino un muñeco. Contar con el consejo oportuno de personas valiosas ahorra traspies; algunos han tenido esa suerte. En todo caso, lo importante es el momento de tu vida en el que estés; mirar hacia adelante y decidirse a emplear el tiempo en proyectos valiosos. Sean muchos o pocos los años que vivamos, vale la pena usarlos bien. Del pasado, arrepentirse, pedir perdón o perdonar, asumir alguna responsabilidad si es necesario, y saber olvidar si ya está hecho. Ojalá puedas ahorrar tiempo en la formación de otras personas ayudando –no supliendo– a que logren en menos tiempo la experiencia que hemos tardado años en adquirir. No es elegante la actitud de algunos profesionales que no enseñan a sus colaboradores, para volverse ellos imprescindibles. No hay recetas mágicas ni se educa con ellas. Sí hay ideas valiosas, capacidad para discernir el bien y el mal. La educación ayuda a valorar lo bueno, bello y verdadero; pero si quien recibe esa formación no es coherente con ella le pasará lo que a Alejandro Magno, a pesar de tener un tutor como Aristóteles. También Nerón tuvo un buen tutor en su infancia, pero orientó mal su vida. Lo normal será que nuestro vivir discurra por carriles ordinarios, que no vulgares. Hacer las mismas cosas cada día no es rutina, sería rutina hacerlas sin poner el corazón en la tarea. La vida se compone de pequeños detalles si se hacen por un amor ordenado, tienen gran valor. Si buscamos *nuestro ego* lo que saldrá, en lugar de una figura tallada, será un montón de escombros. No da igual hacer una cosa u otra, mejor o peor. Además de tu felicidad, depende la de otras personas. No eres un verso suelto; una vida bien empleada deja un surco fecundo. Si hubiera que resumir en pocas líneas estas páginas, diríamos que lo esencial es acertar en las

decisiones claves: aprender a amar mucho y bien, descubrir el sentido trascendente de la vida, servir a los demás con un trabajo bien hecho, etc. Como para muchos el camino de su vida pasa por formar una familia, *acertar en casarse* es una de esas decisiones. Es bonita la fortaleza de quien emprende tareas magnánimas, pero también la de quien persevera, día a día, viviendo los compromisos contraídos. Está difundida una visión de la libertad ajena al compromiso; es tan errónea como pensar que no hay actos buenos y malos o que no es posible conocer aspectos de la verdad. No poseemos la verdad, pero sí la capacidad de conocerla; por eso importa formar la inteligencia. La formación recibida no será completa, pero pretender partir de cero es renunciar a una capacidad del ser humano que le ha permitido progresar: la memoria. Los animales se rigen por instintos más desarrollados que el nuestro, porque no tienen memoria ni libertad; por eso no aprovechan lo que otros descubren.

Un problema de la educación actual es el desconocimiento de muchos docentes de *quién* es la persona humana. Si no lo saben, no educarán, se limitarán a instruir; formaríamos técnicos y podría ocurrir algo similar a lo que se relata en *La guerra de las salamandras*, un relato de ficción en el que los humanos usan a las salamandras para su beneficio y les dan sus herramientas: armas, técnica, etc. No adelanto el final; además la historia no está predeterminada, de ahí que esos relatos casi nunca se hacen realidad. Junto a avances que Occidente ha logrado en su historia, cabe la posibilidad de renegar de sus raíces. Si lo hace, sería cierto lo que un ingenioso dijo con cierta amargura: «*Europa es un museo que pagan los americanos*». Si no sabemos quiénes somos, hemos perdido nuestra identidad y cabe aplicar lo narrado en *Alicia en el país de las maravillas*; cuando la niña pregunta al gato: «¿Podrías decirme, por favor que camino he de tomar para salir de aquí?» «Depende de a donde quieras ir, contesta el gato». «Me da casi igual dónde», dijo Alicia; «entonces no importa el camino que sigas», concluye el gato. Se precisa valentía para rectificar decisiones erróneas; nos jugamos mucho. Decía un clásico que «*El que se salva sabe y el que no, no sabe nada*». Hacer lo que está en nuestra mano y dejar en herencia personas formadas es una tarea por la que vale la pena gastarse. Si hubiera que elegir entre dejar una buena biblioteca o personas formadas, es preferible lo segundo. Ellas buscarán libros valiosos que orientarán la vida de otros. Libros como *Las confesiones* de san Agustín han sido más útiles que tratados llenos de sabiduría. No obstante, adquirir una buena formación y hacerla vida ahorra las vueltas que dio el obispo de Hipona, dolorosas, hasta acertar con el camino que les hizo felices a él y a millones de personas más. Un ejemplo gráfico de lo que aquí se plantea es considerarse al volante de nuestra propia vida. No somos quienes trazamos las carreteras, pero podemos elegir por cuáles circular. Con el coche no conducimos como nos da la gana, debemos respetar las normas del código de circulación, pero hay un margen de maniobra dentro del que elegimos adecuadamente.

1. ¿Quién es el hombre?

Un buen planteamiento es preguntarse quién y no qué es el hombre. Tampoco da igual preguntar *quién es el hombre o quién es la persona humana*. La segunda forma es más concreta. A la pregunta sobre quién, se puede contestar que tiene rasgos corpóreos y psíquicos; pero se resuelve, según Sellés, acudiendo a lo neurálgico: su intimidad. De todas formas, podemos decir que al hacer referencia a hombres pensamos en personas: seres con inteligencia, voluntad, afectos y la capacidad de dar sentido trascendente a su vida. La inteligencia se desarrolla con hábitos intelectuales, y la voluntad con virtudes. Los afectos, muy diversos, se deben orientar al servicio de la verdad y del bien, que son el fin de la inteligencia y de la voluntad. Con términos de la Filosofía se dice que la persona humana tiene cuerpo y alma; ambos son co-principios, pues se necesitan mutuamente. A esa realidad se le llama *vida personal*. Nos movemos, queda patente, en el ámbito del ser, no del tener.

El valor de cada persona

Se comprende el asombro de un alumno al escuchar a Leonardo Polo decir en la primera clase de un curso sobre Ética: *Una persona humana vale más que todos los seres no personales del mundo (animales, galaxias, etc.)*. Para entender esta afirmación, es preciso conocer otros rasgos del ser humano: la libertad y la capacidad de amar. Ahora algunos intentan explicar la realidad prescindiendo de la dignidad que le confiere a la persona lo dicho antes; la consecuencia práctica es fijarse en aspectos importantes, pero parciales, de la realidad. Así, la tarea educativa se reduce a instruir, con predominio de los idiomas y las nuevas tecnologías. No se trata de negar lo que aporta ese conocimiento, pero limitar la tarea educativa a esa dimensión es empobrecerla. La lectura del libro *¿Quién es el hombre?*, del citado Leonardo Polo, abre nuevos horizontes. Si apreciamos el sentido trascendente del ser humano y consideramos a cada persona como alguien querido por Dios, como único e irrepetible, vislumbramos el horizonte que se abre ante nosotros. Así se entiende que *lo que se tiene* es accidental, ante el valor de *lo que se es*. Polo afirma que la persona necesita una apertura vinculada a lo más radical del ser humano; no hace falta esperar a que madure, ni a que alcance el uso de razón, para ser digno del respeto y derechos que le corresponden *por ser*. En las últimas décadas se han buscado acuerdos, válidos para todas las culturas, en los que poner la base del respeto a los derechos humanos, cuestión interesante teniendo en

cuenta la variedad cultural y la globalización. Quizá sea posible, pero el ser humano solo no puede dar razón completa de sí mismo; el hombre sin Dios es incomprensible. En 1948, al firmarse la Declaración Universal de los Derechos Humanos, se logró un acuerdo muy alto, gracias a la aceptación de esos derechos sin preguntar dónde los fundamentaba cada representante de los países firmantes.

La importancia de acertar en la respuesta

Nos puede ayudar a saber buscar respuestas a problemas de la humanidad este relato: «Un científico, preocupado por los problemas del mundo derivados de la falta de alimentos en algunos lugares, buscaba medios para aminorarlos; pasaba días en su laboratorio buscando respuestas. Un día, su hijo de siete años entró allí y su padre, nervioso por la interrupción, le pidió que se fuera a jugar a otro lugar. Al ver que no era posible, pensó algo para entretenerle, se fijó en una revista que traía un mapa del mundo, ¡justo lo que precisaba! Con unas tijeras recortó el mapa en trozos y se los dio junto con una barra de pegamento, diciendo: *«como te gustan los rompecabezas, te voy a dar el mundo roto, para que lo arregles»*. Calculó que al niño le llevaría horas recomponer el mapa, pero no fue así; a los pocos minutos escuchó al niño: «Papá, ya he acabado». Al principio no daba crédito a lo que veía; era imposible a su edad recomponer un mapa que no había usado. El padre miró lo que le enseñaba el niño: el mapa estaba completo, cada trozo estaba en su lugar. ¿Cómo lo había hecho? Le dijo: «Hijo mío, tú no sabías cómo era el mundo, ¿cómo uniste las piezas?». «Papá, yo no lo sabía, pero cuando sacabas el mapa de la revista, vi que en el otro lado estaba la figura de una persona. Di la vuelta a cada trozo y los pegué. Al terminar, volví a dar la vuelta y vi que estaba el mundo». Nos jugamos mucho en saber el valor de la persona, empezando por la nuestra. Si ayudamos a cada uno, estamos contribuyendo a un mundo mejor. Así lo manifestaba un ejecutivo, quien, en su vehículo de alta gama, circulaba por una carretera de un país sudamericano. Pensaba en la reunión a la que asistiría cuando algo golpeó un cristal del coche; al mirar por el retrovisor, vio a un niño asomado en un camino lateral y supo que la piedra había venido de ahí. Dio la vuelta en el primer lugar que pudo y regresó en busca del niño. Paró el coche y vio a un chico de unos diez años; a su lado estaba otro, más joven, caído en el suelo sobre lo que parecía un cochecito de niño. Enfadado, le preguntó si había tirado la piedra. El chico le dijo que sí; llevaba a su hermano a casa cuando el cochecito volcó y su hermano paralítico se cayó al suelo. Intentó detener algún vehículo de los que pasaban para que le ayudasen; cansado de esperar, como se acercaba el atardecer, decidió tirar una piedra al primer coche que pasara. El ejecutivo pudo reaccionar de maneras diversas, pero lo hizo de un modo sensato: ¡qué me tengan que dar una pedrada en el parabrisas para que me pare a socorrer a un niño paralítico! Una forma es actuar según el dicho popular: *«comamos y bebamos que mañana moriremos»*, o la del autor de *Crimen y Castigo*: *Si Dios no existe, todo está permitido*. En definitiva, o somos el

resultado del azar del genoma humano o somos fruto de un proyecto amoroso de Dios; en medio caben situaciones de búsqueda personal. Si la respuesta es la segunda, a su luz podemos vislumbrar algo del sentido del dolor, del sacrificio por los demás... Dice Polo que la persona humana es una novedad radical porque cada una es creada directamente por Dios. El contraste entre los hombres posibles que no llegan a ser y los que son muestra la dignidad personal y un amor divino de predilección. El sentido de la vida se convierte en descubrir el amor con el que somos amados y corresponder lo mejor posible. La tarea más importante en la vida es aprender a amar y hacerlo mejor. Respetamos a quienes piensan de otra forma, pero no se puede tratar a las personas con menos dignidad que la que se deriva de este planteamiento, lo apoyemos en creencias religiosas o en otras convicciones.

Hacer buen uso de la libertad

El ser humano está condicionado, pero es libre. Su libertad no es total pero sí real. Lo que precede indica, siguiendo ideas de los autores Polo y Sellés, que la libertad personal tiene un norte, una estrella polar. Libertad no es sinónimo de independencia; la libertad tiene sentido si va unida a la responsabilidad. La capacidad de ser libres lleva a asumir las consecuencias de lo que hacemos; lo contrario no es auténtica libertad. Se entiende el miedo a usarla; por eso algunos tienen *miedo a la libertad*. Esa búsqueda se agudiza en los momentos de dolor; de ahí la fuerza del libro de Frankl *El hombre en busca de sentido* al resaltarla a raíz de su estancia en un campo de concentración nazi. Se puede ilustrar el riesgo de la libertad en este relato: «Un profesor iba de excursión con varios alumnos. En el campo vieron un lugar habitado; al llegar encontraron a un matrimonio y sus tres hijos; la casa era de madera, los vestidos sucios, sin calzado. El profesor le dijo al padre: aquí no hay posibilidades de trabajo, ¿qué hacen usted y su familia para sobrevivir? El otro le contestó: «Tenemos una vaquita que da varios litros de leche cada día. Parte la vendemos o la cambiamos por alimentos en la ciudad, con el resto hacemos queso, cuajada, etc., para nosotros». El grupo se despidió. Durante el regreso, el maestro le dijo a un alumno: Busca la vaquita, te la llevas y la dejas por el bosque. El joven, asustado, contestó al profesor que la vaca era el medio de vida para aquella familia. Pero el maestro insistió y el alumno lo hizo. Aquel suceso se quedó grabado en su memoria. Un día, agobiado por la culpa, regresó al lugar para intentar reparar el daño causado. Al llegar vio árboles, un coche en el garaje de una buena casa y niños jugando en el jardín. El joven pensó que aquella familia habría abandonado el lugar y vendido el terreno. Preguntó por la familia que vivía allí antes y le dijeron que llevaban muchos años viviendo allí. Entró a la casa y confirmó que era la familia que visitó unos años antes. Elogió el cambio y preguntó: ¿Qué hicieron para cambiar de vida? Le dijeron: teníamos una vaquita que desapareció; entonces tuvimos que hacer otras cosas, así logramos lo que ves». Cada uno sabe cuál es su vaquita. Piensa si debes abandonarla. En todo caso, es

preferible no imitar al profesor y quitar la vaca a otros; les puedes dejar sin vaca ni alternativas. Esas decisiones son personales; no se deben tomar por otros.

Si en la bibliografía, o para saber más, proponemos la visión de la película titulada Marte, es porque si el que se queda en el planeta rojo hubiera sido un gato, no se habría generado el proceso de recuperación de ese personaje; con todo el respeto a los gatos, se piense lo que se piense sobre el ser humano, lo uno nos parece lógico, lo otro no se hubiera hecho.

2. Señorío sobre uno mismo

La persona humana es espiritual y corpórea. Ama con la energía espiritual, psíquica y corporal; pero necesita ser orientada por la razón, y en muchos casos por la fe. Solo con ese señorío de uno mismo podremos orientar nuestra fuerza en la dirección elegida; si no, se desparraman y nos quedamos sin fuerza para hacer lo debido. Como es lógico, esta cuestión se ha tratado desde la antigüedad; cuando Ulises se ata al mástil para no escuchar y seguir el canto de las sirenas, está jugando en el límite; a la vez, porque sabe sus limitaciones, toma precauciones. Hubo emperadores romanos que dejaron escrito que no se les obedeciera si daban órdenes estando borrachos. El poner el acento en la mayor o menor exigencia no es tan importante como tener claro el para qué de ese señorío. Si no tengo a quién darme, importa menos el poseerme.

En qué consiste

La templanza modera la atracción de los placeres y busca un razonable equilibrio en el uso de los bienes materiales. Busca el dominio de la voluntad sobre los instintos, pero no de forma despótica sino de forma inteligente, que lleva a mantener los deseos dentro de lo honesto. En el lenguaje coloquial, la palabra templanza tiene cierta carga negativa, pero la realidad no es así: es poseerse para darse. Si es importante controlar el apetito concupiscible, de lo que apetece –por ejemplo, sexo y comida–, también debe hacerse con el irascible, y enfadarse solo si la ocasión lo requiere, y con medida. No es negar fuerzas a la naturaleza es vivir el orden de la recta razón, que protege y cuida los valores superiores. Su misión es recoger las fuerzas de la persona y encauzarlas para convertirlas en fuente de energía para ser bien gastada. La templanza tiene un sentido de finalidad: restablecer el orden en el interior de la persona. Gracias a la templanza, las pasiones, en lugar de oscurecer la razón pueden colaborar con ella y discernir qué procede hacer para lograr el bien. La templanza es una virtud que aparta al hombre de aquello que le atrae en contra de la razón; el que la templanza, en ese sentido amplio, sea condición de otras es consecuencia de la primacía de la prudencia entre las virtudes morales. Modera el deseo y goce de lo que al hombre atrae con más fuerza y le resulta más difícil y costoso de moderar; no se limita a apartar del placer; solo del que le desvía del bien. Vicios opuestos a la templanza son la *intemperancia* (por exceso) y la *insensibilidad* (por defecto). El primero deja que sus pasiones ofusquen su razón; el otro considera que todo placer es nocivo; ambas actitudes son erróneas. El doctor Trigo, siguiendo la tradición de

otros estudiosos, señala tres campos que moderar: la comida, la bebida y el apetito sexual. La abstinencia capacita para comer lo necesario; su contrario es la gula. No solo cuánto, sino también saber prescindir de algo si es oportuno. El término sobriedad deriva de *medida*, por lo que se aplica a diversas áreas. Aquí se trata del uso moderado de las bebidas alcohólicas y de omitir el consumo de sustancias que dificulten el uso de la razón. La templanza en la castidad ayuda a integrar la sexualidad en la personalidad; permite la unidad interna de la dimensión corporal y espiritual. La lujuria ciega la razón y lleva a actuar guiados por la pasión, sin respetar el derecho y la razón. Educar el corazón para amar bien es una meta valiosa.

Algunas ideas para pensar

Sócrates, hace veinticinco siglos, dijo: *un hombre desenfrenado no puede inspirar afecto; es insociable y cierra la puerta a la amistad*. Más tarde, el emperador Marco Aurelio, escribió: *acuérdate también de esto siempre: para vivir felizmente basta con poco*. Siglos después, Leonardo Da Vinci aseguró: *no se puede poseer mayor gobierno, ni menor, que el de uno mismo*. Pasando de los intelectuales a los humoristas, vale la pena recordar las viñetas en las que Mafalda señala un comentario de uno de sus inseparables amigos; éste encuentra una lata vacía y siente el deseo de darle una patada, pero piensa: *un grandullón pateando latitas*. Pasa de largo, venciendo lo que considera un impulso infantil; pocos metros después, se vuelve y da la patada que le apetecía dar; luego dice: *¡qué desastre! ¡Hasta mis debilidades son más fuertes que yo!* Parece broma, pero personas importantes echaron su vida a rodar por no vivir el autocontrol. Alejandro Magno no vivía la moderación con el vino en las sobremesas que seguían a la cena; estando así, cometió atrocidades como ordenar incendiar una ciudad o dar muerte a su colaborador Cito; su propia muerte fue a consecuencia de un coma etílico. Resulta penoso que una tradicional recepción diplomática del 1 de enero se suspendiera por el comportamiento de algún asistente, bajo los efectos de una Nochevieja poco sobria.

También a las personas normales

Estas anécdotas nos pueden afectar a nosotros. Cada uno sabe cuál es su *talón de Aquiles*; para unos será responder, o consultar, de forma compulsiva correos electrónicos o mensajes; para otros, no cuidar medidas de prudencia en el uso del dinero; alguno quizá tenga que evitar dejarse arrastrar por el alcohol o el juego. Los diplomáticos de muchos países escuchan el consejo sobre las situaciones de riesgo en las que pueden caer más fácil; son las mismas desde hace siglos. Unos ponen en juego secretos de Estado y otros la fidelidad matrimonial. Aprender a descansar ayuda a evitar situaciones de estrés, en las que el autocontrol disminuye y se puede actuar de forma impulsiva. De ahí la importancia de no llegar a situaciones límite, o darse cuenta de que una persona, sobre la

que tenemos responsabilidad, se deja arrastrar por una dependencia. La manera de vencer estas batallas es entrenarse en pequeñas luchas diarias. Así, se ven personas que en actos sociales no toman nada y están centrados en estar pendientes de los demás. Cada uno sabe lo que procede en cada caso. Sería triste que, por no tener a nadie que nos lo diga, repitamos faltas de templanza una y otra vez. Con ese dominio personal, en lugar de un amor posesivo, o carcomido por el egoísmo, se puede lograr un amor movido por una escala de valores idónea; capaz de ordenar los actos hacia el bien propio y ajeno. Esa libertad nos da el señorío de actuar con más libertad interior.

Forjarse un buen carácter

Lo anterior es necesario para tener buen carácter. Algunos no distinguen entre temperamento, carácter y personalidad; es lógico que ocurra, pues es frecuente usar esos conceptos de forma impropia. En otras ocasiones, las diferencias vienen dadas por las escuelas de pensamiento psicológico. Una forma sencilla y clara de definirlos puede ser la que ofrecemos a continuación. Por temperamento se entiende los rasgos psicológicos con los que nacemos: impulsividad, etc. Esos permanecen siempre, y el arte de la buena educación es ponerlos al servicio de metas valiosas. Del carácter es frecuente fijarse en la emotividad, la actividad –la tendencia a actuar– y la resonancia –la duración de las emociones por sucesos que les afectan–; unos reaccionan de forma explosiva y otros *rumian* los sucesos durante largo tiempo; en estos campos hay un componente genético. Las personas, por la educación, con o sin ayuda de otros, podemos moderar rasgos de esas tendencias; aprender a gobernar las emociones, en el impacto que nos generan y en su manifestación externa. Saber qué se puede modificar y qué no, es esencial para no darse golpes contra la pared; por otra parte, la manera de afrontar aspectos de nuestra forma de ser no es siempre la misma. Cabe dar consejos generales, válidos para la mayoría, pero cada uno debe trabajarse el carácter, que saldrá de cómo pulimos el temperamento. Más que definiciones, vale la pena saber las líneas de fondo para fraguarse un buen carácter. Llegar a la vejez con buena o mala cara depende en parte de cómo nos trate la vida, pero más de cómo reaccionamos ante ella.

Es mejor pulir que intentar sacar agua de un pozo vacío

Más que pensar el carácter ideal, es preferible buscar el mejor posible en nuestro caso. La persona con emociones fuertes tiene un campo de trabajo para toda la vida; depende de si se trata de pasiones, sentimientos... Hay que hilar fino en la educación emocional; en ocasiones, no podemos evitar sentir lo que sentimos y casi nunca el camino mejor es la lucha frontal; el autocontrol, entendido como resistir a toda costa, a golpe de voluntad, no siempre es lo adecuado. Es más sencillo hablar de educar la voluntad que de los sentimientos; algunas personas se *disparan* ante los estímulos, internos o externos. En

ocasiones esa reacción es previsible y se trata de no llegar al límite; por ejemplo, hay a quienes el médico desaconseja ver jugar a su equipo de fútbol favorito, porque se alteran tanto que corre riesgo su salud; a otros hay que ayudarles para saber comportarse. Quien evita la ocasión evita el peligro; pero esa regla no siempre se aplica igual. Para empezar, no hay que tener miedo a ser sensible; durante años se ha cargado de tintes negativos las muestras de sensibilidad, sea en el trato con personas o en otras facetas, como el gusto por el arte, la emoción de un poeta... El sentimiento no tiene carga ética, salvo que sea malo y se busque. La persona que siente la fuerza de las pasiones tras ver una película que le empuja hacia modos de reaccionar, internos o externos, que degradan al ser humano puede ser culpable al no evitar la ocasión remota o próxima; Algo similar ocurre con otras áreas. También hay sentimientos buenos: la compasión hacia los necesitados, emocionarse al encontrarse con un familiar al que hace tiempo que no vemos, tender a ponerse triste ante una mala noticia... Lo importante es que la decisión final de nuestro actuar no venga dictada solo por las emociones sino que estas estén bien gobernadas. Es tarea para toda la vida, pero vale la pena.

3. Fuertes y magnánimos

Sin duda, la inteligencia facilita descubrir metas por las que vale la pena luchar. De lo contrario, sin esas luces orientadas hacia lo bueno y verdadero podríamos gastar la vida en tareas que no valen la pena. Supuesto que sabemos lo que queremos, se necesita un elemento para el camino hacia la meta. Decía Carlos Llano a los alumnos de un máster en empresa: *no pretendemos que nuestros alumnos hagan mejores negocios: pretendemos que se hagan mejores los que hacen negocios*. El negocio más importante es alcanzar una vida lograda; gastarla en ideales que ayuden a una vida fecunda, no solo acorde con la dignidad de la persona, sino en una relación positiva con los demás, que nos ayuda a ser mejores. El ser humano tiene una dimensión social que le permite interactuar con otros, para ayudarse mutuamente a lograr ideales valiosos; hay una frase de Balmes que traza con rasgos nítidos la jerarquía que debe presidir el obrar: *la cabeza de hielo, el corazón de fuego y los brazos de hierro*. Quizá es fuerte esta descripción, pero gráfica. No dejan de ser una caricatura los personajes de Julio Verne que parecen tener solo uno de esos rasgos; el científico, que actúa con la frialdad de los datos empíricos; el guía de las expediciones, que avanza con voluntad de hierro, sin que lo detengan los obstáculos; el personaje ayudado, amable y frágil, todo corazón. Se aprecia en *Viaje al centro de la Tierra*, en *Los hijos del capitán Grant* y en otras novelas del autor. En la vida real, los seres de carne y hueso tenemos cabeza, corazón y brazos, pero sin la nitidez que describe Balmes. Saber el fin de la vida, poner el corazón en lo que hacemos y ser constantes al actuar, con la fuerza del espolón de acero del barco, rompe el hielo al navegar. La fortaleza tiene una doble dimensión: resistir en el bien, cuando se presenta la adversidad para llevar a cabo el bien, lo que es lo justo; la fortaleza no es cerril, se ejerce de forma inteligente, guiada por la prudencia que indica modos prácticos de actuar. Su otra dimensión, como la otra cara de la moneda, es el empeño en alcanzar metas valiosas; ahí entra en juego la magnanimidad. Derrochar energía en metas mezquinas o carentes de valor, es poco atractivo. Quienes han sido motores de proyectos valiosos han sido fuertes para superar las dificultades. Para no desfigurar la fortaleza ayuda fijarse en personas como la Madre Teresa de Calcuta, con fragilidad física y fuertes convicciones; vidas como la suya no se entienden si se olvida el componente espiritual; en esas personas una parte la pone la naturaleza humana y otra, esa fuerza que los cristianos llamamos gracia, otorgada por Dios si se acude a Él con las disposiciones debidas. El amor es el motor más poderoso de la Historia; permite llevar a cabo tareas heroicas, que superan obstáculos que parecen imposibles de lograr.

El valor de las dificultades

En ocasiones, el obstáculo para llegar a la meta no tiene un nombre propio, como en el relato que pasamos a contar. «Ben Sarok, un hombre cruel, no podía ver nada sano ni bello sin destruirlo. Al borde de un oasis se encontró una palmera. Esto le irritó, así que cogió una piedra y la colocó justo encima de la palmera. Entonces, con gesto malvado, pasó por encima; la palmera intentó eliminar la carga, pero no pudo. Después, el árbol probó una táctica diferente: profundizó sus raíces en el suelo, hasta encontrar agua. Entonces el árbol creció más alto que el resto; con agua y sol se convirtió en un árbol majestuoso. Años después, Ben Sarok volvió para disfrutar viendo el lugar donde había destruido el árbol; pero no lo encontró. Por fin, el árbol se inclinó y le mostró la piedra sobre su copa. Le dijo: «Ben Sarok, te estoy agradecido, tu daño me fortaleció». Tener fortaleza permite a las personas ser protagonistas de su vida. Ir contracorriente no es grato pero sí necesario; en ambientes donde imperan el relativismo y la ausencia de compromiso, una persona con ideales es incómoda; ni trata de agradar siempre ni se atiene a lo *políticamente correcto*; a eso se suma la resistencia interior que notamos por la fuerza de las pasiones, etc. Gobernarse a uno mismo es tarea ardua, tal y como se aprecia en la vida de los santos. Las dificultades más fuertes que encontró Agustín de Hipona, luego san Agustín, no fueron los herejes a los que hizo frente, sino la fuerza de sus pasiones durante los años en los que buscó la felicidad por caminos equivocados. Desde que descubrió lo que debía hacer hasta que lo hizo, pasaron meses de combates internos, como relata en su autobiografía. Cuando supo dar cauce al amor, su fuerza interior creció. Ahora, una dificultad frecuente es confundir fidelidad y fundamentalismo. Si impera el relativismo y la falta de convicciones, la persona coherente puede ser confundida con el rigorista, que intenta imponer a otros lo que piensa. Se abusa del término *fundamentalista* porque se usa como lugar común; igual que antes han sido otros los términos de moda: sea rojo o fascista. Son simplificaciones que olvidan el valor del respeto a la libertad propia y ajena. La fortaleza no es enemiga de la convivencia; porque se emplea primero con uno mismo y porque no solo es compatible con la delicadeza en el trato sino que busca respetar la libertad y dignidad humana. Es posible que esa persona se vea sometida a la calumnia, a la persecución en sus diversas formas, a veces sutiles; porque resulta incómodo un ideal de servicio en la defensa de derechos de las personas. Bondad no significa ser blando ni agresivo; esos rasgos desdican; el primero, de la fortaleza que requiere reciedumbre; el segundo, por emplear modos inadecuados; no se trata de *vencer* con la verdad, sino de *convencer* proponiendo. La autoridad, para ser justa, tiene que ejercitar la fortaleza; no se trata de buscar contentar a todos cediendo en lo que no se debe. Han sido incómodos líderes de la defensa de los derechos humanos porque no se han callado ante la injusticia, ante el intento de convertir en derechos lo que son crímenes. Si hay que ser heroicos para defender la libertad, también hay que serlo para proteger los derechos de los más

desvalidos: los niños y los ancianos. Defender la vida desde su origen hasta su fin natural, molesta a algunos. Se ofrece congelar embriones para retrasar la maternidad y triunfar en la vida profesional antes de ser madres. Se aparta a los ancianos porque son un gasto debido a sus mayores necesidades sanitarias y asistenciales. Se ve con supuesta *comprensión* a quienes aplican sedaciones desproporcionadas. Se considera a los ancianos *cargas sociales*, lo que supone una notable falta de respeto. Defender la vida no significa atacar a las embarazadas, a veces una víctima más en una sociedad de consumo. Escuché un relato conmovedor: «Una joven paró un taxi en la calle; el conductor observó su rostro dolorido; que estaba embarazada era patente. Al decir el destino del viaje al taxista, éste supo que era una clínica famosa por los abortos que en ella se practican. El taxista sabía lo que ocurriría al final del trayecto y trató de entablar conversación con la joven. Ella rechazó sus intentos de hablar sobre ese tema. Cuando llegaban al final del trayecto, el taxista le propuso a la joven que él y su esposa se harían cargo del niño, si ella daba a luz. Ante la propuesta, la joven le contestó que si fuera así tendrían que adoptar a dos; al bebé que estaba en gestación y a ella, que no tenía a nadie en la vida. Tras una breve conversación telefónica del taxista con su esposa, el coche cambió de rumbo y se dirigió hacia la casa de este. De ser un matrimonio sin hijos se iban a convertir en padres y abuelos».

También es real el relato siguiente: «Una señora camina por la calle de un barrio urbano a primera hora de la mañana; otra señora anciana camina desorientada y le pregunta si tiene unos minutos; ambas se detienen en la calle y una le cuenta a la otra cómo sus hijos la convencieron para vender las fincas de la familia en el pueblo; ella daría el dinero a sus hijos y ellos se turnarían para tenerla en casa. Pocos días después de repartir el dinero, la internan en una residencia para la tercera edad. La señora había salido a la calle, a pocos de metros de la residencia, buscando desahogarse con alguien que le acompañara en su desconcierto». Notarios y otras personas podrían ampliar el elenco de casos en los que se maltrata la dignidad humana por un beneficio material. Una persona puede terminar en una residencia por diversas razones, algunas lógicas y legítimas. Lo que no tiene explicación es que sea por causas como la citada, o que nunca vaya ningún familiar a verla.

La presión del ambiente

Se necesita fortaleza para resistir la presión ambiental. Para no decidir únicamente con los sentimientos, que quizás no deban ser el motor de la decisión. Siendo cierta la afirmación de Pascal sobre *las razones que solo entiende el corazón*, abundan los casos de decisiones mal tomadas por exceso de emotividad, que nubla la razón; así, hay personas que se casan de buenas a primeras por un flechazo, o por falta de fortaleza para poner fin a un noviazgo que debería romperse; otros, movidos por la pasión, abandonan a su familia y se van, ignorando las obligaciones contraídas. Carlos Llano escribe: *la*

cabeza es el volante; el corazón, el acelerador. Ambos se exigen mutuamente: la primera orienta; el segundo impulsa. Muchos desastres de la vida son provocados cuando los papeles se invierten. No se trata de diseccionar la personalidad; al actuar, lo hace la persona y se ama con la cabeza y con el corazón. Algunas profesiones manifiestan esa necesaria unidad entre cabeza y corazón, como la medicina y la enseñanza. En general, tenemos que decidir con la cabeza y poner el corazón en la ejecución; No es difícil si uno se acostumbra. Los adolescentes, especialmente, necesitan desarrollar la fortaleza, para que la fuerza de sus pasiones, los vaivenes del sentimiento, la presión de la pandilla, no les lleve a estar donde no deben o a hacer lo que no deban. En la educación, desde la infancia hay que enseñar a asumir las consecuencias de los propios actos. En caso contrario, se genera un estilo irresponsable, que lleva a que el llamado *complejo de Peter Pan* esté extendido: adultos incapaces de asumir decisiones de por vida, o que no cumplen su palabra por falta de fortaleza para resistir la adversidad. No se puede educar de forma permisiva y hedonista y pedir que luego se comporten de manera respetuosa con el bien y la verdad; no se les ha ayudado a desarrollar esa madurez. Cuenta una escritora que ha recibido muchas cartas con un contenido similar a éste: «si ser una buena escritora no es muy difícil, ¿me podría decir que debo hacer para conseguirlo?». En la vida casi nada valioso es fácil, los atletas dedican miles de horas a entrenar, un músico a tocar el instrumento, con ganas y sin ganas, unos días con más ilusión y otros con menos. Saber esperar y tener paciencia es parte de la fortaleza.

Otras manifestaciones

Padecer con serenidad es una muestra de firmeza del carácter. La paciencia se gana día a día, con el cumplimiento del deber diario. En la paciencia reside una parte de la fortaleza: soportar las cosas penosas sin desfallecer. A veces soñamos proezas futuribles, cuando tenemos delante pequeños detalles en los que ejercitar esa fortaleza: evitar respuestas bruscas, atender imprevistos y repetir a diario acciones que encuentran más sentido si es el amor el que mueve a hacerlas. Concretar los proyectos exige superar obstáculos subjetivos –apatía, pereza, miedo, etc.– y otros de más envergadura, como la falta de medios. Una personalidad formada no vive de ensueños y quimeras; tampoco se deja llevar por el sentimentalismo; es realista si procura *hacer endecasílabos de la prosa diaria*, como decía san Josemaría. Proyectar tareas que se quedan sin llevar a cabo, es una pérdida de tiempo o falta de madurez. Todos sabemos que los proyectos valiosos requieren superar dificultades; ahí debemos mostrar la fortaleza, al llevar a cabo decisiones que sobre la mesa parecen sencillas pero son costosas de hacer. Un buen padre, un buen maestro, acompaña o alienta en esas dificultades a quien debe acabar la tarea. Más adelante, el ayudado ahora lo hará por sí mismo y quizá viva esa labor de *acompañamiento* con otros. Dice Viktor Frankl: *la vida solo adquiere forma y figura con*

los martillazos que el destino le da, cuando el sufrimiento la pone al rojo vivo. El dolor a unos los destroza y a otros los vuelve fuertes. Es necesario aprender a sufrir, y se comienza perdiendo miedo al dolor, a veces más imaginario que real. Ayudar a convertir en un plano inclinado lo que parecía un muro es una forma concreta de ayudar, si la situación lo permite.

4. Aprender a escuchar

La comunicación personal no es la única forma de ayudar, pero sí esencial para cualquiera. Primero veremos el arte de la escucha; luego vendrá el arte de preguntar... Saber callar y dejar hablar sin interrumpir no es sencillo. Cada persona necesita escuchar y ser escuchada, especialmente en los momentos en los que afronta situaciones adversas, conflictos o crisis. Sin embargo, no siempre encontramos la persona adecuada para una conversación confiada, que tenga capacidad de escucha. Necesitamos alguien capaz de escuchar y de crear el entorno adecuado para que el comunicador se exprese. La escucha consciente es más que oír en silencio lo que nos dicen. A veces basta un gesto de asentimiento para facilitar que el otro se sienta comprendido y continúe su exposición. Es fundamental contar con una persona para escuchar, atender, comprender y transmitir confianza para afrontar los conflictos o retos que están implícitos en cualquier conversación. Ser escuchado es una necesidad; su carencia lleva a sentir la soledad, aunque se esté rodeado de cientos de personas. El arte de escuchar requiere aplicar la atención de la escucha consciente, realizada con el oído interior, que sabe discernir lo esencial de lo secundario, el núcleo de las ramas.

Valor de la escucha

Escuchar genera confianza y seguridad que permite discernir, entender y clarificar sucesos de nuestro entorno o en la vida de otras personas. También puede ayudar a que el otro sepa discernir por sí mismo, a la vez que relata sus interrogantes o sus dudas. Esto no sustituye a psicólogos o psiquiatras, ni es una terapia alternativa. Es un método sencillo para resolver problemas cotidianos. A veces, como fruto de esa tarea, podrá aconsejarse acudir a un especialista en la materia. En ningún caso el asesor debe actuar como psiquiatra aficionado, pues su imprudencia puede acarrear graves consecuencias. Cabe aplicar el consejo de *zapatero, a tus zapatos*.

Genera confianza

La actitud acogedora es un paso previo a manifestar lo que pesa o agobia. Contaba, de forma genérica, un consultor que al oír el dilema interior que le manifestó una persona, tras su respuesta, el interlocutor rompió a llorar. El asesor se sorprendió porque lo que le había dicho era que no tenía ninguna obligación derivada del relato. La explicación del

llanto fue tan sencilla como esta: *llevaba veinte años sin poder contar a nadie esto*. La importancia objetiva quizá no era grande, pero para quien acudió supuso un alivio manifestar algo que llevaba dentro. Para ser sujeto de la escucha no basta ofrecerse, querer serlo, y menos adjudicarse un supuesto derecho. La credibilidad no se gana de golpe y en todas las áreas. Pocas personas pueden manifestar todas las facetas de su vida al mismo interlocutor; es frecuente fraccionar las consultas acudiendo a personas diversas, según su tipo, necesidad de desahogo o preparación del asesor para ser el interlocutor válido. Hay ocasiones en que las conversaciones de mayor calado se tienen con ocasión de una real o aparente disponibilidad de tiempo. Personas que no acudirían a un despacho lo hacen si encuentran a esa persona desocupada y disponible; charla que, a veces, es el monólogo de quien necesita desahogarse. Los padres de adolescentes saben que sus hijos no hablan cuando quieren sus padres, sino cuando surge el momento propicio. Sin manipular, si el que escucha sabe callar, es probable que los comentarios sean más extensos de lo que el otro inicialmente había pensado.

Facilita la profundidad

Estar disponible, pero sin forzar la confianza. Un conferenciante contaba el impacto que le produjo la pregunta que le hizo una maestra indígena en un país de la cordillera andina. Quien lo contaba recuerda que impartía una sesión sobre la tutoría; Una profesora de mediana edad le preguntó: *¿cómo saber si una es la persona indicada para facilitar la confianza y quizá el llanto de una alumna que lo necesita?* Por una parte, denotaba la finura interior de esa profesora, que no quería herir con una posible agresión a la intimidad de la joven si alguna pregunta era poco adecuada. Por otra, veía la necesidad que tenía aquella joven de relatar algún suceso doloroso. Quien lo contó nunca supo el final de esa historia, pero sí recuerda el comentario inesperado que le hizo la maestra al coincidir de manera fortuita en un pasillo; el conferenciante le dijo a la tutora: *Me ha gustado su pregunta*. La respuesta fue tan profunda como sencilla: *la verdad es que cuando hablo con otra persona le pido a Dios que añada a lo que he dicho aquello que debiera haber dicho y no lo he hecho, o que quite de lo que he dicho lo que debiera haber omitido*. Ante un comentario así únicamente cabe el silencio, como muestra de respeto ante la sabiduría y delicadeza de aquella maestra. Una persona así es probable que sea idónea para brindar su escucha a quien lo necesita. Otra faceta que facilita la profundidad es saber hacer breves y sencillas preguntas o comentarios que encauzan, sin forzar, la conversación, aportando orden y continuidad. Quien escucha debe saber si, ante lo que oye, procede hacer algún comentario o más bien callar. A veces, es tan sencillo como esperar a que el interlocutor encuentre la respuesta. Cuentan que, en una ocasión, el habitante de un pueblo acudió furioso ante el alcalde para decirle que estaba decidido a vengarse de otro campesino por haberle ofendido. Quería poner una denuncia contra él. El alcalde le escuchó y le dijo que fuera a la comisaría de la policía a hacerlo,

pero que antes pasara un rato; el hombre aceptó la invitación. Al cabo de un rato, el ofendido le dijo al alcalde que lo había pensado mejor y que no pondría la denuncia; le llamaría la atención cuando le viera. El alcalde escuchó y asintió; le dijo que, ya que había cambiado de parecer, quedaran de nuevo para seguir charlando. El hombre así lo hizo y cuando se vieron, él mismo dijo que consideraba excesivo avergonzarle en público, que lo haría en privado. El alcalde le pidió que lo que pensara un tercer día antes de actuar; el hombre, molesto pero más sereno, se fue a casa. Cuando volvió a ver al alcalde le dijo: «pensándolo mejor, la cosa no es para tanto. Iré donde está para hacer las paces; así recuperaré un amigo, pues es probable que esté arrepentido de lo que ha hecho». El alcalde le contestó: «eso te iba a pedir, pero no podía decírtelo; era mejor darte tiempo para que lo descubrieras tú mismo». La paciencia de quien escucha, el atender a las personas una a una, sin prisa, es vital para que cada cual se abra, si lo considera oportuno, con la persona que le facilite el desahogo o la reflexión. Si quien escucha considera que no es él la persona idónea, con delicadeza y firmeza debe hacerlo ver y encauzar la confianza hacia la persona adecuada.

Facilita la continuidad

A veces es preciso conseguir continuidad en la comunicación, de forma que se ayude al otro a mejorar mediante un plano inclinado, con más o menos intensidad según las posibilidades y necesidad del que acude. En las primeras conversaciones ese plano debe ser suave, para que resulte fácil alcanzar las metas planteadas, que deben adoptarse de mutuo acuerdo y sabiendo que quien debe decidir e implicarse es quien las debe llevar a cabo. El éxito llama al éxito, de forma que es más fácil que el asesorado vuelva si logra el objetivo, si nota las ventajas de seguir esas pautas iniciales, etc. Para mantener la confianza no basta escuchar una vez; en ocasiones, lo más acertado no es seguir el camino más corto entre el problema y la respuesta. La actitud de escucha debe ser permanente y requiere paciencia, serenidad e interés real en lo que el otro cuenta, sea por el contenido o porque nos importa quien lo narra.

5. Cultivar la amistad

La amistad es una relación interpersonal afectiva entre dos o más personas que se comprenden, comparten intereses y se ayudan. La amistad, como el resto de formas de amar, se puede mejorar; de ahí que usemos la expresión cultivar, porque necesita cuidado y atención. Ortega y Gasset compara el valor de la amistad con el del universo. El filósofo Bacon dijo: *La amistad aumenta los goces y divide los pesares* y, añade que *no hay soledad más triste que la de una persona sin amigos*. Oscar Wilde, en algunos de sus cuentos, refleja bien el valor de la amistad y la diferencia del egoísmo, del interés, etc. Otros añaden que los amigos se notan en la desgracia. Ugarte señala como filtro para saber cuántos amigos tengo: *¿A cuántos sería capaz de despertar en plena noche para pedirles algo?* No es la única forma de saberlo, pero resulta interesante. Lewis, en su libro *Los cuatro amores*, dedica un capítulo a la amistad; recuerda que, así como en el amor conyugal dos es el número ideal y único, en la amistad el dos es mal número. Los amigos deben ser varios, si bien nunca serán muchos.

Componentes de la verdadera amistad

Quizá, al explicar a un niño la diferencia entre compañeros y amigos, hemos tenido que enseñarle que los compañeros los puede decidir otra persona: el profesor, etc., mientras que los amigos son elegidos libre y personalmente. La empatía facilita hacer amigos, pero no basta; es hacerse cargo de cómo se siente el otro; sin generosidad no hay amistad; la capacidad de comprender ayuda a fortalecer el vínculo que une a los amigos, pero no es suficiente; nos resulta fácil abrirnos con esa persona, y esa confianza, salvo que sea traicionada, refuerza la amistad mutua. El trato necesita ámbitos donde ejercitarse; eso son los intereses comunes: aficiones, la escala de valores, un ideal que lleva a compartir tiempo en la misma tarea... Cada factor no basta para forjar la amistad, pero la suma hace que el vínculo sea más fuerte. Para el niño, el juego es el ámbito que comparte con sus amigos. Otro rasgo es querer el bien del amigo; en los niños es fácil ver si el trato mutuo les beneficia o perjudica; se les puede dar pistas con preguntas como: *¿Estar con ese amigo te facilita ser mejor?*, si te piden que les ayudes a hacer algo malo *¿debes hacerles caso?* Así, por la vía práctica, los hijos aprenden junto a quien mejoran y quién les puede hacer daño. Sin estigmatizar a nadie, ni siquiera juzgarle, damos una orientación clara, con matices según la edad. Siempre es mejor fomentar el

trato con posibles buenos amigos que prohibirle salir con alguien; pero las respuestas particulares las toman en cada caso los padres.

Crear el clima propio para la amistad

A la amistad no se llega sin generosidad, pero puede morir por falta de cuidados. La falta de tiempo, de trato, la distancia... pueden apagar la amistad. Para cuidarla, ayuda pensar en los demás. Se refleja en el relato ocurrido en una base militar de un país occidental. *Un profesor fue invitado a dar una conferencia; en el aeropuerto lo recibió un soldado. Mientras recogían el equipaje, el soldado se detuvo para ayudar a una anciana con su maleta, y después a orientar a una persona; cada vez lo hacía con una sonrisa. «¿Dónde aprendió a comportarse así?», le preguntó el profesor. «En la guerra», contestó este; y le contó su experiencia; allí su misión fue limpiar campos de minas; había visto morir a varios amigos. «Me acostumbré a vivir al día; no sabía si el siguiente sería el último; tenía que sacarle provecho a cada instante».* No hay que esperar situaciones heroicas lo importante es amar en el día a día. El amor, en sus diversas manifestaciones, tiene como rasgo común la generosidad. Ana Romero dice que, para tener buenos amigos, hay que esforzarse en serlo; añade que la amistad se articula en la conversación. El punto álgido de la amistad llega cuando libremente, y del modo adecuado, los amigos comparten su intimidad; en mayor o menor grado, según el nivel de amistad. Afirma Romero que *cuando una persona te abre sus puertas y deja que te asomes y penetres en su mundo interior, la mejor respuesta es contestar enmudeciendo.* Ese silencio es un homenaje, muestra de agradecimiento y admiración. Añade que la amistad tiene *pilares y polillas*. Son pilares el respeto, la lealtad, la generosidad y el perdón; son polillas la murmuración, la envidia y el utilitarismo. A vivir la amistad se aprende; abundan las personas que viven en soledad; es una de las *lacasras* de occidente. La amistad, si es sustituida por ataduras, muere por asfixia; otras veces, el amor de amistad da paso a otra forma de amor, que busca acercarse al amor conyugal. Es el caso de un chico y una chica en el que uno de ellos se enamora del otro. Si, al manifestarlo, la respuesta que recibe es parecida a *prefiero que nos limitemos a ser amigos*, lo más probable es que se sienta defraudado; es más, cuesta estar enamorado y quedarse como amigo.

Sucedáneos de la amistad

Algunos llaman amigos a quienes comparten una red social. Si dicen que tienen a ochenta personas en su perfil, comprobamos que no hablamos de lo mismo. En un perfil profesional se pueden tener más o menos contactos, pero, en la vida diaria, amigos pueden ser entre tres y quince; tener dos refleja la necesidad de conseguir otros, haciendo el esfuerzo de abrir nuestro ámbito de actividades a más personas. Por encima de quince,

si son amigos verdaderos, indica una gran capacidad de hacer amigos; su batalla no será ampliar el número, sino profundizar en los lazos y mantener vivo el trato de amistad para no quedarse en un *grato recuerdo*. Alguna vez, una mala comprensión de la amistad puede llevar a pedir manifestaciones impropias, como el uso del sexo, o incluso ayuda a cometer un delito o compartir aficiones que degradan. Sí es propio de la amistad querer lo mejor para el otro; precisamente por eso, no se solicita lo que adultera la verdadera amistad. ¿Qué algunos no entienden esto? Es lógico: vivimos en una sociedad en la que cuesta entender que la gratuidad y el bien del otro sean el motor de la amistad.

Riesgos para mantener la amistad

Hay momentos de riesgo para la amistad: un cambio de ciudad o país, el dejar de compartir el lugar de estudios, el compromiso del noviazgo que requiere tiempo a solas. Es compatible el noviazgo y mantener los amigos; pero algunos, al casarse, pierden amigos; formar un hogar, atender a los hijos, trabajar para sostenerlos..., exige un ritmo de vida que no hace tan fácil vivir la amistad como antes. Saberlo y poner los medios para no perder los amigos requiere empeño. Todos conocemos personas que llegan a la vejez y comentan que todos sus amigos se han muerto; otros, en cambio, han ido cultivando la amistad y llegan a la tercera edad con amigos, con el empeño de no dejar que muera el trato mutuo; personas que, al jubilarse, cuidan la forma de coincidir con los amigos, hacer otros nuevos, etc.

Una meta posible: tener siempre amigos

Un filósofo, un poeta y un santo nos ayudan a profundizar. Platón afirmó: *buscando el bien de nuestros semejantes, encontramos el nuestro*. Machado dijo: *moneda que está en la mano, tal vez se deba guardar. La monedita del alma se pierde si no se da*. San Josemaría Escrivá añade: *lo que se necesita para conseguir la felicidad no es una vida cómoda, sino un corazón enamorado*. No es casual que haya ancianos huraños y otros sonrientes y amables; tampoco que unos reciban confidencias y petición de consejo y otros no. Pero nadie puede dar la batalla ni por ganada ni por perdida; el amor, si no se cuida, muere, y la rutina es un asesino del amor. Por otra parte, tener una actitud generosa, sin volvernos desconfiados o encerrados cada cual en sí mismo, requiere un esfuerzo por darse. Enseñar a los jóvenes el valor y la esencia de la amistad es una necesidad; la tecnología no mata la amistad, pero su uso desordenado lleva a encerrarse en un mundo virtual; igual que otros se encierran tras los muros de una casa. El relato de Wilde titulado *El gigante egoísta* es una llamada a mantener esa disposición y a rectificar si nos equivocamos. No es necesaria una experiencia como la que relata un autor desconocido, pero puede ser la ocasión para un cambio de paradigma en nuestra vida. Cuenta esa persona: «este verano he hecho más de lo que me sentía capaz: amar de

verdad. He estado de voluntaria en un centro de enfermos de sida, drogadictos que estaban rehabilitándose y reclusos. Para sorpresa mía he sido feliz, he ayudado a ser feliz y he comprendido que jamás se puede dejar de apostar por la gente, sea cual sea su pasado o su presente, y ni siquiera si su futuro es dudoso. Es duro verles así, y más duro saber que ellos lo saben. He cambiado pañales, he duchado, limpiado, cocinado... He disfrutado, he dado lo mejor de mí misma (...). He encontrado a excelentes personas a las que la vida les ha llevado por el camino equivocado y que en ocasiones no han sabido esquivarlo». Si se queda en un hecho aislado, no pasará de ser un voluntario ocasional de un proyecto solidario. Si se convierte en otro modo de ver la vida, formará parte de nuestra personalidad el estar abiertos a las necesidades de los otros. Actitud excelente para la amistad.

6. Alcanzar la madurez adecuada

Una tarea en la forja de la personalidad es lograr un estilo maduro, señal de una forma de ser sana y equilibrada. La persona reúne rasgos físicos, psíquicos y espirituales. Cada área tiene sus normas, aunque conectan entre sí y con el exterior. La parte incorpórea está formada por la inteligencia, voluntad, afectos, memoria, etc. El ser humano es complejo. Dice Leonardo Polo que es sistémico: todo conecta con todo. La sociedad sobrevalora la salud física y el estado anímico, hasta la exageración. Sin desprestigiar esos rasgos, son más importantes los que contribuyen a la madurez interior y permiten vivir la vida con sentido. Ojalá que también sea percibiendo el sentido trascendente de la vida. Olvidarlo lleva a consecuencias prácticas importantes y graves.

Madurez psicológica

No hay unanimidad al dar más o menos peso a los factores que configuran la personalidad. Para algunos, la autoestima ha ganado importancia, si bien no faltan quienes consideran que excesiva. En todo caso, la capacidad de obrar con libertad es un factor relevante; la libertad es un preciso bien de la condición humana. Perder el sentido de la libertad tiene graves consecuencias; si se pierde la noción de lo verdadero, lo bueno y lo bello, la vida es como una brújula estropeada, que no señala el norte. Quien la tiene rota está perdido e irá a la deriva. El doctor Sarráiz hace una síntesis de los rasgos que componen la madurez psicológica; dice que consiste en perfeccionar las capacidades superiores y armonizarlas con la afectividad; sigue diciendo que se refleja en comportarse habitualmente de manera adecuada, correcta, sensata y lógica. No se logra la madurez sin integrar bien la razón, la voluntad y la afectividad; conseguir que estén ordenadas es una garantía. Esto, que parece obvio para quien lo tiene, se consigue si se asienta el hábito de pensar antes de actuar, de forma que pongamos la voluntad y los afectos al servicio de proyectos valiosos. Si no se logra, la persona sufrirá los efectos de una conducta errónea. Se entiende que Aristóteles dijera que *parte esencial de la tarea educativa es hacer amable el bien*. Saber el peso propio de cada faceta lleva a vivir mejor los altibajos emocionales que se dan a lo largo de la vida y en algunas fases, como la adolescencia o la menopausia, con especial intensidad. Cuando uno sabe lo que le pasa, no se sorprende de sentirse de una forma u otra; no da más importancia de la debida a cada situación si sabe que es pasajera. Quien depende demasiado de los demás, sufrirá; le falta libertad interior. La autoestima debe de ser la adecuada, lo natural es

quererse a uno mismo, pero sin el narcisismo de un neurótico. Constatar la falta de voluntad para alcanzar metas señaladas por la razón, es frustrante; entonces la tarea es doble: por una parte, seguir unas pautas para forjar la voluntad; por otra, elevar el umbral de frustración y no hundirse ante los fracasos. Se aprecia la importancia de no vivir para el éxito sino para la vida lograda; lo primero no siempre depende de nosotros, ni lograrlo ni mantenerlo. Algunas profesiones, como los deportistas, tras unos años de éxito, dejan de estar en la cumbre. Acertar al poner los pilares de la vida lleva a no dar bandazos por cambios que se dan en la vida. Para valorar lo anterior sirven indicadores como: tener una percepción de uno mismo verdadera y real; una voluntad firme para actuar con coherencia; la libertad interior para no dar demasiado peso a las emociones. Esto es más fácil de decir que de lograr; todos necesitamos sentirnos bien, aceptados, etc. Para ir contracorriente, además de fortaleza se precisa una situación emocional estable y motivaciones poderosas; por eso, no sorprende que entre las personas que están en las mejores condiciones para lograrlo se encuentran quienes tienen motivaciones trascendentes. Poder decir, como la santa de Ávila, *quien a Dios tiene nada le falta* pocos lo alcanzan. Para vivir así es preciso perder el miedo al dolor. A sufrir se aprende *sufriendo*. No exagerar las dificultades, vivir en presente sin dejarse llevar por la imaginación son algunos medios. Como, a pesar de todo, a veces no logramos esta meta, aceptar las limitaciones es parte del camino para madurar. Aprender a fracasar es tan importante, o quizá más, que aprender a triunfar; no dar más importancia de la debida ni a los éxitos ni a los fracasos ayuda a que los altibajos sean menos pronunciados.

Una buena reacción

Un autor poco conocido, Waterman, relata la historia de un herrero que, después de una juventud llena de excesos, orientó su vida hacia Dios. Luchó durante años por vivir de forma coherente con ese ideal, pero no parecía que le fueran bien las cosas. Un día, una persona que le conocía desde joven le comentó: «es extraño que, justo después de decidirte a tratar a Dios, tu vida empezó a empeorar. No deseo debilitar tu fe pero es evidente que no te van bien las cosas. El herrero no dijo nada; ya había pensado eso muchas veces, sin entender lo que le sucedía. Sin embargo, le contestó: yo recibo en el taller acero y debo transformarlo en espadas. ¿Sabes cómo se hace?, Primero, caliento la chapa de acero con calor, hasta que quede roja; después, le doy golpes con el martillo hasta que la pieza adquiere la forma deseada, luego la sumerjo en un cubo de agua fría. Repito el proceso hasta conseguir la espada perfecta, pues al primer intento es difícil. El herrero continuó: a veces, el acero que me llega no aguanta este tratamiento; el calor, los martillazos y el agua fría lo rompen. Jamás se transformará en una lámina de espada; entonces, lo pongo en un montón de hierro viejo que hay junto a la puerta. Tras una pausa, el herrero dijo: «Dios me está colocando entre aflicciones. He aceptado los martillazos que la vida me da, y a veces me siento tan frío como el agua del acero. Pero

le pido: Dios mío, no me dejes hasta que tome la forma que esperas de mí. Hazlo como quieras, durante el tiempo que quieras, pero no me echés nunca en el montón del hierro viejo».

Conjugar lo humano y lo sobrenatural

Hay momentos en la vida en los que no se ven los frutos de la tarea realizada; basta la experiencia cotidiana: fracasos y sufrimientos que no podemos evitar: reveses de diverso tipo, profesionales o de salud, ser difamados sin poder defenderse y, antes o después, las limitaciones físicas y psíquicas de la edad o de la salud. No se trata de amargarse pensando en esos momentos. Como explicó Lewis, la gracia divina actúa en presente y, si se diera esa situación, recibiríamos la ayuda necesaria para superar esa circunstancia. Pero, como ese autor escribió, una cosa es explicar el sentido del dolor y otra distinta sufrirlo. Se aprecia bien en la película *Tierras de penumbra* o en el libro *Una pena en observación*. Acogerse a la Misericordia de Dios no es un recurso para débiles, o una moral de esclavos, como dijo el filósofo que perdió la razón; es el mejor remedio cuando el camino se hace cuesta arriba y faltan las fuerzas para recorrerlo. Otras veces, es lo que permite salir de una situación en la que se está, se haya llegado a ella de forma culpable o inocente. Un creyente no encuentra contraposición entre poner los medios humanos a su alcance y acudir a Dios, en lo grande y en lo pequeño. Lo habitual será luchar en lo ordinario: mejorar en detalles diarios. Para unos será ganar en reciedumbre, para otros terminar mejor el trabajo o sonreír cuando se está cansado, no juzgar sin necesidad...

Una parte de esa labor es fomentar el buen humor para no dar más importancia de la debida a las cosas. Luchando por mejorar, reírse de uno mismo, ante las limitaciones de nuestra forma de ser o por fallos que cometemos en tareas que sabemos hacer bien. Una persona que vive la alegría es un bien para su entorno. Por el contrario, quien tiene la vista demasiado aguda para ver los defectos, las cosas que no van, se convierte en fuente de agobios para él y para los demás. Mantener una lucha amable y pedir la ayuda sobrenatural para mejorar son dos formas de evitar que el voluntarismo o la desidia nos hagan daño. Si, a pesar de todo, no dejamos de sufrir por los cambios emocionales, nos sentimos mal al cometer un fallo, se trata de tener paciencia con uno mismo y saber que Dios no nos quiere porque hagamos las cosas bien, sino porque para Él somos únicos, irrepetibles e insustituibles. En definitiva, cada uno vale lo que es ante Dios. Lo demás es caduco y, siendo importante, no es esencial. Podemos saber mucho, ayudar a otros, pero cuando viene el sufrimiento, lo normal es que duela; ojalá que, si nos sentimos mal con nosotros mismos, sepamos qué hacer: si descansar para pensar con más serenidad, si abandonar las preocupaciones en manos de Dios, tras poner los medios oportunos, o saber que la entrega –a Dios y a los demás– cuesta, aunque vale la pena.

7. Usar de forma responsable la libertad

Benedicto XVI habló de la *emergencia educativa* al hacer referencia a que se ha roto la cadena que, de padres a hijos, transmitía los valores. Unos padres preocupados por que sus hijos aprendan idiomas y otros conocimientos, se han olvidado de transmitir el sentido de la vida, que es el motor que da valor al resto. Ahora se precisa, más que nunca, ser coherentes entre lo que se dice creer y lo que se vive. Algunos ven con recelo que se use el término verdad, como si fuera indicio de falta de respeto a la libertad. Es cierto que en ocasiones, se ha sacrificado la libertad diciendo que era para defender la verdad; en otras, la verdad ha sido sacrificada en aras de la supuesta libertad. En ambos casos se ha incurrido en un error; libertad y verdad no pueden vivir de espaldas entre sí; menos enfrentadas, se necesitan y complementan. Son dos valores tan grandes que no se puede prescindir de ninguno de ellos. Si por miedo, alguien no se atreve a ser coherente entre lo que dice y piensa, debiera considerar que un cristiano tiene los mismos derechos, ni más ni menos, que el resto de ciudadanos. Ser cristiano no significa vivir de espaldas a las necesidades de la sociedad; el cristiano participa con sus iguales en solucionar los retos para lograr una sociedad mejor. Al tener presentes todas las necesidades – *materiales, intelectuales y espirituales*– de la persona, se puede buscar su desarrollo armónico. La vida de un cristiano estará refrendada por un trabajo bien hecho, con espíritu de servicio, una vida honesta y una forma de afrontar los retos diarios alegre. Para convertir en habitual ese comportamiento, es preciso asimilar convicciones que *dan razón de nuestra esperanza*, de nuestra forma de vivir.

Algunas manifestaciones

Primero se educa con lo que se es, luego con lo que se hace y en tercer lugar con lo que se dice; los hechos deben refrendar las palabras. En algún caso, el ejemplo será tan elocuente que sobran las palabras. Los católicos debemos contribuir al bien de la sociedad y procurar formar buenos ciudadanos. Es preciso recordar a los padres que les compete el derecho básico de educar a sus hijos. Hay ámbitos que solo les corresponden a ellos; en otros, pueden delegar esa tarea en los centros escolares; en algunos casos serán ellos quienes los promuevan para lograr un estilo de vida concreto, lo que no les exime de su responsabilidad, especialmente en algunas áreas. Una manifestación clara de vivir en un Estado de Derecho es que se respeta la libertad educativa; ese respeto puede llevar a una legítima diversidad. Supone no entender qué es la libertad el pensar que una

educación coherente atente contra ella; no es preciso ser confesional para educar en una visión trascendente. En un horizonte relativista, los fines de la educación terminan por reducirse a lo académico. En el caso de la educación afectivo-sexual, los padres deben reaccionar ante lo que se podría denominar *adiestramiento sexual*; si fuera así, no solo no les estarían enseñando el verdadero amor sino dañando su capacidad de amar, al adiestrarlos para comportamientos hedonistas. Si los educadores realizamos la tarea que nos compete, si las familias son valientes para defender sus derechos, habrá una reacción social ante algunas campañas que invaden de forma abusiva el derecho de los padres en esa tarea. La reacción debe ser clara y enérgica, usando los recursos legales, en lugar de caer en quejas vanas. Está mucho en juego; tanto, que vale la pena apostar fuerte por una educación que proteja la infancia y capacite a los jóvenes para ir contracorriente en un entorno hedonista. Firmes y coherentes, respetando a todas las personas y exigiendo el mismo respeto para ellos y para sus hijos. El que esas campañas estén extendidas no las legitima; se podría decir con Kierkegaard que *el hombre no se tranquiliza mientras no hace del error un dogma. Solo entonces se siente seguro contra la Verdad*. Es cierto que se ha extendido la mentalidad intrusiva de las autoridades educativas en materias que no les competen. Si la ley es injusta los padres deben reaccionar con la firmeza que requiere defender los derechos de sus hijos menores de edad.

Usar de forma responsable la libertad

Podemos ver aspectos que parecen antagónicos y no lo son: libertad-responsabilidad, obediencia-libertad... La persona es capaz de anticiparse a las consecuencias de lo que hace o decide. Por eso, se le puede exigir un comportamiento responsable. Si no fuera racional y libre, dotado de inteligencia y voluntad, no se le podría pedir asumir las consecuencias de sus actos. Unir esas palabras libertad personal y responsabilidad personal, es hablar de *libertad responsable*; así se vive una libertad madura. Solo es libre quien es capaz de optar por el bien, aunque sea arduo. A los hijos hay que darles espacios de libertad para que vayan aprendiendo de forma progresiva a usar un bien, la libertad, que acabarán por asumir en su totalidad. En esa educación en libertad, los padres no deben temer los pequeños fracasos, necesarios para ganar en experiencia; el miedo a dar libertad se llama sobreprotección; el otro extremo, es la permisividad o el abandono. Hay niños que no saben qué papel tienen en su familia; están sujetos al vaivén de los adultos, o piensan que la familia y las cosas de la casa atañen solo a los padres. Los hijos, piensan algunos, es suficiente con que saquen buenas notas y no den problemas, pero sin asumir responsabilidades. Esa visión miope lleva a que no se consideren miembros de pleno derecho de la familia; otra cosa es no implicarles en temas propios de sus padres; no se les debe pedir, cuando son menores, que sostengan o asesoren a su padre o a su madre en un conflicto conyugal; esa labor les viene grande y hasta les puede hacer daño.

La responsabilidad no es solo asumir las consecuencias de los actos, sino anticiparse, ver antes. Para anticiparse se precisa aprender de la experiencia, propia y ajena; de nosotros depende enseñarles a hacer las cosas bien, pero no que triunfen. La enseñanza de las virtudes humanas, como parte de la educación, lleva consigo la formación de la conciencia; saber qué está bien y qué está mal; no quién es bueno o quién es malo. En un caso se juzgan hechos, en el segundo a personas. Verdad y justicia van unidas; lo mismo que no se puede negar la realidad del bien y del mal, se debe evitar juzgar las intenciones de nadie. En lo más profundo del ser humano está la conciencia; se descubre una ley impresa y a la que debe obedecer; una voz en el corazón nos dice que debemos amar y practicar el bien, así como evitar el mal. La conciencia es el sagrario del hombre, en el que está a solas con Dios, cuya voz resuena ahí. Es la conciencia, la que da a conocer esa ley; vivirla consiste en amar a Dios y al prójimo. Formar la conciencia está en la base de aprender a decidir y actuar en consecuencia. No por temor; la vida moral no se basa en el miedo. La conciencia se forma con cariño, visión positiva y respeto a la verdad.

¿Personas perfectas?

No existen; sí hay algunas con excelentes cualidades; en esos casos, hay que evitar que caigan en la ansiedad; son causas de una posible ansiedad la rigidez o el temor a equivocarse. La persona híper-responsable solo hace lo que está seguro de hacer bien; pero la vida real no es así; hay que vivir en el mundo en el que nos toca vivir, con triunfos y fracasos, con aciertos y errores. Es más importante aprender a pedir perdón y a perdonar que intentar ser perfectos. Hay personas poco tolerantes ante el fracaso; no tienen alegría y viven en tensión por lo que les puede suceder. Se trata de aprender a ser más flexibles y no estar tan pendientes de los resultados a corto plazo; es aconsejable dar paz y serenidad a las personas que quieren hacer las cosas bien, pero ojalá rompan en una carcajada el día que se les caiga un vaso al poner la mesa. Otras veces vemos personas precipitadas, que se lanzan a la acción y ven tarde las consecuencias de sus actos; ponen a prueba la serenidad de las personas de su entorno y, cuanto antes, deben aprender a pensar antes de actuar. La paciencia es virtud propia de los educadores, que saben esperar y no buscan resultados a corto plazo. Educar en la responsabilidad es ayudar a ver las consecuencias de los actos y asumir las consecuencias si las cosas salen mal. El psiquiatra Viktor Frankl dice: *No es el hombre quien debe indagar el sentido de la vida, sino que al contrario: el hombre es el interrogado, es él quien tiene que contestar las preguntas que le hace su vida.* Al perfeccionista hay que darle oxígeno; al poco responsable, exigencia.

El valor del buen ejemplo

En estas líneas hemos dado pinceladas sobre virtudes que pueden ser un marco en el que desarrollar la tarea para la mejora personal. Hay algunas claves para que la formación sea eficaz; en la familia se establece una estrecha relación entre la conducta y actuación de los padres y la respuesta de los hijos; esta es la primera regla y el fundamento del resto. Marido y mujer tienen el compromiso, que para los hijos debe ser claro, de formar un entorno seguro y estable; eso se da en una familia. Los hijos aprenden a amar de sus padres: leen entre líneas y sin necesidad de palabras, al ver cómo se saludan, cómo y de qué hablan, qué comentarios hacen el uno del otro; en pocas palabras, cómo se ocupa cada uno de hacer feliz al otro. Saben por intuición si hay tensión o armonía, si hay respeto mutuo, si hay acuerdo en los temas esenciales, si hay gratitud o quejas, si se perdonan o si se echan en cara los defectos, si están cómodos o incómodos juntos. Afirma Diego Ibáñez Langlois que en la retina de cada hijo estará siempre presente la imagen visible del amor o desamor de sus padres entre sí. Del trato entre ellos aprenden qué significa querer; así, desde la infancia se preparan para su futura entrega generosa o para un amor egoísta. El verdadero amor es difusivo y se contagia, y llega a iluminar el ambiente. El egoísmo crea, por el contrario, un ambiente hostil y tenso. El amor de los padres es el cimiento para entender la vida de forma positiva y amable; es clave para una infancia feliz; ayuda a que los hijos adquieran una personalidad armónica y estable. El amor es cariñoso y firme, dispuesto a contrariar el deseo impulsivo de dar gusto al hijo, de decir siempre sí, sin pensar si lo que el hijo pide es un capricho o una necesidad. El amor inteligente se propone metas a largo plazo y no el salir al paso de un problema del momento. Exige tener criterios rectos y verdaderos; necesita establecer prioridades en la exigencia; eso supone tener una escala de valores. El amor inteligente evita decidir en momentos de estado de ánimo pasajero; no actúa por comodidad. Vale la pena que el matrimonio hable de cada hijo, que observen sus gustos, la forma de tratar con los demás, sus aptitudes y limitaciones. La educación requiere paciencia para mantener el ánimo sereno en la dificultad y evitar decisiones precipitadas. La paciencia lleva a no dramatizar, a no buscar resultados inmediatos, a saber esperar, a no desalentarse ante los aparentes fracasos... y a no asustarse si alguna vez se pierde la paciencia. La serenidad y el buen humor ayudan a formar hogares alegres. El sentido del humor da tono amable al día a día; evita tomarse en broma lo serio o minimizar lo grave. El buen humor también debe ser inteligente. Contaba un padre de familia numerosa que la empleada de hogar le comentó en una situación familiar: *el motor de esta casa es la señora*. El marido quizá se sintió un poco desplazado y preguntó: *¿Y yo qué soy en la casa?* La empleada con naturalidad dijo: *usted es la carrocería del coche*. Ante la cara de sorpresa del otro, añadió con desparpajo: *en un buen coche la carrocería es muy importante*. No sé si uno es motor o carrocería; quizá en cada momento lo que toque.

8. Conocer el verdadero valor del trabajo

Ama de casa, médico, mecánico, profesor, empresario, juez, cajero, artista... todos los trabajos son dignos si son honestos. La dignidad del trabajo no la aporta la naturaleza de este sino la de quien trabaja. El sujeto del trabajo es la persona, un ser que no ha inventado su dignidad sino al que le viene dada por naturaleza. Si fuéramos coherentes con este planteamiento, se evitarían enfoques clasistas o complejos derivados del tipo de trabajo. La persona es lo esencial, no su talento o salario. En lo subjetivo, el valor del trabajo, el respeto que merece, su consideración, debería depender de la calidad de su labor y del espíritu de servicio con el que la lleva a cabo. En lo objetivo, es necesario un sueldo justo y un clima de trabajo acorde con la dignidad de las personas que lo realizan. Nuestra cultura ha perdido el sentido de la naturaleza humana; si se ignora la dignidad de quien trabaja es fácil olvidar la de su trabajo y medirlo solo con criterios económicos, de prestigio... Si se olvida esa dimensión, ¿cómo entender su trabajo? El trabajo forma parte de la vida, pero, si no sabemos quién es el hombre, ¿cómo apreciar la dignidad de lo que hace? El trabajo ayuda a dar sentido a la vida, para dignificarla o para deshumanizarla si se cosifica y se valora solo con criterios utilitaristas. El trabajo no es algo aislado sino parte importante de la vida; influye para bien o para mal.

Complejos que deforman la realidad

Algunas personas se sienten poco valoradas por el trabajo que realizan, otros se consideran superiores por la misma razón. Es una cuestión personal y social; por una parte, algunos se dejan valorar por aspectos secundarios; por otra, el entorno atribuye un prestigio que no depende del verdadero valor sino del estatus o del éxito. Este, en cuanto tal, no es garantía de trabajo bien hecho; puede ser una consecuencia, pero el trabajo en cuanto tal estará bien o mal, al margen del brillo social. Algunas personas actúan de forma inmoral por mantener el estatus, lograr un contrato o un cargo. Ni la envidia ni la avaricia son buenas compañeras del trabajo bien hecho; sí lo son el saber apreciar la calidad del trabajo o defender los legítimos derechos de un buen trabajador. La suspicacia y la susceptibilidad están reñidas con una sana convivencia; trabajar en un entorno amable o tenso es relevante para el ser humano; al ser sistémicos, no actuamos por compartimentos estancos. Algunos se ven presionados, directa o indirectamente, en cuestiones que afectan a la estabilidad de su familia, por exigir dedicaciones excesivas o en lugares lejanos durante largo tiempo. No es fácil ser buen empresario en época de

crisis; tampoco lo es resolver dilemas que plantean la globalización y la necesidad de crear nuevos mercados. Pero la toma de conciencia, y sus consecuencias prácticas, de la conciliación entre trabajo y familia sirve para todas las personas. Volviendo a cómo nos influye el modo de enfocar el trabajo, la persona suspicaz crea en su entorno un clima de sospecha y desconfianza; ve engaños y trampas donde no los hay; vive dolido por la ausencia de deferencias o reconocimiento a su valía. Tiene mentalidad de víctima y enrarece el ambiente en el que vive. La persona sencilla y servicial no está pendiente del último comentario que se hecho sobre él; vuela a otra altura, tanto en las motivaciones por las que trabaja como en lo que le puede herir. Una persona que trabaja a desgana o que murmura deteriora las relaciones sociales; más si se dedica a alimentar juicios de intenciones de unos y otros. El susceptible se enreda y complica en el laberinto de sus sentimientos; trabajar junto a él puede ser agobiante. A la vez, una persona de prestigio que no ocupa cargos directivos, si trabaja bien y con espíritu de servicio, es fuente de paz y de serenidad en su entono. A veces, es la misma persona la que puede generar ese efecto positivo o negativo, según cambien a mejor o a peor sus disposiciones. Ser sencillos y dejarse corregir ayuda a salir de ese clima enrarecido.

Pedir y dar consejo: Arte de sabios

Al pedir consejo, para resolver un problema o decidir sobre una situación, es esencial acertar con la persona a la que se recurre. Lo natural es elegir a quién tiene el don de aconsejar, experiencia en el tema, prestigio personal y, sobre todo, sea digno de confianza. Si la elección es adecuada, el siguiente paso es decidir el contenido sobre el que pedir consejo; si es prudente, nos escuchará, nos ayudará a pensar en voz alta y posiblemente no dé un consejo concreto, salvo que su contrario sea un error grave. Pero el criterio y la capacidad de aconsejar no abundan; puede ser que la persona no sea idónea o que el momento no sea el adecuado. Otras veces, lo que nos sugiere pensar no coincide con lo que esperábamos oír; podemos desconcertarnos, e incluso reaccionar con soberbia al escuchar algo inesperado; por eso es importante saber si al pedir consejo buscamos luz o que refuercen nuestro juicio previo. A veces, el tema exige ponderar, estudiar, o consultar a otras personas aspectos relevantes de la decisión. La petición de consejo no elude la responsabilidad personal al decidir, pero es buen motivo para dudar si nos da una persona honesta y experta un consejo muy diferente al que teníamos.

Hay actitudes que facilitan recibir buenos consejos. Algunas son:

- Considerar digno de reflexión lo que nos dicen, aunque no sea lo que pensamos.
- Evitar pedirlo de forma rutinaria, sin ánimo de considerarlo.
- Pedir que siempre que sea posible nos expliquen los motivos.
- No llevar al terreno personal las discrepancias profesionales.
- Asumir que podemos tener razón, pero que ahora corresponde decidir a otros; si lo que hacen no es inmoral, tiene derecho a actuar de manera distinta a la nuestra.

- No apoyarnos en el consejo recibido si las cosas no salen como teníamos previsto.
- No dar consejos si no son solicitados.
- Es señal clara de equivocarnos, el caer en la murmuración o en juicios temerarios.

Dejar gobernar a quien corresponde

Tan negativa es la actitud de irresponsable por no mandar como el pretender gobernar si no nos corresponde. A veces estamos apegados a formas de trabajo porque siempre se ha hecho así; para un jefe nuevo mandar a quienes mandaron se puede convertir en una tortura. Que no se pueda decir, aplicado al gobierno, el refrán *ni sirvas al que sirvió ni mandes al que mandó*. Hay personas que tienden a ver los temas solo desde un prisma y su rigidez mental, o la falta de datos en un nuevo contexto les lleva a emitir juicios precipitados. Además, si tienen ascendiente sobre otros compañeros, pueden arrastrarles a una postura de negatividad. Hay momentos y lugares para hablar y otros en los que se debe callar; hay momentos para pedir, para presentar quejas, para plantear problemas, para corregir errores y otras, para *quitar hierro* a situaciones que comienzan a provocar quistes y a ser obstáculo en el trato. Lo acertado es trabajar y sonreír, olvidando si antes hemos mandado o no; es oportuna la persona que sabe callar a tiempo. El diccionario dice que experiencia es *la enseñanza que se adquiere con el uso, la práctica o solo con el vivir*. Pero ese vivir implica hondura, reflexionar sobre lo que nos pasa y descubrir el sentido de la situación en la que estamos y lo que procede hacer. La experiencia es imprescindible para llegar a un recto juicio; pero no se logra por el simple paso del tiempo; hay personas que adquieren la prudencia en la juventud y otros no la alcanzan nunca. Además, no conviene olvidar que, en la mayoría de los casos, es posible que haya varias soluciones legítimas; lo sensato es que decida quien debe hacerlo.

Señales para evaluar el trabajo

Para saber si el trabajo ocupa en nuestra vida el lugar idóneo, hay indicadores que nos pueden servir. Uno es valorar si lo que nos mueve es la ambición o el afán de servir. Sin pretender mediciones matemáticas, algunos puntos de referencia son: si se omiten deberes familiares por dedicar más tiempo al trabajo, ver si somos conscientes de que detrás de las decisiones tomadas hay personas, que tienen otras obligaciones, además de trabajar. No pedir en nombre de la justicia lo que no entra en ese ámbito; lo legal y lo moral no siempre coinciden, y pueden darse prácticas que sean legales pero inmorales. Que sean frecuentes algunas pautas no es motivo para validarlas. El trabajo bien hecho es una forma de servir, sea por el tipo de trabajo en sí, o por la disposición con la que lo hacemos. Hay que tratar bien a las personas que se conocen en el trabajo, sean clientes, jefes, subordinados o compañeros, sin distinciones innecesarias. La exigencia en el trabajo, más que de órdenes tajantes y controles, nace del ambiente propicio para

trabajar; la persona, independientemente del cargo o de la tarea que desempeñe, debe ser vista en primer lugar como persona. Esto significa un estímulo para trabajar bien, aprovechar el tiempo, dar lo mejor de cada uno; la autoridad que se apoya en el prestigio, no necesita demostrarse ni ejercerse sin necesidad. Es obvio que es más grato obedecer a quien da confianza que al jefe con esquemas rígidos, rarezas y caprichos, o que utiliza la autoridad para su propio éxito. No son matices sutiles: quien manda bien a otras personas pone los medios para conocerlas, situarlas donde más pueden aportar, que suele coincidir con lo que mejor hacen y con lo que más disfrutan.

9. El momento de tomar decisiones vitales

Hay personas que quieren tener la certeza de tomar decisiones con éxito asegurado. A una buena decisión es frecuente que le acompañe el éxito, pero no es seguro; no hay una correspondencia plena entre ambos conceptos. Unas veces porque el éxito no depende de nosotros, sino de otras personas o de otros factores. Es más importante decidir bien que triunfar, especialmente si está en juego nuestra conciencia. La cultura del éxito a cualquier precio es errónea. Primero, porque no siempre llega; además, es más importante ser honesto que triunfador: si se vive pendiente del éxito es difícil ser feliz. Si para alcanzarlo no respetamos el principio básico que dice *el fin no justifica los medios*, entramos en una dinámica errónea. Es más importante acertar en la pared en la que apoyamos la escalera que llegar al último peldaño si nos equivocamos de lugar al colocarla.

Decidir comporta asumir riesgos

En la sociedad actual hay miedo al compromiso, y más a aquellos que por su naturaleza tienen gran calado, son una apuesta de *toda la vida a una carta*. En el fondo de ese miedo late un concepto erróneo de libertad y de la persona. Decía Aristóteles que parte de la tarea educativa es hacer atractivo el bien; es cierto, el hacer el bien no podemos identificarlo siempre con algo costoso, que agobia... Basta ver la diferencia entre explicarle el compromiso adquirido al casarse a una persona que no se lo ha planteado, a hacerlo con quien está profundamente enamorado. El ser humano busca el amor, darlo y recibirlo; y el amor comporta entrega; para lograrlo no se puede poner la condición de que sea sin sufrir nunca nada. En el fondo no hay pocas decisiones decisivas; algunas de esas son: la escala de valores que presidirá mi vida, a quién entrego el corazón para siempre y en qué voy a trabajar. Un viejo refrán dice *que quien acierta en casar ya no le queda en qué acertar*; es indudable que esa es una decisión clave en la vida. A quien nunca decidiera nada relevante le pasaría como a las plantas que no toman el sol ni se riegan: se agostan lentamente. Ariño y Maella ilustran esa toma de decisiones sobre un caso real: *el hundimiento del Titanic*; llegan a la conclusión de que no fue una mala decisión la causa de la catástrofe, sino la suma de varias malas decisiones y de omisiones.

Algunos principios básicos para decidir

Un factor a saber es si la decisión se refiere a temas íntimos o profesionales; en el segundo caso, si se deben tomar en equipo o individualmente; el parámetro en un caso u otro es distinto. En lo posible es preferible una postura proactiva, en vez de esperar a ver cómo vienen las cosas, poner medios para que sean del mejor modo. Ya hemos asumido que podemos equivocarnos, pero en un caso el riesgo será menor y en otro puede ser alto. Ser protagonista de las decisiones básicas de mi vida es preferible a la comodidad o a la cobardía de que otros decidan por mí. A decidir se aprende desde la infancia; un exceso de protección infantil puede llevar a no aprender esta tarea esencial; decidir, en el ámbito de competencia, asumiendo el riesgo de que salga mal y disfrutando del éxito que puede acompañar a una buena decisión. Libertad para decidir y responsabilidad para asumir el resultado de esas decisiones libres. Vivir en presente es una frecuente ayuda; sabiendo que las circunstancias son diversas, es triste ver personas amargadas por cuestiones pasadas que no pueden modificar; lo que sí está en su mano es la actitud con las que afrontan el pasado. Otros, viven temerosos de un futuro que prevén se figuran lleno de peligros; la vida es como un partido de tenis, se juega en presente. Juzgar con la formación y datos actuales sucesos del pasado no suele ser lo adecuado, salvo que se haga desde la serenidad y para ayudar a terceras personas. El escritor C. S. Lewis ponía especial acento en procurar vivir en presente; entre otras razones, decía, porque la Gracia, ayuda de Dios, solo actúa en presente; porque ante los miedos sobre el futuro, ahora no podemos hacer nada. Sí, podemos aprovechar a vivir bien el presente. Escuché recientemente a una persona algo que él escuchó: el pasado, dejarlo a la misericordia divina; el presente vivirlo con amor, y para el futuro, confiar en la Providencia divina, el cuidado de Dios con cada persona.

Saber lo que se quiere

Tener claro lo que buscamos ayuda a encontrar antes las respuestas. Un vecino bajaba las escaleras de su casa cuando vio que los del piso inferior estaban manipulando un sofá, junto a la puerta de entrada al piso. Lleno de buena voluntad, se prestó a ayudarles. Tras unos minutos de desconcierto, se paró y preguntó: ¿Quieren meterlo o sacarlo? Si se hubiera preguntado antes, quizá hubiera evitado esa situación. La falta de información, o su exceso, suele paralizar; es más importante saber si disponemos de los datos esenciales. Hay una frase muy difundida que dice: *Del análisis, a la parálisis*. Siendo cierto lo anterior en ocasiones, en otras hay que sugerir estudiar más a fondo el tema y usar datos en lugar de impresiones. Incluso, procurar evitar que se produzcan cortocircuitos en la información y se genere un bucle que se retroalimenta. A veces, se requiere tomar perspectiva, ver el tema desde ángulos distintos e incluso desde un plano superior al del problema planteado. Que no ocurra lo relatado en este caso: «era otoño, y los indios de una reserva al norte de EEUU preguntaron a su jefe si el próximo invierno sería frío o suave. El jefe había sido educado en un colegio y no conocía la sabiduría

tradicional de su tribu; cuando miró el cielo, se dio cuenta de su ignorancia. Para no parecer incompetente, respondió que sería frío; que debían coger leña para prepararse. Como era práctico, llamó al Servicio Nacional de Meteorología, ¿el próximo invierno será muy frío?, preguntó. Sí, parece que será bastante frío, le dijeron; Él volvió con su gente y les dijo que recogieran más leña. Quince días después, volvió a llamar al Servicio y repitió la misma pregunta que la vez anterior; esta vez le contestaron con mayor seguridad que sería muy frío. Preocupado por su gente, indicó que salieran a buscar leña a otros lugares, pues sería un invierno duro. Cuando habían recogido toneladas de troncos, repitió su llamada: ¿están seguros de que será muy frío? Sin duda, respondió el meteorólogo, será el invierno más frío de la década. ¿Cómo están tan seguros?, les dijo el jefe; la prueba más clara, le contestaron, es que los indios, que de eso entienden mucho, no paran de recoger leña». Las opiniones se valoran, no se suman; puede ser más importante acertar en las personas a las que pedir consejo que en hacerlo con muchas. Las decisiones tienen consecuencias, que pueden ser diversas y que hay que valorarlas; son los efectos secundarios, que en ocasiones son tantos que tienen notable peso. Es lo que un autor explica al comentar la segunda parte del título de un libro que escribió: *El borrigo y sus alforjas*.

Mantén tu mente abierta

Salvo que razones éticas señalen con claridad la línea de conducta, es no precipitarse; así podremos valorar en su justa medida los datos y lograr no perder la objetividad que se precisa para tomar con serenidad decisiones. En un grupo de trabajo se aprecian ángulos diversos que ayudan a ver los temas bajo diferentes aspectos. En otros casos, pedir consejo a personas expertas nos puede facilitar información relevante. Obcecarse con una decisión es renunciar a descubrir enfoques no contemplados. Para eso se requiere *saber escuchar*. Si pide consejo un adulto y el asesor es bueno, es probable que no diga lo que debemos hacer; nos ayudará a pensar para que seamos nosotros quienes lleguemos a la conclusión; es una muestra de respeto al protagonista de la decisión.

Decidir y llevar a cabo lo decidido

El miedo no debe paralizar; especialmente cuando nos corresponde decidir. Un creyente, además de las medidas comentadas, es lógico que pida luces a Dios para encontrar la mejor respuesta a la situación planteada; decidir comporta a veces sufrir. Comentando un directivo con un colaborador la dificultad de la toma de decisiones que afectan a las personas, le dijo: *hay algo más difícil que decidir, es llevar a cabo lo decidido*. Si para lo primero se requiere prudencia, para lo segundo se necesita fortaleza. En un discurso a unos empresarios que terminaban un prestigioso máster, el rector de la universidad les señaló: *No se olviden de considerar que detrás de cada decisión que*

toman hay personas. Eso no supone dejar de actuar; a veces, precisamente para salvar el puesto de trabajo de muchas personas, se requiere la fortaleza de tomar decisiones difíciles y dolorosas. Podemos acertar o no; es posible que no a todos agrade lo que decidamos, pero si vivimos los pasos previstos por la prudencia –recabar información, valorarla, pedir consejo a quien proceda, tomar una decisión y llevar a cabo lo decidido– será más fácil actuar bien; en cualquier caso, con la serenidad de haber actuado no solo con buena voluntad, sino bien, pero sabiendo lo que decíamos: no siempre a una buena decisión la acompaña el éxito.

10. Una década gozne en mi vida

ÁREAS ESENCIALES EN ESTA DÉCADA
✍ Tener claras las prioridades.
✍ Amar a quien y como corresponde.
✍ Trabajar junto a una persona valiosa.
✍ Desarrollar los puntos fuertes y pulir los débiles.

El modelo que vemos debe ser personalizado; es posible sustituir unas áreas por otras. Para muchas personas estas u otras, serán las áreas básicas en la que incidir. Entre los 25 y los 35 años es frecuente tomar muchas de las decisiones indicadas en el cuadro superior. Por seguir un orden, vamos a comenzar por la esencial.

Tener claras las prioridades

Como no podía ser de otra forma, si el lector desea gobernar el timón de su vida lo primero es saber lo que se quiere. Entre los primeros libros de la historia, vemos como uno tiene una misión: la conquista de Troya, *La Ilíada*. Otro, *La Odisea*, es la historia de un viaje que narra la vuelta a casa de Ulises. El primer libro de la Biblia se llama el Génesis, que significa *En el comienzo*. Son historias con un comienzo y con un final. No se trata de ajustar tanto como en las obras de teatro; con actos cuya misión es concreta, pero hay un sentir de fondo: Saber lo que se quiere; si no sabemos lo que queremos no podremos tomar ningún camino. El mayor enemigo no es caer en la acedia, no hacer nada, salvo casos de desaliento o enfermedad. Hay un enemigo más peligroso, por ser más difícil de detectar y de vencer: no hacer lo debido. Tener el día ocupado no es señal de nada, salvo de lo obvio: que uno hace cosas. Hace unos años las personas se ponían a trabajar al terminar la carrera o los estudios previos. Después vino la necesidad de hacer un máster y ahora se entiende que además perfeccionen un idioma o aprendan otro más. Alguno pide un crédito para afrontar los gastos del máster, otros optan por uno más

barato, sin olvidar que el tiempo ya debería valorarse como una inversión o gasto. Es posible que el *síndrome del becario* esté superado. En algunas profesiones todavía son frecuentes los contratos en prácticas, que se empalman con la legislación más favorable para el empleador. Sería deseable que a esa edad el interesado sepa tomar decisiones y tenga el coraje de ponerlas en práctica. Hasta hace pocos años se animaba a los jóvenes a poner su propio negocio; en ocasiones, el dinero inicial era un préstamo avalado por la familia. No pocas veces, la falta de experiencia llevaba a terminar unos años después con el negocio cerrado y un crédito pendiente de pagar. El lector habrá escuchado hasta la saciedad hablar de emprendedores; si se entiende tener una actitud proactiva, bien; si es poner en marcha un trabajo que no requiera inversión inicial, también; unos tienen condiciones personales para trabajar por su cuenta, y otros necesitan un empleador. Lo que no cabe es aceptar pasivamente un trabajo que apenas permite sobrevivir. Una persona joven debe saber si desea ahorrar para pagar la entrada de un piso o si está dispuesto a casarse *con lo puesto*. Quizá se deban evitar los extremos: ni esperar a tener el piso montado ni vivir a costa de sus progenitores. De las áreas señaladas se puede hacer un plan de mejora paralelo en varias. Luchar por llegar a la excelencia en nuestra principal competencia se puede hacer a la vez que se busca acertar en lograr un noviazgo con futuro.

Amigos-novios y cónyuges

¿Qué es el amor? Hay un libro que aborda estos temas de forma magistral; es de C. S. Lewis y se titula *Los cuatro amores*. La primera experiencia de amor la tenemos ordinariamente en la familia. Para quien no haya sido así, tendrá que hacer un esfuerzo para entenderlo. Al comienzo, uno recibe y, progresivamente, comienza a dar. Es posible que el lector sepa una experiencia de Teresa de Calcuta. Viendo su abnegación por los necesitados un periodista norteamericano le comentó: «Madre Teresa, yo eso no lo haría ni por un millón de dólares», la respuesta le debió sorprender: «no, yo por un millón de dólares, tampoco». Según el concepto y la experiencia que tengas de familia, entenderás el sentido del matrimonio; si lo entiendes en su plenitud, comprenderás el noviazgo, etc. Hay personas que lo entienden con facilidad, lo que no significa que sea fácil de vivir el sentido de amor y de la sexualidad. Si se entiende el amor, es más fácil entender el amor de Dios; se percibe que el celibato por amor a Dios no es una carga ni una cadena. No sé si has entendido, si estás perplejo, si compartes esta visión de la vida; pero estoy seguro de que deseas ser querido y aprender a querer. Una vida recta facilita la comprensión de los diez mandamientos como lo que son: un camino de amor; ahora, con acierto se incide más en un encuentro con Cristo, pues desde esa premisa todo lo dicho se entiende mejor. Esto viene a cuento porque se han roto las líneas que permiten comprender los cuatro amores citados al comienzo. Para algunos, la amistad derivaba en noviazgo y este en matrimonio. Ahora se habla más de amigos fuertes, salir juntos, esta es mi pareja, no es

una cuestión meramente religiosa. La humanidad la ha vivido durante milenios sin conocer la Biblia; bien es cierto que no siempre se ha vivido bien: a veces por falta de libertad mutua, otras por falta de compromiso o del sentido de la fidelidad. En todo caso, a los veinticinco años el lector sabe lo que son amigos y los distingue de la camaradería. El noviazgo solo se entiende bien si se sabe qué es el matrimonio. Si uno no contempla casarse, no tiene sentido hablarle de noviazgo. Pero igual de absurdo es hacer un drama familiar por la ruptura del noviazgo de uno de los hijos; como dice el refrán: *más vale una tormenta en el noviazgo que un matrimonio tormentoso*. El noviazgo se establece cuando ambos consideran que vale la pena concederse un tiempo mutuo para conocerse mejor, con vistas a un posible matrimonio. No es un *matrimonio a prueba* ni simple continuación de la amistad. Si se rompe un noviazgo, es probable que no se desee seguir tratándose como amigos; es posible que una de las partes haya sufrido lo suficiente como para desear *todo o nada*: o casarse o dejar de tratarse. No hay ningún compromiso definitivo en el noviazgo, pero es obvio que los novios se traten con la ilusión de ver si ese enamoramiento da paso a lo que sería un compromiso de matrimonio. Sorprende la ligereza de no abordar durante el noviazgo temas esenciales para un posible compromiso firme y estable. Sé de personas que han roto un noviazgo con la cabeza sangrando el corazón, porque han visto que ese proyecto *no tenía futuro*. Si deseo ir en una embarcación desde Europa a América no me monto en lo primero que encuentro y me lanzo a mar abierta. Dicho lo anterior, cada uno deberá pensar qué tiene que saber para ver si ese proyecto es viable. Si uno ve que no lo es, cuanto antes, es preferible terminarlo; de lo contrario, cuanto más se tarde más costoso es hacerlo. No romper un noviazgo por miedo es ir de cabeza hacia un precipicio. También lo es no tener claros puntos como la forma de hacer compatible el trabajo –con los posibles ascensos y/o cambios de residencia– casi inevitables en muchas profesiones, no solo la diplomática o la militar. Si no romper un noviazgo por miedo es temerario, también lo es dejarse llevar por el pánico al compromiso y dilatar el matrimonio hasta edades tardías, buscando tener una vida profesional asentada, un futuro claro, etc. Quien tiene que estar maduro es el protagonista de matrimonio, no su vida profesional ni el patrimonio familiar. Sé que hay enfoques diversos sobre estas cuestiones tan delicadas, pero las fórmulas de vivir juntos el fin de semana y por separado el resto, no compartir un futuro unidos, no es poner medios por si falla el matrimonio, es romper las mimbres sobre las que construir ese matrimonio. Quien considere que asumir compromisos es lastrar su vida profesional, social, etc., muestra una jerarquía de valores que indica lo poco que está dispuesto a poner de su parte. Una antigua canción dice: *cuando me doy, me doy entero. Cuando me doy, me doy pá siempre*. Quien piense que eso es *ñoño* que esté dispuesto a asumir las consecuencias de esa forma de pensar. Llegar a los treinta y cinco años y no haber intentado encontrar la persona idónea con la que compartir la vida, o el enfoque personal que voy a dar a mi vida, pudiera ser reflejo de haber gastado el tiempo limitándose a vivir disfrutando, pero sin poner los cimientos para una vida con sentido. Darse de la

forma adecuada y a quien corresponde quizá sea uno de los puntos cardinales de nuestra existencia.

Trabajar junto a una persona valiosa

Antes era una de las mejores formas de aprender, ahora es compatible con formar parte de un equipo competente en su tarea. Un buen equipo permite llegar más lejos que uno solo. Depende del tipo de trabajo la importancia de formar equipos, en sus diversas formas; en el siglo XXI, la complejidad de los trabajos requiere formar equipos. Hace unos años, haber trabajado junto a un médico, el mejor en su especialidad, era una manera de aprender –a veces dura– que ahorra años de experiencia a quien sabía aprovecharla. Lo mejor era si el jefe, además de saber mucho, hacía participar a sus discípulos de sus conocimientos; incluso alguno deseaba que estos le superaran; son personas que han formado escuela, en la universidad, en la empresa, en la vida social. Esos años se pueden emplear de formas diversas; algunos preparan oposiciones; otros se habrán dedicado a lograr la experiencia necesaria para trabajar en otras empresas o para montar la suya. Cada uno debe ver el proyecto profesional por el que apuesta, incluso el cambio de enfoque profesional, si no se ha logrado una meta prevista, o hay razones de peso para ese cambio. Lo que pudiera ser una mala señal es que fuera la inercia o el azar lo que nos lleve de una ocupación a otra, sin lograr en unos años la madurez de un buen profesional. No siempre trabajar mucho, hasta vivir casi para trabajar, será la mejor opción; es más si eso impidiera crecer en otras áreas importantes, puede ser una señal de que el trabajo se ha convertido en la prioridad de nuestra vida, lo que sería confundir los medios con los fines. Si la meta esencial de una persona fuera el éxito profesional, es probable que se haya equivocado en las coordenadas existenciales; sobre todo porque hay pocas metas en la vida que requieran apostar todo nuestro esfuerzo en esa dirección. El lema de *Todo por la patria*, a mi juicio no es acertado; tampoco lo es sustituir patria por trabajo, etc.

Tener claras las coordenadas vitales

A finales de la década de los treinta años, lo ordinario será que los puntos esenciales de claves estén claros y encauzados; la vida es compleja y no siempre es posible esa situación señalada. Mientras se tenga claro que rumbo tomar en la vida, hay posibilidad de avanzar por ese camino. Cuando no se concibe la vida como un camino hacia una meta, una misión, podemos vivir al día, a golpe de acontecimientos externos, pero no estaríamos gobernando nuestra vida. Un accidente puede dejar a una persona incapacitada para realizar tareas que el resto consideramos normales, pero más grave es no saber el sentido de la propia vida. Abundan *buscadores*, personas que tratan de encontrar un sentido a su vida. Pero así como no es lo mismo estar en el paro que estar

parado, tampoco lo es estar buscando o haber renunciado a encontrar un sentido a nuestra vida.

Otras áreas de mejora: Desarrollar nuestras fortalezas y pulir los defectos

De las señaladas al comienzo del capítulo, lo razonable es que en estos años se avance en todas, trabajando nuestro carácter, adquiriendo cualidades que nos permitan una vida más plena y cumplir mejor los compromisos que vamos adquiriendo en la vida; no se trata de cuántos como de la calidad de esos vínculos. En las pocas decisiones esenciales en la vida, acertar es clave. La mejora personal no es un fin en sí misma, sino una forma de amar más y mejor, servir a los otros con el trabajo bien hecho, aprender a vivir los compromisos familiares; quizá por eso es mejor esa expresión que la de cargas familiares; los compromisos los adquirimos, las cargas nos caen. Ninguna tarea puede ser tan absorbente que no permita atender a la condición de hijo, hermano, etc. La forma varía de unos casos a otros, pero que no sea porque nuestro visor es tan reducido que solo quepamos nosotros en la pantalla de nuestra vida.

Una actitud esencial

Hemos abordado aspectos para la orientación vital. La familia, el sentido trascendente de la vida, la honestidad profesional, etc., son aspectos que no son fáciles de vivir en una sociedad en la que impera el relativismo. Me permito citar algunas ideas que nos pueden dar luces para ser coherentes. Comenzamos por dos filósofos. Alejandro Llano dice: «no somos nosotros los que creamos la verdad, los que la dominamos y la hacemos valer. Es la verdad la que nos posee». Ortega y Gasset afirmó: «el hombre es el ser que necesita absolutamente de la verdad y, al revés, la verdad es lo único que esencialmente necesita el hombre, su única necesidad incondicional». Seguimos con un político e intelectual, Vaclav Havel: «la primera pequeña mentira que se contó en nombre de la verdad, la primera pequeña injusticia que se cometió en nombre de la justicia, la primera minúscula inmoralidad en nombre de la moral, siempre significarán el seguro camino del fin». Una santa castellana, Teresa de Jesús, dice: *La verdad padece, pero no perece*. Si de verdad buscamos la verdad, la podremos descubrir en los grandes planteamientos del universo y en las menudas realidades diarias. Será siempre actual la frase del poeta Antonio Machado: *la verdad es lo que es, y sigue siendo verdad aunque se piense al revés*.

11. Quien acierta en casar...

La familia, por su relevancia, debería ser considerada Patrimonio de la Humanidad; se asienta sobre el matrimonio y para fortalecerla, un requisito esencial es cuidar la vitalidad del matrimonio sobre el que se funda. Podemos agrupar los temas tratados en dos grupos: *Aspectos que fortalecen el matrimonio* y *Aspectos que debilitan el matrimonio*.

Aspectos que fortalecen el matrimonio

Conocer su naturaleza: Para que una persona cuide su matrimonio, debe empezar por saber qué es y qué rasgos son esenciales en él, de forma que sepa cómo alimentar la vida matrimonial y cómo evitar lo que la dañe. No pretendemos abordar todas las facetas del matrimonio; eso no significa que no se deban conocer. De su ignorancia se deriva lo ocurrido en la siguiente historia: «Un esposo fue a visitar a un amigo y le dijo que, como ya no quería a su esposa, pensaba separarse. El amigo le escuchó, le miró y le dijo: «Ámala». «Pero ya no siento nada por ella», respondió el visitante. Ante su desconcierto, el amigo añadió: «Amar es una decisión, no un sentimiento; amar es consecuencia de la dedicación y entrega. Amar es un verbo y el fruto de esa acción es el amor. El amor es como un jardín: prepara el terreno, arranca las malas hierbas, siembra, ten paciencia y riega. Habrá plagas, sequías o excesos de lluvia, pero no abandones su cuidado». El matrimonio está fundado en un compromiso libre, que la sociedad debe tutelar porque es el fundamento de la familia, pilar básico de la sociedad. Forma parte de la esencia del matrimonio conocer la naturaleza del compromiso adquirido; es una donación perpetua, muestra de la capacidad para amar del ser humano, que no solo otorga el presente, sino que tiene capacidad para entregar su futuro. Es tarea de la fidelidad custodiar esa donación irrevocable, que aporta la estabilidad a la familia, sabiendo esto, es obvio que cuanto mayor y mejor sea el cariño mutuo más fácil será que ambos sean felices y vivan su compromiso.

Aprender a querer más y mejor. Decía el escritor Jacinto Benavente que el amor necesita ir a la escuela; nunca consideremos que ya amamos lo suficiente. Escribía el mismo autor que al amor lo pintan ciego y con alas; ciego para no ver los obstáculos y con alas para salvarlos. Todo matrimonio que celebra las bodas de oro, o que las hubiera podido celebrar de no haber fallecido alguno de los cónyuges, ha superado crisis en su camino. Se descubre la diferencia entre el amor romántico y el amor matrimonial,

aunque a este no deban faltarle momentos de romance. Forma parte del amor el pedir perdón y perdonar; en la actualidad, se está perdiendo esa capacidad y es esencial recuperarla; si es preciso, aprendiendo a vivirla. Pedir perdón supone reconocer la culpa propia; se pide perdón acudiendo a la misericordia del otro, que se hace cargo de la miseria de nuestro corazón y que, si reacciona igual, llevará a una pronta reconciliación. El riesgo de usar las palabras como excusa, sin las debidas disposiciones, dificulta el perdón; si la compunción de quién pide perdón es clara y su decisión de rectificar es firme, es más fácil perdonar que si se pide de forma rutinaria y sin veracidad. Es cierto que junto a la capacidad de pedir perdón está la de perdonar, sin exigir *peajes* humillantes o excesivos. No hablar al cónyuge durante varios días no es razonable, entre otros motivos porque, si hay hijos, es un mal ejemplo y un motivo de sufrimiento. La soltura para pedir perdón y perdonar depende de la gravedad de las ofensas, de la frecuencia, pero también de la *soltura* para vivir *la cultura del perdón*. «Quiéreme más cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo necesite». Es costoso perdonar, pero no hacerlo puede llevar a que por soberbia se endurezcan las posturas y crezca la brecha entre ambos. A amar se aprende en la familia, y a perdonar también; puede haber momentos duros, en los que es difícil perdonar, pero en todo matrimonio que celebra las bodas de oro alguno de los dos, o ambos, han sido heroicos en algún momento. Eso no significa que hayan faltado gravemente a sus compromisos, sino que en algún momento la caridad de uno ha sostenido al otro; para que un matrimonio no se hunda, es preciso que ambos, o al menos uno, sepan perdonar. Las excusas para no perdonar se derivan de la capacidad que tienen de herirse los cónyuges; fruto de la intimidad, se conocen bien los puntos vulnerables del otro y, por ira o soberbia, se puede golpear donde más duele. Puede ocurrir lo que dijo Gandhi: «*Ojo por ojo y el mundo acabará ciego*». Saber pasar página y olvidar supone una gran ayuda.

Manifestar el afecto y cultivar lo que une: El afecto no basta con haberlo mostrado en el noviazgo: hay que cuidarlo de modo permanente. Dice Carol que el amor es una obra de ingeniería y requiere un alto mantenimiento. Gestos que evocan momentos felices, palabras que recuerdan la entrega mutua, detalles que muestran que el cariño sigue vivo. Una muestra pequeña, pero valiosa, es sonreír. Dice un autor, que una sonrisa significa mucho, pues enriquece a quien la recibe sin empobrecer a quien la ofrece. Cervantes pone en boca de uno de sus personajes esta frase: «señor, las tristezas no se hicieron para las bestias, sino para los hombres; pero si los hombres las sienten demasiado, se vuelven bestias». De los niños podemos aprender; este es el caso de una niña africana que quiso celebrar el cumpleaños de su profesora, en un poblado costero de su país. *Ese día, la niña le llevó una caracola preciosa. «¿Dónde la encontraste?»*, le preguntó la maestra, quien sabía que esas caracolas estaban en una playa a una hora de camino. *La niña le dijo la procedencia y la maestra, conmovida, añadió: «no debiste haber ido tan lejos para buscarme un regalo».* *La niña contestó: «maestra, la caminata forma parte del regalo».* Todos apreciamos un regalo elegido con el cuidado derivado del cariño. Una

tarea para cultivar lo que une, es salir juntos; hacer planes con otras familias ayuda a que los hijos convivan, cenar varios matrimonios es una ocasión para cultivar la amistad; pero no deben faltar las ocasiones en las que solo salgan ambos, sin prisa, sin nada que remediar, sin fechas que celebrar, solo para decir «te quiero». El valor de la sorpresa crece si supera las expectativas. Para mostrar mejor el cariño, es preciso conocer bien los gustos del cónyuge, pero sobre todo estar en los detalles; no importa que los regalos sean baratos si han sido elegidos con cariño. La gratuidad en la entrega la enriquece; sorprender al otro no depende del dinero, sino del cariño puesto. Hay una fase en la que los hijos absorben todo el tiempo disponible; si son pequeños, por el cuidado que requieren; cuando crecen, los padres hacen de taxistas. Pero llega un momento en el que los hijos crecen. Es el momento de recuperar aficiones olvidadas, temas de conversación que agradan al otro y cuidar el aspecto personal. Reservar una corbata, o un vestido, para cuando se sale a cenar a solas, es un modo de manifestar que lo mejor lo guardo para ti.

Aspectos que debilitan el matrimonio

El principal enemigo del matrimonio, en cuanto a entidad, junto con la infidelidad es la falta de comunicación. Si se dan, es probable que sean consecuencia de otros descuidos previos. Como es más fácil, y más grato, cultivar las fortalezas que arrancar malas hierbas, es preferible hacer hincapié en la primera parte del escrito, pero sin descuidar rasgos obvios pero que destrozan matrimonios.

Perderse el respeto mutuo: en ocasiones, los niños pequeños *pierden los papeles* y organizan un escándalo. A veces, el cansancio les lleva a esa situación límite, en la que por un pequeño contratiempo reaccionan de modo desproporcionado. Forma parte de su educación el enseñarles a vivir el autocontrol; a saber que algunas cosas— insultar o pegar a papá o a mamá, etc.— no deben ocurrir *nunca*. Hay reacciones que no pueden darse nunca; al niño hay que enseñarle límites que nunca debe rebasar. Los adultos también debemos evitar situaciones que nunca deben darse: insultos, comentarios hirientes, gritos... deben estar fuera de las opciones por barajar en los momentos de enfado. El cansancio, las tensiones del día, el estilo agresivo de algunos ambientes de trabajo, costumbres adquiridas en la familia de origen, pueden llevar a vulnerar esas reglas básicas. El respeto, una vez perdido, resulta difícil de recuperar; si fuera el caso, hay que redefinir los límites fuera de los cuales, bajo ningún concepto se sale.

La infidelidad: infidelidad no es solo el adulterio, sino miradas que el interesado sabe que son lascivas, algunas conversaciones, acudir a locales que una persona coherente con sus compromisos evita por principio. Comentaba una persona con una vida social intensa, que desde que se casó nunca había salido sin su esposa a tomar una copa después de cenar; sabía de varios amigos que no seguían ese criterio y que, antes o después, no habían sido fieles. Saberse vulnerable ayuda a evitar ocasiones peligrosas; quien se cree por encima de las miserias humanas está muy cerca de caer en alguna de

ellas; el que piense que es exagerar cuidar las medidas de prudencia, corre el riesgo de caer. De las actuaciones erróneas, la última debe de ser la anterior.

La rutina: los cónyuges deben compartir ilusiones, hacer planes atractivos para el otro, no dejar que la rutina agoste su vida matrimonial, como las malas hierbas un jardín. Lo ideal es tener abundantes rosales y otras flores, pero al menos no dejar que la desidia nos invada. Una mujer que, por decisión propia, deja de ir a la peluquería ha renunciado a agradar. Un varón que prefiere estar en la oficina, o con clientes, pone en peligro su familia. Hay matrimonios que se han hundido porque uno de los cónyuges ha percibido que, para el otro, es más importante el trabajo que la familia, o que no llega pronto a casa para evitarse los comentarios de su esposa sobre *los desastres* del día.

Comparaciones y confidencias indebidas: un comentario poco afortunado sobre la elegancia de la esposa de un amigo, alusiones a rasgos de carácter peyorativos asociados al entorno familiar del cónyuge, la falsa compasión de escuchar confidencias de un compañero de trabajo de otro sexo... son terrenos *minados* en el camino de la fidelidad conyugal. Esos errores pueden tener su origen en la falta de fortaleza, en la ingenuidad y, en alguna ocasión, en la complicidad personal.

Perder la esperanza: no dejar morir el matrimonio, tolerar pensamientos que barajan la separación, el divorcio, la infidelidad, si no se cortan tajantemente crean el clima propicio para que el desánimo atrape a una persona. Si quien pasa por momentos difíciles en su matrimonio no se rinde, reza, busca el consejo adecuado —que no siempre es el que agradecería oír— sigue luchando por recuperar al cónyuge, acude al médico si es preciso, si no se rinde ante la frialdad en el trato... es probable que salve su matrimonio. Cabe aplicar la frase «Lo lograron porque no sabían que era imposible conseguirlo».

Dar sin medida y pedir solo lo posible

Para que una familia se mantenga viva hace falta que los cónyuges den y se den. Ser generoso a fondo perdido, sin contabilidad, es un modo de vivir lo que dijo san Juan de la Cruz: «donde no hay amor, pon amor y sacarás amor». También se ha formulado, de diversas formas. Una es conocida como la oración de la serenidad y dice así: «Dame serenidad Señor, para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valentía y empuje para cambiar las que sí puedo cambiar, y la sabiduría necesaria para discernir entre ambas».

12. Mi familia: una prioridad

Aunque en capítulos anteriores la familia ha sido mencionada con frecuencia, lo seguimos haciendo por la importancia personal y social que tiene. Según dijo la esposa de un presidente de Estados Unidos: «Nuestro éxito como sociedad depende no de lo que sucede en la Casa Blanca, sino de lo que sucede dentro de tu casa». Para que una familia salga adelante, se requiere empeño, talento y la determinación de salir adelante; si no luchas con ese talante, estoy cediendo en lo esencial. Lo sensato es tener una disposición activa para actuar de forma coherente con los principios que sustenten la familia.

Contexto complejo

Algunos autores hablan del SPA, *síndrome de pensamiento acelerado*; entre el estímulo recibido y la respuesta que damos, hay un espacio para el STOP, que nos permite decidir con libertad lo que vamos a hacer. Alguien tan cualificado como Viktor Frankl, psiquiatra y prisionero en Auschwitz, afirmó que peor que carecer de libertad externa es no tenerla interna; sabía de qué hablaba. Algunos entrenadores de fútbol preparan a sus jugadores para ver dos cosas a la vez: de dónde viene el balón y a dónde lo pueden enviar; sin esa visión, se dan balonazos hacia adelante pero sin un objetivo concreto; otra es pararlo y decidir a dónde lo envíe; si se puede, un disparo inteligente, de forma que el balón llegue al lugar previsto. Es la diferencia entre un jugador mediocre y otro excelente; requiere visualizar, decidir rápido, pero no de forma convulsiva. Si aprendo a usar el botón de pausa, me ejercito en actuar con un estilo reflexivo; si lo hago de forma habitual, podré tomar decisiones en la vida cotidiana, que va más rápido de lo deseado, coherentes con mi proyecto vital. Los padres de familia actúan en ocasiones al final de la jornada, cansados y sin tiempo para pensar. El que uno haya tenido un hogar en el que se ha criado con una o muchas carencias, condiciona la forma de actuar, pero no la determina. Si uno procede de una familia desestructurada, puede lograr dejar en la propia un legado de amabilidad y amor. Somos seres condicionados, pero no determinados, lo que significa que hay una franja de libertad. En la llamada *cuenta emocional* es clave que esté en positivo; según algunos autores la cuenta del banco emocional representa la calidad de la relación que se tiene con otras personas. «Usted puede elegir hacer depósitos en vez de retiros. No importa cuál sea la situación: siempre hay cosas que puede plantearse que mejoren las relaciones». Es importante hacer depósitos y no entrar en zona de riesgo. Una forma de incrementar la cuenta emocional

es cuidar los detalles de amabilidad y delicadeza en las cosas pequeñas; otras son hablar bien de los ausentes, saber perdonar... Hay una frase que se puede aplicar de forma simbólica: «No es la mordida de la serpiente lo que hace el daño real; es perseguir a la serpiente lo que lleva el veneno al corazón». En la vida hay que desarrollar una cuestión que parece secundaria, pero que no lo es: el buen humor. La risa libera tensiones; a condición de reírnos juntos, no *reírnos de*.

Ver oportunidades en los problemas

No está en nuestra mano cambiar toda la sociedad, pero sí modificar lo que podemos. Por ejemplo, escuchar con respeto a los demás; si son niños a quienes nos dirigimos, pedir que nos lo repita para mostrar que entiende, e incluso escribir las metas acordadas: *Las cosas que importan más que nunca deben estar a merced de las cosas que importan menos*, según Goethe. Convivir ayuda a fortalecer los lazos familiares: conseguir que toda la familia unida conviva una hora semanal es en algunos casos una meta; en otros, la meta será más ambiciosa o apuntará en otra dirección; en todo caso, que la familia es una prioridad se debe notar en hechos concretos. Pueden servir pasos, como *reordenar las prioridades*. Hay personas que afirman que su familia es muy importante, pero con sus hechos parece que antes están su ocio, gustos personales, etc. Podemos buscar excusas con apariencia de realidad o parcialmente reales; por ejemplo, algunos afirman que trabajan mucho porque la familia necesita dinero; eso puede ser así pero, a veces, es la forma de hacer algo más grato que atender a hijos pequeños o adolescentes. Una forma de plantearse un enfoque adecuado es partir de la base *el trabajo es negociable, la familia no*. Este cambio de mentalidad abre la puerta a diversas vías; las soluciones no son fáciles, pero vale la pena luchar por metas así. Una frase de Havel es aplicable a la familia: *la salvación de nuestro mundo se encuentra en el corazón de las personas, en su humildad, responsabilidad y capacidad de reflexión*. En la relación padres-hijos no hay sustitutos; no basta la buena voluntad si no se ponen medios; exige *prioridad y compromiso*. Un escolar que termina Primaria, si responde a la media occidental, ha visto en medios de comunicación o de ocio ocho mil asesinatos. Ese mismo escolar ha pasado con alguno de sus padres un promedio de veinte minutos diarios. No se trata de buscar culpables, sino soluciones; el hogar se está convirtiendo en un lugar donde se vive a un ritmo frenético, a *contrarreloj*. Es evidente que en la sociedad occidental, usando el símil de los campos magnéticos, nuestra brújula moral no funciona y sería grave no ser conscientes. Decía Covey que *la esencia de la felicidad real y del éxito está en alinear la dirección de viaje con las leyes naturales o principios*. Para un historiador británico del siglo XVIII, Edward Gibson, la causa de la caída del Imperio Romano se debió, entre otros motivos, a la ruptura de la estructura familiar, a la pérdida del sentido de la responsabilidad personal, al exceso de impuestos y a un estilo de vida basado en el hedonismo.

Cambio de paradigma

Aplicar la mentalidad ganar-ganar en las relaciones familiares. Se puede aplicar el principio de que lo importante para el otro lo es para mí me importa porque te importa. Otra idea de Covey es que: *lo más grande que puedes hacer por tus hijos es amar a tu cónyuge*. Ese autor añade ideas como *el hambre más grande del corazón humano es ser entendido*; o esta otra: *el temperamento nos mete en problemas y el orgullo nos mantiene ahí*. A veces necesitamos *reaprender a establecer relaciones* con el cónyuge, con un hijo..., desde otro paradigma. Las personas repetimos el estilo de relación con los otros. A pesar de los propósitos, a los cinco minutos de discrepar desarrollamos el rol que usamos desde hace años; un cambio de estilo no se consigue en un día, pero podemos evitar algunos fallos si pensamos con serenidad y humildad. Quizá partimos de premisas erróneas, como tratar de que un hijo adolescente se *somete* a lo que le decimos. Es posible que si enfocamos la cuestión desde la óptica *ganar-ganar*, el otro no se sienta vencido; en la lógica del amor no hay ni vencedores ni vencidos. No llevar la contabilidad de las veces que bajamos la basura o algo similar son otras de las formas de subir el nivel. Nos costará, hay una parte, el temperamento que está en nuestros genes; pero sobre el temperamento formamos el carácter y la personalidad, que son resultado de acciones voluntarias, hasta configurar la forma de ser, con hábitos que facilitan actuar positivamente. También podemos incorporar conceptos nuevos. Un refrán oriental dice: *Gobierna tu casa y sabrás cuánto cuesta la leña y el arroz; cría a tus hijos, y sabrás cuánto debes a tus padres*. Un escritor italiano afirma: *el mejor legado de un padre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día*. Un autor americano añade que *la paz y la armonía constituyen la mayor riqueza de la familia*. Casi siempre se puede restaurar, mucho o poco, la confianza deteriorada. Pero vale la pena aprender de este relato: «era un joven violento. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que clavara un clavo en la cerca del jardín cada vez que se peleara con alguien. El primer día clavó treinta y siete. Durante las semanas siguientes mejoró y el número de clavos disminuyó día a día. Había descubierto que es más fácil controlarse que clavar clavos. Llegó un día en el que no clavó ninguno. Fue a ver a su padre y se lo dijo. Su padre le respondió que a partir de ese momento, quitara un clavo de la cerca cada día que, no perdiera la paciencia. Los días pasaron y el joven logró quitar todos los clavos. El padre llevó a su hijo junto a la cerca del jardín y le dijo: «Hijo mío, te has portado bien, pero mira cuantos agujeros hay en la cerca; la cerca no será como antes; cuando te peleas con alguien y le dices algo desagradable, le dejas una herida como esta. Puedes acuchillar a un hombre y sacarle el cuchillo, pero le quedará una herida». A veces hay que trabajar meses sin ver los frutos. Es posible que estemos cicatrizando heridas; no olvides que para el que espera el tiempo corre más lento que para el que da. Ojalá el perdón fuera inmediato, pero no siempre es así. Lo importante no es conseguirlo un mes antes o después, sino poner en lograrlo el empeño que refleja este relato: «una persona quería consultar con un amigo una

preocupación, ahora vivían en ciudades diferentes; pero valía la pena viajar hasta la ciudad del amigo. Cuando se encontraron, le dijo: vengo porque estoy desesperado. Mi familia está a punto de irse a pique y no sé qué más hacer para salir adelante. El amigo le dijo: ¿Vamos a remar? Un poco confundido, el otro dijo que sí. Era una forma de charlar; fueron a un lago, subieron a un bote y remarón. ¿Pero, vas a ayudarme a salvar mi familia?, dijo el hombre advirtiéndole que el tiempo pasaba. «Vamos –le dijo el otro– hasta el centro del lago». Al llegar, el amigo le dijo: «Arrima la cara todo lo que puedas al agua y dime qué ves...». El hombre se acercó al agua, tratando de no perder el equilibrio. Sin previo aviso, su amigo le empujó y el otro cayó al agua. Al intentar salir, el amigo le sujetaba la cabeza para que no saliera a la superficie. El hombre manoteó, pataleó,... Cuando estaba a punto de ahogarse el amigo le soltó, le dejó subir a la superficie y luego al bote. Al llegar arriba el hombre, entre toses y ahogos, le gritó: ¿Estás loco?, ¿no te das cuenta que casi me ahogas? Con el rostro sereno, el amigo le dijo: «¿Cuándo estabas en el agua, qué era lo que más querías?» ¡Respirar, por supuesto! «Pues cuando pongas el mismo empeño en salvar a tu familia, lo podrás lograr». Es así de fácil, o de difícil, lograrlo. En pocas cosas vale la pena poner ese empeño; una es tu familia.

Su carácter universal y válido para sociedades diversas lo muestra una reciente resolución de la ONU, de junio de 2016, en donde se añade de la familia que es el «grupo fundamental de la sociedad y el entorno natural para el crecimiento y el bienestar de todos sus miembros, y en particular de los niños». Afirma que «sigue sin tenerse debidamente en cuenta la contribución de la familia a la sociedad y a la consecución de los objetivos de desarrollo». En concreto, destaca el papel de las familias en la protección de los discapacitados. Es donde estas personas son valoradas en sí mismas. Apoyar a la institución familiar, afirma esa resolución, tiene efectos positivos en la promoción de los derechos de personas con discapacidad, la disminución de las tasas de abandono escolar, la promoción de la mujer y su igualdad con el hombre, o la protección contra la violencia o el trabajo infantil. Este es «el entorno primero y más inmediato donde pueden desarrollar su potencial y disfrutar de una vida plena». El texto ha contado con especial apoyo de países africanos y asiáticos, y no tanto de los europeos.

13. Aprender a descansar

Hay personas que han logrado un equilibrio entre el trabajo y el descanso; mejor, entre tareas que cansan y que descansan. Otros están en un equilibrio inestable y deben estar pendientes para mantenerlo. Un tercer grupo no sabe descansar y necesita, al menos al comienzo, que se les ayude. El descanso es una necesidad humana; el lector puede aplicar estas ideas a su vida, o bien pensar en cómo ayudar a otros a descansar, lo que no siempre es sencillo, pero sí deseable y posible. Ahora se habla mucho del TDH, trastorno de déficit de atención que presentan algunos niños; se habla menos de SPA, *síndrome de pensamiento acelerado*, que abunda entre personas de toda edad. Un alto porcentaje vamos por la vida a un ritmo acelerado. Al conducir, todos sabemos cuándo *controlamos* el coche y cuándo *forzamos la marcha*. Se puede alcanzar una velocidad punta en un adelantamiento que se complica, pero si una persona va habitualmente más rápida de lo debido, antes o después tendrá un percance, con las consecuencias que se deriven. No basta pensar que nos conocemos, o que nuestra salud es razonable; se trata de estar en forma física y psíquica al afrontar las responsabilidades que adquirimos en la vida: familiares, laborales, personales. Es posible modificar aspectos de nuestro estilo de vida; hay variables que es posible gobernar; son las que nos permitirán hacer bien lo que debemos, sin estrés ni ansiedad. Quien piense que no está entre esas personas le basta pensar unos minutos qué pasaría si le diera un infarto: con ganas o sin ellas, cambiaría su estilo de vida.

Algunas causas del cansancio

Sobreviene un cansancio ocasional, derivado de acciones o circunstancias concretas, pero hay otro *crónico*, fruto de la manera de vivir. Aquí nos centramos en el segundo. Dice el Dr. Sarráis que «muchas personas ponen toda su atención en lo que deben hacer [...] pero no saben *cuidarse a sí mismas*». Con el paso del tiempo disminuye su resistencia al esfuerzo y aparecen síntomas de cansancio crónico. Esas personas, añade este médico, no son conscientes de la *relación* entre ese cansancio y el estrés crónico en el que viven. No basta remediar los síntomas si no se corrigen las causas; de lo contrario, concluye: *después de la tensión viene la depresión*. No se trata de medicarse para vivir igual, sino de aprovechar esa ayuda médica para cambiar el estilo de vivir. En unos casos, su origen está en un carácter perfeccionista en otros, en un cansancio de vivir, porque no encuentran sentido a lo que hacen; el excelente libro de Frankl titulado *El*

hombre en busca de sentido, responde a este grupo. Si no se cuida el descanso, viene el afán de evadirse, al menos unas horas, de los problemas; si no se tiene cuidado, se puede caer en adicciones. Hay personas que comenzaron usando el alcohol para olvidar, o para vencer la timidez, y llegaron a una dependencia grave. Alguien con agotamiento tiene la energía interior disminuida y es más vulnerable a ceder en lo que no tiene que ceder, o a omitir lo que debe hacer. Entre las consecuencias del cansancio que señala Sarráis están la disminución de la fuerza de voluntad y una cierta atrofia de la afectividad, que suele disminuir disfrutar y que suele ir acompañada de irritabilidad, lo que dificulta la relación social.

Más vale prevenir que...

Algunas personas no captan los indicadores de cansancio; cuando se sienten aliviadas, vuelven al ritmo anterior. La prevención del agotamiento se consigue llevando una vida en la que el cansancio y el descanso se compensen: «todos los días debemos disfrutar, porque todos los días sufrimos; todos los días debemos relajarnos, porque todos los días nos ponemos tensos». La forma de descansar varía según la edad y estilo, pero hay medios beneficiosos para todos; entre ellos, el reposo y el sueño. El reposo, además del descanso físico, ayuda a estar más sereno interiormente. Además del tono muscular acorde a la edad, se debe aprender a controlar la ansiedad; se logra mejor si se parte de una buena situación física y mental. De ahí la importancia de cuidar el sueño; para la mayoría, ocho horas; algunas personas necesitan más. Recortar de forma frecuente ese tiempo va minando las fuerzas; lo habitual es que sea más sencillo irse pronto a dormir que levantarse más tarde. A dormirse antes ayuda el evitar actividades excitantes en las horas previas, como ver películas que provocan emociones fuertes. Otras veces el interesado lleva las preocupaciones con él y no le resulta fácil desconectar; para no terminar agotado, debe asumir las limitaciones propias y ajenas y cambiar el modo de enfocar los temas. Un medio es no sentirse mal por no resolver todos los problemas, aprender a decir no sin sentirse mal, saber delegar en otras personas algunas tareas, dejarse ayudar para descansar son algunos posibles medios. A veces, más que insistir en que descansen se trata de hacer con ellos planes que les relajen; suelen ser personas que saben trabajar pero no descansar. Progresivamente aprenderán a descansar ellos; pero al inicio necesitan ayuda externa. Es frecuente que quien más necesita descansar considere que no debe hacerlo, por no abandonar una tarea; por eso, cada uno necesita *medios adecuados a su situación*, fuerzas, etc. Hay personas que se ven sometidas a una presión injusta, como enviarles mensajes de que son insustituibles; otros

buscan serlo pues han puesto su autoestima en ese aspecto. A algunos no solo les conviene ser sustituidos sino que es necesario; pero aprender a ceder el paso a otros no es fácil; al ser personas que se han pasado la vida trabajando, lo hacen bien y, con frecuencia, no saben hacer otra cosa. Les dicen que se les necesita y ellos desean ser

imprescindibles, aunque digan otra cosa; posiblemente no son muy conscientes del círculo vicioso en el que están inmersos. Si está en nuestra mano, ayudar a una persona que pasa de una seria responsabilidad a dejar de tenerla, puede ser conveniente. Levantarse y no tener nada que hacer sería muy duro para esas personas; a veces no se trata de abandonar un puesto o tarea sino de ir aprendiendo a aceptar con serenidad los fallos, los fracasos, las limitaciones, el no hacer todo perfecto, ajustar sus obligaciones a las que les permite su salud, etc. Sarráis aporta una idea clave: *lo importante es trabajar bien, no que todo salga bien*. En una sociedad que valora más el éxito que el trabajo bien hecho, es fácil caer en esa trampa; pero lo segundo está a nuestro alcance y lo otro no. La felicidad no puede depender de los éxitos y reconocimientos, que llegarán o no. Otro aspecto es no crearse obligaciones que no son necesarias; la gratuidad y la libertad interior deben ir unidas para no sentirse víctima. *Si la entrega no es alegre, algo falla*; o generosidad o se ha desvirtuado algo que comenzó siendo gratuito y se ha convertido en una cadena. Dar siempre cuesta, pero el amor hace llevadera la entrega. Hay veces que por sentirnos útiles, por no tener a nadie que nos ayude a percibir las limitaciones, lo que hacíamos antes ahora o es penoso o lo hacemos mal; con razón se insiste en la necesidad de cuidar al cuidador. Hay personas que no se sienten bien dejándose servir y olvidan que ayudan a otros a ser generosos; algo falla si en una reunión familiar, con hijos y nietos, la abuela sirve siempre. *El buen humor* es barato y saludable; aprender a llevar con garbo las dificultades de la vida, ayuda a conseguir un entorno grato. No estar en tensión permanente, con sensación de prisa; pararse y dedicar unos minutos a otra persona es una forma de vivir la caridad; corriendo ni vemos sus necesidades ni transmitimos paz. Alguna vez hay que correr, pero no puede ser el estilo habitual. Esto es aplicable a la conducta y a la mente; a veces necesitamos unos minutos de serenidad para recuperar las riendas de una situación. Esto no es una excusa para abandonar obligaciones costosas; a veces, quien se aplica los consejos no es quien lo necesita sino el que quiere evitarse ocupaciones.

Descanso físico y mental

Como somos seres con alma y cuerpo, necesitamos el reposo físico que el organismo requiere y precisa la mente. Una actividad recomendable es el *ejercicio físico* adecuado a la edad y forma física. El ejercicio genera serotonina, una sustancia del organismo que ayuda a mantener alto el estado de ánimo; pero el deporte imprudente genera lesiones. Ver a personas haciendo algunos deportes, parece que más que descansar o disfrutar, están dando un culto al cuerpo. Disfrutar con actividades sanas que cultiven la mente, fomenten la amistad, ayuda a estar al día, a vivir en el mundo que nos ha tocado vivir. Escuchar buena música es asequible para todos en Occidente; disfrutar de la lectura o de una película, son otras actividades. Son aconsejables siempre que la lectura y el cine nos acerquen a la verdad, el bien y la belleza, si por su contenido, en la forma o en el fondo,

desdican de la dignidad de la persona, degradan a quien las practica. Como medios deben servir para el fin previsto, sin provocar efectos secundarios dañinos. Eso requiere elegir bien y saber dónde encontrar referencias seguras sobre lo que vamos a leer o ver. Aprender a disfrutar de un paisaje, de una buena vista, pero sobre todo, con las personas que nos rodean, es otra manera de descanso. La conversación es una fuente de intercambio que nos llevará a aprender o a reírnos; alguna vez, las dos cosas. Las personas que hacen la vida amable a los demás viven una delicadeza que no tiene precio. Como nadie da lo que no tiene, necesitamos ser felices para ayudar a otros a serlo. Junto a todo lo anterior, vale la pena pensar lo que añadía sobre el descanso un sacerdote santo: *aprender a descansar en Dios*. A veces, para olvidar durante un tiempo un problema que pesa, se precisa saber que mientras descansamos, lo dejamos en buenas manos. El creyente sabe que puede confiar en Dios, omnipotente y misericordioso, que nos quiere más que una madre a su hijo, a continuación, puestos los medios sobrenaturales, pondremos con serenidad los humanos.

14. Forjarse un buen carácter

Hay personas que confunden carácter con temperamento y consideran, de forma más o menos consciente, que unos nacen con buen carácter y otros no. Este planteamiento es erróneo; el carácter es resultado del esfuerzo por trabajarse uno mismo, cada vez con mayor protagonismo personal; si en la infancia los padres y otros educadores podían llevar las riendas, al crecer es el interesado quien lo hace o deja de hacer. ¿Qué es ser una persona de buen carácter? ¿Ser bondadoso y amable?, ¿ser firme en las decisiones que toma?, ¿lograr estabilidad de ánimo? Es cierto que unos parten con mejores condiciones para lograrlo que otros; ni un excesivo confort ni la miseria son los mejores entornos para lograrlo; pero por encima de esas circunstancias está la acción personal. Ojalá otras personas nos ayuden con su consejo y aliento, pero el trabajo es nuestro. Se considera que un buen carácter guarda relación con tener una voluntad firme, ser leal con las personas y vivir de acuerdo con principios nobles. A lo largo del tiempo se han dado diversas definiciones del carácter. Una es: *modo de obrar consecuente, movido por principios firmes*. Otra *Constancia de la voluntad en el servicio del ideal reconocido como verdadero, buscando plasmar en nuestra vida un estilo noble y honesto*. Primero, y es importante, hay que reflexionar sobre los principios e ideales que dan sentido a la vida; a continuación, procurar que se reflejen en la vida diaria: no es acertado decir que algo es importante y vivir como si fuera secundario; la realidad sale siempre a flote e importan más los hechos que las palabras o los buenos deseos. Como se trata de ser coherente hay que tener razones importantes y motivaciones poderosas para actuar en contra de lo que apetece o está de moda. Pero se trata no de formular principios, sino de marcar las líneas de fondo para vivir día a día. Los buenos proyectos se quedan en deseos ineficaces si no los llevamos a la práctica; para conseguirlo hay que consolidar hábitos; es decir, realizar de forma habitual y con cierta facilidad actos que el esfuerzo anterior facilita. Se trata de llevar a la práctica los buenos deseos que nos genera una lectura, una conversación, una película, etc.; como siempre, se empieza por lo pequeño. Dice Toth una frase que nos puede servir: *siembra un pensamiento y segarás un deseo, siembra un deseo y recogerás una acción, siembra una acción y cosecharás una costumbre, siembra una costumbre y obtendrán el carácter*. De pensamientos y acciones se va tejiendo la vida.

Motivos poderosos

Hay personas que se centran en lograr títulos; en idiomas, conocimientos... Dedicamos esfuerzo y tiempo para lograr dobles titulaciones, dominar tecnologías complejas, etc.; olvidando lo más importante: ellos mismos; no se trata de tener más, sino de ser mejor. Invertimos tiempo y dinero en aspectos valiosos, pero que si no los acompañamos con cualidades personales se convierten en títulos de escaso valor. Las personas contratan a personas y los matrimonios se forman por el compromiso entre personas. Así como un matrimonio de conveniencia o un trabajo por recomendación son de corto recorrido si no están avalados por hechos, las personas con títulos pero sin virtudes humanas que les den soporte se ponen adornos sobre esqueletos raquíuticos. La mejor herencia es una buena formación encarnada; no solo teórica sino hecha vida: inteligencias claras y voluntades firmes valen más que títulos y diplomas; pero no son incompatibles. No basta ni un aspecto ni el otro; sería como preguntar si de un coche se prefiere el motor o la carrocería; la respuesta sensata es decir que se compran coches, no piezas sueltas. Si hemos buscado el contraste es porque la sociedad actual parece dar más valor a los títulos y diplomas que a las virtudes. Decimos «parece» porque, a la hora de la verdad, se desea tener al lado personas íntegras, competentes profesionalmente, capaces de tomar decisiones, contraer compromisos firmes, ser leales. Eso no se improvisa; es precisa una labor honda y constante, no dar pinceladas sueltas, sino seguir un proceso claro y firme. Las virtudes no se logran mediante conferencias sino con hábitos arraigados. Razonar bien, hacer lo que se debe y libremente son requisitos de un proyecto con futuro. Dar más importancia a cultivar la inteligencia que a forjar la voluntad es un error, pues ambas son necesarias; es más, no se trata de almacenar conocimientos como de enseñar a usar bien la inteligencia. Una persona sensata aprecia pronto que si no desarrolla la voluntad no alcanzará metas valiosas; algunos dicen que es una desgracia disponer de buena inteligencia y poca voluntad, porque se malgastará el talento.

Aprender a ser feliz

Los hombres no nacemos felices o infelices, sino que aprendemos a serlo o no. No es algo que nos caiga del cielo, o que nos corresponde como quien acierta en la lotería. A ser feliz aprende cada uno, entre otros modos, acertando en dónde poner nuestras metas. Es obvio que el entorno influye, pero todos sabemos de personas felices que no tienen el bienestar material que en Europa consideramos básico. Importa más cómo afrontamos la vida que lo que nos suceda; es posible tomar las riendas de la vida y ser feliz. ¿Del todo y siempre? Ese objetivo excede la capacidad humana, siempre habrá dificultades, pero no nos deben impedir ser felices. Los psiquiatras explican que hay que perder el miedo al dolor; mientras tanto, sufriremos más de lo necesario. Eso no significa caer en posturas estoicas; es saber en la vida mirar hacia adelante en lugar de hacia atrás. Dice Enrique Rojas que en la vida hay obstáculos y frustraciones. Asomarse a la vida es ver sus desgarros, la huella de las dificultades, problemas, pero cabe el empeño de no dejar que

las heridas nos amarguen; vivir es forcejear con las dificultades. ¿Se puede ser feliz y sufrir? La respuesta es sí; confundir la felicidad con la ausencia de problemas es ingenuo; convivir con las limitaciones propias y ajenas es tomar la medida a la vida y procurar hacerla amable a otros. Decir que la infancia es una época feliz es ingenuo; para unos sí, para otros no. Si el niño no siempre capta los problemas, también tiene menos resortes para sobrellevar la dificultad; el niño, a veces, todavía no razona, pero sí intuye. Las circunstancias facilitan la felicidad o la hacen compleja; ese factor condiciona, no determina. Nacemos con más o menos predisposición a la alegría; pero la persona puede cambiar el modo de percibir las cosas; es cierta la frase que dice que se sufre menos cuando hay un motivo que da sentido a ese dolor. Hay momentos de estados de ánimo bajos y otros en los que es fácil reír. Vale la pena pensar cómo afrontamos los sucesos negativos; a veces la imaginación nos juega malas pasadas y luchamos con hipotéticos futuribles. Negar el dolor, la enfermedad, las penas... es negar la realidad; pero ver todo en la vida con gafas oscuras es igual de erróneo. El dolor tiene un punto de misterio, que un creyente puede resolver confiando en Dios, en lugar de culparle de daños que provocamos los seres humanos; pero, a pesar de todo, hay un punto de misterio que solo la confianza permite sobrellevar. Tenemos que aprender a encontrar la felicidad en la vida cotidiana.

Talante positivo

Que unas personas lleguen a la vejez con alegría o amargura depende de muchos factores, pero en buena parte depende de cada cual. Día a día, conseguimos ser más sonrientes o menos. En la sala de espera de un hospital, unas personas afrontan con serenidad los problemas y otros sin ella. En un hospital unos enfermos sonríen y otros se quejan de continuo; de eso saben mucho las enfermeras; hay pacientes que dejan una huella grata y otros un sabor amargo. No podemos juzgar a los demás, pero sí saber que es posible afrontar mejor los hechos. El sentido de la vida ayuda, no en vano Frankl tituló su libro emblemático *El hombre en busca de sentido*.

15. Hacer el bien y evitar el mal

El filósofo Spaemann en el libro *Ética: Cuestiones fundamentales* se pregunta: ¿son relativos el bien y el mal?. Y dice a continuación: «La pregunta por la significación de los términos bien y mal, bueno y malo, pertenece a las cuestiones más antiguas de la filosofía. Pero ¿no pertenece también a otras disciplinas? ¿No se va al médico para preguntarle si se puede fumar? ¿No hay psicólogos que aconsejan en la elección de profesión? ¿Y no le dice a uno el experto en finanzas: Es bueno que cierre usted un contrato de ahorro para la construcción; el próximo año estará peor el asunto de las primas, y será más largo el periodo de espera? ¿Dónde surge exactamente lo ético, lo filosófico?». Explica cómo se emplea la palabra bueno en un contexto citado. El médico dice: «es bueno que usted se quede un día más en la cama». Estrictamente, al usar la palabra bueno debería añadir dos cosas; debería decir: «es bueno para usted». y añadir: «es bueno para usted en el caso de que lo que quiera ante todo sea ponerse bueno». Estas añadiduras son importantes, pues en el caso de que alguien planea, por ejemplo, un robo con homicidio para un determinado día, entonces, consideradas todas las cosas, resulta sin duda mejor, si «pesca» una pulmonía que le impide acometer su empresa. Pero puede ocurrir que, por tener que hacer algo importante e inaplazable, no hagamos caso al médico que nos manda reposo y aceptemos el riesgo de una recaída. A la pregunta de si es bueno actuar así, el médico, como tal, no puede pronunciarse. «Bueno» significa para él, según su modo de hablar, que es bueno lo que trata de la salud. Decir eso le compete. Sigue el autor citado abundando en los ejemplos y añade: «en todos estos buenos consejos, la palabra «bueno» significa tanto como: «bueno para alguien en un determinado sentido», y entonces puede ocurrir que la misma cosa resulte, bajo diversos aspectos, buena o mala para la misma persona. Hacer muchas horas extraordinarias es bueno, por ejemplo, para subir el nivel de vida, pero es malo para la salud». Sigue con más ejemplos gráficos: «puede ser también que la misma cosa sea buena para uno y mala para otro; así la construcción de una carretera puede ser buena para los automovilistas y mala para los vecinos, etc. Pero también usamos la palabra «bueno» en un sentido, por así decir, absoluto, o sea, sin añadir un «para», o «en determinado sentido». Este significado cobra actualidad siempre que se da conflicto de intereses o de puntos de vista; también cuando se trata del interés o de los puntos de vista de una misma persona, por ejemplo, los del nivel de vida, la salud o la amistad. Surgen entonces dos cuestiones: ¿qué cosa es realmente y de verdad buena para mí? ¿Cuál es la jerarquía exacta de los puntos de vista? La otra cuestión es: en caso de conflicto, ¿qué bien o qué interés debe prevalecer? Para decirlo ya de antemano: una verdad pertenece a las ideas fundamentales

de la filosofía de todos los tiempos, a saber, que a la hora de su solución ambas cuestiones no son independientes [...]. La reflexión racional sobre la cuestión de lo bueno con validez general comenzó, precisamente, con el descubrimiento de esos hechos; en el siglo V antes de Cristo eran ya ampliamente conocidos».

En la antigüedad se contaban cosas fantásticas sobre las costumbres de otros pueblos pero los griegos no se contentaron con decir que eran absurdas, despreciables o primitivas, sino que algunos, los filósofos, comenzaron a buscar una medida o regla con la que medir las distintas formas de vivir y de comportarse; con el resultado de encontrar unas mejores que otras. A esa norma o regla la llamaron «fisis», naturaleza [...]. Cuando un hombre se comporta como el sacerdote polaco Maximiliano Kolbe, que se ofrece libremente al bunker de hambre de Auschwitz para salvar la vida de un padre de familia, no pensamos que lo que fue bueno para el padre de familia y malo para el clérigo sea indiferente, sino que vemos a un hombre que ha salvado el honor del género humano que sus asesinos habían deshonrado, afirma Spaemann. Las diferencias nos llaman más la atención porque las coincidencias son evidentes; en todas las culturas hay deberes de los padres hacia los hijos, y de los hijos hacia los padres. Si no se pierde la sensatez, se ve la gratitud como un valor, se aprecia la magnanimidad, la imparcialidad de los jueces, etc. Para quien no reconoce la dignidad humana por el hecho de serlo, las leyes morales de carácter general le parecerán triviales; en esta cuestión, como en otras muchas hay que hilar fino, para no considerar ley lo que no es o negar aspectos esenciales para el género humano. Daríamos valor al proceder de Kolbe, aunque el padre de familia hubiera perdido la vida al día siguiente; y un gesto de amistad, de agradecimiento, sería algo bueno, aunque mañana el mundo se fuera a pique. Tratando de ser fiel al texto del autor, resumiré algunas de sus conclusiones. A quien no reconoce una diferencia de valor entre la fidelidad de una madre a su hijo, la falta de escrúpulos de un traidor o la habilidad de un especulador de bolsa, le faltan experiencias básicas o experiencias que no son reemplazables por argumentos. Según Aristóteles, la gente que dice que se puede matar a la propia madre no merece argumentos sino azotes.

Vivir rectamente, vivir bien, significa establecer una jerarquía en las preferencias. Los antiguos filósofos pensaron que podían ofrecer un criterio para ese orden; para ellos es correcta la ordenación de acuerdo con la cual el hombre vive feliz y en paz consigo mismo. Exigir tolerancia no basta para resolver los conflictos entre los deseos propios y los ajenos: muchos son irreconciliables. Una solución exigible a todos solo es posible si existe algo común, es decir, si hay una medida verdadera para juzgar los deseos. El relativismo ético parte de afirmar que esas medidas son conflictivas. Pero ocurre que el conflicto no se resuelve mediante la reflexión racional, o disputando sobre la norma correcta, sino según la ley del más fuerte, que impone su voluntad. La zorra y la liebre no discuten sobre el recto modo de vivir: o sigue cada una su camino o la una devora a la otra. La disputa sobre el mal y el bien demuestra que la Ética es campo de litigio. Pero esta discusión demuestra que unos comportamientos son mejores que otros, mejores en

absoluto, no mejores para alguien o según determinadas normas culturales. El sentido de la ética es aportar luz sobre el derecho y defenderlo del relativismo ético.

16. Saber vivir en una sociedad consumista

La profesora Burggraf, ya fallecida, además de excelente investigadora, tuvo una capacidad de aprender permanente. Al hilo de ideas suyas reflejadas en un artículo titulado *Educación en la sociedad consumista*, repasamos algunos puntos que ayudan a que demos dar más valor a las personas que a las cosas. Relata esta investigadora que un niño de doce años celebraba su cumpleaños con una fiesta que le habían organizado sus padres y allí recibió gran número de paquetes, de diferentes tamaños y colores. Sin decir nada, deshizo el primero, miró el regalo y lo puso a un lado. Después, hizo lo mismo con el resto; al terminar miró los regalos y los puso a su lado. Un pariente le comentó: «¿No te gusta ninguno de nuestros regalos?». La respuesta fue tajante y sorprendente: *si no digo nada, todo está bien*. Vivimos en una sociedad de consumo y nos podemos acostumbrar a tener más cosas de las necesarias. Nuestra sociedad no es «mala»; tiene aspectos positivos y negativos; es la sociedad en la que vivimos y podemos disponer de muchas ventajas; algunos logros del *Estado del bienestar* son valiosos y sería lamentable perderlos. Disponemos de *internet*, y podemos estar en contacto con personas de todo el mundo. Los avances técnicos cada día son mayores y muchos al alcance de amplios sectores de población; es el caso de la telefonía móvil. Algunos rechazan abiertamente nuestra civilización; difunden un pesimismo vital y pretenden vivir de espaldas a Dios; ni siquiera consideran que valga la pena plantearse si existe o no; piensan que no lo necesitan y que aunque existiera, para ellos sería indiferente. No dan lugar al amor auténtico hacia lo humano, ni a la alegría profunda de quien se sabe hijo de un Padre omnipotente y misericordioso. No se trata de despreciar los bienes de la tierra sino de utilizarlos bien, con señorío y libertad; ponerlos al servicio de las personas y de Dios; en definitiva, de vivir según la dignidad de nuestra naturaleza en la sociedad actual.

En la década de los sesenta del siglo pasado hubo un fuerte rechazo hacia la sociedad que se forjaba: la revolución del 68. Un rasgo fueron los movimientos «hippies», que buscaron ser felices por vías diversas, desde el consumo de drogas al yoga o la práctica de religiones orientales; fue un movimiento variado. Muchos rechazaron el modelo de sociedad consumista, pero sin ofrecer alternativas constructivas; su revolución sexual, marxista, social, se difundió con distinto éxito, para quedar reflejada en un mayor influjo en las conductas que en las estructuras. Los hijos del *mayo del 68*, no rechazan la sociedad consumista, sino que viven inmersos en ella; algunos, desencantados de cualquier ideal. No impulsan la revolución y han renunciado a forjar cualquier otro futuro; no tienen proyectos y solo aspiran al bienestar material. Se fragua un intento de rehacer al hombre según el deseo de cada uno, o de lo políticamente correcto. Se rechaza

la relación entre sexualidad y procreación, incluso la misma idea de identidad sexual; cada uno, en cada momento, puede optar por lo que desee; la ideología de género tiene poderosas fuerzas que la impulsan y sostienen. Quien no asuma sus postulados no solo es repudiado sino que puede ser acosado. Su riesgo es caerse por una fuerza gigantesca, la realidad de las cosas, algo similar a la fuerza de la gravedad; se puede negar pero no evitar. Ese pensamiento, al no apoyarse en la realidad, se vendrá abajo y se cumplirá la conocida expresión: *Dios perdona siempre, los hombres a veces, la naturaleza nunca*. Es legítimo exigir respeto para todas las personas, sean cuales sean sus formas de pensar y de vivir, pero no lo es convertirlo en pensamiento único; es un tema mucho más ideológico que real. Se refleja en el comentario de una persona de esa ideología: No me importa cómo sean las cosas, sino cómo quiero que sean. Otro factor preocupante es la difusión de *la cultura del descarte*, usando una expresión fuerte pero real del Papa Francisco; afecta a los más débiles: los ancianos y los enfermos. En occidente el egoísmo propio de una sociedad anquilosada es el que indicaba Chesterton al decir: «Cuando se deja de creer en Dios, ya no se puede creer en nada, y el problema más grave es que entonces *se puede creer en cualquier cosa*». Por otro lado, vemos que las personas necesitan creer en valores trascendentes; si no encuentran a Dios se crean *ídolos inmanentes*. Cada vez abundan más los buscadores de un enfoque de la vida que dé sentido a un ansía de amor que no llenan las cosas.

Obviamente no todo es negativo ni mucho menos. El valor que se otorga al cuidado de la naturaleza, evitaría que la destrocemos usando modelos de crecimiento que no respetan el equilibrio ecológico sino que se mueven por el beneficio a corto plazo. Una sana ecología no solo es conveniente sino necesaria. No hay razón para contraponer el respeto a la naturaleza con otros valores. La cultura de la vida es muy amplia, pero empieza por los seres humanos. Poner al hombre como un eslabón más en la cadena de la vida lleva a no considerar toda su dignidad.

Campos de influencia

Para ser personas de nuestro tiempo, debemos tener presentes los cambios sociales de las últimas décadas. El mundo no es el mismo que era hace treinta o cincuenta años; las condiciones de vida han cambiado mucho; no solo del nivel de vida, sino del modo de vivir. Las TIC, los medios de comunicación, la facilidad para viajar han supuesto un cambio de vida; se percibe el mundo de otra manera; no podemos vivir como si no existiera la publicidad, las formas de vida que transmiten los medios de comunicación, los cambios en los estilos de ocio... La familia y la escuela han cambiado notablemente; si antes era la tribu quien contribuía a educar, ahora son los medios de comunicación. Hoy abundan los mensajes contradictorios que llegan a los jóvenes. Aunque el consumo está diversificado entre videojuegos, música, Internet, etc., la televisión sigue teniendo gran peso; basta ver los programas más populares para hacerse una idea del tipo de

consumo más frecuente. Las noticias nos llegan después de pasar filtros; algunos son necesarios por la abundancia de información; otros son intencionados. En muchas casas, algún aparato está encendido permanentemente; los estudios cifran en 18.000 horas de televisión y 13.000 horas en la escuela las vividas por un joven de quince años. En España la cifras han cambiado algo; aunque se mantiene la cifra por persona y día de 180 minutos diarios usando la televisión, el uso del móvil es de 184 minutos diarios; como muchos jóvenes hacen ambas cosas a la vez, el resultado final no se obtiene sumando los minutos, pero es llamativo el tiempo dedicado al ocio o cauces de estar en la red. Las personas de nuestro entorno, nosotros, estamos sometidas a un bombardeo mediático, lo que lleva a que cambian las formas de mucha mayor rapidez que en el pasado. Cada vez es más importante pensar con cada persona el modo de adoptar una actitud activa ante estos cambios; no puedo ser un sujeto pasivo. La decisión del uso del móvil debe ser inteligente; no lo es mirar la pantalla cada vez que entra un mensaje, el auto-control es clave para evitar interrupciones por motivos nimios; interrumpir con frecuencia una actividad lleva a perder capacidad de concentración en el trabajo y en las relaciones inter-personales; mirar el móvil durante las comidas, clases, o mientras debemos atender a una persona, es dejarse arrastrar por inputs que quizá debiéramos omitir. Aprender a usar de forma inteligente las ventajas y evitar los inconvenientes es un principio básico que debemos incorporar a nuestra vida.

Usar lo necesario en el momento adecuado

Una práctica que se extenderá es usar cada herramienta en los diferentes contextos. Hay personas que para atender mejor a su familia, o descansar, no responden mensajes profesionales fuera de las horas de trabajo. Lo mismo que las llamadas de teléfono, una parte de la población sabe gobernarlas, sabe cuándo ponerse al teléfono y cuándo no, si saben si su número de teléfono personal o solo el laboral. Más que llenarse de criterios se trata de tener las ideas claras para que la tecnología esté al servicio de la persona y no al revés. En los niños se aprecia el carácter más propenso a la adicción de unos que de otros; en unos casos, si la edad es la adecuada, serán sus padres y educadores quienes enseñen a hacer el uso adecuado de cada material. Una práctica cada vez más frecuente será crear espacios de silencio, de trabajo personal no interrumpido... Cultivar la interioridad con actividades que acrecienten el valor de las personas, al margen de su utilidad material. ¿Qué tipo de móvil, ordenador... necesita cada uno? Dependerá de su trabajo, circunstancias personales, etc. Que sea barato no basta para comprar algo. Barata es el agua y no tenemos en casa garrafas llenas, salvo que fuera necesario. Vivimos en una civilización plural. Lo que se ve y se escucha en cada casa es muy diverso. Respeto total a las personas, pero sobre las ideas el estar más o menos difundidas no es indicador de su valor. Ante las situaciones que encontraremos es importante el estilo de vida que hemos elegido y procurar ser coherentes con él.

Robustecer la autoestima

Los psicólogos subrayan: «detrás de cada toxicomanía hay una nostalgia». Una persona cuyo bienestar dependa de la televisión, del alcohol, de la droga, de viajes o vestidos busca en realidad otra cosa, que no encuentra ni en la televisión ni en el alcohol, ni en el nuevo abrigo de pieles. Le falta seguridad, protección y cariño; quizá el aprecio de los demás. Si no tienen autoestima, no podrán desarrollar una sana conciencia de la propia dignidad; eso les dificulta abrirse a los demás y pueden comportarse con un egoísmo escandaloso; pero ese egoísmo es enfermizo. Quiere *tener* más, pero necesita *ser* más. El interés por la autoestima es notorio en nuestros días, las librerías dedican estanterías a títulos como «Diez consejos para elevar su autoestima», «Cómo recuperar tu autoestima», «Los adolescentes y la autoestima». En el metro se ven carteles que invitan a participar en un «Taller de autoestima». La crisis de autoestima es preocupante; es un índice de falta de salud mental. A veces tiene poco sentido amonestar a una persona por gastar dinero en cosas superfluas, es preciso fortalecer su autoestima con fundamentos sólidos; nada hay más firme que la realidad. Su valor no depende de lo que tienen sino de lo que son. Para combatir esa lacra un buen modo puede ser ayudarles a salir del círculo enrarecido del YO; pensar en los demás, ayudar a otros es una forma excelente para colocar nuestros problemas en el lugar adecuado.

17. El cultivo de la interioridad

Un modo de contrarrestar el efecto de aspectos comentados en el capítulo anterior es cuidar lo señalado en éste; el estilo de vida que llevamos no facilita esa tarea. Es conocida la expresión de *nunca hemos ido tan deprisa a ninguna parte*; quizá estamos tan volcados hacia el exterior que nos olvidamos de nosotros mismos. No es fácil saber en qué medida no sabemos estar en silencio o si no encontramos momentos de soledad; un rasgo indicador es valorar si la soledad es forzosa, por falta de compañía, por carencias para interactuar con otros... entonces, la soledad no será ni gozosa ni enriquecedora. Alguna vez, al hablar con otra persona se aprecia de falta de hondura en la conversación por carecer de contenido; parte de la solución está en nosotros; dice Gracián en *El arte de la prudencia*: «el sabio estima a todos porque sabe ver lo bueno de cada uno y sabe lo que cuesta hacer bien las cosas». Algunos, añade el mismo autor «viven las dichas apresuradamente, se comen los años por venir, y como van con tanta prisa, pronto acaban con todo». Como se ve, no es un tema exclusivo de nuestra era, si bien algunos modos de ocio actuales tienen ese riesgo. Es fácil escuchar música, pero abusar del uso de los cascos aísla; algo similar pasa con el móvil: si se abusa de su uso, o lo hacemos a destiempo, no se cultiva el trato con los demás. Decía Platón: *cuidemos menos lo que tenemos y más lo que somos*. Quizá leer unos minutos cada día nos ayudaría a ganar en hondura; hay mucho y bien escrito; lo difícil es hacerlo; a veces no sabemos que existe, otras no dedicamos el tiempo que se precisa. Las dificultades nos vienen pronto a la cabeza: falta de tiempo, tareas más urgentes... Pero nada valioso se ha logrado por tener todos los medios. Se trata de proponérselo y de saber dónde buscar o a quién preguntar para acertar en el tiempo dedicado al cultivo interior; su fruto será patente y beneficioso, para nosotros y para los demás. El autor de *El arte de la prudencia* afirma: «no se puede ser tan de los otros que uno no sea de sí mismo. Si uno conoce su mejor cualidad está en condiciones de desarrollarla, cultivarla. Gracián afirma que lo interior del hombre siempre debe valer el doble que lo exterior.

El valor de la lectura

Entre las personas cultas están las que leen con regularidad y eligen bien sus lecturas. El horizonte cultural se amplía con la lectura. Decía Steinbeck que *es casi imposible leer algo bello sin sentir deseos de hacer algo bello*. Al margen de polémicas sobre si se lee mucho o poco, España –por ser plataforma para el mundo de habla castellana– es una

potencia editorial de primer orden; eso permite acceder a millones de títulos. Ahora bien, ¿cómo selecciono libros valiosos?, ¿cómo no perderse entre los miles de títulos que se editan al mes? Cada lector, en función de su edad y circunstancias, tiene su propio itinerario. El encuentro con un libro valioso suele estar precedido por un buen consejo, un préstamo... No hace falta comenzar por *La Odisea* para enamorarse de la literatura, pero se requiere una mínima capacidad y disposición para leer. La frase, *si tuviera tiempo leería...*, es una falacia. Cada uno encuentra tiempo para lo que quiere. Millones de personas hemos visto finales mundiales de competiciones deportivas sin haberlo previsto con semanas de antelación; *supimos hacer hueco*. Italo Calvino dice que leer los clásicos es mejor que no hacerlo; se preguntaba, qué es un clásico, y se respondía: *un libro que siempre dice algo nuevo*. Algunos equiparan la lectura con el alimento, otros destacan la necesidad de aprender para enseñar, algunos el placer de una buena lectura. Vale la pena considerar: *busca siempre libros valiosos*. No se trata de leer todos los días a Cervantes, pero sería triste limitarse a leer *best-sellers*. Dice Steiner que el intelectual lee con un lápiz en la mano; se lee para escribir; escribir ayuda a pensar y el pensamiento nos ayuda a crecer interiormente. Otras veces leemos para disfrutar, y el poso se forma en nuestro interior de manera inconsciente. ¿Cómo animar a leer libros valiosos? La premisa es que nos vean leer; a quien no lee le falta credibilidad. Los gustos son variados, pero no tanto como para que todo dé igual. La mejor manera de desplazar a un mal libro es poner al alcance otro excelente. Cuando un alumno descubre el mundo literario porque ha sido bien guiado, ¡qué campo se le abre! Le cambia la vida.

Usar de forma inteligente las nuevas tecnologías

Las tecnologías de la información y de la comunicación han sufrido un gran cambio en muy pocos años. Los jóvenes han nacido en ese mundo y, a pesar de la velocidad de los cambios técnicos, tienen alta capacidad de adaptación, porque son parte de ese mundo. Algunas ventajas de la tecnología son tan claras que no hace falta insistir: acceso a bases documentales distantes, rapidez en la comunicación en un mundo global, acceso fácil a información relevante, etc. Pero esa ventaja entraña sus riesgos; uno es el exceso de información; sobre todo si no se tiene criterio para discernir lo valioso de lo irrelevante; disponer de referencias claras permite no perderse. La información puede derivar en conocimiento y este en sabiduría, pero ese proceso no es automático. Es más, sin una labor consciente, no se da esa valiosa evolución. Para ser sabio, además de tener acceso a bases documentales valiosas, hay que saber qué se quiere. Entre el estímulo y la respuesta hay un margen para el Stop, para pensar y decidir. Como hemos comentado al mencionar a los buenos futbolistas, a veces lo inteligente es parar, pensar y decidir lo que proceda; algo parecido ocurre con los inputs que recibimos de forma continua. Hay momentos en los que procede prescindir del móvil; el señorío que debemos tener sobre las cosas, lleva a que estén al servicio de las personas y no al revés. Un móvil puede

salvarte la vida o hacerte esclavo; depende del momento y uso. Cada uno debe protegerse del bombardeo continuo de impulsos que recibimos; saber cultivar otras áreas de la personalidad, como el valor de la espera, la escucha activa, atender a un miembro de la familia sin hacer otra cosa a la vez, etc. Más que una casuística detallada, es mejor reflexionar sobre cómo aprovechar lo mejor de las TIC y evitar sus riesgos. Los médicos hacen radiografías, pero se protegen de su efecto. Cada uno puede aplicar una conducta similar.

Cultivar aficiones que mejoran el espíritu

Más que decir qué aficiones se pueden cultivar, la música o la capacidad para estar en silencio, compensa pensar si nos dejamos llevar por lo fácil o si desarrollamos áreas de la inteligencia que nos permitan disfrutar más y mejor de la belleza; aprender a ver un cuadro o a escuchar una pieza de música valiosa no debe convertirse en buscar un barniz cultural para intervenir en las conversaciones de la vida social. Si no nos ayudaran a mejorar como personas, se quedarían en algo artificial, como quien afirma haber leído a un poeta pero no ha entendido nada. Debemos ser honestos y pensar si lo hacemos para apreciar otras formas de belleza a las que estamos menos acostumbrados o para hacer comentarios que nos llevan a la vanidad.

Apreciar la buena música

Dice Pírfano, director de orquesta y autor de varios libros, que la música constituye una vía de conocimiento cuya virtud radica en que puede hacer que cada persona dé lo mejor de sí. Se puede hablar con propiedad de una inteligencia musical; para hacer ver que la música nos puede hacer mejores, aporta unos comentarios que ayudan a pensar esta idea uno es el valor de la música para relajarse. Afirma que una orquesta se parece, en cierta forma, al cerebro al estimular la inteligencia convergente y divergente a la vez. La persona inteligente se hace cargo de las realidades y situaciones; domina la gestión de competencias transversales y conoce en profundidad la naturaleza de los problemas. Para entender y disfrutar de la música se precisa haber sido educados en esa dimensión, y nunca es tarde para hacerlo; pero es preferible saber menos que aparentar lo que no se posee; la coherencia, la naturalidad, tienen un atractivo tan fuerte que cuando se actúa de manera fingida el efecto es contrario al buscado no hay belleza ni bondad. Encontrar esos tiempos para leer, escuchar música, ver una película o visitar una exposición nos puede ayudar a ser más humanos, al desarrollar facetas que embellecen el espíritu.

18. Descubrir el sentido de nuestra vida

Un rasgo de las personas maduras es la capacidad de preguntarse por el sentido de lo que hacen. Limitarse a sobrevivir trabajando, descansando, haciendo una vida normal con la convicción de que al morir todo se acaba puede llevar a pensar lo que los clásicos condensaron en la frase: *comamos y bebamos que mañana moriremos*. Otra posible conclusión es la que aparece en la novela *Los hermanos Karamazov*: Si Dios no existe, todo está permitido. Hay personas que han tenido la fortuna de recibir una formación en la infancia que les ha permitido convivir de forma natural con el sentido trascendente de la vida, pero esa visión cada día es más difícil de encontrar. Lo habitual es encontrarse con personas a quienes Dios no les interesa y para quienes la Iglesia católica, aun siendo la más numerosa en el mundo de habla castellana, se juzga como algo anacrónico. Recuerdo la conversación con una persona con la que coincidí en un paseo campestre; no sé el motivo por el que salió la Iglesia a relucir; poco más tarde estaba citando el caso Galileo. Le dije si no le importaba que le hiciera tres preguntas, a lo que me contestó amablemente que se las hiciera. La primera fue si Galileo había vivido en la Edad Media o en la Moderna: me contestó que en la Edad Media. La segunda fue sobre el motivo de la condena me dijo que había sido por afirmar que la tierra giraba en torno al sol; la tercera fue sobre la condena que sufrió; me contestó que morir quemado por la Inquisición. Cuando le dije las respuestas a la primera y tercera y el contexto de la segunda, se sorprendió. Aun así, el Papa Juan Pablo II pidió perdón públicamente el año 2.000 por los errores que las autoridades religiosas católicas habían cometido en los dos milenios de historia, con diversos niveles de gravedad. Galileo vivió en el Renacimiento; en su causa se unen serias deficiencias humanas y la condena no fue la hoguera sino a ser confinado en una villa. En todo caso, lamentable.

Dice Ortega y Gasset que *el hombre es el ser que necesita absolutamente de la verdad y, al revés, la verdad es lo único que esencialmente necesita el hombre, su única necesidad incondicional*. Alejandro Llano, como ya se ha dicho antes en estas páginas, añade: *no somos nosotros los que creamos la verdad, los que la dominamos y la hacemos valer. Es la verdad la que nos posee*. El afán por descubrir algo que dé sentido a nuestra vida; las inevitables preguntas de quién soy, de dónde vengo, a dónde voy... se pueden formular de formas diferentes, pero no se pueden obviar, salvo que se renuncie a encontrar sentido a los grandes interrogantes del ser humano. A Einstein le movía el deseo de descubrir cómo había creado Dios el mundo, aunque estuviera lejos de creer en un Dios personal.

Pensar en los demás

Tenemos el riesgo de dejarnos llevar por el ruido, de sentir el zarpazo de la soledad o de malgastar el tiempo. Juan Carlos Ramos hace una glosa de estos tres aspectos y recuerda la idea clásica del *Conócete a ti mismo*, que es un gran reto personal. Ortega decía que mediante el silencio hacemos la criba de lo que pensamos y discernimos unas ideas de otras. Sin reflexión no se pueden tomar decisiones sensatas; es preciso cuidar más cosas, pero una es gobernar nuestra forma de emplear el tiempo. El siglo XXI se caracteriza por la velocidad en la comunicación; lo que es una ventaja o no, según sepamos o no gobernar el tiempo. Moverse en un entorno ruidoso, es un arma de doble filo; puede servir para descansar, pero tiene el riesgo de convertirse en una forma de dejarse llevar por la inercia, renunciando a ser protagonistas de nuestra vida. Para otros, aunque vivan en una gran ciudad, la soledad es un grave riesgo; hay quienes no tienen amigos con quienes compartir su intimidad y otros para *lograrla* se venden a sí mismos. Séneca, en el siglo I de nuestra era, explicó que para ser dueño de uno mismo, debemos aprender a gobernar el tiempo del que disponemos. No es bueno gastarlo sin sentido o sin darle un buen uso. La vida nos ofrece oportunidades de ayudar a otros, pero para servir hay que aprender a hacerlo. Además de *ver* las necesidades, debemos ser oportunos en la forma de ayudar; así la vida no será monótona pues hay muchas personas a las que ayudar. Pensar y saber mirar se precisa para descubrir esos campos. Quizá a eso se refería Machado en estos versos: *A distinguir me paro las voces de los ecos / y escucho solamente, entre las voces, una. /Converso con el hombre que va siempre conmigo/ quien habla solo espera hablar a Dios un día.*

La integridad personal

En la sociedad mediática en la que vivimos, vale la pena pensar si se respeta el derecho básico al buen nombre; que solo se considere culpable a quién, como fruto de un proceso judicial, haya sido declarado culpable. La presunción de inocencia, mientras no se demuestre lo contrario, es básica en una sociedad que pretenda no depender de la arbitrariedad de los poderosos, sea un medio de comunicación o personas físicas. La falta de integridad que se aprecia en la sociedad añade valor a la integridad de quién no engaña. No es honesto quien falta a su palabra, a la ética en el trabajo, etc. La persona íntegra inspira confianza; es coherente entre lo que hace y dice y su postura no cambia por interés. Es de fiar y se le pueden confiar trabajos en los que dispone de dinero e información. Quien es íntegro lo es con todas sus consecuencias. ¿Cómo formar las cualidades que están en la base de la integridad? La mejor forma es *el contagio*; ver a otros que viven con principios justos y honestos; personas que no cambian de criterio por presiones o miedo. Es importante ser honesto en todas las dimensiones de la vida; una persona con adicción al juego o al alcohol, es fácil presa del chantaje. Dice un proverbio

que *la puerta mejor cerrada es aquella que puede dejarse abierta*, o como dijo Aristóteles al comentar un punto de filosofía en el que discrepaba de su maestro Platón: *aprecio a Platón, pero más a la verdad*. En el libro *Matar un ruiseñor*, de Harper Lee, el protagonista del relato, Atticus Finch, es un abogado de EEUU dispuesto a defender la verdad en un caso judicial en el que todos acusan de asesinato a un afro-americano. Sea o no cierto el contenido de la novela, su valor es ejemplar. Algo similar a lo que se refleja en otro clásico del cine: *Doce hombres sin piedad*; un jurado popular debe decidir si el juzgado es culpable de asesinato, lo que supondría su condena a muerte. Como la decisión debe tomarse por unanimidad, un voto negativo lleva a plantear todo un modo de valorar la vida humana por encima de pre-juicios. Es una muestra de cómo la integridad requiere estar dispuesto a ir contra-corriente defendiendo lo justo. *Matar a un ruiseñor* fue llevada al cine y ganó tres premios Oscar. Pero cuando sucedió el hecho narrado, no había cámaras ni premios, sino soledad por defender una causa que, por motivos raciales, era políticamente incorrecta. Ganara o no el caso, Atticus era de fiar. En la segunda película citada, el primer voto negativo se apoya en la falta de certeza en la culpabilidad del acusado; a pesar de las prisas de algunos por terminar, la postura de esa persona permite plantear el tema desde otro prisma. Educar a los jóvenes, en la rectitud y honestidad, sea popular o no esa postura, es una ayuda valiosa. Actuar con rectitud, nos vean o no, inspira confianza y hace merecedor de ella.

Una propuesta razonable

Decía Benedicto XVI, dirigiéndose a los jóvenes, que la experiencia demuestra que las cualidades personales y los bienes materiales no bastan para asegurar la esperanza que el ser humano busca. La política, la ciencia, la técnica, la economía u otras actividades humanas son insuficientes para dar sentido a la *gran esperanza* que deseamos. Esta esperanza «solo puede ser Dios, que abraza el universo y que nos puede proponer y dar lo que nosotros por sí solos no podemos alcanzar». Por eso, una consecuencia del olvido de Dios es la desorientación de nuestra sociedad; se manifiesta en la soledad y la violencia, en la insatisfacción y en la pérdida de confianza, llegando incluso a la desesperación [...]. Algunos buscan una salida en una huida alienante hacia comportamientos peligrosos y violentos, hacia la dependencia de drogas y alcohol (...). ¿Cómo anunciar la esperanza a estos jóvenes? El ser humano solo encuentra el pleno sentido de su vida si acepta a Dios. El Papa Francisco ha mostrado su capacidad para conocer el sufrimiento humano, no solo de carencias materiales, sino de los *desiertos espirituales* en los que tantas personas viven. La fe en un Dios personal que sale al encuentro del hombre es un don que el ser humano puede recibir; para unos será sencillo, pues se han educado en un entorno que valora la vida espiritual. Pero todos precisamos formación; las preguntas de personas del tercer milenio no se responden con fórmulas simples. Cada uno parte de circunstancias diversas y sería prolijo descender al detalle de

las situaciones tan diversas que se dan en la vida, pero el ser humano tiene ansias de infinito. Una visión deformada de la religión lleva a que algunas personas la asocien a contextos negativos; otros muchos, cada vez más, han descubierto que ahí encuentran respuestas a tantos anhelos de la inteligencia y el corazón. Solo una persona aletargada por el hedonismo renuncia a esa búsqueda de sentido que hemos comentado. Aquí no podemos descender a la respuesta precisa que requieren tantos interrogantes. Si el lector desea conocer más a fondo la figura de Cristo, lo mejor es que lea un texto breve y sencillo: cualquiera de los *cuatro Evangelios* en los que se narra su vida.

La formación espiritual, una necesidad del ser humano

La característica más original del ser humano consiste en ser capaz de preguntarse por el sentido de su existencia. Esta búsqueda pretende encontrar la finalidad de su vida y el destino tras la muerte. Todos, de una manera u otra, nos interrogamos sobre la trascendencia. Tal y como explica Frankl: «El hecho antropológico fundamental es que el ser humano remite siempre más allá de sí mismo, hacia algo que no es él, hacia algo o hacia alguien, hacia un sentido. El ser humano se realiza a sí mismo en la medida que se trasciende». El hecho religioso es tan connatural en el hombre como el pensar y el amar; este sentido trascendente se ha concretado a lo largo de la historia de diversas maneras. Ya desde el principio se hallan vestigios en los que se ven los enterramientos y ritos funerarios que aparecen en todas las culturas. Dando un salto en el tiempo, con la experiencia reciente de una Guerra Mundial, de consecuencias catastróficas para la humanidad, la ONU afirma en la proclamación de los Derechos Humanos de 1948: «el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad [...]. La aspiración más elevada del hombre es el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias; Considerando esencial que los derechos humanos sean protegidos por un régimen de Derecho [...]. Las Naciones Unidas han reafirmado [...] los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres, y se han declarado resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad...». La trasgresión de los derechos humanos llevó a esa barbarie que supuso el Holocausto nazi, el asesinato de deficientes físicos o mentales, experimentos médicos que no respetaban los derechos de la persona humana... Ha sido una dolorosa experiencia que no podemos olvidar y que ha dado lugar a que los principales Estados de derecho del mundo se hayan comprometido a respetarlos. Entre esos derechos están los recogidos en el artículo 18, que dice: «Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de

manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia».

19. Aprender a amar mucho y bien

El profesor Aurelio Fernández tiene un excelente artículo titulado *La educación para el amor*, que servirá para ofrecer al lector algunas ideas. El amor es un término baúl; cuando una palabra se usa tanto y para denominar aspectos no solo distintos sino a veces contrapuestos, se precisa definir lo que se pretende decir al emplear esa palabra. A veces nos referimos con ella al amor entre un hombre y una mujer; pero su mención no basta, pues esa manifestación del amor puede llevar hasta cotas de perfección o a la degradación. En la literatura abundan ejemplos de ambos casos. Las personas tendemos a amar poco y mal; el reto es aprender a amar mucho y bien. Sabiendo que el amor entre el hombre y la mujer puede seguir caminos tan dispares, es lógico que quienes tengan la misión de educar, ayuden a cada persona a prepararse para dar y recibir amor. José Pedro Manglano habla del amor-donación, del amor-apreciación y del amor-necesidad. Las personas empleamos las tres formas de amar citadas. Ese autor señala otra tríada: amor-enamorado, a esa fase le sigue el amor-tranquilo y entre medio está el amor en las crisis, que pueden ser de crecimiento o de enfermedad. El amor romántico tiene mucho de sentimiento, es una fase que no durará toda la vida, lo que no es obstáculo para que al ayudar a crecer en el amor se busquen detalles propios de la fase del enamoramiento. Citando un pasaje famoso de la película *El violinista en el tejado*, reproduce el diálogo entre dos esposos sobre si se quieren. Treinta años conviviendo y ayudándose es una muestra clara de la realidad de ese amor, que tiene más de donación que de sentimiento. El amor necesita ser reforzado por la voluntad; cuando el sentimiento no acompaña, lo que dará firmeza a los compromisos contraídos será la clara decisión de la voluntad de mantener la entrega que hicimos. No podemos garantizar el mantener los mismos sentimientos toda la vida, pero sí es posible asegurar el cumplimiento de la palabra dada, del compromiso libremente contraído. Dostoievski llega a decir que enamorarse no es amar. Guitton dice en su libro *Mi testamento filosófico* que: «algunos se casan porque se aman, otros acaban amándose porque se casan. Más vale que en todo matrimonio haya de lo uno y de lo otro». Puede costar entender en la sociedad actual que el matrimonio se basa en el compromiso de entrega mutua, no en que el sentimiento acompañe en todo el trayecto vital. La sociedad regula los compromisos adquiridos para la estabilidad de la familia; no puede regular los sentimientos, pues no es un ámbito que le corresponde. Todo matrimonio, o persona con años de entrega fiel en las diversas formas de amor que son idóneas con la dignidad personal, saben que parte del éxito de la fidelidad está apoyado en la paciencia.

Las crisis

Hoy se habla mucho de crisis en todos los terrenos, también en la familia y en el propio de este capítulo, el amor. Hay que aprender a vivir las crisis; algunos piensan que evitar el sufrimiento da la felicidad, lo que es un error si se cae en una huida permanente de las dificultades. Es un consejo frecuente de los psiquiatras decir que hay que aprender a sufrir, aguantar las dificultades. Con una frase gráfica dice un autor anglosajón que un pollo no se consigue rompiendo el huevo sino empollándolo. Otra idea que menciona Manglano es no dejarse engañar por deformaciones ópticas: las crisis pueden alterar la forma de ver las cosas, incluso el pasado. Por el contrario, relataba un matrimonio que sobrevivió a una crisis, que lo hicieron recordando los momentos felices que habían vivido juntos; más en concreto, pensar que esa persona que ahora te hace sufrir, en otros momentos ha sido cariñoso, comprensivo... No tomarse demasiado en serio a uno mismo servirá a otros; si uno sabe que de vez en cuando se siente raro, aprender a tener paciencia con uno mismo, hasta que se pase esa situación; puede venir dada por un exceso de trabajo, o su carencia; por acumulación de tensiones en la familia: exámenes, finales de curso, un adolescente más revuelto... Siempre es eficaz dedicarse tiempo; cada día hay que encontrar momentos para la contemplación y la comunicación. Algunos dicen que un botón esencial en los electrodomésticos es el de pausa; a nosotros también nos viene bien pararnos un poco, no vaya a ser que estemos corriendo en dirección equivocada.

La sexualidad

La educación afectivo-sexual se plantea unida porque la sexualidad no está desgajada de la afectividad y del resto de componentes de la personalidad. Solo si se parte de una acertada visión de la persona es sencilla la educación sexual. No es solo una cuestión de biología sino una realidad entroncada en la personalidad. Si se olvida el valor único de cada persona, se derivan errores prácticos; si se entiende quién es el hombre, se podrán dar respuestas acordes a su dignidad. Dice Julián Marías en el prólogo de *La educación sentimental*, que ésta «es uno de los núcleos en torno a los cuales se organiza la vida, y precisamente en sus estratos más profundos, donde se encuentran las raíces de casi todo lo demás». Lewis en *Los cuatro amores* dice como descubrió el componente físico del amor matrimonial y lo explica con un ejemplo claro: un árbol tiene raíces, tronco, ramas y según su especie fruto. A nadie sorprende que las raíces estén envueltas en tierra; no están manchadas, están donde deben estar. Reducir todo a raíces o a ramas es eso, un reduccionismo. Otro error frecuente es confundir las manifestaciones adecuadas a cada tipo de amor. Es obvio que entre el amor filial y el matrimonial hay diferencias notables. Cada uno, si es acorde a su identidad, dará los frutos propios. Un médico interrumpió una consulta para dejar claro el rol de las tres personas que estaban en la habitación: *Yo*

soy el médico, este señor es el enfermo y usted es quien le acompaña. Si cada uno sabe estar en el lugar que le corresponde, no es difícil entenderlo; lo malo sería que el médico se pusiera en el papel de acompañante.

Amor y libertad

Es frecuente que no se entienda bien el sentido de la libertad; se confunde con ausencia de compromiso o con independencia; sin embargo, la libertad es un bien al servicio del amor. A veces, especialmente en el amor-necesidad cabe preguntarse lo que decía una persona: «No sé si le quiero o si le necesito». Las dos cosas pueden ser ciertas; de hecho, el amor de los niños hacia sus padres tiene mucho de amor-necesidad. Lo importante es que el amor crezca y sepamos que la estación de llegada es la entrega. Darse del modo adecuado al tipo de amor correspondiente es la mejor forma de alimentarlo; si uno se fija más en lo que recibe que en lo que da se equivoca en el enfoque y, si persiste en él, se llevará un disgusto. Así se entiende un aspecto que en la sociedad actual puede costar más asimilar: «la castidad significa la integración lograda de la sexualidad en la persona, y por ello en la unidad interior del hombre en su ser corporal y espiritual. Así lo explica el catecismo de la Iglesia católica. La libertad significa hacer lo que uno quiere, haciendo lo que debe hacer, o, al revés: hacer lo que se debe hacer, queriendo hacerlo. Después de la vida, la libertad es el don más grande que el hombre ha recibido. Con frecuencia reducimos el concepto de libertad a la simple «libertad física»: la libertad de quien puede moverse de aquí para allá sin ningún impedimento. Pero esta libertad no es la más importante en el hombre. Hay otra clase de libertad que podemos llamar «libertad interior», por la que el hombre toma sus decisiones íntimas, con independencia de los obstáculos externos. Esta clase de libertad es la más propia del hombre y la que le distingue de los animales. El buen uso de la libertad requiere conjugar la voluntad con la razón para ponerla al servicio del bien; el mayor bien posible para la persona humana es amar mucho y bien; hacerlo libremente, asumiendo los compromisos que su ejercicio genera, es un modo excelente de gastarla. Somos libres cuando superamos el cansancio y perseveramos con constancia para terminar un trabajo, o cuando decimos la verdad aunque nos cueste, cuando por amor sonreímos aunque estemos cansados. Servir a los demás con libertad y por amor es una de las mejores metas que se puede plantear el ser humano. Gastar la vida por un ideal valioso, de entrega generosa, no solo es acertar en el enfoque de nuestra vida para ser felices, sino ayudar a otras personas a serlo. Ojalá no tengamos que buscar el sentido de nuestra vida como lo hizo el protagonista de un relato ocurrido en un hospital de una gran ciudad. Una señora de la limpieza entró a una habitación de la zona de oncología a realizar su trabajo; había un paciente nuevo y en una breve conversación, entre otras cosas, ella le dijo que rezaría para que todo fuera bien; el paciente le contestó, con cierta suficiencia: señora, se lo agradezco, pero no es necesario; no necesito a Dios; yo soy el

dueño de mi propia vida; he elegido venir a un buen hospital, me darán el tratamiento mejor y en poco tiempo estaré curado. La señora se despidió amablemente y no le hizo más referencias similares. Pocos días más tarde el paciente fue dado de alta y no se volvieron a ver. Pasados unos meses, la señora siguiendo con su trabajo, entró de nuevo en una habitación de la zona en la que trabajaba. Un señor le dijo que tenía muchas ganas de volver a verla; ella no sabía quién era el que le saludaba, hasta que recordaron aquella breve conversación de unos meses antes. Él añadió: llevaba semanas esperando verla, para que me hablará de ese Dios al que usted se ofreció a rezar. Como el país era de tradición cristiana, estaba implícito que quería que le hablara de Cristo, lo que la señora de la limpieza hizo con sencillez. No se sabe cómo terminó el relato; está claro que no era del todo dueño de su vida; acordarse de Dios no debiera ser solo cuando nos vemos en situaciones complicadas, pero este hombre tuvo la humildad de pedírselo a la señora de la limpieza que le habló meses antes. Se diagnostican muchos tipos de cáncer que se curan; hay personas que no esperan a situaciones tan serias para pensar en Dios, pero en los rasgos esenciales, lo contado es cierto.

Epílogo

Pensando la forma de terminar estas reflexiones, consideramos que, en lugar de intentar explicar las notables lagunas que se puedan encontrar en este libro, nos parece sensato ofrecer al lector referencias de artículos, libros y películas con las que seguir esta reflexión; sea al hilo de lo aquí citado o recorriendo, como no puede ser de otra manera, su propio camino. Las pautas, los indicadores que señalan un rumbo pueden ser los mismos para todos, pero cada viaje es distinto según quién lo realice. Si algo hemos procurado dejar claro es que esta ruta no se puede bajar de Internet como si fuera un complemento para el móvil. El camino se hace al andar y cada uno lo hace a su manera de ser y entender. Pero sería de necios olvidar lo mucho y bien que se ha escrito en la historia de la Humanidad. Mi vida la vivo yo, soy el protagonista de esa vida concreta que me corresponde, pero no partiré de cero. Para no perderse en la abundancia de materiales que hay sobre estos temas, sugerimos tener en cuenta la frase que dice: *Las opiniones no se cuentan, sino que se pesan*. Procuraremos que los libros sean accesibles y breves, si alguien desea convertirse en un experto sobre alguno de los temas tratados, los libros mencionados aportan suficiente bibliografía como para elaborar un plan personal de lecturas. Así como libros hemos leído muchos centenares, en cine nos consideramos aprendices que dan pasos buscando lo valioso entre los miles de títulos que salen cada año. Nos servimos de referencias, una personal de un experto en cine que nos conoce bien y tres de materiales accesibles en Internet. Cuando la opinión de tres fuentes coincide en asignar un alto valor y escaso riesgo a una película, la incorporamos a una lista personal que elaboramos y procuramos ver y actualizar. Pasamos, sin más, a señalar las referencias, haciendo un breve comentario de cada una. Seguiremos el criterio de usar los títulos de los capítulos; nos parece que es la manera más ordenada de ofrecer esas fuentes de referencia. Los incluimos como anexo. ¡Buen viaje!

Anexo

- Aguiló, A.: *Educación el carácter*. Palabra. Madrid, 2014.
- Álvarez de Mon, S.: *Con ganas, ganas*. Plataforma Editorial. Barcelona, 2013.
- Álvarez de Mon, Santiago: Artículo *Liderazgo, el arte de decidir*, se puede encontrar en: www.arvo.net/el-valor-del-trabajo/liderazgo-el-arte-de-decidir
- Aranguren E. J.: *Antropología filosófica*. McGraw-Hill. Madrid, 2011.
- Basallo A. y Diez, T.: *Pijama para dos*. Planeta. Barcelona, 2008.
- Cerro y Mañú: *Un liderazgo basado en valores*. CCS. Madrid, 2013. Capítulo: *Sobriedad*.
- Covey, S.: *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós. Barcelona, 2014.
- Cuevas, A.: *Más allá del sí, te quiero*. Eiusa. Madrid, 2007.
- Dianine-Havard, A.: *La dieta interior*. Rialp. Madrid, 2012.
- En Cerro y Mañú: *Construir personalidades sólidas*. CCS. Madrid, 2009. Consultar el capítulo titulado: *La constancia*.
- Espot, M. y Nubiola, J.: *Cómo tomar decisiones importantes*. Eunsas. Pamplona, 2016.
- Faber y Mazlish: *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen & cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Médici. Barcelona, 2013.
- Frankl, Viktor: *El hombre en busca de sentido*. Herder. Barcelona, 2015.
- Guillén A. C.: *Aprendiendo a querer*. Fundación Cultura Andaluza, Sevilla, 2015.
- Guitton, J.: *Aprender a vivir y a pensar*. Encuentro. Madrid, 2011.
- Lewis, C. S.: (2012): *Los cuatro amores*. Rialp. Madrid, 2012.
- Llano, Alejandro: *La vida lograda*. Ariel. Barcelona, 2003.
- Llano, Carlos: Artículo: *El dominio de sí es lo primero*, en la dirección indicada: <http://expansion.mx/expansion/2010/07/06/deseo-de-poder-o-liderazgo>.
- Mañú, J. M.: *10 criterios para jóvenes en busca de empleo*. CCS. Madrid, 2015.
- Mañú, J. M.: *Familias sanas, hijos mejores*. CCS. Madrid, 2013.
- Martí, Miguel Ángel: *Una mirada interior*. Ediciones Internacionales Universitarias. Madrid, 2011.
- Nouwen, Herni J.: *El regreso de hijo pródigo*. PPC. Madrid, 2002.
- Nubiola, Jaime: Art. *El imperio de la diversión*, se puede encontrar en: www.arvo.net/descanso-diversión-deporte/descanso-diversión-deporte
- Pieper, J.: *El amor*. Homo Legens. Madrid, 2011.
- Polaino, A.: *Aprender a escuchar*. Planeta. Barcelona, 2008.
- Polo, L.: *Quién es el hombre*. Rialp. Madrid, 2007.
- Roca, Juan M.: *Cómo acertar con mi vida*. Eunsas. Pamplona, 2002.
- Rojas, E.: *La conquista de la voluntad*. Archivo en Internet, Planeta. 2011.
- Romero, A.: *La innecesaria necesidad de la amistad*. Eunsas. Pamplona, 2011.
- Sanguinetti, Ana María: Artículo *Familia Siglo XXI*, se puede encontrar en: <http://arvo.net/el-valor-de-la-familia/familia-siglo-XXI>
- Sarráís, Fernando: *Aprendiendo a vivir: el descanso*. Eunsas. Pamplona, 2011
- Sófocles: *Antígona*. Madrid, Gredos. Madrid, 2014.
- Vázquez, A. (2014): *Matrimonio para un tiempo nuevo*. Palabra. Madrid, 2014.
- Vega-Hazas, Julio de la: *Educación en la fortaleza*. Cristiandad. Madrid, 2015.

Web

Educación la intimidad, se puede ver en: <http://www.almudi.org/noticias-articulos-y-opinion/9859-educar-la-interioridad>

Ideas prácticas para educar a los hijos en la sobriedad. Se puede encontrar en: www.sontushijos.org/articulo/ideas-practicas-para-educar-a-los-hijos-en-la-sobriedad.

Película

Marte (The Martian): dirigida por Ridley Scott, 2015, distribuida por Fox.

Kiseki, guión y dirección de Hirokazu Koreeda. Tokio, 2011. Para saber más: www.decine21.com/películas/kiseki

Créditos

Primera edición: 2017

© 2017. José Manuel Mañú Noáin y Rafael Lacorte Tierz

Ediciones Universidad de Navarra, S.A. (EUNSA)

Campus Universitario • Universidad de Navarra • 31009 Pamplona • España

+34 948 25 68 50 • www.eunsa.es • eunsa@eunsa.es ISBN: 978-84-313-5573-9

Fotografía cubierta: 123RF

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, total o parcial, de esta obra sin contar con autorización escrita de los titulares del Copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Artículos 270 y ss. del Código Penal).

SAGRADA
BIBLIA
UNIVERSIDAD
DE NAVARRA



FACULTAD DE TEOLOGÍA

EUNSA

Sagrada Biblia

Facultad de Teología

9788431355623

6600 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Esta edición digital reproduce la edición impresa de la Sagrada Biblia en cinco volúmenes, conocida también popularmente como "Biblia de Navarra". La traducción, comentario y notas de la Biblia realizados por la Facultad de Teología de la Universidad de Navarra —hasta el momento solo accesible en papel— se ofrece ahora a un coste más económico, con posibilidad de mejoras y actualizaciones periódicas*. La edición de esta "Sagrada Biblia" se remonta al encargo que hizo san Josemaría Escrivá, Fundador del Opus Dei y primer Gran Canciller de la Universidad de Navarra, a la Facultad de Teología de esta universidad. El deseo del Fundador del Opus Dei era que la Facultad de Teología llevara a cabo una edición de la Biblia que ofreciera el texto sagrado en una cuidada traducción castellana, acompañada de abundantes notas y de oportunas introducciones que explicaran su mensaje espiritual y teológico. La traducción castellana está realizada siguiendo las orientaciones del Concilio Vaticano II (Dei Verbum, n. 22) a partir de los textos originales. En los libros del Antiguo Testamento que se nos han conservado en hebreo, el texto masorético ha sido traducido atendiendo a las lecturas propuestas por la edición crítica de Stuttgart (Biblia Hebraica Stuttgartensia); para el texto hebreo del Eclesiástico se ha tenido en cuenta la edición de P.C. Beentjes, *The Book of Ben Sira in Hebrew*. Los textos que no figuran en la Biblia hebrea y que han pasado a la Biblia cristiana a partir de manuscritos griegos han sido traducidos de la edición de Göttingen. Para el Nuevo Testamento se ha utilizado la edición crítica de Nestle-Aland²⁷, *Novum Testamentum Graece*, Stuttgart 1994. Cuando los manuscritos, tanto hebreos como griegos, presentan diferencias textuales notables hemos seguido preferentemente la opción tomada por la Neovulgata. La presente edición no incluye el texto latino de la Neovulgata que se ofrece a pie de página

en los volúmenes en papel.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

SANTOS
EVANGELIOS
UNIVERSIDAD
DE NAVARRA



FACULTAD DE TEOLOGÍA

EUNSA

Santos Evangelios

Universidad de Navarra

9788431355661

1526 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Edición digital de la Santos Evangelios a cargo de la Universidad de Navarra. – Introducción a cada Evangelio. – Comentarios a todos los pasajes. – Apéndice con las referencias del antiguo Testamento en el Nuevo, glosario de medidas, pesos y monedas, las fiestas del calendario judío, etc. – Anexo con la relación de autores, documentos y obras citadas en los comentarios. – Para encontrar rápidamente cualquier pasaje dispone de un Índice Rápido, un Índice General y enlaces a los capítulos de cada libro. – Mapas a todo color. – Este ebook contiene más de 2.000 enlaces internos para facilitar la navegación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

EDICIÓN
LATINOAMERICANA

SAGRADA
BIBLIA
UNIVERSIDAD
DE NAVARRA



FACULTAD DE TEOLOGÍA

EUNSA

Sagrada Biblia

Universidad de Navarra

9788431355630

6612 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reúne en un sólo libro digital la edición en cinco volúmenes del Antiguo Testamento y del Nuevo Testamento: más de 6.000 páginas impresas. Edición latinoamericana. Edición digital de la Sagrada Biblia de la Universidad de Navarra. – Introducción a cada libro de la Biblia. – Comentarios a todos los pasajes. – Índice de materias con más de mil voces ordenadas alfabéticamente. – Apéndice con las referencias del antiguo Testamento en el Nuevo, glosario de medidas, pesos y monedas, las fiestas del calendario judío, etc. – Anexo con la relación de autores, documentos y obras citadas en los comentarios. – Para encontrar rápidamente cualquier pasaje dispone de un Índice Rápido, un Índice General y enlaces a los capítulos de cada libro. – Cuatro mapas a todo color. – Este ebook contiene más de 38.000 enlaces internos para facilitar la navegación. – Disponible en dos versiones: española y latinoamericana. Por favor, busque y descargue la que sea de su interés.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

EDICIÓN
LATINOAMERICANA

SANTOS EVANGELIOS

UNIVERSIDAD
DE NAVARRA



FACULTAD DE TEOLOGÍA

EUNSA

Santos Evangelios

Universidad de Navarra

9788431355678

1526 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

—— EDICIÓN LATINOAMERICANA —— Edición digital de la Santos Evangelios a cargo de la Universidad de Navarra. – Introducción a cada Evangelio. – Comentarios a todos los pasajes. – Apéndice con las referencias del antiguo Testamento en el Nuevo, glosario de medidas, pesos y monedas, las fiestas del calendario judío, etc. – Anexo con la relación de autores, documentos y obras citadas en los comentarios. – Para encontrar rápidamente cualquier pasaje dispone de un Índice Rápido, un Índice General y enlaces a los capítulos de cada libro. – Mapas a todo color. – Este ebook contiene más de 2.000 enlaces internos para facilitar la navegación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

EUNSA

NUEVO TESTAMENTO



sagrada biblia

Nuevo Testamento

Facultad de Teología

9788431355326

1088 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

En una primera acepción, "Nuevo Testamento" indica la nueva y definitiva Alianza establecida por Dios con los hombres mediante Jesucristo, en quien culmina la Alianza ofrecida a Israel, la cual pasa a ser, de esta forma, el "Antiguo Testamento". Desde el siglo I los escritos cristianos utilizaron con este sentido las expresiones Antiguo y Nuevo Testamento, esto es, Antigua y Nueva Alianza. Según una segunda acepción, con "Nuevo Testamento" se indica la colección de libros inspirados por el Espíritu Santo que dan testimonio divino y perenne de la venida de Cristo y de su obra de salvación. Este uso es habitual desde el siglo II. El canon del Nuevo Testamento se compone de 27 libros, escritos aproximadamente en la segunda mitad del siglo I. Pueden clasificarse de la siguiente forma: libros históricos o narrativos (los cuatro Evangelios y los Hechos de los Apóstoles), didácticos o epistolares (las trece cartas de San Pablo, la Carta a los Hebreos y las siete cartas católicas), y proféticos o de consolación (el Apocalipsis). Todo el Nuevo Testamento nos habla de Jesucristo mostrándolo como "el Hijo de Dios hecho hombre, palabra única, perfecta e insuperable del Padre" (CCE 65). De ahí que la lectura del Nuevo Testamento sea un modo excelente de conocer a Jesucristo. Los evangelios narran "lo que Jesús, el Hijo de Dios, viviendo entre los hombres, hizo y enseñó" (C. Vat. II, Dei Verb. 19). El resto de los libros "según el sabio plan de Dios, confirman la realidad de Cristo, van explicando su doctrina auténtica, proclaman la fuerza salvadora de la obra divina de Cristo, cuentan los comienzos y difusión maravillosa de la Iglesia, predicen su consumación gloriosa" (ibid. 20).

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

ACERTAR EN TU PROYECTO DE VIDA	2
JOSÉ MANUEL MAÑÚ NOÁIN y RAFAEL LACORTE TIERZ	2
Introducción	3
1. ¿Quién es el hombre?	5
El valor de cada persona	5
La importancia de acertar en la respuesta	6
Hacer buen uso de la libertad	7
2. Señorío sobre uno mismo	9
En qué consiste	9
Algunas ideas para pensar	10
También a las personas normales	10
Forjarse un buen carácter	11
Es mejor pulir que intentar sacar agua de un pozo vacío	11
3. Fuertes y magnánimos	13
El valor de las dificultades	14
La presión del ambiente	15
Otras manifestaciones	16
4. Aprender a escuchar	18
Valor de la escucha	18
Genera confianza	18
Facilita la profundidad	19
Facilita la continuidad	20
5. Cultivar la amistad	21
Componentes de la verdadera amistad	21
Crear el clima propio para la amistad	22
Sucedáneos de la amistad	22
Riesgos para mantener la amistad	23
Una meta posible: tener siempre amigos	23
6. Alcanzar la madurez adecuada	25
Madurez psicológica	25
Una buena reacción	26
Conjugar lo humano y lo sobrenatural	27

7. Usar de forma responsable la libertad	28
Algunas manifestaciones	28
Usar de forma responsable la libertad	29
¿Personas perfectas?	30
El valor del buen ejemplo	30
8. Conocer el verdadero valor del trabajo	32
Complejos que deforman la realidad	32
Pedir y dar consejo: Arte de sabios	33
Dejar gobernar a quien corresponde	34
Señales para evaluar el trabajo	34
9. El momento de tomar decisiones vitales	36
Decidir comporta asumir riesgos	36
Algunos principios básicos para decidir	36
Saber lo que se quiere	37
Mantén tu mente abierta	38
Decidir y llevar a cabo lo decidido	38
10. Una década gozne en mi vida	40
Tener claras las prioridades	40
Amigos-novios y cónyuges	41
Trabajar junto a una persona valiosa	43
Tener claras las coordenadas vitales	43
Otras áreas de mejora: Desarrollar nuestras fortalezas y pulir los defectos	44
Una actitud esencial	44
11. Quien acierta en casar...	45
Aspectos que fortalecen el matrimonio	45
Aspectos que debilitan el matrimonio	47
Dar sin medida y pedir solo lo posible	48
12. Mi familia: una prioridad	49
Contexto complejo	49
Ver oportunidades en los problemas	50
Cambio de paradigma	51
13. Aprender a descansar	53
Algunas causas del cansancio	53
Más vale prevenir que...	54

Descanso físico y mental	55
14. Forjarse un buen carácter	57
Motivos poderosos	57
Aprender a ser feliz	58
Talante positivo	59
15. Hacer el bien y evitar el mal	60
16. Saber vivir en una sociedad consumista	63
Campos de influencia	64
Usar lo necesario en el momento adecuado	65
Robustecer la autoestima	66
17. El cultivo de la interioridad	67
El valor de la lectura	67
Usar de forma inteligente las nuevas tecnologías	68
Cultivar aficiones que mejoran el espíritu	69
Apreciar la buena música	69
18. Descubrir el sentido de nuestra vida	70
Pensar en los demás	71
La integridad personal	71
Una propuesta razonable	72
La formación espiritual, una necesidad del ser humano	73
19. Aprender a amar mucho y bien	75
Las crisis	76
La sexualidad	76
Amor y libertad	77
Epílogo	79
Anexo	80
Web	80
Película	81
Créditos	82