

ANTONI BOLINCHES



El secreto de la autoestima

UNA NUEVA TEORÍA DE LA SEGURIDAD PERSONAL



EL SECRETO DE LA AUTOESTIMA

Antoni Bolinches



Créditos

Edición en formato digital: octubre de 2015

© Antoni Bolinches, 2015

Derechos cedidos a través de Zarana Agencia Literaria

© Ediciones B, S. A., 2015

Consell de Cent, 425-427

08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

ISBN: 978-84-9069-181-6

Conversión a formato digital: www.elpoetaediciondigital.com

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

A todas las personas que desean ayudarse a sí mismas.

A todos mis maestros.

A la primera promoción de Terapeutas Vitales.

*A quienes han sido capaces de invertir su sufrimiento en crecimiento y han
permitido que cuente su historia.*

EL SECRETO DE LA AUTOESTIMA

Introducción autobiográfica

De mis dolores saco yo mis alegrías.

RICARDO LEÓN

Tengo sesenta y ocho años y creo que, durante el transcurso de mi vida, me han ocurrido suficientes cosas como para sacar algunas conclusiones que pueden resultarte de utilidad. Todo lo que voy a decirte es fruto de mi experiencia vital, aunque no tengo claro si hablo más en función de lo que he vivido como persona o de lo que he aprendido como psicólogo. Me temo que, a estas alturas de mi existencia, ambos aspectos son indisociables e incluso sinérgicos porque, seguramente, las cosas que me han ocurrido como persona son las que me llevaron a tomar la decisión de estudiar Psicología, y luego ha sido mi condición de psicólogo la que me ha permitido afrontar las dificultades vitales de una manera que ha posibilitado mi maduración personal.

Sea por una cosa o por la otra, o por la suma de ambas, el hecho es que me considero facultado para analizar mi biografía con la suficiente perspectiva como para afirmar que todo lo que he conseguido en mi trayectoria profesional está enormemente influido por una decisión crucial que tuve que tomar cuando tenía veinticuatro años. A esa edad, mi novia quedó embarazada cuando ambos ya habíamos decidido que la relación no era viable porque nuestros caracteres no eran suficientemente compatibles. Naturalmente, la nueva situación podía resolverse interrumpiendo el embarazo, pero ella no era partidaria del aborto, de modo que su decisión me planteaba una triple posibilidad: desentenderme de mi novia y del embarazo, asumir la futura paternidad sin mantener la relación de pareja, o intentar la convivencia aceptando las dificultades que ello implicaba. Evidentemente, mi parte egoísta me recomendaba dar por acabada la relación, pero, como siempre he sido muy responsable, decidí aceptar lo que la convención social aconsejaba y me casé con mi novia con total convicción, pero con poca ilusión. Por tanto, a los veinticinco años me encontré con un hijo querido pero no deseado, una mujer con la que convivía pero a la que no amaba, y un trabajo al que ni quería ni amaba ni deseaba.

En esa encrucijada fue cuando experimenté, por primera vez, que *toda situación mala puede permitir una solución buena*, y decidí estudiar Psicología, que era lo que necesitaba para aclarar mis contradicciones internas. Como consecuencia de ello, dejé un trabajo tan seguro como frustrante en un banco para dedicarme al teatro, que era algo mucho más estimulante pero menos seguro, porque empecé a practicar un diálogo psicológico que, treinta años más tarde y adecuadamente sistematizado, se convertiría en una parte importante de mi método terapéutico. Escuché a todas las partes que oí en mi interior y le di a cada una lo que necesitaba. A mi parte que reclamaba ilusión, la dejé dedicarse al teatro. Mi parte que necesitaba clarificarse, empezó a estudiar Psicología. Y

mi parte responsable, siguió cumpliendo con sus obligaciones familiares. Pero como una pareja no puede funcionar solo desde el deber, sino que necesita también el placer, cinco años después me encontré con una carrera terminada, una pareja separada y un hijo al que quería seguir unido.

Suerte que entonces ya sabía lo suficiente de la psicología de la vida y de la psicología científica como para estar en condiciones de invertir todo ese conocimiento en ser un buen padre para mi hijo, un buen marido para mi futura o futuras parejas y un buen terapeuta para los clientes que empezaba a tratar, porque había experimentado —en mí mismo— que todos podemos aprender de la experiencia y que esa experiencia puede convertirse en una competencia que sirve para ayudar a los demás.

Algunas cosas que he aprendido como psicólogo

Todo hombre recibe dos educaciones: la que le dan y la que él se da; esta última es la más importante.

EDWARD GIBBON

En la universidad aprendí que un señor que se llamaba Paulov había creado la Reflexología, otro que se llamaba Watson, el Conductismo, y otro que se llamaba Freud, el Psicoanálisis. De los tres, el que más me interesó fue Sigmund Freud, por eso me leí sus obras completas y las de muchos otros autores de orientación psicoanalítica, aunque no encontré lo que buscaba hasta que di con la obra de Maslow y Rogers, que fueron los creadores de la *Psicología humanista*. Desde entonces, me convertí en divulgador de sus enseñanzas y ellos me sirvieron de referente para iniciarme como terapeuta.

De todos modos, el principal aprendizaje de aquella época no lo encontré en la lectura, sino en la toma de conciencia de que los mejores profesores eran los más exigentes y que, en las asambleas de estudiantes, no se decidía lo que opinaba la mayoría sino lo que deseaba la minoría que era capaz de aguantar hasta el final. Fueron tiempos de gran agitación política, en los que había poco espacio para el estudio y mucho para la reivindicación. Y mientras moría Franco y nacía la democracia, yo intentaba encontrar la manera de que aquello que estaba aprendiendo en las aulas me sirviera luego para la vida.

En ese sentido, lo primero que pude comprobar es que era capaz de sacar buenas notas en aquellas materias que me permitían profundizar en las motivaciones del comportamiento humano. Aparte de eso y de las amistades establecidas, poca cosa más. Quizá, la lección más notable fue entender que las cosas importantes no se aprenden en la universidad, aunque para llegar a esa conclusión necesité pasar cinco años en tan digna institución.

Suerte que, como ya era aficionado a los aforismos, recordaba aquel de Miguel de Unamuno que dice «quien venga a mi tahona que no busque pan sino fermento» y di por bien empleados el tiempo y el esfuerzo invertidos en la carrera, porque conocí a unos profesores que me han servido de modelo por lo bien que lo hacían, y a otros que todavía me resultaron de mayor utilidad porque llegué a la conclusión de que si ellos, con sus limitadas capacidades pedagógicas, podían ejercer la docencia universitaria, no era descabellado pensar que yo también lograría desarrollar, algún día, esa misma actividad. Así que, gracias a los conocimientos que adquirí con los buenos profesores y a la confianza que me dio compararme con los malos, en octubre de 1977 empecé a impartir clases de Introducción a la Psicología en una academia de Barcelona que preparaba a las

personas mayores de veinticinco años para los exámenes de acceso a la universidad.

Son, por lo tanto, casi cuarenta años de ejercicio profesional que han dado para bastante. Trabajo como profesor de Psicología, Sexología y Terapia de Pareja, he escrito doce libros y he impartido centenares de talleres y conferencias relacionadas con esos ámbitos del conocimiento. Pero de lo que más satisfecho me siento es de mi labor como terapeuta, porque me ha permitido ayudar a la mayoría de las personas que han acudido a mi consulta, aunque soy consciente de que no a todas. Esa evidencia es la que me ha permitido llegar a la conclusión de que en psicoterapia no hay ningún método que sea igual de eficaz para todo tipo de problemas, ni ningún terapeuta que sea igual de útil para todo tipo de personas. Por eso escribo libros de autoayuda y por eso defiendo el principio de que *nadie sabe tanto como todos juntos*. Esa es la tesis que sirve de punto de partida a esta obra, escrita por un psicólogo que hace cuatro décadas decidió convertirse en terapeuta de sí mismo, y que ahora pone a tu disposición todo lo que ha aprendido en este tiempo, por si puede resultarte de utilidad.

CÓMO FUNCIONA EL COMPORTAMIENTO

De lo primero que quiero hablarte es de lo primero que tuve la necesidad de aprender, para resolver la compleja situación a la que me he referido en la Introducción autobiográfica. Lo que yo necesitaba entonces era superar mis contradicciones internas y para ello me dediqué a averiguar por qué nos comportamos como nos comportamos y cuáles son las motivaciones del comportamiento. La respuesta la encontré primero en Sigmund Freud, y después, en Carl Rogers y Eric Berne. Y aunque el gran maestro de la psicología es Freud y no se puede comparar la extensión, profundidad y calidad de su obra, con la más ligera y reducida de los creadores de la Psicoterapia Centrada en la Persona y el Análisis Transaccional, el referente que voy a tomar para explicar lo que yo aprendí sobre el funcionamiento psicológico es el de Berne, puesto que su modelo es mucho más fácil de entender y de aplicar.

Eric Berne (1910-1970) fue un médico y psicólogo estadounidense de origen canadiense que en 1958 adquirió notoriedad pública cuando el prestigioso *American Journal of Psychotherapy* publicó su artículo sobre el método de terapia de grupo que había creado, al que puso el nombre de *Análisis Transaccional*. En ese artículo y en su obra posterior, Berne explica el funcionamiento psicológico diciendo que las personas tenemos tres partes que interactúan y deciden el comportamiento, a las que denomina Padre, Adulto y Niño. Y como no he encontrado una manera más clara de explicar la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, intentaré hacer comprensibles las motivaciones de la conducta, utilizando el sistema que propone Berne. Aunque debo aclarar que la manera de aplicarlo no es la del Análisis Transaccional, sino una forma propia, que ha ido evolucionando con los años hasta constituirse en una parte importante de mi método terapéutico.

EL SISTEMA PAN

Supongo que es fácil deducir por qué denomino *sistema PAN* a mi forma de explicar el comportamiento. *Sistema* hace referencia a las claves internas que determinan la conducta y *PAN* es un acrónimo formado por las iniciales del Padre, el Adulto y el Niño, que son las tres partes implicadas en el proceso. Por tanto, a partir de ahora, cuando me refiera al sistema PAN estaré haciendo alusión al código lingüístico que ha elegido la Terapia Vital para hacer comprensible la conducta, a partir de los tres elementos internos que la configuran. Y para que entiendas fácilmente cómo funciona este modelo explicativo, vamos a ver el papel que juega cada una de las partes del Yo en la dialéctica psicológica que decide el comportamiento de cada persona:

- El *Padre* es la parte que nos induce a actuar de acuerdo con las convenciones, leyes y costumbres de la sociedad a la que pertenecemos.
- El *Adulto* es la parte que actúa de intermediario para intentar conciliar las normas que impone el Padre con las necesidades que tiene el Niño.
- Y el *Niño* es la parte instintiva y su impulso básico es satisfacer sus necesidades sin pensar en las consecuencias.

Para entender lo que simbolizan estas tres partes del Yo, desde un punto de vista más psicoanalítico, podríamos decir que el Padre nos interioriza el sentido del deber, el Adulto intenta actuar desde el principio de realidad, y el Niño se rige por el principio de placer. Sintetizando todos esos datos y para hacer visualmente comprensibles los complejos procesos que intervienen en la orientación del comportamiento, he dibujado el siguiente esquema.

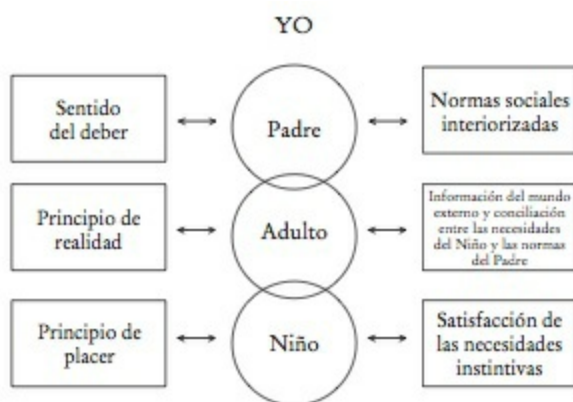


Fig. 1: Esquema del funcionamiento psicológico que determina el comportamiento.

De acuerdo con este modelo explicativo, podríamos decir que nuestras tendencias del comportamiento son el resultado de las transacciones internas que se producen entre el Padre, el Adulto y el Niño, según los siguientes indicadores: si en la conducta predomina

el Padre seremos unos reprimidos que por hacer siempre lo que debemos nunca haremos lo que queremos. Si predomina el Niño, seremos unos inmaduros que por hacer siempre lo que queremos nunca haremos lo que debemos. Pero si logramos desarrollar el Adulto, nos convertiremos en personas maduras y equilibradas, porque seremos capaces de armonizar las demandas que recibimos del Niño con las limitaciones que nos aconseja el Padre.

Cuando una persona descubre el sistema PAN y lo utiliza para entender su conducta, experimenta una enorme satisfacción psicológica porque se da cuenta de que ha encontrado una forma eficaz de resolver sus contradicciones internas. Y ese recurso, que a mí me ayudó a convertirme en un buen padre para mi hijo, es la base del sistema que quiero poner a tu disposición para que, cuando te encuentres ante un determinado problema, sepas aplicarlo convenientemente y te ayude a entender, en profundidad, uno de los principales axiomas de mi metodología terapéutica: *los buenos momentos son para disfrutarlos y los malos para aprender*.

Si estás de acuerdo con ese principio básico, seguro que este libro te resultará instructivo porque contiene las claves que te ayudarán a comprender que la diferencia entre una persona neurótica y una persona madura no depende ni del número, ni del grado, de los problemas que ha tenido, sino de la capacidad que ha desarrollado para hacer aquello que contribuye a la coherencia y fortalecimiento de su Adulto.

En tal sentido, y puesto que estoy hablando de las principales cosas que he aprendido como psicólogo, déjame que te diga que, cuando descubres la forma de desarrollar el Adulto, inmediatamente quedan claras tres ideas que te orientan hacia la madurez. Por eso quiero compartirlas contigo, con el deseo de que te ayuden a ti, tanto como me han ayudado a mí. La primera es que *de lo bueno no se aprende*. La segunda es que *sin sufrimiento no hay crecimiento*. Y la tercera es que *criticar a los otros no nos mejora a nosotros*. Empecemos pues por la primera porque, entendiendo lo que digo en ella, resulta más fácil aceptar el mensaje de las otras dos.

DE LO BUENO NO SE APRENDE

No sé si te estoy hablando más como psicólogo que como persona, porque, a estas alturas de mi biografía, las dos cosas hace años que caminan juntas. Pero lo que sí es evidente para mí es que la frase que encabeza este apartado expresa, en pocas palabras, la conclusión esencial de mi experiencia vital. ¿Qué opinas tú al respecto? Porque de la coherencia que despierta en mí, no podemos deducir la utilidad que puede tener para ti. Yo he creado el aforismo porque es el reflejo de mi historia personal, pero lo importante es saber si tú le encuentras sentido, porque no todo el mundo está de acuerdo con la afirmación. Es más, cuando la defiendo en público, siempre encuentro a alguien que me acusa de pesimista o de tener una concepción masoquista del aprendizaje.

En coherencia con lo que acabo de decir y para no crear resistencias psicológicas que impidan que puedas aprovecharte de la utilidad del mensaje, matizaré la sentencia y diré que *se aprende más de lo malo que de lo bueno*. De esa manera seguro que te resultará

más fácil coincidir con el mensaje que quiero transmitirte en forma de reflexión existencial:

*Las mejores lecciones de la vida
son las que se aprenden
en los peores momentos*

La razón de esa afirmación es bastante evidente, porque cuando uno está bien es difícil que se dedique a buscar las causas de su bienestar. Lo lógico y lo natural es que se limite a disfrutarlo, y que la necesidad de reflexionar solo aparezca cuando necesite encontrar el origen de su malestar. Como le ocurrió a un alto ejecutivo al que todo le había ido bien en la vida.

El hombre acostumbrado al éxito

Arturo era la imagen del perfecto triunfador. Bien educado, bien parecido y con un cargo importante en una empresa multinacional. Estaba casado, tenía dos hijos y su vida era plenamente feliz hasta que su esposa le dijo que quería divorciarse. En ese momento toda su aparente seguridad se derrumbó. Él, que se creía un hombre seguro, de pronto entró en crisis y empezó a preguntarse cómo era posible que le afectara tanto la decisión de su mujer. De hecho, el motivo de su consulta no era únicamente intentar regenerar la relación, sino averiguar por qué le costaba tanto aceptar que su mujer quisiera dejarle.

Como era un hombre inteligente y con mucho sentido común, la terapia duró pocas sesiones porque pronto se dio cuenta de que la fuente principal de su desequilibrio era que, por primera vez en su vida, las cosas no le salían como él quería y que, por tanto, no solo se sentía herido emocionalmente sino también en su vanidad de hombre triunfador. Cuando Arturo aceptó esa hipótesis entendió en toda su profundidad aquel axioma básico de la Terapia Vital que dice: *los buenos momentos son para disfrutarlos y los malos para aprender*, y empezó a convertir su sufrimiento en crecimiento. Para terminar diré que Arturo no consiguió recuperar a su mujer, pero logró recuperar su seguridad porque aceptó que cuando se pierde un amor la persona tiene una excelente oportunidad de encontrarse a sí misma.

Así pues, aceptando que, en alguna ocasión puntual, una situación positiva pueda resultar aleccionadora, como puede serlo, por ejemplo, un documental científico, una conversación interesante o la lectura de un libro instructivo; lo habitual es que los buenos momentos no los utilicemos para aprender sino para disfrutar, porque sabemos que luego llegarán otros que nos harán sufrir. Por tanto, lo que estoy cuestionando no es nuestro lícito derecho al disfrute del placer, sino nuestra falta de habilidad para aprender del displacer. Por eso, si queremos ser felices, además de saber gozar de lo bueno, hemos de aprender a positivar lo malo, porque solo gestionando bien las dificultades podremos conseguir que *lo malo resulte bueno*.

De esa reflexión se deduce que lo mejor que puedes hacer, cuando te ocurra algo que te produzca dolor, sufrimiento o frustración, es tomar conciencia de que esa vivencia puede convertirse en una oportunidad de mejorarte a ti mismo, haciendo que la experiencia se convierta en un aprendizaje vital que contribuya a tu crecimiento interior.

SIN SUFRIMIENTO NO HAY CRECIMIENTO

Si estás de acuerdo con lo que acabo de argumentar, estarás en mejores condiciones de sintonizar con este segundo axioma, ya que aceptando que se aprende más de lo malo que de lo bueno, te estás preparando para soportar mejor *el sufrimiento que implica el crecimiento*. No obstante, y aunque defienda su utilidad, eso no quiere decir que yo sea «partidario» del sufrimiento ni que lo considere la única vía de crecimiento. Lo único que afirmo es que, tal como he podido comprobar en la práctica clínica, hay personas que con el sufrimiento se destruyen, mientras que otras se construyen. Y como la evidencia social nos demuestra que todas las personas sufren, aunque no quieran, y unas consiguen ser más maduras que otras, deberemos aceptar que algo ocurre, durante el tiempo que dura el sufrimiento, para que ciertos individuos logren madurar, mientras que otros solo consiguen neurotizarse. Para hacer entendible la distinta evolución de unas personas con respecto a otras, en relación al grado de madurez que alcanzan durante las etapas de la vida en las que les toca sufrir, me vas a permitir que añada una coetilla al titular para dejarlo de la siguiente manera: *sin sufrimiento no hay crecimiento*, pero por desgracia sí que hay sufrimiento sin crecimiento. Con esta nueva formulación me será más fácil explicarte la teoría del *sufrimiento productivo*, que es uno de los conceptos fundamentales de mi metodología terapéutica y el primero que debes aplicar si quieres aprender de los malos momentos sin sufrir demasiado.

Yo defino el *sufrimiento productivo* como *aquella manera de sufrir que por sufrir de esa manera dejas de sufrir porque aprendes de lo que sufres*. Por tanto, si sufres «bien» aprendes de lo que sufres y maduras como persona. Y si sufres «mal» no aprendes de lo que sufres y en lugar de madurar te vas neurotizando. De acuerdo con ese planteamiento, está claro que lo que nos conviene es *aprender a sufrir bien*. Naturalmente eso no quiere decir que te esté recomendando que dediques un fin de semana a realizar un «taller de sufrimiento intensivo», porque este tipo de enseñanza no la imparten en ningún lugar, sino que la reparte la vida, de forma aleatoria, en forma de enfermedad, desengaño amoroso, pérdida de empleo o problema familiar.

Por consiguiente, lo que te propongo no es que *sufras para aprender* sino que *aprendas de lo que sufres*, que es algo muy distinto. Si entiendes la diferencia que existe entre una cosa y la otra, sabrás lo que debes hacer cuando llegue el sufrimiento y lo aceptarás positivamente intentando influir sobre las causas que lo han originado, en lugar de lamentarte de la mala suerte que has tenido. Pero si no lo entiendes, corres el peligro de buscar refugio en el alcohol o en cualquiera de las muchas drogas, legales o ilegales, que la sociedad pone a tu disposición para «alegrarte» la vida. Si haces lo primero, no solo estarás superando el sufrimiento sino que estarás madurando y ganando seguridad personal. Pero si haces lo segundo, además de cronificar el sufrimiento, podrás comprobar en poco tiempo que, en lugar de resolver tu problema, te has destruido. Y para que veas un ejemplo contrastado de cómo una realidad semejante puede provocar dos evoluciones muy distintas, te sugiero que reflexiones sobre los siguientes casos.

Los dos maridos que fueron dejados por sus mujeres

Cuando Andrés y Alfredo vinieron a verme, ambos rozaban los cincuenta años de edad y relataban una historia parecida. Sus mujeres les habían dejado porque, durante el transcurso de sus respectivos matrimonios, ellas habían progresado tanto en su carrera profesional que consideraban que ya no tenían nada que compartir con sus esposos. Su demanda terapéutica era conseguir superar el dolor ocasionado por la ruptura y recuperar su bienestar emocional. Pero, ante dos situaciones semejantes y con el mismo modelo de tratamiento, Andrés y Alfredo reaccionaron de forma muy distinta y naturalmente el resultado final también lo fue:

Andrés no paraba de culpabilizar a su ex esposa y le reprochaba que le abandonara, cuando él se había sacrificado trabajando intensamente durante varios años para que ella obtuviera la licenciatura universitaria que la había encumbrado profesionalmente. Según su punto de vista, ella era una desconsiderada egoísta que se había aprovechado de su buena fe. Por eso se sentía traicionado y estaba acumulando un odio que intentaba apagar inundándolo en alcohol y otras conductas autodestructivas, que le estaban sumiendo en un estado tan deplorable que no fuimos capaces de controlar y acabó transformándose en una depresión que requirió tratamiento farmacológico.

En cambio, Alfredo evolucionó de manera muy distinta porque entendió rápidamente que lamentarse de lo ocurrido no le serviría de nada y aprovechó la crisis para cuestionarse a sí mismo y mejorarse en aquellos aspectos en los que consideraba que las críticas, que su mujer le hacía, tenían una base objetiva. Durante la terapia retomó los estudios que había abandonado en su juventud y empezó a salir con una antigua novia con la que coincidió casualmente en el gimnasio en el que se había inscrito para ocupar el tiempo libre. Total que, resumiendo la evolución del caso, y como acertó a verbalizar Alfredo al acabar el tratamiento: «En el fondo debo estar agradecido a mi mujer, porque el divorcio me ha servido para mejorarme a mí mismo y para encontrar un nuevo amor.»

Como ves dos casos similares y dos formas muy distintas de gestionar el sufrimiento. La primera puede llevarte hacia un estilo de vida que te la puede complicar. Y la segunda supone un aprendizaje vital que te orienta hacia una nueva y mejor realidad. Así pues, toma conciencia del mensaje que encierra este apartado y procura afrontar adecuadamente el sufrimiento, porque si lo haces quedarás en condiciones de seguir aprendiendo de la vida sin sufrir demasiado, ya que habrás experimentado por ti mismo que, como decía Nietzsche, «todo lo que no me mata me fortalece».

CRITICAR A LOS OTROS NO NOS MEJORA A NOSOTROS

De las cien citas que encabezan las reflexiones de mi libro *Tú y yo somos seis*, esta es la que ha llamado más la atención de los medios de comunicación y, también, la que ha merecido mayor aceptación entre mis clientes y lectores.

La pregunta que me hago al respecto es por qué un axioma tan evidente ha suscitado tanta aprobación. Y la respuesta que me doy es que justamente su éxito se debe a que la mayoría de las personas que leen mis libros comparte el deseo de mejorarse y posee un alto grado de comprensión psicológica, lo cual les permite sintonizar fácilmente con la idea de autoperfeccionamiento que pretende estimular. Pero, a la vez, también son conscientes de que estamos inmersos en una cultura hedonista que nos induce a actuar desde la ley del mínimo esfuerzo, y eso es lo que les hace valorar la necesidad de aplicar la consigna, ya que se dan cuenta de que todos somos protagonistas de una inmensa paradoja social, en la que muchas de las personas que aceptamos que criticar a los otros no nos mejora a nosotros nos dedicamos a hacer justamente lo contrario.

Las razones que explican esa diferencia *entre lo que hacemos y lo que nos conviene*

hacer son fácilmente comprensibles, ya que criticar al prójimo requiere menos esfuerzo y es altamente rentable para nuestro ego, puesto que nos sitúa por encima del criticado. Lo malo de esta forma de proceder es que, si la practicamos con frecuencia, pronto nos encontraremos con muchos problemas y pocos amigos, como le ocurrió al joven que protagoniza el siguiente caso.

El joven que criticaba a su novia

Pedro era un joven simpático y bien parecido que acudió a mi consulta porque su novia le había dejado y, para intentar recuperarla, había leído mi libro *El arte de enamorar*. Su expectativa al visitarme era que yo le diera una fórmula que le permitiera reconquistar a su novia, aunque por suerte, ya en la primera consulta, se dio cuenta de que, para intentarlo, necesitaba primero descubrir las causas que provocaron la ruptura, lo cual requería un cierto tiempo y una cierta capacidad de autocrítica.

Para resumir el tratamiento, que duró seis meses, el resultado fue que no recuperó a su novia pero recuperó su equilibrio, porque comprendió que su pareja tenía motivos más que suficientes para abandonarle ya que había mantenido con ella un modelo de *relación destructiva* que es muy frecuente entre las parejas jóvenes. Consiste en que el miembro de la pareja que, por alguna razón, se siente inferior al otro, es excesivamente crítico con él porque inconscientemente quiere conseguir que este pierda la seguridad para subordinarle emocionalmente.

En el caso que nos ocupa, Pedro tomó conciencia de que había erosionado la seguridad de su joven, atractiva y elegante novia diciéndole constantemente que tal o cual vestido no le caía bien o que la hacía más gorda, cuando en realidad lo que ocurría es que él no se sentía ni tan atractivo ni tan elegante como ella, y en lugar de intentar mejorarse a sí mismo para situarse a su nivel, había utilizado la cómoda pero nefasta fórmula de crear una relación destructiva para sentirse superior a su pareja.

Desafortunadamente, la terapia no produjo el resultado que él esperaba al iniciarla, pero por fortuna y como afirmó al finalizar el tratamiento «no me ha servido para recuperarla a ella, pero seguro que me servirá para enamorar a otras».

Supongo que esta historia te llevará a la conclusión de que resulta más productivo dedicar la energía a corregir los propios defectos que a resaltar los ajenos. Si así lo haces, pronto podrás comprobar que, a medida que vas ganando seguridad, vas perdiendo la necesidad de criticar al prójimo, porque cada vez estarás más contento de cómo eres tú. Por consiguiente, tanto si perteneces a la mayoría que se dedica a criticar a los demás, como si formas parte de la minoría que ejerce la autocrítica, te conviene saber que el primer camino conduce a un mundo lleno de personas neuróticas donde todas se critican a todas sin que ninguna logre mejorarse a sí misma. En cambio, si decides avanzar por el sendero de la autocrítica habrás elegido un trayecto menos cómodo, pero más estimulante, que lleva al lugar donde habitan las personas que no necesitan criticar al prójimo, porque están disfrutando del inmenso placer de mejorarse a sí mismas.

Así que ya lo sabes, si te interesa más la autocrítica que la crítica y estás dispuesto a aprender de las cosas que te van sucediendo, te invito a que sigas conmigo porque quiero contarte un secreto relacionado con la «autoestima» que, una vez lo conozcas, te servirá para convertirte en el principal facilitador de tu seguridad y en el gran artífice de tu felicidad.

El secreto de la autoestima

Nada hay tan difícil como conocerse a sí mismo.

TALES DE MILETO

El gran «secreto» de la autoestima es que *la autoestima no es la autoestima*, sino mucho más que la autoestima. Pero como decir que una cosa es mucho más que ella misma no aporta mucha claridad al concepto, intentaré explicar en qué sentido digo lo que digo y cuáles son las razones que me impulsan a ello.

La autoestima no es la autoestima cuando utilizamos el término como sinónimo de seguridad, por la sencilla razón de que todos sabemos, por propia experiencia, que podemos valorar positivamente determinadas características de nuestra forma de ser, mientras que, en relación a otras, podemos sentirnos terriblemente inseguros. Por tanto, la autoestima y la seguridad no pueden ser conceptos equivalentes, aunque los usos y costumbres sociales así lo han establecido desde que mi colega canadiense Nathaniel Branden popularizó el término en una serie de libros de autoayuda en los que reflexionaba sobre las distintas vías y causas de la seguridad personal.

El problema es que, treinta años después de aquellas interesantes aportaciones, lo que ha quedado en nuestro inconsciente colectivo es una simplificación de sus ideas y la popularización de un concepto de «autoestima» que no sirve para los objetivos para el que fue creado, que era ayudar a las personas para que desarrollaran su capacidad de autoanálisis. Por eso, creo que ha llegado el momento de elaborar una nueva teoría de la seguridad, donde queden claramente diferenciadas las distintas vías a través de las cuales la ganamos y la perdemos, sin meterlas todas en el mismo saco de la autoestima; porque entonces, en lugar de mejorar nuestra capacidad de autoconocimiento, solo logramos desorientarnos.

Por tanto, en la nueva formulación que yo propongo, lo primero que debe quedar claro es que la autoestima solo es la primera y primigenia fuente de la seguridad que empieza a forjarse en la más temprana infancia, en función de cómo vivimos los afectos que recibimos en el entorno familiar, a la cual debemos añadir posteriormente *otras* tres que son las que —todas juntas y con el tiempo— determinan el grado de seguridad personal. Partiendo pues de este nuevo enfoque, creo que ha llegado el momento de presentar la teoría que he creado para explicar, de forma clara y precisa, las distintas vías por las cuales las personas recibimos los refuerzos positivos y negativos que contribuyen a construir nuestra seguridad global.

UNA NUEVA TEORÍA DE LA SEGURIDAD PERSONAL

Esta nueva forma de entender la seguridad no es producto de una especulación teórica sino la consecuencia de un largo período de reflexión sobre la información obtenida de mis clientes y alumnos, en relación a las distintas causas (traumáticas y no traumáticas) que han contribuido a que ellos ganaran y/o perdieran seguridad. De toda esa experiencia acumulada, he ido sacando las conclusiones y creando los contenidos de una nueva teoría de la seguridad, fácil de aprender y de aplicar. Pero como soy consciente de que pasar de uno a cuatro conceptos requiere un pequeño esfuerzo de adaptación, voy a describirlos brevemente para que te familiarices con la significación de cada uno de ellos:

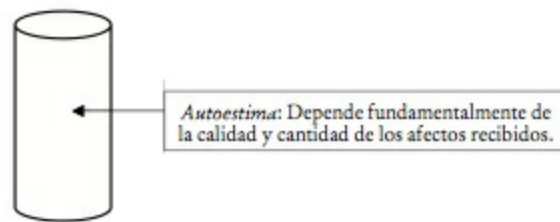
- *Autoestima* (lo que una persona se quiere a sí misma). Depende de cómo se ha sentido querida en la infancia más los refuerzos recibidos, posteriormente, por vía afectiva y amorosa.
- *Autoimagen* (lo que una persona se gusta a sí misma). Se establece en función de los atributos que determinan la belleza y el atractivo físico según el modelo social de referencia.
- *Autoconcepto* (lo que una persona se valora a sí misma). Depende de las capacidades que posee el sujeto en el ámbito intelectual, caracterial y de relación interpersonal.
- *Competencia sexual* (lo que una persona confía en su funcionamiento sexual). Es la consecuencia de una buena relación entre la energía sexual invertida, el placer dado y recibido, y la adecuada aceptación y funcionamiento de los atributos sexuales.

De acuerdo con esta nomenclatura y la definición operativa de cada uno de los elementos que la componen, podríamos considerar que la seguridad es una gran columna, semejante al tronco de un árbol, cuya estructura central está formada por la *autoestima* y a la que se van agregando sucesivamente, y a medida que el sujeto se desarrolla, la *autoimagen*, el *autoconcepto* y la *competencia sexual*, formando todas juntas los cuatro estratos que componen la seguridad global. Así pues, el verdadero y más profundo secreto que revela este libro es que la autoestima es ciertamente la base de la seguridad infantil, pero no tiene una relevancia determinante, ni como inductora ni como predictora de la seguridad adulta. Por eso, para valorar su incidencia en el conjunto de la seguridad, debe relacionarse con los otros tres componentes y aceptar la siguiente premisa:

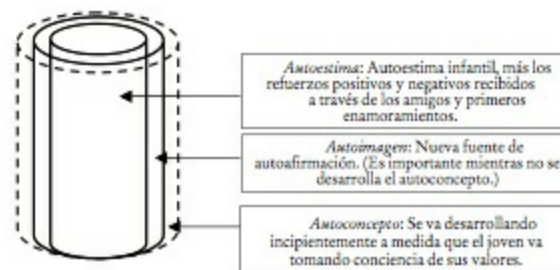
La seguridad de la persona adulta no se apoya en uno, sino en cuatro pilares: la autoestima, la autoimagen, el autoconcepto y la competencia sexual. Por tanto, la seguridad global aumenta o disminuye en función de los refuerzos positivos o

negativos que recibe a través de cada uno de los cuatro factores que la componen.

De acuerdo con esa forma de entender la seguridad, podríamos concebirla como el resultado final de un complejo proceso dialéctico que se inicia en la infancia a través de la autoestima y que, desde un punto de vista gráfico, podría dibujarse como una columna de cuerpo poroso a la que se van agregando, con los años, los otros tres estratos que van configurando la seguridad de la persona adulta, haciendo que todas las partes se alimenten entre sí. Así pues, psicoevolutivamente hablando, primero se forja la autoestima, después aparece la autoimagen y en tercer lugar se desarrolla el autoconcepto. Y es la solidez de estos tres factores, más el temperamento sexual, lo que hace que el sujeto atribuya mayor o menor relevancia a la competencia sexual y la considere el cuarto componente de su seguridad. De acuerdo con esa descripción, en la Figura 2 tienes el esquema que refleja las tres etapas que, de forma progresiva, van constituyendo la seguridad global.

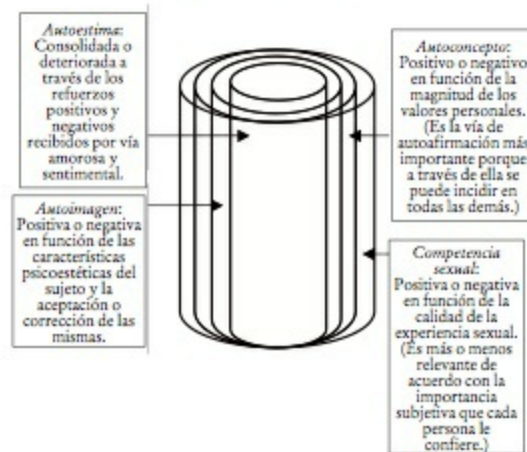


2.1. Etapa de seguridad infantil



2.2. Etapa de seguridad juvenil

2.2. Etapa de seguridad juvenil



2.3. Etapa de seguridad adulta

Así pues, esta teoría tiene dos grandes peculiaridades. La primera, el enfoque psicoevolutivo, que la concibe como el resultado de un complejo proceso que se inicia con la autoestima infantil, y se va consolidando alrededor de los treinta/cuarenta años de edad por interacción con los otros tres componentes que refuerzan el núcleo. La segunda es que, *por primera vez en la historia de la psicología*, una teoría de la seguridad tiene presente la importancia del buen funcionamiento sexual como parte relevante del proceso de autoafirmación personal.

Teniendo en cuenta ese planteamiento y puesto que lo fundamental es conocer cómo podemos mejorar nuestra seguridad, voy a dedicar un apartado específico a cada uno de los cuatro factores que la componen, para que quede claro de qué modo influyen en nuestra vida y determinan nuestro bienestar.

LA AUTOESTIMA

Ampliando la definición que he dado al introducir el concepto, podemos considerar que la autoestima es la *percepción* que tiene la persona de ser digna de ser querida en función de cómo se ha sentido querida en la infancia más los refuerzos afectivos posteriores. Por tanto, todos tenemos una autoestima primigenia, generada por la forma en que hemos interiorizado los afectos infantiles, que resulta *importantísima* mientras somos niños, pero que no es *determinante* para que podamos sentirnos queribles como adultos, porque está sometida a la ley de los refuerzos positivos y negativos que vamos recibiendo a lo largo de nuestra vida.

Para que entiendas por qué la autoestima puede ser cambiante pondré el siguiente ejemplo. Imaginemos el caso de un hijo único que se siente querido, cálida y permanentemente, por sus padres. En tal supuesto, es fácil que el niño desarrolle una buena autoestima puesto que interioriza un afecto que le hace sentir que es digno de ser

querido. Ahora imaginemos que cuando el niño lleva tres, cuatro o cinco años, acostumbrado a ser el centro de atención de la familia, sus padres tienen otro hijo, al que dedican los cuidados que requiere el recién nacido. En esa situación es comprensible que el que hasta entonces era «el rey de la casa» se sienta «destronado» y que su autoestima quede sensiblemente erosionada.

He puesto el ejemplo del «rey destronado» porque es fácil de entender, pero existen muchas otras y diversas causas que dificultan o deterioran la aparición de una buena autoestima infantil. Los agravios comparativos con los hermanos, la poca dedicación de los padres y la falta de calidez afectiva son los más relevantes; pero, como la autoestima es muy frágil, cualquier comentario que el niño interprete negativamente puede afectar de manera notable a esa primera fuente de su seguridad. Por eso es tan importante que los niños sean criados con suficiente cantidad y calidad de calor afectivo, puesto que ese es el núcleo a partir del cual se van construyendo, con los años, los otros pilares de la seguridad global.

En función de lo que acabo de decir, debe quedar claro que la autoestima es la primera fuente de la seguridad y que su solidez resulta de suma importancia para construir la estructura de la seguridad adulta, pero también conviene tener en cuenta que quien no ha recibido ese afecto infantil no está condenado a la inseguridad permanente, porque existe una rotunda evidencia empírica que demuestra cómo muchas personas que han carecido de él son capaces de desarrollar una buena autoestima, gracias a los refuerzos positivos que reciben, en etapas posteriores, a través de los otros ámbitos que determinan la seguridad.

Cierto que es mejor disfrutar de una infancia pródiga en afectos familiares, pero quien no ha tenido tal suerte también puede construirse una buena autoestima haciéndose merecedor, como adulto, de los afectos que como niño no recibió. Y la primera ocasión que tiene para ello aparece ya en la propia infancia cuando el niño empieza a ser evaluado por los profesores y compañeros de escuela. Esa nueva fuente de refuerzo es la que permite revisar y modificar una percepción de la autoestima que, por estar excesivamente ligada a la familia, ya no resulta tan determinante en el nuevo entorno escolar. En consecuencia y para sintetizar, podríamos decir que en el hogar se forma la primera autoestima, pero es en la etapa escolar donde se empiezan a recibir los refuerzos que la modifican, en función de la aceptación o el rechazo que provoca la apariencia física, el comportamiento o el rendimiento intelectual.

Para tomar conciencia de la importancia de esos factores solo hace falta retroceder un poco en el tiempo y recordar cómo nos afectaba a nosotros mismos, o a alguno de nuestros compañeros de clase, cuando nos decían «napias, gafotas, tontos o empollones» en unos momentos en que nuestra sensibilidad no estaba preparada para asimilar adecuadamente tales calificativos. Suerte que, como ya he dicho que la infancia influye pero no determina, a partir de cierta edad los patitos feos pueden convertirse en cisnes y los que parecían tontos pueden alumbrar extraordinarios signos de inteligencia.

Por eso, al entrar en la juventud, la autoimagen y el autoconcepto cobran relevancia como modeladores de una seguridad distinta a la que teníamos como niños, por la

sencilla razón de que para la autoestima infantil basta con recibir el amor de los padres. Pero, cuando somos adultos, para sentirnos seguros necesitamos poseer unos atributos que la sociedad considere meritorios y, en ese aspecto, la belleza y la inteligencia empiezan a jugar un papel importante. Son tan relevantes estas cuestiones que, para facilitarte la comprensión de los distintos elementos que van influyendo en la evolución de la seguridad infantil, tomaré como referente los componentes de la Figura 2.2 para elaborar un cuadro donde se reflejan los distintos aspectos que influyen en la evolución de la autoestima, a medida que los círculos de pertenencia se van tornando más amplios.

Afectos que influyen en la evolución de la autoestima infantil			
1.ª Infancia	2.ª Infancia	Adolescencia	1.ª Juventud
Autoestima Padres Hermanos Abuelos Otros componentes de la familia	Autoestima Familiar Escolar Amical	Autoestima Familiar Escolar Amical Autoimagen Crisis psicoestética	Autoestima Familiar Escolar Amical Social Amorosa Autoimagen Aceptación psicoestética Autoconcepto En formación
Hasta 5-6 años	Hasta 11-12 años	Hasta 12-14 años	Hasta 20 años

Fig 3: Esquema de la evolución de la seguridad desde la infancia a la juventud.

Naturalmente, tanto la fijación de las distintas fases como la terminación del proceso deben tomarse como un referente aproximado, puesto que la intención del gráfico no es sentar doctrina sino ilustrar la evolución progresiva de la seguridad a medida que el sujeto va incorporando a su biografía un conjunto de informaciones sobre sí mismo y una serie de experiencias vitales que van modificando su autoestima infantil. Y en tal sentido, no cabe duda de que a partir de los trece-catorce años, y como consecuencia de la radical transformación anatómica, fisiológica y psicológica que se opera en el niño, los rasgos físicos que prefiguran su definitiva morfología como adulto van cobrando una enorme fuerza como nueva fuente de autoafirmación, que da lugar a la primera gran crisis que el adolescente debe afrontar y que según como la resuelva va a contribuir a consolidar su autoestima o a introducir un nuevo factor de inseguridad.

La crisis psicoestética de la adolescencia

De todas las crisis que los seres humanos vamos pasando a lo largo de nuestra existencia esta es la más amplia y general de todas ellas, puesto que nunca he conocido a nadie que no acepte que durante su adolescencia o primera juventud tuvo algún tipo de complejo psicoestético. Pueden ser los granos de la cara, o el inadecuado desarrollo de alguna parte del cuerpo o de su envergadura total, el hecho es que, cuando somos jóvenes, siempre estamos descontentos de nuestra imagen porque todavía no hemos encontrado la forma de *aceptarnos superadoramente*, o sea de aceptarnos como somos y de mejorarnos en lo que podemos. Por eso suelo decir que la primera ocasión que

tenemos para evolucionar hacia la madurez se presenta tempranamente en la vida, porque tiene lugar en la adolescencia y está relacionada con la aceptación de que no somos tan altos, tan guapos o tan bien formados como nuestra frágil autoestima necesitaría.

Son tiempos de enorme desorientación existencial en la que la mayoría de nosotros no sabemos ni cómo somos, ni cómo seremos, ni cómo queremos ser. Por tanto, no es extraño que en ese momento nos preocupe lo único que resulta evidente, que son los cambios morfológicos y la mayor o menor aceptación de los mismos en función de cómo son valorados por nuestra sociedad. Por eso no es lo mismo ser un niño gordo o una niña gorda, cuyo cuerpo evoluciona hacia una estilizada figura, que ser el guapo o la guapa que va perdiendo seguridad a medida que su cuerpo no adquiere la estatura o la forma que ellos desearían, ya que no es lo mismo perder belleza que ganarla, ni es lo mismo que algo que antes te acomplejaba se convierta de pronto en una fuente de autoafirmación, como le ocurrió a una niña que había desarrollado muy precozmente su esbelta figura.

La niña que tenía complejo de jirafa

Olga era una atractiva joven que empezaba a despuntar como modelo y vino a visitarme porque tenía dificultades para gestionar sus relaciones con los hombres. Desde hacía más o menos un año se había dado cuenta de que su simpatía era interpretada como una disposición a intimar con ellos que, en ocasiones, le había generado situaciones comprometidas porque no se correspondía con sus intenciones.

Su demanda terapéutica consistía en averiguar por qué los hombres interpretaban su cercanía como asekuibilidad sexual, cuando en realidad ella solo pretendía corresponder a sus halagos. Empezamos a trabajar y en pocas sesiones descubrió las razones del comportamiento que originaba los malentendidos: a los once años se había desarrollado precozmente su estatura hasta el punto de que algunos niños de su clase se burlaban de ella llamándole jirafa. El resultado de aquel mote risible, junto a la no aceptación de su temprano desarrollo, hizo que durante cuatro o cinco años estuviera acomplejada por su imagen, hasta que a los dieciséis años cayó en la cuenta de que, como le ocurre al «patito feo» del cuento de Hans Christian Andersen, ella también se había convertido en un bello cisne.

De hecho, el problema se había originado porque al ver que recibía halagos, donde antes encontraba burlas, respondía a ellos con un comportamiento amable que era interpretado por sus cortejadores como un deseo de intimar. Cuando Olga se dio cuenta de que su excesiva cercanía física y emocional obedecía a una necesidad de compensar sus inseguridades infantiles, empezó a dosificar mejor los signos externos de su carácter extrovertido y logró que a partir de entonces solo tomaran iniciativas de seducción los hombres que a ella le gustaban, porque consiguió que su deseo de agradar no se interpretara como deseo de ligar.

He puesto el ejemplo de una niña espigada que se convirtió en una joven esbelta, pero también podría relatar el caso de un niño gordo que se convirtió en un fornido deportista de élite o el del «gafotas» que con los años llegó a ser un admirado escritor. Por tanto, la moraleja que debe quedar clara sobre la crisis de la adolescencia es que *todos la pasamos pero no todos la aprovechamos*. Por eso, para unos la autoimagen adulta se convierte en una importante fuente de autoafirmación, mientras que para otros sigue siendo una fuente importante de complejos e inseguridades.

LA AUTOIMAGEN

Supongo que el caso de la niña que tenía complejo de jirafa, o muchos otros que podría relatar, de cómo afecta un peso o una estatura infantil que se aleja en exceso de la media propia de la edad, deja suficientemente clara la importancia de la autoimagen como elemento esencial de la seguridad personal, sobre todo si tenemos en cuenta la relevancia que nuestro modelo de sociedad otorga al atractivo físico. Por eso supongo que nadie cuestionará que es mejor ser guapo que feo y alto que bajo. Ahora bien, junto a ese reconocimiento de la importancia de la imagen corporal como fuente de autoafirmación, y precisamente porque la cultura dominante le concede un gran valor, creo que lo pertinente y conveniente, en una teoría de la seguridad que pretende establecer un nuevo paradigma menos frívolo y más fiable, es reflexionar un poco sobre los límites que deberíamos establecer para que nuestra seguridad no dependiera en exceso de la imagen, sobre todo en unos tiempos, como los actuales, donde se ha puesto de moda la intervención quirúrgica como medio para corregir el aspecto físico.

Cuando hablo de esa cuestión en mis cursos y conferencias, suelo decir que *los límites de la ciencia debe establecerlos la conciencia* y que, por consiguiente, a medida que avanza la cirugía estética, debe avanzar también nuestra responsabilidad bioética para decidir cuándo debemos recurrir a ella. En ese sentido quiero hacerte partícipe de un dato revelador: *De cada tres mujeres que acuden a mi consulta para pedir mi opinión antes de someterse a una intervención de cirugía estética, dos renuncian a ella.* Naturalmente la causa de la renuncia no es mi opinión, porque los terapeutas vitales no nos dedicamos a aconsejar a nuestros clientes, sino que ayudamos a que ellos mismos decidan lo que les conviene. Por tanto, mi labor consiste en informarles sobre la importancia de cada una de las distintas fuentes de la seguridad y facilitarles recursos que mejoren su grado de autoaceptación. Lo relevante de esta cuestión es que, después de cuatro o cinco sesiones de asesoramiento psicológico, la mayoría de esas mujeres se dan cuenta de que querían corregir, a través de la autoimagen, inseguridades que pertenecen a los otros pilares de la seguridad y ya no consideran necesaria la intervención.

Esa evidencia clínica es la que me ha llevado a la conclusión de que «para gustarse más» no siempre es necesario modificar sustancialmente el aspecto físico, sino que basta con adoptar un nuevo código de valoración en el que uno se acepte como es y, al mismo tiempo, se mejore en lo que pueda. Lo malo es que los recursos para conseguirlo no se encuentran en la autoimagen, sino en el autoconcepto. Esa es la razón por la cual hay personas que, por mucho que se mejoren físicamente, nunca ganan la suficiente seguridad y solo logran convertirse en esclavas de su imagen. Por consiguiente, *antes de corregirte por vías artificiales, prueba a mejorarte por medios naturales.* Verás como de ese modo no solo te gustará más tu aspecto sino que también aumentará tu capacidad de aceptarte mejor.

Pero si necesitas más argumentos para inclinarte por esa estrategia, te revelaré algunos datos sobre un pequeño experimento sociológico, que suelo realizar en mis intervenciones públicas, en las que hago al auditorio dos preguntas muy concretas que están relacionadas con la casuística expuesta en el apartado sobre la crisis psicoestética de la adolescencia. Primero pido que levante la mano quien en su juventud no tuvo ningún

complejo psicoestético. Y después solicito que haga lo mismo quien, en esos momentos, se esté aceptando mejor que cuando tenía quince o veinte años.

El resultado final de esa encuesta tantas veces realizada es que nunca he necesitado contar las manos que se han alzado como consecuencia de la segunda pregunta, porque han sido todas. En cambio, recuerdo perfectamente que, con la primera pregunta, solo he contado cuatro manos. Naturalmente ni esas cuatro personas ni todas las demás eran más guapas que cuando eran jóvenes. Por tanto, la conclusión es evidente: *la mayoría de las personas se gustan más cuando son adultas que cuando son jóvenes, porque con el tiempo aprenden a aceptarse mejor*. Ese es el camino que te ofrezco para mejorar tu imagen. Si quieres intentarlo, solo es necesario que tengas en cuenta las siguientes indicaciones:

1. Acéptate como eres.
2. Mejórate en lo que puedas por medios naturales.
3. Trabaja tu seguridad personal a través del autoconcepto.
4. Y solo recurre a la cirugía estética si, después de completar ese proceso, lo consideras objetivamente necesario.

Ya sé que es más fácil que descarte la cirugía quien ha sido tocado por el dios Apolo que quien se ve a sí mismo como Quasimodo. Pero siempre es recomendable que, antes de intervenir sobre la apariencia, procuremos mejorar la esencia. De todos modos, puestos a reflexionar sobre referentes de belleza, sería mejor poner los ejemplos en femenino, citando a Venus y Afrodita, ya que el sexismo que ha imperado a lo largo de la historia hace que, todavía hoy, la influencia del atractivo físico sobre la seguridad sea mayor en las mujeres que en los hombres. Por eso, en la importancia relativa que alcanza la autoimagen como fuente de autoafirmación, se produce un injusto fenómeno sexista, en virtud del cual ambos géneros son más exigentes con el atractivo femenino de lo que suelen serlo con el masculino. Es tanta la diferencia que a veces se observa en tal sentido, que me atrevería a decir que nuestro modelo cultural concede a las mujeres guapas una ventaja instrumental, dentro de las estrategias de promoción social; pero, desafortunadamente, también las somete a una mayor presión para que se mantengan atractivas.

Partiendo de esa evidencia, si queremos que la autoimagen sea una fuente de autoafirmación para todos, hemos de conseguir que sin restarle importancia tampoco le añadamos trascendencia. Y aunque podamos aceptar que, como decía Eugenio Trías, «la belleza es una categoría», quizá nos convenga reflexionar sobre el lugar que debe ocupar esa categoría dentro de nuestra escala de valores, para conseguir que, sin dejar de beneficiar a quien la posee, no perjudique tanto a quien carezca de ella. Por consiguiente, utilicemos el sentido común para mantener nuestro atractivo en las mejores condiciones posibles, a través de la sana estrategia de aceptarnos mejor mientras, al mismo tiempo, identificamos e intervenimos sobre aquellos aspectos de nuestra imagen que son

susceptibles de ser modificados. Claro que, incluso con este sensato método, a veces se producen resultados paradójicos, como ocurrió en los dos casos que voy a relatar.

El hombre que no aceptaba su peso

Juan era un hombre, entrado en los cincuenta, que se había pasado la vida intentando adelgazar sin conseguir resultados satisfactorios, a pesar de haber recurrido innumerables veces a sofisticados y costosos regímenes de adelgazamiento. Su expectativa, cuando vino a visitarme, era que yo le ayudara a disciplinarse en el mantenimiento de la dieta del último tratamiento que se había impuesto, ya que se culpabilizaba a sí mismo de no obtener los resultados previstos por falta de voluntad.

Para no alargarme en detalles diré que el caso se resolvió por un camino muy distinto al que Juan había previsto, porque la solución no consistió en ayudarlo a mantener la dieta sino en ayudarlo a valorar la forma en la que había gestionado su tendencia a engordar. El resultado final del tratamiento fue que él mismo decidió aceptar su peso natural en lugar de esforzarse en alcanzar un peso ideal que siempre se había mostrado inasequible. Por tanto, la forma en que logró resolver su problema de autoimagen nos permite sacar una sabia conclusión: *A veces la solución no consiste en alcanzar el resultado deseado sino en aceptar que el resultado no se alcanza.*

Claro que antes de aceptar esa opción Juan se había pasado treinta años rechazando su imagen corporal y con un complejo psicoestético que había limitado enormemente su seguridad personal y su capacidad de relación con las mujeres, por empeñarse en conseguir algo que teóricamente era posible pero que, en la práctica, resultó inalcanzable. En cambio el caso de Ernesto, precisamente por no ser soluble, permitió una rápida evolución positiva.

El joven que creció por dentro

Ernesto acudió a mi consulta, cuando era joven, porque no daba la talla para ser admitido en el cuerpo policial al que quería pertenecer y eso le producía una gran frustración. Estuvimos trabajando durante tres meses y él mismo descubrió que en realidad lo que le molestaba no era tanto no poder acceder a las pruebas para ingresar en la academia de policía, sino la no aceptación de su baja estatura, que era la causa que lo imposibilitaba. Cuando aceptó que no podía crecer por fuera pero podía crecer por dentro, tomó conciencia de sus otros potenciales y, gracias a sus cualidades intelectivas y a su sensibilidad social, decidió estudiar la carrera de Derecho porque consideró que era otra manera de ayudar a la sociedad. Actualmente Ernesto es un brillante abogado que se dedica a defender a sus clientes con gran honradez y eficacia porque durante el tratamiento descubrió que lamentarse de lo que no puede cambiarse sirve de poco, mientras que aceptarse para superarse sirve de mucho.

Como nos demuestran los casos de Juan y Ernesto, no siempre lo posible se hace realizable y a veces se reacciona antes y mejor ante un problema que no tiene solución que ante otro que hipotéticamente es soluble, pero en la práctica se muestra inasequible. Claro que, para discriminar entre una cosa y la otra, necesitamos unos atributos que ya no dependen de la autoimagen, sino de otra poderosa fuente de autoafirmación a la que le he puesto el nombre de *autoconcepto*.

EL AUTOCONCEPTO

Es tan importante la función que juega el autoconcepto como generador de la seguridad, que puedo asegurarte que sin su concurso no podrían activarse los mecanismos que permiten corregir las inseguridades del pasado. Por tanto, aunque no te hayas sentido querido en la infancia, ni te sintieras Adonis o Afrodita en la juventud, es ahora —en tu vida adulta— cuando podrás poner remedio a esas carencias, utilizando las

facultades que te otorga el autoconcepto. Esa es la razón por la cual debemos tener presente que aunque la seguridad empieza a *generarse* en la autoestima infantil, solo puede *regenerarse* a través del autoconcepto adulto. Por eso, mi teoría de la seguridad personal concede la máxima relevancia a este factor.

De hecho, en mi primer libro, *El cambio psicológico* (1988), cuando todavía no había completado la teoría de la seguridad que ahora te presento, ya hablaba del autoconcepto y le concedía una importancia capital como vía de acceso a la seguridad global, puesto que no solo lo consideraba una consecuencia de la evolución de la autoestima y de la autoimagen, sino que incluía en él aspectos intelectivos y caracteriales que lo convertían en el conducto adecuado para corregir las inseguridades de las etapas anteriores de la vida.

Así pues, aquel planteamiento de los primeros tiempos ha ido cobrando fuerza y, doce libros después, me sirve para presentar de forma totalmente sistematizada un modelo de autoevaluación que, adecuadamente utilizado, te servirá para revisar el estado de tu seguridad y te informará sobre las distintas causas que te la dan y te la quitan. De esa manera, tú mismo podrás decidir las cosas que debes hacer para convertirte en el principal protagonista de tu propio perfeccionamiento. Y para desarrollar esa función, lo primero que te conviene conocer son las tres razones por las cuales concedo tanta importancia al autoconcepto como fuente de autoafirmación y transformación personal:

- La primera es que aunque los problemas vengan del pasado, las soluciones solo las podemos encontrar en el presente.
- La segunda es que la capacidad de decidir las conductas es una facultad que administra el autoconcepto.
- Y la tercera es que, como consecuencia de ello, el único pilar de la seguridad que puede influir sobre sí mismo y sobre todos los demás es, por tanto, el autoconcepto.

Por consiguiente, su función le otorga una propiedad que lo singulariza y le da una categoría prevalente entre los cuatro factores de la seguridad, puesto que, a través de él, se pueden superar todo tipo de inseguridades y heridas emocionales. Y para resaltar esa virtualidad terapéutica solo hace falta utilizar un razonamiento muy sencillo:

Puesto que solo podemos superar los problemas y las inseguridades con las conductas adecuadas, y la elección de esas conductas depende de facultades que administra el autoconcepto, es evidente que este factor es el más determinante para la obtención y el mantenimiento de la seguridad de las personas adultas, porque como hemos podido comprobar en los casos que acabo de relatar, han sido las decisiones del presente las que han podido resolver los problemas del pasado.

En concordancia con lo que acabo de argumentar, ya estamos en condiciones de considerar que el autoconcepto es el elemento axial de la seguridad y la principal vía de mejoramiento personal. Por tanto, en función de esa doble utilidad, propongo la siguiente definición operativa:

Autoconcepto

Conjunto de las cualidades intelectivas, caracteriales y de personalidad de un sujeto, que cuando se utilizan adecuadamente se refuerzan a sí mismas y sirven para corregir o mitigar los aspectos de la autoestima, de la autoimagen o de la competencia sexual, que se han constituido en fuente de inseguridad.

Después de esta definición, supongo que queda clara la importancia de su función en cualquier fórmula de superación personal, puesto que tanto sirve para ganar seguridad como para resolver problemas. En virtud de esa facultad, te sugiero que no pierdas el tiempo intentando ser más guapo o más alto de lo que eres, ni lamentándote de la mala suerte que has tenido en el trabajo o en el amor, y procura utilizar las vías que te ofrece el autoconcepto para convertirte en el principal artífice de tu seguridad. Y para conseguirlo lo primero que debes preguntarte es qué opinas de tu inteligencia, de tu carácter, de tu bondad y de todas las demás características que, como veremos en el capítulo 5, forman parte de las capacidades psicológicas que refuerzan el autoconcepto.

Shakespeare decía que «sabemos lo que somos, pero no lo que podemos ser», y yo añado que la diferencia entre una cosa y la otra puede salvarse a través de un adecuado desarrollo y gestión del autoconcepto. Primero debes aceptarte como eres, después debes decidir cómo quieres ser, y por último debes hacer lo que proceda para ser lo que has decidido. Ese es el camino que te ofrezco para que ganes seguridad y te conviertas en el principal responsable de tu destino. Tú debes optar entre ser dueño de tu futuro o esclavo de tu pasado. No te diré que «si quieres puedes», porque no es del todo cierto, puesto que *para poder, además de querer, has de saber*. Pero te aseguro que la fórmula que te propongo ha demostrado su eficacia en el contexto clínico y no hay ninguna razón para pensar que no pueda funcionar, también, como sistema de autoayuda.

Claro que para que el sistema pueda resultar eficaz deberás detectar, primero, si tu Niño se ilusiona con la propuesta, tu Padre la considera viable y tu Adulto sintoniza con ella, porque eso es lo que creará las condiciones para que tu trabajo produzca los resultados deseados. De todos modos, antes de activarte al servicio de tu mejoramiento, espera a leer el próximo apartado, porque en él encontrarás una información que te interesa conocer sobre el cuarto pilar de la seguridad. Quizá no es tan importante como los otros tres, pero para muchas personas tiene una especial relevancia durante una parte importante de su vida.

LA COMPETENCIA SEXUAL

La inclusión de la sexualidad como fuente de autoafirmación puede levantar una cierta polémica por dos razones. La primera es que todo lo relacionado con el comportamiento sexual sigue siendo un gran tabú en nuestra sociedad. Y la segunda es que en ninguna de las teorías de la seguridad, conocidas hasta ahora, se había introducido este factor. Por tanto, como soy consciente de las resistencias que puede generar la incorporación de la competencia sexual como fuente de seguridad, he decidido tratarla en cuarto lugar, porque he considerado que, gracias a la información que he dado sobre las otras tres, estarás en mejores condiciones de determinar el valor relativo que debes otorgarle a esta última.

En ese sentido, es evidente que su importancia subjetiva está estrechamente ligada al temperamento y la biografía sexual de cada persona en concreto, puesto que una persona con deseo sexual bajo y unas creencias que concedan al sexo una función reproductiva ni siquiera tendrá la necesidad de sentirse sexualmente competente; mientras que otra, muy vital y sexualmente activa, puede considerar que la competencia sexual debe constituirse en un aspecto importante de su seguridad. Por consiguiente, comparándola con las otras vías de autoafirmación, presenta tres notables diferencias. La primera es que es menos universal y más personal. La segunda es que, desde un punto de vista biográfico, es la última que aparece y la primera que desaparece. Y la tercera es que se manifiesta de forma distinta en hombres y mujeres, puesto que en los varones está más relacionada con el tamaño y la potencia del pene, y en las mujeres, con la autoimagen y la capacidad orgásmica; lo cual, a su vez, hace que la aparición del sentimiento de competencia varíe sensiblemente de unas personas a otras en función del género, el temperamento y la forma en que interiorizan y categorizan su experiencia sexual.

Teniendo en cuenta todas esas variables, supongo que queda clara la dificultad que implica establecer pautas de autoafirmación sobre factores tan heterogéneos, pero como creo que es necesario hacerlo, porque mi experiencia clínica y pedagógica me ha permitido comprobar el valor creciente que los hombres y las mujeres otorgan a esta cuestión, he decidido asumir el reto de sistematizar mis conocimientos como sexólogo, para ponerlos al servicio de todas las personas que consideren que la sexualidad no es solo una fuente primaria de disfrute, sino una vía a través de la cual pueden ganar o perder seguridad, en función de cómo la viven subjetivamente y el refuerzo positivo o negativo que reciben mientras la practican.

De la importancia del sentimiento de competencia sexual como fuente de autoafirmación hablo ampliamente en dos de mis libros más conocidos (*Sexo sabio* y *Amor al segundo intento*), y todo lo que voy a decir ahora es una síntesis de lo que expongo en ellos que, a su vez, está basado en los estudios de campo y la información acumulada durante la práctica clínica, en relación al vínculo que existe entre el buen funcionamiento sexual y la seguridad personal. Por tanto, la inclusión de este factor entre los pilares de la seguridad y los argumentos que la defienden se apoyan en el resultado de la constatación empírica del valor que la mayoría de las personas, que forman parte de nuestro modelo de sociedad, conceden a su vida sexual.

Partiendo de esa base, lo primero que cabe señalar es que el sentimiento de

competencia sexual no es un parámetro que pueda establecerse con independencia de los otros tres factores de la seguridad, aunque, con respecto a ellos, tiene la peculiaridad de presentar mayores diferencias de género. Por ejemplo, está claro que si un hombre posee un pene de tamaño superior a la media y además el óptimo funcionamiento de sus gónadas le habilita para tener frecuentes y turgentes erecciones, es fácil deducir que, a medida que vaya acumulando experiencia, irá ganando sentimiento de competencia. Por tanto, en los varones, los medidores de la seguridad sexual son más fácilmente objetivables. En cambio, en las mujeres el sentimiento de competencia no depende, en la misma proporción, de su propio funcionamiento sino que está más relacionado con la reacción que provoca en su pareja, con lo cual podría darse el caso de que una mujer plenamente dotada para disfrutar y hacer disfrutar del sexo pudiera sentirse incompetente si su comportamiento desinhibido provocara impotencia paradójica en aquellos hombres que no estuvieran suficientemente seguros de su competencia. Por consiguiente, en determinadas situaciones, la mujer puede pensar que es ella la que no funciona, cuando es posible que sea su óptima capacidad la que genera esa errónea conclusión, como ocurrió en el caso que voy a relatar.

Las inseguridades de una mujer exuberante

Lidia era una mujer de mediana edad que se definía a sí misma como muy apasionada. Vino a verme porque, desde que se había divorciado, estaba viviendo una serie de experiencias íntimas que le hacían dudar de su atractivo.

Naturalmente, para poder tener una idea clara de cuál era realmente el problema, le pregunté qué aspectos de esas relaciones eran los que no habían funcionado y, concretando más lo sucedido, resultó que se refería a que los dos hombres con los que había mantenido relaciones sexuales en esta nueva etapa de su vida habían perdido la erección. Para no alargar el relato diré que, después de conocer la biografía sexual de Lidia, le dije que probablemente lo que estaba ocurriendo es que se había encontrado con dos hombres que ciertamente habían tenido con ella un episodio de impotencia, pero que seguramente no era debido a su falta de atractivo sino a que su gran belleza y su comportamiento sexual desinhibido habían provocado en sus compañeros íntimos una inseguridad por miedo al desempeño, que se manifestaba en impotencia paradójica, y que si les daba un tiempo para que ganaran confianza y se mostraba un poco más comedida en su expresividad sexual seguramente el problema se resolvería fácilmente.

Lidia aceptó la hipótesis causal que le planteé y en pocas semanas pudo comprobar que uno de los hombres que había sufrido el episodio de impotencia, con el que todavía mantenía relaciones, se convirtió en un amante competente y apasionado que, cuando ganó confianza, fue capaz de verbalizar que «le gustaba tanto y la encontraba tan excitante que, al principio, había fracasado porque temía no estar a su altura».

El caso de Lidia es una muestra de que incluso las mujeres mejor dotadas pueden dudar de su competencia sexual y de que cualquier hombre, funcionalmente normal, puede perder puntualmente la erección; porque lo que está sucediendo en estos momentos es que ambos géneros se encuentran desorientados con respecto al modelo de relación que deben establecer entre ellos.

Por eso, si queremos que tanto los hombres como las mujeres puedan tener y mantener un buen sentimiento de competencia sexual, es preciso conocer primero las distintas causas que han generado el actual estado de sentimiento generalizado de inseguridad sexual.

- La primera es que la amplia y creciente libertad sexual existente ha depreciado la importancia de la sexualidad como placer primario, y eso hace que ambos sexos estén desorientados con respecto al modelo de interacción que deben instituir para que las relaciones sexuales resulten recíprocamente gratificantes.
- La segunda es que esa libertad sexual ha provocado que fuera del contexto de la pareja estable sea aconsejable utilizar preservativos. Y esa práctica se convierte en un factor de riesgo para la pérdida de la erección que, cuando se produce, influye negativamente en el disfrute sexual y afecta al sentimiento de competencia de las dos partes implicadas.
- La tercera es que desde que la mujer ha descubierto su potencial sexual y ha reivindicado su derecho a disfrutarlo, los hombres han perdido parte de la seguridad que tenían cuando su competencia se evaluaba por los orgasmos que ellos experimentaban, sin tener en cuenta los que eran capaces de facilitar.
- Y la cuarta, y más compleja de resolver, porque es el resultado de las tres anteriores, es que muchos hombres intentan ganar competencia utilizando los medios que la industria farmacéutica pone a su disposición para optimizar la turgencia del pene, en lugar de dedicarse a practicar la sexualidad en unas condiciones que refuercen su seguridad y la de su pareja.

Creo que de forma sintética, aunque suficientemente clara, acabo de señalar las distintas causas de una chocante realidad social en la que, a medida que ha ido aumentando la libertad sexual, ha ido creciendo, en paralelo, la inseguridad de quienes se supone que somos los beneficiarios de esa mayor permisividad. Y esa situación no mejorará hasta que no tengamos claro que el sentimiento de competencia sexual no debe medirse por parámetros propios de una sexualidad atlética, donde lo importante es el número de orgasmos que podemos tener o provocar, sino con criterios como los que propongo en *Sexo sabio*, donde la relación sexual está inspirada en la canalización adaptativa de la energía sexual y el principio de *hacer disfrutar disfrutando*.

No voy a resumir aquí las 269 páginas del libro, pero creo que resultará útil destacar los tres decálogos que sintetizan las principales ideas-fuerza que posibilitan el buen funcionamiento sexual masculino y femenino, y el buen acoplamiento de la pareja.

Decálogo para un buen funcionamiento sexual masculino

Requisito previo

Ten en cuenta los cuatro puntos de la *Regla de oro de la sexualidad*:

- No hagas nada que no quieras.
- Haz todo lo que quieras.
- Hazlo siempre desde el deseo previo.

- Y de acuerdo con tu escala de valores sexuales.

Cinco consignas que favorecen la erección y el buen funcionamiento sexual

1. Una buena elección del sujeto amoroso.
2. Comenzar a jugar sexualmente sin preocuparse de la erección.
3. Tener presente que el que hace lo que puede no está obligado a más.
4. Tener presente que la pareja es para compartir, no para competir.
5. Gozar el placer sin buscar el orgasmo.

Cosas que dificultan la erección y el buen funcionamiento sexual

1. Hacer el amor porque toca.
2. Hacer las cosas porque crees que le gustan al otro.
3. Creer que has de estar a la altura del otro.
4. La falta de espontaneidad por inhibiciones y prejuicios.
5. No ser consciente de las propias limitaciones.

Resumen actitudinal

Si la erección se va, déjala que ya volverá.

Decálogo para un buen funcionamiento sexual femenino

Requisito previo

Ten en cuenta los cuatro puntos de la *Regla de oro de la sexualidad*:

- No hagas nada que no quieras.
- Haz todo lo que quieras.
- Hazlo siempre desde el deseo previo, o cuando el buen clima de relación te predisponga a ello.
- Y de acuerdo con tu escala de valores sexuales.

Cinco consignas que favorecen el orgasmo y el buen funcionamiento sexual

1. Una buena elección del sujeto amoroso sexual.
2. Comenzar a jugar sexualmente abandonándose a tus sensaciones.
3. Gozar el placer sin buscar el orgasmo.

4. Tener presente que el orgasmo requiere tiempo, dedicación y satisfacción.
5. Recordar que la satisfacción sexual no solo depende de tu capacidad sino del buen acoplamiento con la pareja.

Cosas que dificultan el orgasmo y el buen funcionamiento sexual

1. Hacer el amor porque toca.
2. Hacer las cosas porque crees que le gustan al otro.
3. Creer que toda relación sexual debe culminar en el orgasmo.
4. La falta de espontaneidad por inhibiciones y prejuicios.
5. Pensar que el orgasmo coital debe ser el normal.

Déjate llevar por el placer y llegarás más fácilmente a él.

Decálogo para favorecer un buen acoplamiento sexual

1. Actúa siempre desde la regla de oro.
2. Respeta la regla de oro de tu pareja.
3. Crea un código sexual, válido para ambos, que sea satisfactorio para tu Niño y congruente para tu Adulto.
4. Expresa tu sexualidad de forma natural y confía en que tu pareja hará lo mismo.
5. Ten presente que cada uno tiene su propio esquema de gratificación.
6. Confía en que tu pareja será capaz de conseguir la satisfacción de acuerdo con su propio esquema.
7. Ten presente que la mejor manera de disfrutar del sexo es propiciar el propio placer sin forzar ni descuidar el ajeno.
8. Concede credibilidad a lo que dice tu pareja porque, si ambos actuáis desde la regla de oro, no hay razón para desconfiar de las valoraciones respectivas.
9. Recuerda que el sexo no puede ser egoísta ni altruista sino que debe practicarse desde el egoísmo positivo.
10. Recuerda que es preferible deseo sin relación que relación sin deseo.

Si siempre actuáramos desde esas actitudes básicas siempre disfrutaríamos del sexo y por tanto todos nos sentiríamos sexualmente competentes, porque habríamos encontrado la forma de *establecer una buena relación entre energía invertida, gratificación obtenida y sentimiento de competencia alcanzado*. El problema es que, para lograr la coincidencia de esos tres requisitos, es necesario que los otros tres pilares de la seguridad sean suficientemente sólidos, porque, cuando no es así, se corre el riesgo de caer en la tentación de utilizar la sexualidad como fuente de autoafirmación, intentando complacer

al otro para sentirnos seguros nosotros. Por eso debe quedar claro que los factores de la seguridad no son compartimentos estancos, sino los cuatro estratos de un mismo tronco que se refuerzan unos a otros para constituirse en una base sólida sobre la que asentar nuestra vida.

Esa es la razón que me hace insistir tanto en la necesidad de no confundir los conceptos y establecer con precisión el índice de seguridad que nos aporta cada una de las distintas vías, porque cuanto mayor sea el grado de confianza que poseamos en autoestima, autoimagen y autoconcepto, más posibilidades tendremos de desarrollar un adecuado sentimiento de competencia sexual que, a su vez, reforzará el nivel de seguridad general.

Bien, como ya dispones de la información suficiente sobre los cuatro componentes de la seguridad y mi intención no es teorizar sobre ellos sino que te resulten útiles como instrumentos de autoafirmación, creo que ya estás en condiciones de entender que solo quien es capaz de aceptar sus inseguridades queda habilitado para desarrollar las capacidades que, con el tiempo suficiente y la actitud adecuada, le convertirán en una persona adulta y segura.

LA SEGURIDAD DE LAS PERSONAS ADULTAS

Es evidente que, desde la más tierna infancia hasta la más avanzada vejez, nos van ocurriendo cosas que influyen, para bien o para mal, en nuestra seguridad y que lo que nos convendría a todos es haber tenido una vida en la que nuestras características físicas, nuestras facultades mentales y los afectos recibidos nos hubieran permitido desarrollar una buena autoestima, una buena autoimagen, un buen autoconcepto y una buena competencia sexual.

Ese sería el ideal deseable, pero no es la realidad constatable. Y como no lo es, lo que yo te ofrezco es un sistema de autoayuda que puede rendirte un gran servicio personal, porque, a partir de mi teoría de la seguridad, podrás descubrir las causas pasadas y presentes de las vivencias que te han llevado a ser como eres y a estar como estás. Partiendo de esa base quedarás en condiciones de precisar el estado subjetivo de tu seguridad y establecer el punto de partida de tu proceso de superación personal.

Ahora bien, para que tu visión «subjetiva» pueda servir de criterio «objetivo», voy a pedirte que recuerdes tu época escolar y el sistema de puntuaciones que utilizaban los profesores para evaluar tu rendimiento, aunque en este caso el maestro serás tú y la asignatura que debes aprobar no se estudia en primaria, ni en secundaria, ni en la universidad, ya que lleva por título *experiencia vital* y solo se aprende en la escuela de la vida. Por eso debes ser tú el evaluador principal de una disciplina cuyas materias has de elegir entre los aspectos de tu vida que puedes mejorar. Y cuando digo «mejorar» no me refiero a que te marques objetivos que te ayuden a ser mejor que los demás, sino a que tomes caminos en los que puedas desarrollar lo mejor de ti mismo, porque lo que te ayudará a ser feliz no es tener más éxito o dinero que tus amigos y conocidos, ni aparecer en las listas de *Forbes*, sino llegar a ser lo que tu potencial te permita y haberlo

conseguido por tus propios medios.

Pero, antes de que empieces a evaluarte, lo primero que debes tener claro es que es muy difícil que una persona joven pueda adjudicarse una puntuación alta en los cuatro factores de autoafirmación, porque es evidente que, aun en el supuesto de que pueda poseer una buena autoestima y una buena autoimagen, todavía no ha tenido tiempo de desarrollar adecuadamente ni el autoconcepto, ni la competencia sexual, porque para eso se necesita la suma de experiencias que tarda años en producirse.

Para facilitar la comprensión de lo que quiero decir, voy a plantear un supuesto cronológico de lo que podrían considerarse dos evoluciones distintas de la seguridad, tomando como referente tres etapas cruciales de la vida a las que denominaré juventud, adultez e inicio de la vejez, sin señalar la edad concreta que comprende cada una, porque lo que interesa es que sirva de ejemplo gráfico de cómo los distintos pilares de la seguridad pueden ganar o perder importancia, en función de cómo cada persona asimila sus experiencias vitales.

Supongamos el caso de dos personas, a las que denominaremos A y B, que puntuándose del 0 al 10 y partiendo de una misma autoevaluación en la juventud, evolucionaran según indico en el cuadro:

Pilares de la seguridad	Etapas vitales		
	Juventud	Adultez	Inicio vejez
Persona A			
Autoestima	7	8	8
Autoimagen	7	8	7
Autoconcepto	6	8	9
Competencia sexual	Todavía no establecida	8	7
Seguridad global	6,66	8	7,75
Persona B			
Autoestima	7	8	7
Autoimagen	7	9	7
Autoconcepto	6	8	7
Competencia sexual	Todavía no establecida	9	7
Seguridad global	6,66	8,50	7

Fig. 4: Cuadro de referencia para la evaluación de la seguridad.

Si comparamos los índices de seguridad, es evidente que la persona A estaría en mejores condiciones que la persona B de adentrarse en la vejez, aunque el grado de seguridad, en la adultez, hubiera sido mayor en la persona B. Por tanto, lo relevante para mantener una seguridad apreciable, durante muchos años, no depende solo de una buena valoración en la juventud y/o en la adultez, sino de la consistencia y permanencia de los distintos pilares en que se apoya. Y en ese sentido está claro que tiene más posibilidades de mantener la seguridad quien la fundamenta en el autoconcepto que quien pretende afirmarse en el atractivo físico o la competencia sexual, ya que las facultades cognitivas y la madurez personal pueden conservarse e incluso aumentarse hasta una edad avanzada, mientras que la autoimagen y la competencia sexual empiezan a declinar mucho antes. Por tanto, quien aspire a tener un nivel elevado de seguridad durante el mayor tiempo

posible, debe dedicar mayor atención a fomentar los factores que favorecen un buen autoconcepto, que a recuperar un vigor sexual que ya perdió o a aparentar una edad que ya no tiene.

Si consideras que la primera opción es más productiva que la segunda, tienes muchas posibilidades de haber elegido el camino adecuado, porque a través de él no solo aceptarás mejor la pérdida relativa de tus facultades físicas y sexuales sino que, por paradójico que parezca, funcionarás mejor en todos los aspectos, porque está sobradamente demostrado que quienes conservan más tiempo sus capacidades son aquellas personas que aceptan que las facultades merman y las energías declinan. Con eso quiero decirte que cualquier edad de tu vida puede ser la mejor, siempre y cuando no busques la felicidad, a los setenta años, en las mismas fuentes donde la encontrabas cuando tenías veinte.

En la vida todo tiene un momento y un lugar, y las personas maduras lo son, precisamente, porque aceptan superadoramente sus limitaciones y eso les permite desarrollar al máximo sus posibilidades. Por tanto, y puesto que de lo que se trata es de determinar tu grado de seguridad actual y, a partir de ahí, ver el margen que tienes para mejorar en lo que puedas, creo que ha llegado el momento de que te conviertas en la Persona C de este capítulo y hagas un pequeño ejercicio de imaginación retrospectiva para puntuarte en los cuatro pilares de la teoría de la seguridad que acabo de exponer, sin tener miedo al resultado porque, tengas la edad que tengas, siempre estás a tiempo de mejorar en algo. Así pues, aquí tienes el cuadro para que hagas tu propia evaluación.

Pilares de la seguridad	Etapas vitales		
	A los 20 años	A los 40 años	A tu edad actual
Autoestima			
Autoimagen			
Autoconcepto			
Competencia sexual			
Seguridad global			

Fig. 5: Cuadro de autoevaluación de la seguridad del lector.

Si estás satisfecho del resultado que has obtenido en la tercera columna puedes felicitarte a ti mismo, porque significa que has aprendido de las cosas que te han ocurrido y has logrado convertir el sufrimiento en crecimiento. Y si, por tu edad, todavía estás en la primera o segunda, también puedes felicitarte, porque sea cual sea tu puntuación significa que tienes más tiempo para propiciar el cambio a través de una serie de pequeñas iniciativas que te producirán un gran resultado; porque, a cualquier edad de la vida, tenemos margen para mejorar si somos capaces de reflexionar y tomar las decisiones que consideremos convenientes para convertirnos en dueños de nuestro futuro.

Espero que estés de acuerdo conmigo y que, independientemente de tu edad, puedas mantener la misma actitud positiva que demostraba Picasso cuando afirmó: «cuando me

dicen que soy demasiado viejo para hacer algo, procuro hacerlo inmediatamente». Quizá tú no tengas tantos años ni seas tan famoso como lo era el ilustre pintor malagueño cuando pronunció su célebre frase, pero seguro que estás en condiciones de elegir, mejor que nadie, los colores con los que deseas pintar tu realidad. Puedes optar por el verde color de la esperanza, o dejarte llevar por el gris color del conformismo. Tú eliges, todavía estás a tiempo, pero es evidente que cuanto más mayor seas más urgente es que te pongas a trabajar para *decidir* los cambios que debes introducir en tu vida. De hecho, la mayoría de las personas toman sus decisiones más importantes durante la «mediana edad», un período que abarca de los treinta a los cincuenta años y nos sitúa en un momento biográfico que marca el punto de inflexión entre los años vividos y los que, supuestamente, nos quedan por vivir, lo cual nos deja en una posición ideal para decidir, desde la experiencia acumulada en el presente, cómo queremos que sea nuestro futuro. Por eso, para que te orientes sobre el margen de cambio que posees, he preparado un cuadro en el que sintetizo cómo evoluciona la persona hacia la madurez, o hacia la neurosis, en función de cómo va asimilando las cosas que le van sucediendo en las distintas etapas de su vida.

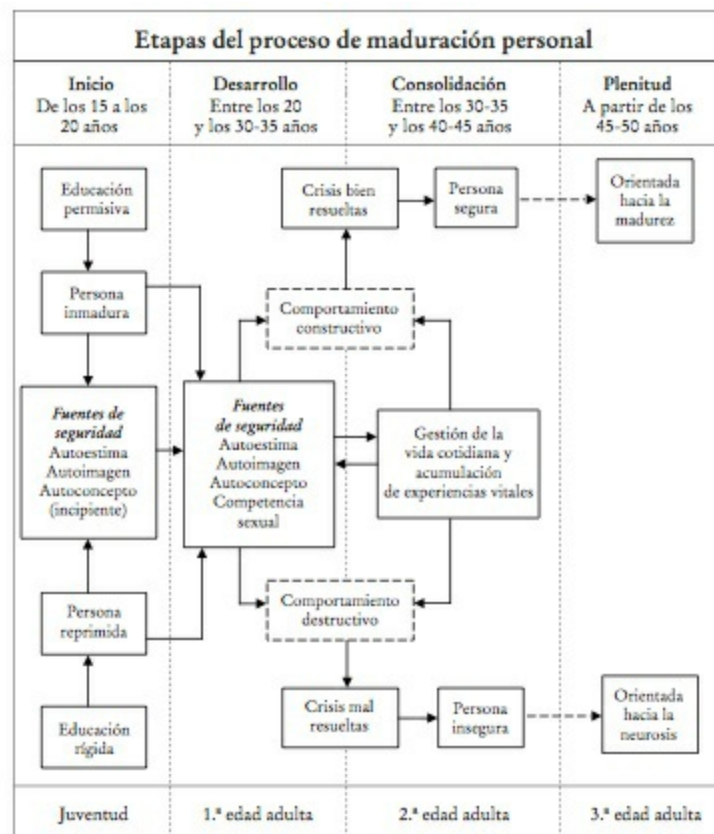


Fig. 6: Esquema de la evolución de la persona hacia la madurez o hacia la neurosis.

Como puedes comprobar, parto de la base de que cuando somos jóvenes todos somos inmaduros o reprimidos en función de cómo hemos sido educados y, a partir de cierta edad, vamos ganando seguridad o nos vamos neurotizando, según somos capaces de

afrontar los problemas y resolver las crisis propias de las distintas etapas vitales. A partir de este sencillo esquema podemos deducir que, tanto si provienes de una familia rígida como si te han educado en un modelo permisivo, has llegado a una edad en la que debes convertirte en el principal responsable de tu evolución personal. Por tanto, independientemente del origen de tus inseguridades, tu margen para superarlas se limita a lo que puedes hacer ahora. Si actúas de manera inmadura e inconsecuente, te irás convirtiendo en una persona con poca resistencia a la frustración y te irás neurotizando porque no habrás sabido desarrollar tu capacidad de autocrítica. En cambio, si eres capaz de hablar contigo mismo para criticarte y mejorarte, acabarás descubriendo tu mejor parte para ponerla al servicio de tu realización personal. Y como esas dos posibilidades no llegan llovidas del cielo sino que se ganan en la tierra como consecuencia de la adecuada gestión de los problemas de la vida cotidiana, quiero que observes con atención las figuras 7 y 8, porque en ellas podrás ver de forma comparada la evolución de una persona que resuelve mal sus crisis existenciales al lado de otra que sabe aprender de las cosas que le van ocurriendo.

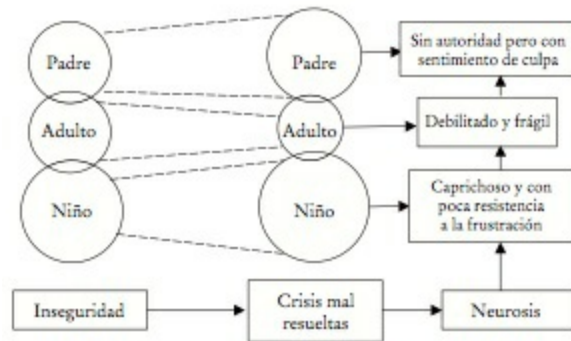


Fig. 7: Esquema de la evolución de los estados del Yo desde la inseguridad hacia la neurosis.

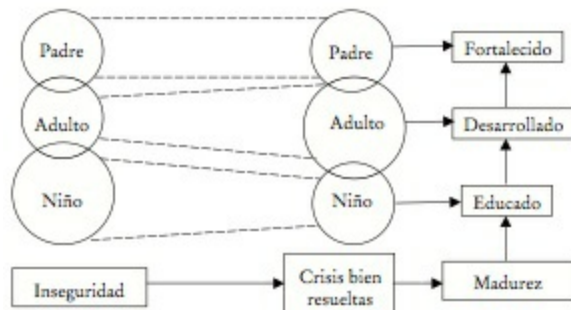


Fig. 8: Esquema de la evolución de los estados del Yo desde la inseguridad hacia la madurez.

Creo que, viendo las características de los perfiles resultantes, no tendrás dudas en suponer que cualquier persona prefiere resolver adecuadamente sus crisis existenciales y orientarse hacia la madurez, porque nadie será tan obtuso como para hacer lo contrario e inclinarse hacia la neurosis. Pero, aunque en teoría tu suposición es cierta, el problema es

que en la práctica lo que hacemos no siempre se ajusta a lo que nos conviene, y cuando somos inseguros es muy habitual que nuestro Niño haga cosas inadecuadas y autodestructivas. Ese es, en esencia, el fondo de la cuestión: *Teóricamente preferimos ser maduros, pero en nuestra conducta cotidiana solemos adoptar comportamientos que nos neurotizan.*

¿Cómo puede explicarse y, sobre todo, cómo puede cambiarse esa situación que no es buena ni para las personas en singular ni para la sociedad en general? La respuesta es: *empezando a actuar desde el Adulto para educar a nuestro Niño.* De esa manera conseguiremos mejorar individualmente y ayudaremos a modificar los valores de una sociedad paradójica que, mientras defiende la excelencia de la madurez, se dedica a actuar frívolamente desde el Niño. Por eso, la fórmula que voy a poner a tu disposición para que ganes seguridad no solo te beneficiará a ti, sino también a todas las personas que forman tu entorno, porque cuando uno se mejora a sí mismo crea un círculo virtuoso que favorece a quienes se acercan a él.

Ayúdate a ti mismo

Debemos cultivar nuestras cualidades, no nuestras peculiaridades.

JOHANN WOLFGANG GOETHE

Si tienes treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta o incluso setenta años, ha llegado el momento de que crees tu propio círculo virtuoso y empieces a hacerte mejor, porque con todo lo que he dicho sobre el sistema PAN y los cuatro pilares de la seguridad, ya tienes las bases que te permitirán descubrir el origen de tus inseguridades y resolver los problemas que dimanan de ellas. Y será, precisamente, tu forma resolutiva de actuar la que se convertirá, además, en una fuente de seguridad que activará tu proceso de maduración personal. Por eso he dicho antes que *quien toma decisiones queda preparado para iniciar grandes cambios*. Así que, en lugar de preguntarte cuándo estarás preparado, quizá debas empezar a cambiar ahora mismo, porque los grandes cambios se producen cuando actuamos sin estar suficientemente preparados. Ese es el gran mérito pero también la gran dificultad.

Cuando una persona es segura y madura no le supone ningún esfuerzo aplicar su criterio de forma ponderada y decidir en cada momento lo que le conviene. El problema está en actuar maduramente cuando somos inmaduros y comportarnos con seguridad cuando nos sentimos inseguros. Por eso te digo que debes pasar a la acción aunque te sientas inseguro, porque es ahora cuando estás leyendo este libro y es ahora cuando estás descubriendo la fórmula que te ayudará a superar tus inseguridades. Ha llegado el momento de que empieces a actuar a pesar de tus dudas, porque nadie aprende sin experimentar, ni nadie madura sin sufrir. Controla pues tus temores y actúa a pesar de ellos porque, si lo haces, no solo conseguirás convertirte en una persona más *segura* sino que llegarás a ser, también, una persona más *madura*.

Como ves, acabo de hablar de la seguridad y de la madurez como dos cosas que encontrarás en un mismo camino pero que no están en el mismo lugar. La seguridad aumenta a medida que la ejecución de las conductas que decide el Adulto va resolviendo tus problemas. Pero esa seguridad no se traduce siempre, ni inmediatamente, en madurez, porque la madurez no depende de lo seguros que somos sino de lo bien que hemos aprendido a sufrir. Por eso, aunque los dos conceptos están entrelazados y pueden ser consecutivos, conviene diferenciarlos porque, si no lo hacemos, no podremos detectar cómo está evolucionando nuestro proceso de superación personal. Lo natural es que primero ganemos seguridad y que luego, con el tiempo, podamos ir adquiriendo distintos grados de madurez en función de cómo somos capaces de reaccionar ante la

adversidad y aprender de ella. Por tanto, desde un punto de vista biográfico, la evolución suele ser la siguiente:

1. Cuando la persona es joven, tanto si ha sido educada en un modelo permisivo como represivo, es «inmadura» en el sentido de que todavía no ha vivido las cosas que le pueden permitir ganar seguridad y evolucionar hacia la madurez.
2. Es entre los treinta y los cincuenta años de edad, cuando la mayoría de las personas viven las situaciones que les permiten, primero, ganar o perder seguridad, y después, neurotizarse o madurar, según son capaces de afrontar sus problemas.
3. Por consiguiente es en la edad adulta cuando podemos hacer honor al nombre (porque adulto significa crecido) dedicándonos a desarrollar nuestras facultades y a cultivar nuestras virtudes para convertirnos en personas maduras capaces de facilitar nuestra felicidad y favorecer la ajena.

Y para que inicies ese emocionante proceso de ayudarte a ti mismo, lo primero que has de hacer es recordar las razones por las cuales te has puntuado —como lo has hecho— en la evaluación de tu seguridad de la página 68. Hazlo y presta atención a aquellos aspectos donde observes diferencias entre las puntuaciones adjudicadas en una y otra etapa. Compáralas, y solicita a tu Padre, a tu Adulto y a tu Niño que te den su punto de vista sobre las posibles causas que provocaron los cambios y seguro que, con esa información, tu Adulto irá descubriendo la relación que existe entre la forma en que has resuelto los problemas y las puntuaciones que te has otorgado. Pero, como el proceso de autoanálisis puede resultar un poco complejo al principio, creo que ha llegado el momento de ampliar la información que te he dado sobre los tres estados del Yo para que, con un mayor conocimiento de cómo funciona el diálogo interior, puedas practicarlo con eficacia.

Para facilitar esa comprensión, voy a establecer una analogía entre la dinámica psicológica que posibilita el crecimiento interno y la etapa de tu vida que pasaste en la escuela, porque el proceso de aprendizaje es semejante. La única diferencia es que ahora tú eres, a la vez, *alumno*, *escuela* y *maestro*, porque es en tu Adulto donde se realiza toda la función docente. De acuerdo con ese planteamiento veamos qué papel debe desempeñar cada uno de los tres estados del Yo:

- Tu Padre es el *maestro* porque aporta la información adecuada sobre lo que es correcto e incorrecto según las leyes, normas y convenciones de la sociedad a la que perteneces.
- Tu Adulto tiene reservado el papel más complejo porque ha de asumir una triple función. Ha de ser la *escuela*, en el sentido de que es el «centro» donde se produce el aprendizaje. Al mismo tiempo ha de ejercer de *maestro* colaborador y analizar la información que recibe del Padre para aceptar lo que considere adecuado para su desarrollo. Y mientras desarrolla esa función, actúa también de

alumno porque va aprendiendo cosas que le ayudan a madurar.

- Tu Niño es, por antonomasia, el *alumno* porque es la parte que más necesita educarse para moderar el principio de placer en beneficio del principio de realidad. Y si el Padre y el Adulto le explican las cosas bien, el Niño será capaz de aceptar ciertas renunciaciones porque, aunque le guste jugar y divertirse, también está óptimamente preparado para obedecer y rectificar cuando comprende que lo que le dicen es bueno para él.

Para que veas claramente reflejado ese aprendizaje interior, aquí tienes resumido gráficamente cómo influye todo ese proceso en la dimensión relativa de los tres estados del Yo, hasta otorgarles un perfil que prefigura el que definitivamente tendrán cuando la persona alcance la madurez.



Fig. 9: Esquema de la función y evolución de los estados del Yo durante el proceso de autoayuda.

Puesto que ya sabes cómo puedes educarte a ti mismo y los beneficios que puedes obtener si conviertes a tu Adulto en centro de aprendizaje, ahora solo falta que practiques el diálogo interior y podrás experimentar, en toda su intensidad, la enorme satisfacción de ver cómo aumenta tu capacidad de resolver tus conflictos, porque has encontrado un método que te ayuda a hablarte sin engañarte y a corregirte sin castigarte.

LA TERAPIA VITAL COMO SISTEMA DE AUTOAYUDA

El sistema de autoayuda que estás conociendo está fundamentado en la Terapia Vital, pero no es la Terapia Vital. Es importante puntualizar la diferencia que existe entre un método terapéutico y un sistema de autoayuda porque, al no ser la misma cosa, no se puede esperar el mismo resultado. Un método terapéutico es lo que utiliza un psicólogo clínico que se ha pasado cuatro o cinco años en la Universidad para obtener la licenciatura y luego se ha especializado en un modelo de intervención que le da congruencia y desde el cual puede ayudarte a resolver tus problemas. En cambio, un sistema de autoayuda es algo que encuentras en un libro, o aprendes en un taller, que debes aplicar por ti mismo y sin más ayuda que la de tu propio sentido común.

En el primer caso, lo que te conviene es que, tanto el terapeuta como el método, sean adecuados para ti. Y en el segundo, como el terapeuta eres tú y todavía no sabes hasta

qué punto puedes ejercer esa función con eficacia, debes aplicar la lógica y la intuición para decidir si lo que estás oyendo, o leyendo, sintoniza con lo que tú crees que te conviene hacer. Esa es la razón por la cual, antes de aceptar esta propuesta de autoayuda, basada en el método terapéutico que yo creé en el año 2004, es necesario que le encuentres sentido a las cuatro ideas-fuerza que sintetizan todo lo que he dicho hasta ahora:

1. Que coincidas en el principio básico de que en la vida *los buenos momentos son para disfrutar y los malos para aprender*.
2. Que la teoría de la seguridad personal que propongo te parezca adecuada para entender las fuentes de tus seguridades e inseguridades.
3. Que entiendas cómo funciona el sistema PAN y quieras aplicarlo.
4. Que tanto tu Padre, como tu Adulto y tu Niño estén dispuestos a ejercer el papel que les toca en esa tarea de ayudarte a ti mismo.

Si se dan esas cuatro condiciones es un buen indicativo de que la parte de la Terapia Vital que voy a desarrollar —en clave de autoayuda— podrá cumplir su función de mejorar tu capacidad de autoanálisis, puesto que aprenderás a utilizar las tres herramientas principales del método de forma tal que te permitirá ganar seguridad al resolver tus problemas y madurar al hacerlo. Aunque, para que intuyas cómo funciona el proceso, creo que es mejor exponerlo en forma secuencial y decir que *al resolver mejor tus problemas ganarás seguridad y, como consecuencia de ello, irás madurando progresivamente*. De esa manera queda más clara la idea de que, gracias al *diálogo interior*, la persona descubre las *conductas de autoafirmación* que ha de realizar para que el *sufrimiento productivo* le ayude a positivar la adversidad.

Tal como he planteado los beneficios que obtendrás, de las tres herramientas que acabo de destacar empezaré por hablarte del diálogo interior, porque ese es el orden en el que se produce el cambio psicológico, ya que, para realizar conductas de autoafirmación y sufrir productivamente, hemos de empezar, primero, por hablar sinceramente con nosotros mismos y decidir lo que nos conviene hacer, para acabar con los problemas que queremos resolver.

PRIMERA HERRAMIENTA: EL DIÁLOGO INTERIOR

Antes de utilizar este primer instrumento de transformación psicológica, lo primero que te conviene conocer es el gran beneficio que reporta su adecuada aplicación y el peligro que encierra su errónea administración. Y para potenciar al máximo su eficacia y eludir, en lo posible, los riesgos de un uso incorrecto, te pondré una serie de ejemplos de cómo actúan los tres estados del Yo, para que aprendas a razonar a favor del Adulto. Pero antes de hacerlo, creo que es mejor que tengas una definición operativa del concepto que te ayudará a manejarlo con precisión.

Diálogo interior

Intercambio de puntos de vista —entre los tres estados del Yo— orientado a compatibilizar el placer suficiente que necesita el Niño con el deber necesario que recomienda el Padre. Para realizar esa función el Adulto escucha los argumentos del Niño y del Padre y, a su vez, se informa de los referentes de comportamiento del mundo externo que le parecen adecuados para su propio desarrollo. Es por tanto una conversación que, *si se realiza bien*, permite que la persona gane seguridad y se oriente hacia la madurez, porque el Adulto se fortalece gracias a que, con la ayuda del Padre, consigue educar al Niño.

Como ves, la propia definición incluye la forma de funcionar y el beneficio psicológico que puedes obtener, pero a su vez, la parte escrita en cursiva alerta sobre la dificultad de tomar la decisión correcta cuando el Padre es demasiado rígido o el Niño excesivamente caprichoso. En consecuencia y para que puedas evitar, en lo posible, que tu Adulto tome decisiones contrarias a su propio desarrollo, te pondré un par de ejemplos para que veas cómo quedaría resuelto el diálogo interior, según la fuerza relativa de los distintos estados del Yo.

Ejemplo 1.º

Supongamos que una persona decide cambiar de trabajo porque considera que en el nuevo empleo ganará más dinero y se sentirá más realizada. En tal caso, ni siquiera tendrá la necesidad de aplicar el diálogo interior porque las tres partes del Yo estarán de acuerdo con la decisión. Ahora bien, imaginemos que, después de un determinado tiempo, la situación laboral ha evolucionado de la siguiente manera:

Situación A: El trabajo cumple todas las expectativas.

Situación B: La persona gana más dinero, pero el trabajo le gusta menos.

Situación C: La persona gana menos dinero, pero el trabajo le gusta mucho más.

Está claro que, en el primer supuesto, seguirá sin plantearse el diálogo interior, pero en cambio, en las otras dos evoluciones, la persona necesitará reflexionar sobre lo que debe hacer, y sus conclusiones estarán determinadas por la fuerza relativa que puedan ejercer el Niño y el Padre sobre el Adulto. Si acepta la situación B, significa que en la conducta predomina el Padre porque la persona sigue trabajando a pesar de la insatisfacción del Niño. Y si acepta la situación C, quiere decir que el Niño prioriza su propia satisfacción sin hacer caso a lo que le aconseja el Padre. Lo malo es que ninguna de las dos situaciones contribuye a reforzar el Adulto porque, con la opción B, la persona sentirá que su Niño está cada vez más frustrado y su Adulto menos realizado. Y con la opción

C, al cabo de un tiempo, el Padre empezará a cuestionar la decisión porque percibirá que la gratificación del Niño está teniendo un coste excesivo para su economía.

¿Cuál sería por tanto el comportamiento correcto y qué debería hacer la persona para que su elección contribuyera a reforzar el Adulto? Ese es el ejercicio de reflexión que te recomiendo, pero ya te anticipo que cualquier opción puede ser adecuada, según el tiempo que la mantengas y el aprendizaje vital que te permita, porque el fortalecimiento del Adulto no depende tanto de las decisiones que tomas como del aprendizaje que implica mantener, durante un tiempo, la decisión adoptada. Por consiguiente, en el supuesto planteado, la persona obtendría el máximo beneficio siendo capaz de aceptar la insatisfacción del nuevo empleo, mientras se dedica, a la vez, a buscar una alternativa laboral que considere más realizadora para el Adulto, más rentable para el Padre y más gratificante para el Niño.

Bien, espero que el ejemplo te haya ilustrado convenientemente sobre cómo funciona el diálogo interior y cómo la revisión de una determinada decisión laboral puede contribuir al desarrollo del Adulto. Pero, para que actúes todavía con mayor conocimiento de causa, pondré otro ejemplo, en clave muy distinta, pero también muy común, porque está relacionado con un problema amoroso.

Ejemplo 2.º

Imaginemos que una persona se enamora de otra y, al cabo de un tiempo, descubre que esa persona no le conviene porque lleva una vida desordenada que choca con sus principios morales. En ese supuesto, el sujeto se encuentra ante una disyuntiva emocional: si hace caso al Niño mantendrá la relación aunque pueda perjudicarlo. Y si hace caso al Padre romperá el vínculo y su Niño se frustrará.

¿Cuál sería el diálogo interior que procedería realizar, para que la decisión del Adulto tuviera la virtualidad de contribuir a su propio fortalecimiento? Pues su expresión verbalizada sería, más o menos, la siguiente:

Niño: *Qué lástima, con lo que me gusta esa persona.*

Padre: *Pero ya te he dicho que no te conviene.*

Adulto (al Padre): *¿Estás seguro de lo que dices? ¿Crees que la información es fiable y el asunto es tan grave?*

Padre (al Adulto): *Bueno, me lo ha dicho un amigo de confianza.*

Adulto (al Niño y al Padre): *Qué os parece si, antes de hacer algo, me informo mejor y después decidimos lo que nos conviene.*

Niño: *¿Y mientras tanto qué hago?*

Padre: *Lo mejor sería no verle.*

Adulto (al Niño): *¿Crees que podrás hacerlo?*

Niño: *¿Yo qué sé? Siempre me toca a mí fastidiarme.*

Padre (al Niño): *De momento mejor que no te hagas ilusiones.*

Niño: *Como si fuera tan fácil.*

Adulto (al Niño): *¿Por qué no intentas verle menos?*

Niño: *Vale, lo intentaré.*

Adulto (al Niño y al Padre): *Pues voy a pedir informes y hablamos nuevamente del tema.*

En este supuesto concreto, que además refleja una casuística amorosa muy frecuente, podemos apreciar perfectamente la doble función que desempeña el Adulto. Por un lado, dirige el diálogo interior, y por otro, decide buscar información en el mundo externo para ponerla al servicio de una posterior reflexión. Siguiendo con el ejemplo, vamos a suponer que los nuevos datos ratifican que la persona en cuestión es poco recomendable.

De acuerdo con esa confirmación y si el Adulto tuviera suficiente fuerza, el diálogo interior debería evolucionar de la siguiente manera:

Adulto (al Niño): *Por desgracia, todo lo que nos habían dicho es cierto.*

Padre (al Niño): *Ya te lo decía yo, pero como nunca me haces caso.*

Niño: *Jo, qué fastidio. Ahora que he encontrado a alguien que me gusta...*

Adulto (al Niño): *Ya sabes lo que dicen los psicólogos: además de gustarte ha de convenirte.*

Niño: *Sí, ya lo sé. Pero me estaba divirtiendo mucho y disfrutaba sexualmente.*

Padre (al Niño): *Pues, a pesar de eso, yo opino que debes dejarlo.*

Adulto (al Niño): *Creo que en este caso es lo más conveniente. Pero como estás muy enamorado necesitamos que te distraigas en algo que te ayude a superar la pérdida.*

Llegados a este punto hemos de suponer que, a no ser que el Niño esté muy hipertrofiado, entre el Padre y el Adulto lograrán que el Niño renuncie al sujeto amoroso y, como consecuencia de esa renuncia, el Niño saldrá educado, y el Adulto, fortalecido. Incluso puede ocurrir que en las futuras elecciones amorosas, si el aprendizaje ha sido significativo, la persona acierte a elegir una pareja que le guste al Niño, sintonice con el Adulto y merezca la aprobación del Padre.

Después de este óptimo final, que refleja los requisitos que debería reunir la elección del sujeto amoroso ideal, creo que queda claro cómo podemos aplicar el diálogo interior a cualquier ámbito, porque su mecánica sirve para todos y cada uno de los problemas que se presentan en la vida cotidiana. De momento, te recomiendo que lo utilices para resolver cuestiones triviales y así te irás entrenando para afrontar otras más trascendentes; porque, lo que realmente provoca los grandes cambios es pasar a la acción y ejecutar aquello que tu Adulto ha ido aprendiendo en los pequeños, ya que es imposible que asumas el riesgo de cambiar de pareja, de trabajo o de casa si antes no has aprendido a elegir por ti mismo unos zapatos. Por eso el diálogo interior te servirá de poco si no eres capaz de traducir en conductas de autoafirmación aquello que tu Adulto ha decidido

que te conviene hacer.

SEGUNDA HERRAMIENTA: LAS CONDUCTAS DE AUTOAFIRMACIÓN

Evidentemente hay muchas maneras de definir la conducta y todas ellas están relacionadas con el comportamiento, pero a los efectos que nos interesa, que es el de utilizarla como una herramienta del sistema de autoayuda que te estoy proponiendo, creo que es mejor diferenciar los significados y definir el *comportamiento como la suma de las conductas en función de la tendencia general que las inspira*. Y reservar el concepto de *conducta* para cada una de las acciones que componen el comportamiento. De esa manera quedará patente el poder de cada conducta concreta como instrumento de cambio, puesto que estaremos enfatizando que, a través de ella, podemos influir en el carácter e incluso en la personalidad, gracias a que la suma de cada acción realizada puede provocar un cambio progresivo en la tendencia general del comportamiento.

Partiendo de esa base, es importante destacar el valor de las conductas de autoafirmación como instrumento de autoayuda, aunque también es cierto que, si el diálogo interior previo no se aplica correctamente, la decisión resultante nunca tendrá la virtualidad de mejorar la seguridad. Así pues, metafóricamente hablando, el diálogo interior y las conductas de autoafirmación son las dos piernas sobre las que se apoya la persona para avanzar hacia su propio perfeccionamiento. Aunque, en ese sentido, sería un error de incalculables consecuencias creer que porque estamos andando estamos mejorando, cuando eso solo ocurre cuando es el Adulto quien elige el camino.

Por tanto, lo primero que debe quedar claro es que no debemos confundir el efecto benéfico de *ciertas acciones perseverantes* orientadas a fortalecer el protagonismo del *Adulto*, con aquellas otras que no ejercen esa función o que, incluso, pueden resultar autodestructivas. Por ejemplo, para evadirme de un determinado sufrimiento puedo emborracharme, leer un libro o irme al cine. Las tres cosas implican una decisión que se convierte en acción. Pero en el primer caso, aunque mi Niño obtenga un determinado placer, ni mi Padre ni mi Adulto darán por buena mi forma de actuar; mientras que la segunda y la tercera opción merecerán la aprobación de ambos. De ello se desprende que solo adquieren la condición de conductas de autoafirmación aquellas que decide el Adulto al servicio de su propia congruencia y fortalecimiento. Por tanto, desde un punto de vista psicológico y de acuerdo con la terminología de la Terapia Vital, podemos considerar que ni las conductas en las que manda el Padre, ni aquellas otras en las que predomina el Niño, pueden servir para autoafirmar a la persona, porque esa virtualidad solo está reservada a las determinaciones que toma el Adulto después de un adecuado diálogo interior.

En función de todo lo que acabo de decir, voy a resumir los tres principios básicos que te ayudarán a detectar cuándo una conducta es verdaderamente de autoafirmación, para que te sirvan de guía fiable a la hora de realizarlas.

1. Debe decidirla el Adulto después de un adecuado diálogo interior.
2. Debe servir para que el Adulto se desarrolle y salga fortalecido.
3. Debe contribuir a reducir la influencia del Niño, o a relajar la rigidez del Padre.

De acuerdo con estos tres criterios, y para sintetizarlos todos, creo que ya estamos en condiciones de establecer una definición operativa del concepto, diciendo que:

Una conducta de autoafirmación es una *determinación* que toma la persona a favor del desarrollo o fortalecimiento del Adulto, después de haber realizado el diálogo interior adecuado.

Con esta definición no solo tendremos claro en qué consisten, sino que podremos tomar conciencia del amplio abanico de posibilidades que encierra su ejecución. La clave para su correcta aplicación está en la palabra «determinación», porque nos indica que el sujeto ha reflexionado sobre algo y ha sacado una conclusión, pero que esa conclusión no tiene por qué implicar forzosamente una acción. Por tanto, las personas podemos realizar dos tipos de conductas de autoafirmación:

- Las *conductas de autoafirmación por acción*, o sea las que consisten en incorporar nuevas iniciativas o pautas conductuales que el Adulto considera adecuadas para resolver problemas, desarrollar virtudes y corregir defectos.
- Las *conductas de autoafirmación por omisión*, que consisten en dejar de hacer aquello que el propio Adulto considera que perjudica su estabilidad, o va en contra de su desarrollo.

Para que se entiendan bien las dos modalidades, más que ser exhaustivo en los ejemplos, reflexionaré sobre el margen de acción que permite su aplicación, puesto que es evidente que las posibilidades son tan amplias que deben valorarse en función de las necesidades particulares de cada persona en concreto. Por ejemplo, dejar de fumar puede ser una extraordinaria conducta de autoafirmación para un fumador empedernido, mientras que para una persona que no ha fumado nunca no implica ninguna dificultad seguir sin hacerlo. Con esto quiero decir que nadie puede elegir por nosotros las cosas que nos conviene hacer para autoafirmarnos, ya que, para un tímido, expresar su opinión supone un gran mérito, mientras que para un narcisista lo meritorio sería adoptar un comportamiento discreto. Por tanto, lo que le otorga a una determinación la categoría de conducta de autoafirmación no es lo que se decide sino que esa decisión la tome el Adulto al servicio de su propia congruencia y fortalecimiento, porque, en caso contrario, corremos el riesgo de autoengañarnos y que la decisión esté influida por un Padre demasiado rígido o por un Niño excesivamente dependiente, como es el caso de una señora que había cambiado demasiadas veces de casa.

La señora acomodada que se sentía incómoda

Lourdes era una señora educada y elegante que no vino a plantearme un problema, sino a compartir conmigo la solución que ella misma había encontrado al reflexionar sobre lo que le estaba ocurriendo.

En síntesis, lo que le sucedía era que, en cuatro años, había cambiado tres veces de casa y seguía sintiéndose insatisfecha en todas ellas, a pesar de que las había elegido a su gusto y tenían todo tipo de comodidades. Por suerte, como poseía un sentido común apreciable, al percatarse de que esos cambios no estaban justificados por razones logísticas ni de confort, empezó a reflexionar sobre el origen de su insatisfacción y se dio cuenta de que en realidad su incomodidad no era debida a la casa en la que vivía sino a la persona con quien convivía. De hecho, hacía más o menos un año que intuía que el problema no era la casa sino el marido, pero se lo había negado a la conciencia porque tanto su Padre como su Niño le decían que no podía dejar a un hombre que le procuraba tanto bienestar material.

El caso de Lourdes es un ejemplo de que no siempre es fácil tomar la decisión acertada, porque no siempre el Niño y el Padre están en condiciones de reconocer y aceptar lo que le conviene al Adulto. Por eso existe el autoengaño y por eso es tan importante que las conductas de autoafirmación sean cuidadosamente elegidas después del oportuno y suficiente diálogo interior.

En fin y para resumir, como el abanico de posibles conductas de autoafirmación es tan extenso como el número de cosas que puede hacer cada persona para corregir sus defectos y hacerse mejor, lo importante es que quede claro que todo lo que el Adulto decide hacer y dejar de hacer, porque considera que es bueno para su desarrollo y fortalecimiento, puede considerarse una conducta de autoafirmación. Y como lo que deseo para ti es que sepas utilizarlas de tal modo que tu seguridad aumente y tu madurez avance, ha llegado el momento de que te hable, con mayor profundidad, del sufrimiento productivo, porque para evolucionar hacia la madurez no basta con practicar conductas de autoafirmación, sino que necesitas también el concurso de esta nueva y eficaz herramienta.

TERCERA HERRAMIENTA: EL SUFRIMIENTO PRODUCTIVO

No quiero establecer jerarquías entre las tres herramientas que te estoy ofreciendo, porque cada una de ellas cumple una función específica e igualmente importante, pero he querido situar en tercer lugar el sufrimiento productivo por dos razones que lo justifican. La primera es que, desde un punto de vista psicoevolutivo, se alcanza primero la seguridad, y luego, la madurez. Por tanto, no tendría sentido hablar del sufrimiento productivo sin conocer, antes, la dinámica que genera el estado de seguridad desde el cual podemos adoptar la actitud que nos permite superar el sufrimiento. Y este argumento se constituye en la segunda razón que me ha inducido a tratar esta cuestión ahora, cuando ya está clara la forma de ganar seguridad, porque, sin ella, es muy difícil aceptar que *para madurar hay que sufrir*.

Al fin y al cabo, el diálogo interior no deja de ser un juego intelectual que, además de ser útil para el Adulto, puede resultar divertido para el Niño. Y las conductas de autoafirmación, aunque puedan implicar un cierto esfuerzo inicial, es fácil que el Niño las

acepte si el Adulto le hace ver los beneficios que reporta su aplicación. Pero la noción de *sufrimiento productivo* no es algo fácilmente asimilable ni como concepto ni como propuesta. Como concepto, porque cuesta entender, de entrada, las razones por las cuales puede ser productivo. Y como propuesta, porque a nadie le gusta sufrir, ya que la tendencia instintiva nos orienta hacia la búsqueda del placer y la evitación del dolor.

Lo natural, lo lógico y lo habitual es que las personas nos orientemos hacia el placer, pero desafortunadamente también es frecuente que, en una sociedad tan conflictiva y artificial como la nuestra, nos encontremos, sin buscarla, con cualquiera de las casuísticas que provoca el sufrimiento: pérdida de seres queridos, enfermedades, falta de empleo, desencuentros amorosos y privaciones económicas suelen ser las más habituales, pero existen muchas otras variantes puntuales y ocasionales. Por tanto, el sufrimiento nos llega en cualquier edad de la vida, por múltiples vías y cuando menos lo esperamos, y lo único que podemos hacer al respecto es aplicar los principios que nos permiten que el sufrimiento se torne productivo.

Para que se entienda la función terapéutica del sufrimiento, y estableciendo una analogía, podríamos decir que el diálogo interior y las conductas de autoafirmación son como dos ruedas de una bicicleta que, adecuadamente orientada, nos ayuda a salvar obstáculos y nos conduce hacia la seguridad. En cambio, el sufrimiento productivo es una tercera rueda que convierte la bicicleta en un triciclo que nos habilita para avanzar lentamente hacia un lugar donde no se puede llegar pronto ni deprisa, porque no está lejos ni cerca de la seguridad sino en lo más profundo de ella. Espero que esta metáfora sobre el poder benéfico del sufrimiento deje claro que solo podemos ganar madurez desarrollando una serie de capacidades que son las que permiten que el sufrimiento, en lugar de enquistarse, pueda asimilarse. Por eso no debemos confundir sufrir con madurar, porque *se puede sufrir sin madurar, pero no se puede madurar sin sufrir*.

Si quieres entender la diferencia que existe entre una cosa y la otra, solo tienes que recuperar el gráfico de la Figura 6 y recordar que lo que determina la orientación hacia la madurez, o hacia la neurosis, es el comportamiento que cada persona adopta en sus respectivas encrucijadas vitales. Si pudiéramos elegir, todos optaríamos por *aprender mucho sufriendo poco*, pero como eso es imposible porque la calidad del aprendizaje siempre es proporcional a la cantidad del sufrimiento asimilado, nuestra máxima aspiración al respecto debe limitarse a encontrar una fórmula que nos permita extraer, de cada sufrimiento concreto, el máximo aprendizaje que resulte posible. Y esa fórmula es la que puedes encontrar si aceptas que *vivir es arriesgarse, caer y levantarse* y aplicas esos principios a tu actitud vital, aunque eso no ha de suponer que «arriesgarse» incluya lanzarse desde un avión sin paracaídas.

Con eso quiero decir que no debes buscar imprudentemente el sufrimiento, pero tampoco debes mantenerte indefinidamente en la pasividad, porque quien no actúa no desarrolla su capacidad de aprendizaje. Lo que te conviene, por tanto, es situarte en un punto intermedio entre la prudencia y la temeridad, y practicar el diálogo interior con la frecuencia adecuada y el criterio oportuno, para que la suma de ambas cosas te indique, de manera fiable, cuándo debes aplicar las conductas de autoafirmación por acción y

cuándo es preferible quedarse en la inacción. Y puesto que, tanto si lo aceptas como si lo rechazas, el sufrimiento llega sin tu permiso, procura hacer lo que tu Adulto te recomiende en cada caso, en función de tu fuerza, circunstancia y situación, porque ni siempre es bueno afrontar un problema, ni siempre es bueno dejar de hacerlo. Partiendo de esta conclusión, he preparado una definición operativa del concepto que refleja perfectamente la dinámica interna que te ayudará a convertir el sufrimiento en crecimiento.

Sufrimiento productivo

Aquella manera de sufrir que, por sufrir de esa manera, dejas de sufrir porque aprendes de lo que sufres.

Ten presente esta definición y no confundas sufrir con aprender. Hay personas que se consideran maduras porque han sufrido mucho, cuando en realidad lo único que han conseguido es neurotizarse. La seguridad y la madurez no se alcanzan gracias a la cantidad e intensidad del sufrimiento sino como consecuencia de su adecuada gestión. Y la eficacia de esa gestión viene determinada por la aplicación del diálogo interior suficiente y las conductas de autoafirmación necesarias. Eso es lo que permite extraer del sufrimiento la fuerza que ayuda a superarlo.

Para que quede claro todo el proceso, y como ya he dicho, de entrada, que para superar el sufrimiento primero hay que aceptarlo, he preparado un esquema en el que resumo de forma gráfica la incidencia de las tres herramientas terapéuticas en la dinámica psicológica que favorece las distintas fases del crecimiento interno.

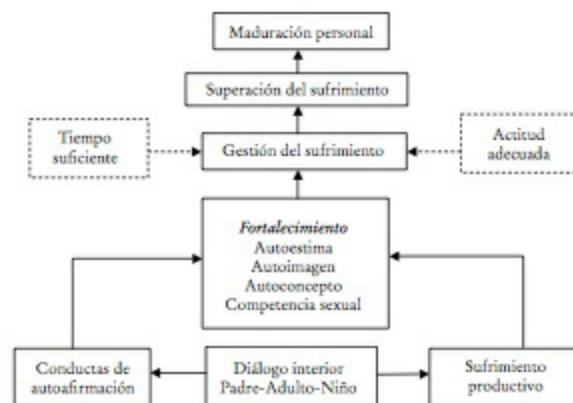


Fig. 10: Esquema del proceso que permite superar el sufrimiento y madurar.

Como ves, el diálogo interior es el mecanismo que desencadena el proceso, y todo lo demás es la consecuencia de su correcta aplicación. Primero, el diálogo interior nos indica las cosas que debemos hacer para ganar seguridad. Y después, con el tiempo suficiente y la actitud adecuada, conseguimos positivar el sufrimiento hasta un punto tal que se convierte en crecimiento. Por eso he dicho antes que la oportuna combinación entre lo que hacemos y lo que dejamos de hacer es lo que nos permite salir fortalecidos

de la experiencia. Y para que tu Adulto tenga una idea de las cosas que pueden orientarle en la buena dirección, he preparado un cuadro en el que encontrarás, de forma contrastada, las actitudes y conductas que te ayudarán a gestionar el sufrimiento de forma productiva, y las que por defecto, oposición o contraste solo consiguen enmascararlo o cronificarlo.

Superación del sufrimiento	
Dificultadores	Facilitadores
Actitud básica	Actitud básica
Aceptación improductiva	Aceptación superadora
Conductas correlacionadas	Conductas correlacionadas
Evasión destructiva	Distracción constructiva
Rechazar la realidad	Aceptar la realidad
Desplazar la responsabilidad	Aceptar la responsabilidad
Exigir ayuda ajena	Ayudarse a uno mismo
Refugiarse en hábitos tóxicos	Terapia ocupacional
Recluirse en uno mismo	Abrirse a los demás
Caer en la inacción	Iniciar nuevos proyectos

Fig. 11: Cuadro contrastado de facilitadores y dificultadores de la superación del sufrimiento.

Evidentemente podría seguir comparando variables que favorecen y dificultan la superación del sufrimiento, pero también podría decir que aplicando la actitud básica de *aceptación superadora* todas las conductas facilitadoras correlacionadas surgirían de manera natural, ya que si nos fijamos bien en los conceptos que componen el cuadro llegaremos a la conclusión de que todos los facilitadores son consecuencia de esa actitud básica y los dificultadores surgen, precisamente, por no aplicarla. Por tanto, si quieres avanzar hacia la madurez, basta con que empieces a realizar las conductas de autoafirmación que te indique el Adulto y verás cómo, de forma natural, percibirás que das por bueno el sufrimiento que *tienes*, porque *sientes* que estás aprendiendo de él. Y cuando vivas esa experiencia notarás que eres mejor de lo que eras, no solo porque habrás aprendido a sufrir, sino porque el sufrimiento —bien asimilado— es lo que habrá facilitado que te sientas más seguro y que, con el tiempo, te hagas más maduro.

Para alcanzar ese logro solo hace falta que utilices adecuadamente las tres herramientas que he puesto a tu disposición y verás cómo *el diálogo interior* te ayudará a decidir lo que debes hacer, *las conductas de autoafirmación* te permitirán hacer lo que has decidido y *el sufrimiento productivo* te servirá para mantener tu capacidad de esfuerzo al servicio de lo que haces. De esa manera, en un plazo que oscila entre dos y cinco años, conseguirás ganar la seguridad suficiente como para ir evolucionando de forma progresiva hacia la madurez.

DE LA INSEGURIDAD A LA SEGURIDAD Y DE LA SEGURIDAD A LA MADUREZ

Las personas nacemos frágiles y tardamos una década en ganar autonomía y dos en ser potencialmente autosuficientes. Por tanto, no es extraño que lleguemos a la primera juventud con una seguridad precaria y grandes incógnitas sobre nuestras capacidades. Lo natural, en una sociedad como la nuestra, es que todos tengamos muchas razones para sentirnos inseguros y pocas para sentirnos seguros, sobre todo cuando caemos en la trampa de dejarnos llevar por una cultura del éxito que nos dice que solo puede ser feliz aquel que destaca de los demás según unos parámetros competitivos que resultan inalcanzables para la mayoría. Y ese modelo de excelencia, que confunde el éxito con la capacidad, nos perjudica a todos y no beneficia a nadie, puesto que quien llega a la cima empieza a sufrir, por miedo a ser descabalgado de su lugar de preeminencia, y quienes competían con él se sienten frustrados por no haberla alcanzado.

Teniendo en cuenta lo dicho, y puesto que mi propósito es que tu seguridad no dependa de la excelencia competitiva sino de la excelencia personal, te voy a proponer que, a partir de ahora, cuando te plantees tus objetivos vitales, en lugar de tomar como referente los logros ajenos, pienses un poco más en tus propias capacidades y en tus posibilidades de progresión. Si así lo haces, habrás encontrado un nuevo modo de relacionarte contigo mismo y con los demás que no solo facilitará tu seguridad sino también tu felicidad. Y el punto de partida de este nuevo paradigma que favorece, a la vez, la armonía interior y la realización personal puede resumirse en este sencillo pensamiento:

Tu seguridad no debe depender de ser mejor que los otros, sino de ser tan bueno como tu capacidad te permita.

Si tienes en cuenta esta máxima, no solo vivirás más relajado sino que te sentirás más útil y realizado, porque, al compararte menos, podrás desarrollar mejor tus capacidades sin que tu Padre te presione ni tu Niño se frustre. Para que actúes en esa dirección basta con que tomes como referente tu puntuación de la Figura 5, y empieces a dialogar contigo mismo para determinar qué conductas de autoafirmación debes llevar a cabo para alcanzar los objetivos que, en función de tu edad y circunstancias personales, consideres asequibles a tus posibilidades. Y cuando inicies ese diálogo ten presente que, aunque hay cosas que no se pueden mejorar, siempre nos queda el recurso de aceptarlas mejor. Recuerda que la seguridad no depende de lo perfectos que somos, sino de las imperfecciones que corregimos, y empieza a trabajar lo mejor que sepas para madurar tanto como puedas.

	Edades y puntuaciones de referencia			
Pilares de la seguridad	40 años	50 años	60 años	70 años
Autoestima	7-9	7-9	7-9	7-9
Autoimagen	6-9	6-9	5-8	5-8
Autoconcepto	7-9	7-9	7-9	7-9
Competencia sexual	6-9	6-9	5-8	Menos relevante

Fig. 12: Cuadro de las puntuaciones de referencia de las personas seguras que han ido madurando con la edad.

De momento, y puesto que la madurez llega a través de la seguridad, aquí tienes un cuadro indicativo de las puntuaciones que puede obtener una persona segura y madura, para que tú mismo valores si estás en la edad de sentirte seguro, sin necesidad de ser maduro, o ya has cumplido unos años en los que para sentirte seguro es necesario que, además, seas maduro.

Como has podido comprobar, la seguridad que se alcanza a los cuarenta, o a los cincuenta años, puede mantenerse durante dos o tres décadas, siempre y cuando no se deteriore excesivamente la salud y la persona acepte que la autoimagen y la competencia sexual no pueden tener la relevancia que en su momento tuvieron, y que lo fundamental es mantener la autoestima y conservar el autoconcepto. Por eso, a medida que vas envejeciendo, cada vez es más importante permanecer socialmente activo y digno de ser querido.

Así que ya lo sabes, sea cual sea el grado de seguridad y madurez que poseas, y tengas la edad que tengas, siempre estás a tiempo de hacer cosas que te hagan sentir querible y de desarrollar actividades que permitan expresar tus cualidades. Para facilitarte esa labor, he puesto a tu disposición las tres herramientas más potentes de mi método terapéutico. Ahora solo hace falta que empieces a utilizarlas. Si lo haces, no solo habrás encontrado el camino de la seguridad sino que, a través de él, iniciarás un proceso de evolución personal que te dejará cerca del lugar donde las personas maduras encuentran la felicidad.

Tu evolución personal

Haz lo que puedas, con lo que tengas, estés donde estés.

THEODORE ROOSEVELT

Si compartes mi teoría de la seguridad, y has entendido cómo funcionan el diálogo interior, las conductas de autoafirmación y el sufrimiento productivo, ya estás en condiciones de utilizar tus capacidades al servicio de tu evolución personal, para provocar dos progresiones distintas pero que están interrelacionadas. La primera se refiere a ser mejor de lo que eres, lo cual se logra aumentando la seguridad y profundizando en la madurez. Y la segunda tiene que ver con el logro de tus objetivos vitales y los beneficios de todo orden que eso te puede reportar. Aunque al hablar de «beneficios» me refiero más a los psicológicos que a los económicos, porque la excelencia personal no siempre se traduce en bienestar material. Pero, como de esta cuestión ya me ocuparé en el próximo capítulo cuando trate el tema de la bondad, ahora nos centraremos en las cosas que puedes hacer para desarrollar tus capacidades y ponerlas al servicio de tus objetivos vitales.

Lo primero que necesitas para ello es saber dónde estás y decidir hacia dónde quieres ir. Y para que los objetivos que te marques resulten viables, vamos a repasar el material que te he ido proporcionando en cada capítulo, para ver si ya reúnes el equipamiento necesario para iniciar el viaje:

- Se supone que, en el primer capítulo, han quedado claras tres cosas: Primera, cómo funciona el sistema PAN; segunda, que se aprende más de lo malo que de lo bueno; y tercera, que sin sufrimiento no hay crecimiento.
- Se supone también que, en el capítulo segundo, has aprendido a evaluarte con respecto a los cuatro pilares de la seguridad y has podido descubrir el origen de tus inseguridades.
- Se supone, por último, que en el capítulo tercero has adquirido los conocimientos que te permiten utilizar el sistema de autoayuda que propone la Terapia Vital.

Si tu Adulto ha contestado afirmativamente a las *tres suposiciones*, ya podemos tener la *certeza* de que estás en condiciones de iniciar, con posibilidades de éxito, tu evolución personal. Pero como una evolución es todo lo contrario a una revolución y, por tanto, no es algo que puedas lograr inmediatamente sino que se va produciendo lentamente, en

función de cómo se resuelven las distintas crisis vitales, creo que ha llegado el momento de informarte del protocolo psicológico que permite que esa evolución sea posible:

- Primero, deberás hacer un *balance existencial* que te ayudará a precisar cuál es el estado actual de tu felicidad.
- Después, deberás aplicar la *aceptación superadora* a los componentes del balance que requieran ser mejorados.
- Y en tercer lugar, deberás tomar una serie de *decisiones cruciales* sobre aquellos aspectos de tu realidad que necesites cambiar.

Como ves la tarea no es menor, pero tienes a tu favor que ya conoces las herramientas que puedes utilizar y dispones de la información que las hace operativas. Por tanto, para que te sitúes en el punto de partida del viaje que te llevará hacia el interior de ti mismo, te voy a proponer que averigües cuán satisfecho está tu Niño de su actual situación, y hasta qué punto tu Padre se siente orgulloso de tu trayectoria, porque eso creará las condiciones para que tu Adulto pueda hacer el balance existencial que servirá de base a tu evolución personal.

EL BALANCE EXISTENCIAL

No te voy a hablar de una herramienta terapéutica, ni de un componente de la seguridad, ni siquiera de una de las cosas que he aprendido como psicólogo, sino de un instrumento contable que sirve para determinar la situación económica de una empresa, pero que, adecuadamente modificado, y añadiéndole el calificativo de «existencial», resulta muy útil para evaluar el grado de bienestar personal. Y puesto que se supone que, entre las cosas que has aprendido en tu vida, no tiene por qué figurar la teneduría de libros, voy a intentar explicarte en qué consiste el balance que te propongo, utilizando una terminología que, respetuosa con su origen administrativo, tenga también utilidad psicológica.

Un balance es una operación contable mediante la cual se controla y comprueba el estado de cuentas de una persona o empresa. Su estructura es muy simple y la voy a describir brevemente: Consta de dos columnas paralelas. En la izquierda, llamada *Activo*, se anotan todos los bienes y propiedades. Y en la derecha, llamado *Pasivo*, se anotan las posibles deudas y el capital real, que es la diferencia entre lo que se tiene y lo que se debe. Por tanto, el requisito fundamental es que «cuadre», o sea, que al final ambas columnas siempre sumen lo mismo, lo cual, traducido al ámbito psicológico, significa conseguir que tu vida esté equilibrada.

Para que tengas más claro el mecanismo, te pondré el ejemplo del balance de situación de una persona física para que, a partir de él, te resulte más fácil sustituir los datos económicos por los existenciales.

Balance económico			
Activo		Pasivo	
Piso	200.000 €	Hipoteca	50.000 €
Coche	10.000 €	Capital	183.000 €
Mobiliario	20.000 €		
Dinero	500 €		
Bancos	2.500 €		
Total	233.000 €	Total	233.000 €

El ejemplo es simple pero ilustra convenientemente lo que interesa resaltar: que en el Activo figura todo lo que tienes, y en el Pasivo se hace evidente que lo realmente tuyo es el capital, o sea: el total menos la hipoteca. Pues bien, lo que te voy a pedir es que, a partir de este modelo, en lugar de valorar tu situación económica, hagas un balance muy distinto en el que también figuran un Activo y un Pasivo, pero en el que no has de anotar partidas contables, sino los factores que determinan tu percepción subjetiva de felicidad y las cosas que han propiciado ese estado.

Para facilitarte esa labor, aportaré algunos datos sobre las distintas variables que determinan el sentimiento de felicidad, según el estudio de campo que realicé para mi libro *La felicidad personal*, aunque puedes añadir, excluir y sustituir conceptos en función de tu propio criterio. De todos modos, y para no complicar el ejercicio, yo utilizaré el modelo que hago servir en mi taller *El arte de hacerse mejor*, porque es fácil de cumplimentar y contiene toda la información necesaria para que puedas determinar, fácilmente, el estado actual de tu bienestar personal.

En el Activo sitúo los cinco conceptos básicos que considero esenciales para el bienestar emocional, e incluyo en ellos una pequeña definición que ayuda a precisarlos:

- Amor: Satisfacción relacionada con el amor sexualizado y las relaciones de pareja.
- Familia: Satisfacción relacionada con la calidad de los afectos parentales.
- Realización: Satisfacción relacionada con la expresión de las capacidades básicas.
- Coherencia: Satisfacción relacionada con el grado de sintonía entre los principios morales, el pensamiento y el comportamiento.
- Confort: Satisfacción relacionada con el grado de sintonía entre el estilo de vida, el consumo y el bienestar material.

En el Pasivo diferencio entre Capital propio y Capital ajeno, y atribuyo a cada categoría los siguientes conceptos:

Capital propio

Capacidad: Parte de la felicidad que atribuyes a tus cualidades intelectuales.

Madurez: Parte de la felicidad que relacionas con tu capacidad de gestionar y

superar los problemas de la vida cotidiana.

Esfuerzo: Parte de la felicidad que atribuyes a la adecuada relación entre la voluntad que aplicas y las cosas que consigues.

Capital ajeno

Suerte: Parte de tu felicidad que atribuyes al azar.

Ayuda: Parte de la felicidad que atribuyes al apoyo que has recibido de otras personas.

Partiendo de este sencillo esquema, y para realizar el balance existencial, la persona debe puntuar, en una escala del 0 al 10, cada uno de los conceptos, teniendo en cuenta que el 10 expresa, en el Activo, el máximo grado de felicidad atribuible a ese factor, y en el Pasivo, la máxima contribución que esa causa ha tenido en su consecución. Por tanto, alguien que fuera extraordinariamente feliz podría llegar a los 50 puntos. Pero lo natural es que todos estemos por debajo de esa puntuación, porque todos tenemos un relativo margen de insatisfacción que, adecuadamente gestionado, es el que nos permite mejorar.

De lo dicho se deduce que lo que nos convendría es que nuestro balance existencial sumara entre 30 y 40 puntos, y que esos puntos no dependieran en exceso del Capital ajeno, porque eso significaría que la felicidad está demasiado hipotecada. Para que entiendas mejor lo que quiero decir, vamos a comparar los balances de tres personas distintas y, a partir de los resultados, deduciremos el estado de su felicidad.

Balance existencial			
Activo		Pasivo	
Persona A			
Amor	6	Capacidad	8
Familia	6	Madurez	8
Realización	6	Esfuerzo	8
Coherencia	6	Suerte	3
Confort	6	Ayuda	3
Total	30	Total	30
Persona B			
Amor	5	Capacidad	10
Familia	5	Madurez	10
Realización	10	Esfuerzo	10
Coherencia	10	Suerte	5
Confort	10	Ayuda	5
Total	40	Total	40

Persona C			
Amor	8	Capacidad	8
Familia	8	Madurez	8
Realización	8	Esfuerzo	8
Coherencia	8	Suerte	8
Confort	8	Ayuda	8
Total	40	Total	40

Figura 13: Cuadro comparativo de tres balances existenciales.

Si reflexionas un poco sobre el grado de felicidad global que presenta cada una de ellas, y las puntuaciones otorgadas a los distintos factores, seguramente llegarás a la conclusión de que la persona C es la más feliz de las tres, porque es muy probable que la Persona A tenga cierta frustración y resentimiento social al considerar que su esfuerzo personal no ha recibido la recompensa adecuada; y que la Persona B, aunque sume los mismos puntos que la Persona C, sienta que su felicidad es menor, puesto que cree que no recibe un afecto proporcional a sus méritos. Por eso, las personas más felices no son las que atribuyen esa condición únicamente a su propio esfuerzo, sino las que aceptan que, también, la ayuda externa y el azar han jugado un determinado papel en su vida.

Después de estas consideraciones, creo que queda claro el servicio que te puede prestar el balance existencial como punto de partida de tu evolución personal. Por tanto, te sugiero que lo conviertas en un ejercicio práctico que te ayudará a determinar el estado actual de tu felicidad y la participación que has tenido en su obtención, porque como muy bien decía Immanuel Kant: «La mayor felicidad del hombre es ser él su causante, gozando de aquello que él mismo ha adquirido.»

Partiendo de esa base sitúate en el día de hoy, mira hacia atrás y somete al diálogo interior estas cuatro preguntas:

1. ¿Qué cosas quería conseguir?
2. ¿Qué cosas he conseguido?
3. ¿Qué cosas me arrepiento de haber hecho?
4. ¿Qué cosas me arrepiento de no haber hecho?

Cuando tu Adulto se pronuncie sobre las cuatro cuestiones, con la suficiente fiabilidad como para que seas consciente de que no te estás engañando, es cuando puedes proceder a realizar tu Balance existencial, teniendo en cuenta estas sencillas instrucciones:

- Valora del 0 al 10 el grado de felicidad que te aporta, en estos momentos, cada uno de los cinco factores del Activo.
- Puntúa del 0 al 10 el grado de intervención que ha tenido en la consecución de tu felicidad cada uno de los factores del Pasivo.
- Recuerda que el total de la suma de todos los componentes de cada columna debe ser el mismo.

Balance existencial del lector	
Activo	Pasivo
Amor	<i>Capital propio</i>
Familia	Capacidad
Realización	Madurez
Coherencia	Esfuerzo
Confort	<i>Capital ajeno</i>
	Suerte
	Ayuda
Total	Total

Interpretación de los resultados

- 1.º Cuantos más factores hayas puntuado entre 6 y 9, mayor equilibrio existe entre tu buena percepción de felicidad y la participación que has tenido en su consecución.
- 2.º Las puntuaciones del Activo inferiores a 6 indican los aspectos de tu vida susceptibles de ser mejorados con la adecuada gestión de los valores que componen el Pasivo.
- 3.º Los valores del Pasivo debes interpretarlos de la siguiente manera: Cuanto más alta y homogénea es la puntuación, más realista eres y mayor madurez aplicas al análisis de tu realidad. Si alguno de los factores tiene una puntuación inferior a 6, indica que debes focalizar sobre él las herramientas que te he ofrecido para ayudarte a ti mismo.

Figura14: Ejercicio práctico de balance existencial del lector.

¿Qué te ha parecido la experiencia? ¿Estás satisfecho de la relación que existe entre las cosas que has hecho para ser feliz y los resultados que has obtenido? ¿Consideras que hay aspectos de tu vida que debes mejorar?

La respuesta a estas preguntas te ayudará a determinar si tu balance es satisfactorio o ha llegado la hora de introducir algún cambio en tu vida. Si estás contento con tu realidad, enhorabuena y sigue por el camino que tú mismo te has marcado. Pero si consideras que puedes mejorar en algo, si aspiras a conseguir cosas que crees merecer y no tienes, o deseas liberarte de cosas que tienes y no crees merecer, ha llegado el momento de activar el diálogo interior para revisar las insatisfacciones que hayas detectado en el balance y hacer lo que proceda en cada caso. Y para realizar esa tarea vas a necesitar todas las herramientas de autoayuda que he puesto a tu disposición, más una habilidad, de la que aún no hemos hablado, pero sin la cual sería imposible que el proceso de cambio que estás iniciando pudiera cumplir su objetivo.

LA ACEPTACIÓN SUPERADORA

Ya sé que, capítulo a capítulo, se van complicando un poco las cosas y van surgiendo nuevos conceptos cuando todavía no estás familiarizado con los anteriores, pero no creo que te resulte difícil sintonizar con el significado de la *aceptación superadora*, porque

cuando te explique en qué consiste tu Niño se pondrá contento porque tu Adulto habrá encontrado un instrumento para activar todo el sistema de autoayuda que estamos diseñando.

De momento, y para favorecer la comprensión del significado, conviene tener presente que *aceptar* proviene etimológicamente del latín *capere*, que significa *coger*, lo cual refuerza la intención psicológica que quiero darle a la aceptación superadora, puesto que consiste en «coger» lo que debes aceptar, para hacer —con ello— algo que permita superarlo. Y para conseguirlo has de actuar a dos niveles distintos. Por un lado, has de utilizar el diálogo interior para asimilar, con el mínimo coste posible, aquello que no puedes cambiar. Y por otro, has de intentar discernir qué cosas son susceptibles de cambio y decidir las conductas de autoafirmación orientadas a tal fin.

Como ves, y puesto que estoy hablando de *aceptar para superar*, ya habrás intuido que su función consiste en ayudar a sobrellevar mejor aquellas realidades que al Niño no le gustan, pero que el Adulto ha decidido aceptar por influencia del Padre; ya que es evidente que cuando lo que acontece es gratificante para las tres partes del Yo ninguna de ellas tiene prisa en *superarlo*, porque todas están interesadas en *disfrutarlo*. Por tanto, la misión fundamental de la aceptación superadora es mejorar la capacidad del Adulto de gestionar adecuadamente la realidad y evitar que el Niño y el Padre influyan excesivamente en sus decisiones.

Por consiguiente, como el beneficio que podemos obtener de la adecuada utilización de esta habilidad puede ser enorme, debemos procurar que el diálogo interior que la precede esté focalizado en aquella parte de la realidad que, al ser asimilada, además de acabar con el sufrimiento posibilite el crecimiento. Por ejemplo, si alguien tiene un accidente por conducción temeraria ¿qué es lo que debe aceptar? ¿Que ha tenido un accidente, que es un conductor temerario, o las consecuencias del accidente? Pero, antes de que contestes la pregunta, pongamos otro ejemplo: Imagínate que tu pareja te deja porque se enamora de otra persona. En ese supuesto ¿para qué debe servir la aceptación superadora, para aceptar la nueva situación o para hacer algo que la remedie?

Podría seguir planteando interrogantes sobre la multitud de situaciones, más o menos cotidianas, en las que tendrás que orientar la aceptación superadora hacia la dirección correcta. Y para ello, lo fundamental es que el resultado de su aplicación sea percibido por el Adulto como un aprendizaje enriquecedor, tanto si ha supuesto la realización de una conducta de autoafirmación como si se ha quedado en determinación interior. En ambos casos, lo esencial es que entiendas que en unas ocasiones significará reconvertir el sufrimiento en una vivencia que fortalece al Adulto, y en otras implicará intervenir sobre el origen de aquello que estás aceptando para mitigar su efecto o revertir la situación, como intentó un hombre divorciado que deseaba reconciliarse con su ex esposa.

El divorciado que quería recuperar a su ex esposa

Daniel había leído *Amor al segundo intento* y sintonizaba perfectamente con dos de las ideas fuerza que propongo en el libro. Una es que la mejor manera de recuperar al otro es mejorarse uno mismo. Y la otra es que *las personas no nos quieren por las necesidades afectivas que tenemos sino por las aportaciones positivas que*

hacemos.

Por tanto su expectativa cuando vino a verme era mejorarse como persona, porque de esa manera creía que podría ofrecerle un nuevo y atractivo proyecto de vida a su ex mujer, a la que pretendía recuperar a pesar de que ella ya llevaba más de un año viviendo con otro hombre.

Curiosamente, el efecto del tratamiento, que tuvo la duración de un año, obtuvo un resultado paradójico porque efectivamente Daniel mejoró tanto su grado de seguridad que su ex mujer, a la que veía con frecuencia porque tenían hijos comunes, notó su evolución y estaba dispuesta a dejar al hombre con quien convivía para intentar reconstituir la relación. El problema fue que la reconciliación no pudo llevarse a cabo porque Daniel se dio cuenta de que había gestionado tan bien la pérdida afectiva, y había aplicado tan eficazmente el principio de aceptación superadora, que eso le llevó a la conclusión de que su mujer formaba parte de su pasado pero ya no necesitaba que formara parte de su futuro.

Espero que este ejemplo deje claro que la aceptación superadora siempre es buena para quien la practica, pero no siempre sirve para conseguir lo que uno pretendía inicialmente. Por eso su gran virtualidad no reside en que nos ayuda a conseguir determinados objetivos sino en que logra que recuperemos la estabilidad emocional porque mejora nuestra capacidad de resistencia a la frustración y nos deja en mejores condiciones de aceptar la realidad y de decidir lo que le conviene a nuestro Adulto. Y puesto que es tan importante su función, solo me resta recomendarte encarecidamente que la practiques y dar una definición operativa que te ayude a identificarla.

Aceptación superadora

Asimilación positiva de una determinada realidad negativa, que incrementa la seguridad de quien la ejerce. Se produce cuando el Adulto es capaz de orientar el diálogo interior y las conductas de autoafirmación hacia las actitudes que permiten la asimilación.

Como puedes comprobar, esta definición no solo nos informa sobre su utilidad, sino que sintoniza perfectamente con la que he dado sobre el *sufrimiento productivo*, porque es precisamente esa manera de asimilar el sufrimiento la que permite dejar de sufrir en la medida que el Adulto aprende de lo que sufre. Por tanto, ya ves que todo encaja porque todo está orientado hacia un mismo fin: *aprender de la experiencia y enriquecerse con ella*. Eso es lo que posibilita que la aceptación superadora permita asimilar el sufrimiento y que el sufrimiento productivo facilite la aceptación superadora, haciendo que ambos procesos se refuercen sinérgicamente y sean capaces de convertir las malas experiencias en buenos aprendizajes.

Ahora que ya conoces su utilidad, solo falta que la apliques sobre aquellos aspectos del balance existencial que dificultan tu felicidad, y tendrás una guía fiable de los puntos donde debes focalizar el diálogo interior. Y como la *suerte* y la *ayuda* no dependen tanto de ti como de las partidas que forman el Capital propio, llegarás a la conclusión de que tu margen de acción está estrechamente relacionado con la adecuada utilización de tu *capacidad*, tu *madurez* y tu *esfuerzo* porque ese es el Pasivo que puedes invertir para mejorar tu Activo.

Si tu insatisfacción es poca y los problemas, pequeños, el proceso que te permitirá aceptar y superar tu realidad será fácil y seguramente bastará con que utilices, adecuadamente, las tres herramientas de autoayuda que hemos mencionado hasta ahora. Pero cuando el reto o el problema es importante, el diálogo interior ha de ser más sofisticado y las conductas de autoafirmación de mayor calado. En tales casos, para diferenciar su trascendencia, prefiero denominarlas *decisiones cruciales*, porque su valor como instrumento de cambio es superior y su influencia, sobre la seguridad y la madurez, más notable. Por eso, voy a hablar de ellas en un apartado específico ya que, de su correcta aplicación depende en gran parte tu futura evolución.

LAS DECISIONES CRUCIALES

Si tuviera que destacar la relevancia de su efecto, diría que la diferencia que existe entre una persona madura y una persona neurótica está relacionada, precisamente, con el acierto de las decisiones cruciales que ha tomado en su vida, aunque de ello no debe deducirse que cuantas más decisiones haya tomado más madura es, porque ni todas las decisiones son cruciales, ni todas las que son cruciales benefician.

Esta primera reflexión ya nos informa sobre las peculiares características que debe poseer una decisión para que pueda considerarse crucial. La primera es que debe ser importante por su magnitud o gravedad. La segunda es que debe ser trascendente. Y la tercera es que esa trascendencia sea significativa en el futuro. Este triple requisito es el que concede a una decisión la categoría de crucial, pero también el que dificulta atribuir, de forma apriorística, la condición. Por ejemplo, cambiar de pareja o de trabajo puede ser una decisión crucial para quien lo hace dos o tres veces en su vida, pero no para quien lo hace veinte o treinta, porque eso resta, a cada decisión, parte de su importancia y trascendencia.

De acuerdo con lo que acabo de exponer, solo resultan cruciales aquellas decisiones que son poco frecuentes, están muy meditadas y únicamente se revisan después de asimilar su efecto. Por eso, su repercusión en el proceso de maduración personal puede ser muy relevante, si se administran en la proporción y el momento adecuados. Y ese criterio de aplicación es el que intentaré explicarte para que no corras el riesgo de neurotizarte por defecto o por exceso, porque *quien no decide nunca, no aprende nada, y quien decide demasiado, asimila poco*. Ten presente este pensamiento y procura actuar con mesura, pero actúa, porque hay cosas que solo enseña la experiencia.

Para que tengas una idea de la importancia que tiene la adecuada orientación de las decisiones cruciales, te daré algunos datos sobre las nefastas consecuencias psicológicas que pueden derivarse de ellas, cuando los criterios de aplicación no se orientan hacia el fortalecimiento del Adulto. Por ejemplo, los hombres más neurotizados que he tratado son aquellos que se han negado a reconocer una paternidad no deseada, y aquellos otros que han tenido hijos de varias mujeres y han tomado la decisión de no relacionarse ni con ellos ni con ellas. En cuanto a las mujeres, y para seguir en la esfera afectiva, las que presentan el mayor grado de neuroticismo son las que han interrumpido varias veces la

maternidad de forma voluntaria y luego han intentado ser madres sin conseguirlo.

He puesto esos ejemplos extremos, relacionados con la paternidad y la maternidad, no solo porque son trascendentes sino porque son difícilmente reparables y, en función de ello, me permiten puntualizar un primer criterio de aplicación que te ayudará a decidir lo que debes hacer en aquellos momentos críticos de la vida en los que las consecuencias de tu decisión te acompañarán para siempre. Si se trata de asumir responsabilidades que tu Niño no quiere, pero el Padre te dice que debes aceptarlas, hazle caso al Padre, porque al hacer lo que debes estarás desarrollando tu Adulto y educando a tu Niño. En cambio, si te dejas llevar por el Niño, el Padre te castigará y el Adulto correrá el riesgo de neurotizarse.

En sintonía con ese razonamiento y como resumen de los argumentos expuestos, podemos deducir que para que una decisión crucial pueda considerarse positiva debe reunir cinco requisitos:

1. Debe estar orientada a resolver algo grave y/o trascendente.
2. Debe tomarse desde el Adulto, después de realizar el correspondiente diálogo interior.
3. Debe servir para educar al Niño y desarrollar al Adulto.
4. Debe mantenerse mientras el Adulto considere que está posibilitando su aprendizaje vital.
5. Debe modificarse cuando, después del aprendizaje vital necesario, el Adulto decida que es conveniente revisarla.

Como ves, todos los requisitos, excepto el primero, son comunes a los que caracterizan a las conductas de autoafirmación. Por tanto, podemos considerar que las decisiones cruciales son la máxima expresión de esos comportamientos que nos ayudan a ganar seguridad, pero que además, por ser menos frecuentes y más trascendentes, permiten que su incidencia en el proceso de maduración personal sea más relevante. Por eso debes asegurarte de que el diálogo interior está realmente al servicio del desarrollo del Adulto, porque cuando se trata de una decisión costosa para el Niño o para el Padre corres el riesgo de que ellos te induzcan a actuar sobre lo accesorio, porque no quieren asumir las consecuencias que se derivan de una intervención sobre lo sustancial.

Para que captes mejor el razonamiento, te pondré unos ejemplos de decisiones cruciales que resultan contraproducentes porque dan lugar a un trastorno del comportamiento que he tipificado bajo la rúbrica del *Síndrome de la jaula de oro*. Suele darse entre personas de alto poder adquisitivo y consiste en ir encadenando una serie de decisiones cruciales —supuestamente positivas— que no producen el efecto deseado, por la sencilla razón de que el Niño o el Padre, o ambos a la vez, consiguen engañar al Adulto en relación a la conducta que realmente resolvería el problema. Para que veas cómo funciona ese mecanismo de autoengaño, te hablaré de dos variantes típicas del síndrome, que nos informan de los lugares donde más frecuentemente se desarrolla:

La jaula de oro laboral

En estos casos se trata de personas que ganan mucho dinero, en un trabajo que no le gusta a su Niño, y genera frustración y estrés a su Adulto, pero que la persona decide mantener porque su Padre le dice que no puede renunciar a los altos ingresos que recibe.

En tal escenario de conflicto interno, el síndrome se activa cuando el sujeto toma la decisión de comprar casas o yates más grandes, o coches más potentes, con la intención de compensar al Niño por su esfuerzo, cosa que nunca consigue porque la decisión crucial correcta no es encadenar costosas compras, sino cambiar el trabajo frustrante por otro más realizador, aunque implique menos ingresos.

Ahora veamos el mismo síndrome en el ámbito de la convivencia en pareja.

La jaula de oro hogareña

En esta variante, el error consiste en ir cambiando de hogar con la excusa de lograr mayor confort y comodidad, cuando en realidad el problema real de uno, o los dos componentes de la pareja, es que su Adulto no se atreve a reconocer que la convivencia no tiene la calidad suficiente para mantener la relación. En esa situación, la decisión crucial correcta sería gestionar la disolución del vínculo de la forma más madura posible, como hemos visto antes en el *caso de la señora acomodada que se sentía incómoda*. Pero cuando el miedo del Niño al cambio o a la soledad es excesivo, entonces se cae en la trampa de intentar compensar el vacío emocional a través del bienestar material, lo cual convierte cada nueva decisión crucial en una nueva decisión errónea.

Ya sé que estoy poniendo ejemplos sobre personas de alto poder adquisitivo y que, por suerte o por desgracia, la mayoría de nosotros no tenemos el riesgo de tomar decisiones erróneas relacionadas con gastos desmesurados, sino que nos encontramos con la dificultad contraria y no podemos tomar decisiones, que serían adecuadas, justamente porque no disponemos del dinero que nos permitiría hacerlas posibles. Pero he querido empezar por el Síndrome de la jaula de oro con toda intención porque, siendo minoritario y ostentoso, permite contraponerlo con otro riesgo mayoritario y discreto de decisión crucial, igualmente inapropiada, que también afecta de forma muy negativa la capacidad de tomar decisiones correctas, pero en este caso por defecto, porque se utiliza la falta de dinero como excusa para no actuar.

La coartada de la limitación económica

Esta variante de decisión errónea no se traduce, propiamente, en un síndrome porque no implica una repetición de conductas, sino que el problema consiste en evitar la acción. Por eso es mejor referirnos a este dificultador de las decisiones cruciales como un inhibidor de la respuesta correcta, provocado por una determinación errónea del diálogo

interior, en la que tanto el Niño como el Padre llegan a la conclusión de que con dinero todo se solucionaría y que sin él nada tiene solución. Cuando la persona interioriza esa creencia la utiliza al servicio de la inacción y su Niño se dedica a fantasear sobre lo que hará cuando le toque la lotería o cuando encuentre una pareja millonaria, lo cual evidentemente ni le resuelve el problema ni le ayuda a crecer.

Por tanto, si pudiéramos elegir una situación económica que favoreciera la toma de decisiones cruciales potencialmente acertadas, lo que nos convendría es no ser ni muy ricos ni muy pobres, porque de la misma manera que la riqueza es un factor de riesgo para tomar decisiones que generan el síndrome de la jaula de oro, la pobreza es un gran dificultador de cualquier acción. Pero como ni los ricos van a renunciar a su dinero, ni los pobres van a obtenerlo fácilmente, lo que nos conviene a todos es ser conscientes de que esas trampas psicológicas existen. De esa manera podremos evitar el error de caer en ellas, y nos será más fácil llevar a la práctica aquellas decisiones que nuestro Adulto considere adecuadas, evitando que tanto el Niño como el Padre ejerzan una excesiva influencia sobre él. Por consiguiente, para paliar en lo posible ese peligro y para facilitar que tu Adulto pueda llevar a cabo su difícil labor de discriminar cuándo el exceso o el defecto se convierten en dos formas igualmente incorrectas de resolver una situación, he creado una definición operativa que te ayudará a identificar los rasgos que debe poseer una decisión crucial para que su efecto pueda resultar positivo.

Decisión crucial

Conducta de autoafirmación, de mayor rango y trascendencia, que marca un punto de inflexión en la trayectoria de una determinada persona, porque su Adulto considera que contribuye de forma relevante a su proceso de maduración.

Creo que con esta definición, y con los ejemplos relacionados con las consecuencias de su errónea orientación, tu Adulto estará en condiciones de descubrir las trampas que el Niño o el Padre puedan tenderle y quedará habilitado para orientar el diálogo interior en la dirección «correcta», que es aquella que permite que las tres partes del Yo consideren a la vez que la decisión adoptada es la más conveniente para el desarrollo y fortalecimiento del Adulto.

Como ya he explicado suficientemente su utilidad y funcionamiento, ahora solo falta añadir que, al igual que ocurre con las conductas de autoafirmación, también las decisiones cruciales se concretan en dos variantes, pero en este caso, en lugar de hablar de acción y omisión, resulta más ilustrativo referirse a ellas como iniciativas de cambio y responsabilidades asumidas, porque de esa manera se entiende mejor en qué consisten. Las *iniciativas de cambio* son decisiones que toma el Adulto para romper con una situación previa que considera inadecuada para su equilibrio, o porque desea alcanzar un objetivo vital que juzga deseable. Y las *responsabilidades asumidas* son situaciones sobrevenidas que el Adulto decide aceptar porque el Padre le indica que eso es lo

correcto. De ello se deduce que la gran diferencia entre las conductas de autoafirmación y las decisiones cruciales es que las primeras lo son tanto por lo que se hace como por lo que se deja de hacer, y las segundas siempre implican acción bien en clave de la iniciativa que se toma, como de responsabilidad que se acepta.

De acuerdo con esas precisiones y para que tengas un referente que oriente tu comportamiento en la buena dirección, he preparado un cuadro en el que correlaciono las cuatro etapas del proceso de maduración personal de la Figura 6 con las decisiones cruciales que las caracterizan.

Decisiones cruciales más habituales en cada una de las distintas fases de la maduración personal	
Iniciativas de cambio	Responsabilidades asumidas
Fase de Inicio (de los 15 a los 20 años)	
Implicarse en estudios superiores. Decidir la orientación profesional. Empezar a trabajar. Tomar iniciativas de relación interpersonal. Practicar algún deporte. Nuevas actividades lúdicas.	Aceptar las dificultades en los estudios. Gestionar bien los desengaños y fracasos amorosos. Gestionar bien los conflictos entre amigos. Gestionar bien los problemas laborales. Gestionar bien la separación de los padres.
Fase de Desarrollo (entre los 20 y los 30-35 años)	
Tomar iniciativas profesionales. Cambiar de trabajo. Establecer compromisos amorosos. Decidir tener hijos.	Educar bien a los hijos. Gestionar bien las crisis de pareja. Gestionar bien los problemas laborales y profesionales. Aceptar hijos no deseados.
Fase de Consolidación (entre los 30-35 y los 40-45 años)	
Separarse y/o cambiarse de pareja. Cambiar de trabajo por otro más realizador o por una nueva iniciativa profesional. Mejorar el confort y la calidad de vida. Desarrollar actividades que permitan expresar el potencial del sujeto.	Gestionar bien una separación o divorcio. Gestionar bien una crisis económica o laboral. Gestionar bien la relación con los hijos. Gestionar bien la pérdida de un ser querido.
Fase de Plenitud (a partir de los 45-50 años)	
Si el proceso de maduración se ha desarrollado adecuadamente las iniciativas de cambio se reducen y aumentan las responsabilidades asumidas; aunque estas pueden provocar nuevas iniciativas, como ocurre al formar parejas de 2. ^a o 3. ^a generación o al aceptar propuestas de promoción profesional.	Afrontar positivamente las frustraciones laborales y profesionales. Afrontar positivamente la defraudación de expectativas con respecto a los hijos. Afrontar positivamente las enfermedades propias y ajenas. Responsabilizarse de la atención a los padres y otros familiares que lo requieran.

Fig. 15: Cuadro de decisiones cruciales que caracterizan el proceso de maduración personal.

Evidentemente el cuadro no pretende ser una lista exhaustiva, sino una guía orientativa de las decisiones cruciales más comunes que toman las personas a lo largo de su vida. La idea que debe quedar clara es que cuando son acertadas refuerzan la seguridad y conducen a la madurez, mientras que cuando no lo son van neurotizando al sujeto, en la misma proporción que el Niño sufre por frustración o el Padre le censura por sus placeres. Por esa razón he utilizado con profusión el concepto «gestionar bien» en la columna de responsabilidades asumidas, porque la relación entre las decisiones cruciales que tomamos y el grado de madurez que conseguimos no depende tanto del número de las primeras como de lo que aprendemos mientras las mantenemos. Incluso puede darse

la paradoja de que alguien decida bien pero aprenda poco.

Ese es el caso, por ejemplo, de las personas que cuando toman una decisión crucial correcta se dedican a pregonar, desde el Niño, el mérito de su acción, en lugar de beneficiarse, desde el Adulto, de la bondad de su decisión. Por eso debemos estar prevenidos para evitar, en lo posible, tanto el peligro de la autocomplacencia, como el de las excusas, de todo orden, que nos damos a nosotros mismos para seguir obedeciendo al Padre rígido o al Niño displicente. Y la mejor forma de hacerlo es confiar en las herramientas que ya tiene tu Adulto para orientarse en la dirección correcta y dejar que tu sentido común preste atención al siguiente esquema. Verás cómo de esa manera tus decisiones cruciales siempre resultarán adecuadas.

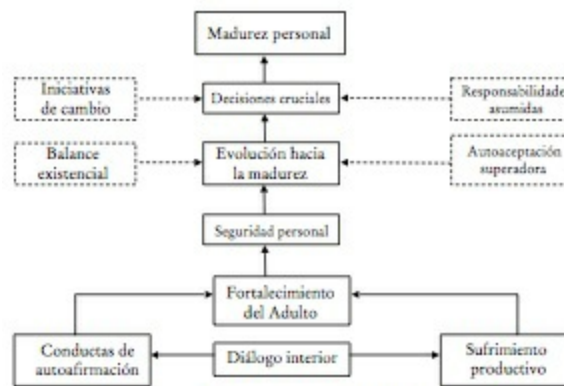


Fig. 16: Esquema del proceso que orienta hacia la madurez y favorece la toma de decisiones cruciales.

Como ves, aunque el proceso pueda ser largo el camino está claro. Primero debes utilizar el diálogo interior, las conductas de autoafirmación y el sufrimiento productivo para fortalecer el Adulto y ganar seguridad personal. Después, con el buen criterio que ya has desarrollado en esta primera fase, puedes hacer un balance existencial que te ayude a concretar sobre qué aspectos de tu realidad necesitarás aplicar el principio de aceptación superadora. Y cuando hayas precisado ese objetivo, será el momento de tomar aquellas decisiones cruciales que tu Adulto juzgue oportunas para posibilitar que las cosas que estás haciendo en el presente tengan el resultado deseado en el futuro.

Todo ese recorrido vital debes hacerlo sin prisa y sin pausa, pero asegurándote de que el diálogo interior, que forma el núcleo a partir del cual se impulsa todo el proceso, lo estás realizando con el suficiente sentido común como para que ni tu Niño ni tu Padre puedan engañar a tu Adulto. Y como el sentido común es, precisamente, el que suele decirnos que nunca sobra una ayuda, voy a compartir contigo el resultado de un estudio que he realizado, durante los últimos diez años, sobre las veinte personas más maduras que he conocido y las decisiones cruciales que han caracterizado su comportamiento, por si consideras que pueden servirte de orientación:

- Todas han decidido casarse o vivir en pareja entre una y tres veces.
- Todas han decidido cambiar de trabajo entre una y cinco veces.

- Dieciocho han decidido tener uno o dos hijos.
- Dieciséis han decidido simultanear, durante varios años, el trabajo con los estudios.
- Catorce han decidido cambiar de piso dos o tres veces.
- Doce han decidido hacerse cargo de sus padres o responsabilizarse de su cuidado.
- Once han decidido comprar una segunda residencia.
- Diez han decidido dejar de trabajar por cuenta ajena para iniciar proyectos profesionales propios.

Todas esas personas han cumplido los sesenta años de edad y, según su propia atribución, la media de las decisiones cruciales que han tomado se sitúa entre diez y doce. Así pues son personas que han decidido poco y para bien, porque en cada etapa de su vida han sabido aprender de las cosas que hacían y han sabido asimilar las cosas que decidían. Y el resultado de todo ello es que se sienten personas felices y autorrealizadas, porque cuando el resultado de sus decisiones no ha sido el esperado han sabido aceptar el fracaso y han conseguido salir fortalecidas de la experiencia. Por eso, ahora que todas se encuentran en la edad psicoevolutiva de la plenitud, están en condiciones de seguir tomando las decisiones propias de esa etapa, que cada vez incluye menos iniciativas de cambio y más responsabilidades asumidas, porque saben que no siempre se decide para cambiar, pero que siempre hay cosas que aceptar.

Así pues, espero que decidas con acierto, pero recuerda que el acierto depende en parte de la medida, y deja que tu Adulto decida con cordura. Si lo haces, habrás encontrado una forma segura de orientar tu vida hacia lo más conveniente para el óptimo desarrollo de tus capacidades, porque habrás aprendido a armonizar el placer suficiente con el deber necesario. Y como ese equilibrio contribuye de forma sustancial a la vivencia de felicidad, pero para hacerlo posible debes ganar una notable habilidad psicológica, quiero hablarte de unas facultades que pueden ayudarte en ese cometido y que, desde tiempo inmemorial, están consideradas las más grandes maestras del mejoramiento humano, aunque no todas las escuelas del pensamiento se refieran a ellas con el mismo nombre.

Tus capacidades psicológicas

Solo hay un rincón del universo donde uno puede estar seguro de progresar, y ese rincón es uno mismo.

ALDOUS HUXLEY

Hasta ahora te he suministrado una novedosa información. Han sido cuatro densos e intensos capítulos llenos de conceptos que solo conocen los pocos psicólogos que empiezan a practicar y difundir mi metodología terapéutica. Pero, desde este momento, esos conocimientos ya son tuyos y pueden constituirse en la base de un saber que te otorgará el inmenso poder de mejorarte a ti mismo. Acabas de descubrir una nueva teoría de la seguridad, fácil de entender y de aplicar. Sabes también cuáles son y cómo funcionan las herramientas que te permitirán ganar seguridad y profundizar en la madurez. Y has hecho un balance existencial que te servirá de punto de partida para ser como quieres ser y avanzar hacia donde quieras ir.

Todo ese proceso de concienciación abre grandes posibilidades de crecimiento, pero también supone una gran carga de responsabilidad, porque si compartes mi criterio de que cada cual debe ser el principal protagonista de su propia evolución personal, a partir de ahora ya no podrás ampararte en la falta de dinero para no actuar, ni culpabilizar de tu infelicidad a la pareja, a la mala suerte o al gobierno de turno, porque independientemente de que esos, y muchos otros y diversos factores, puedan estar relacionados con el origen de tus problemas, solo tú tienes la llave que puede abrir la puerta de la solución. Y esa solución se llama confiar en tus facultades y potenciar tus capacidades psicológicas.

Ahora bien, como lo habitual es que cuando los problemas son grandes las soluciones sean complejas, y lo que estoy proponiendo es que te conviertas en el principal agente de tu propio cambio, será necesario que desarrolles habilidades que hasta ahora no habías utilizado, pero que están en ti. No voy a decirte que tu cerebro está funcionando solo al 10 % de sus posibilidades y que basta con activar parte del porcentaje restante para que te conviertas en un superhombre o en una supermujer, porque esa leyenda urbana no tiene la más mínima base científica. Lo que sí puedo asegurarte es que todos poseemos una serie de facultades psicológicas que, adecuadamente desarrolladas, pueden contribuir —de forma relevante— a nuestra evolución personal. Por tanto, en este capítulo te hablaré de las principales para que las conozcas y puedas descubrir su utilidad.

LAS CUATRO FACULTADES DEL POTENCIAL HUMANO

Naturalmente cada persona posee una serie de capacidades y virtudes que la hacen única y singular, pero como no sé cuáles son las tuyas me referiré a las que poseemos todos, porque forman parte de la naturaleza humana y, por tanto, son susceptibles de que cada uno de nosotros pueda desarrollarlas e invertirlas en beneficio de su propio proceso de mejoramiento personal.

Pero antes de hablarte de esas fantásticas facultades, y de los grandes beneficios psicológicos que pueden reportarte, voy a decirte cómo las conocí. Fue mientras escribía mi libro *Tú y yo somos seis* y reflexionaba sobre las capacidades que los seres humanos tenemos inhibidas o infrautilizadas y que, si acertáramos a potenciarlas, podrían resultarnos de enorme utilidad. Me apoyé en mi experiencia profesional y analicé las distintas variables que habían influido en la progresión de mis clientes y alumnos, y llegué a la conclusión de que las cuatro más importantes eran: *la actitud positiva, la inteligencia constructiva, la voluntad y la bondad*.

Evidentemente, la elección fue totalmente subjetiva porque la hice desde mi condición de psicólogo humanista; pero por fortuna los argumentos que tengo para defender la idoneidad de esos potenciales como los más adecuados para impulsar el mejoramiento personal, tienen una consistencia equiparable y son perfectamente sintónicos con la teoría de la seguridad que sirve de base a todo el sistema de autoayuda. Por tanto, y con plena conciencia de la trascendencia de esta elección, expondré las razones por las cuales considero que las facultades mencionadas son las mejores potenciadoras de la seguridad y de la madurez, porque ninguna otra cualidad alternativa resulta tan adecuada para ejercer esa función.

- La primera es que, por formar parte de la naturaleza humana, todos las poseemos en mayor o menor grado.
- La segunda es que, por ser facultades, son susceptibles de ser desarrolladas, lo cual significa que en cada una de ellas tenemos un margen de mejora.
- La tercera es que no existen otras capacidades que sean tan armonizables entre sí y que generen tanta sinergia.
- La cuarta es que, como consecuencia de las tres anteriores, todos podemos activarlas y utilizarlas al servicio de nuestro mejoramiento.
- Y la quinta es que, por incluir entre ellas a la bondad, garantiza que el mejoramiento personal que se obtiene no perjudica a nadie y facilita el bienestar general.

Por consiguiente, si todos las poseemos, y todas pueden ser desarrolladas en beneficio propio y común, es evidente que quien sepa activar esas cuatro facultades no solo mejorará individualmente sino que estará contribuyendo, implícitamente, a crear un modelo de relaciones interpersonales más solidario y menos competitivo que, al favorecer el bienestar colectivo a través del mejoramiento personal, resultará útil para cada persona en particular y para la sociedad en su conjunto.

En sintonía con ese planteamiento y en virtud del enorme valor que pueden tener como facilitadoras de la maduración personal y de la armonía social, voy a intentar describir, lo mejor posible, las propiedades esenciales de la actitud positiva, la inteligencia constructiva, la voluntad y la bondad, empezando por decir que las califico de *facultades* porque el propio diccionario recoge exactamente las dos significaciones semánticas que dan utilidad psicológica al concepto. La primera es porque las relaciona con *la aptitud, la capacidad y la potencia física o moral*. Y la segunda, porque las asocia con *el poder y el derecho* de hacer alguna cosa. Y como no encuentro otra manera mejor de expresar la función que han de ejercer todas ellas, creo que lo más pertinente es sintetizar el significado del diccionario general para definir las de la siguiente manera:

Capacidades potenciales del ser humano susceptibles de ser desarrolladas que, cuando se activan, nos ayudan a ser mejores.

Y justamente porque ya conoces cuáles son los pilares de la seguridad y las herramientas que puedes utilizar para ayudarte a ti mismo, a partir de ahora sabes también que en tu interior anidan cuatro potentes fuerzas que, adecuadamente estimuladas, harán posible aquel ideal aristotélico de *llegar a ser en acto lo que ya eres en potencia*. Por tanto, partiendo de la aceptación superadora de tu realidad, vamos a ver qué puedes hacer para activar las cuatro facultades del potencial humano y qué podrán hacer ellas por ti cuando lo consigas.

LA ACTITUD POSITIVA

Suelo definir la *actitud* como *disposición previa* a la acción y, en virtud de ello, debemos considerarla un poderoso condicionante del comportamiento general y de la conducta concreta. Por eso la he situado en el primer lugar de las cuatro capacidades psicológicas que necesitas activar para dinamizar tu proceso de mejoramiento personal. El problema es que, para que ejerza esa función, la actitud debe reunir una serie de requisitos que son los que permiten que el resultado de la misma se traduzca en una influencia positiva para la conducta.

Por tanto, por un lado estoy afirmando que existe una actitud positiva que favorece la emergencia de conductas que benefician a quien las ejecuta, pero, por otro, estoy reconociendo implícitamente que esa actitud no siempre está presente. Y como lo que nos conviene es propiciarla al máximo, porque sabemos que cuanto mejor es la actitud de base más fácil es que salgan bien las cosas que se hacen a partir de ella, lo que procede averiguar son las estrategias que podemos utilizar para procurar que nuestra actitud sea lo más positiva posible.

Por consiguiente, y de acuerdo con lo que acabo de argumentar, lo primero que voy a hacer es definir, a partir del sustantivo, los dos conceptos que debemos armonizar para que cumplan la función de facilitar conductas constructivas:

Actitud

Disposición previa a la acción que determina la forma en que la persona reacciona ante la realidad.

Actitud positiva

Forma de afrontar la acción desde una disposición favorable porque las tres partes del Yo consideran que la tarea a realizar es adecuada y realizadora para el Adulto.

Partiendo de estas definiciones operativas, podemos deducir que el escenario psicológico óptimo para propiciar la aparición de la actitud positiva es que el resultado de su aplicación dé a cada parte del Yo lo que necesita. O sea, que gratifique al Niño, resulte realizadora para el Adulto y la considere correcta el padre. En tal caso, no es difícil que surja, de forma espontánea, la disposición adecuada para ejecutar la acción. Pongamos un ejemplo de esa triple coincidencia: imagínate que te gusta esquiar, que no tienes nada más que hacer y que, además, tienes unas instalaciones cercanas donde practicar ese deporte. Lo natural, en esa situación, es que tu disposición sea buena y que decidas ir a esquiar. Ahora supongamos que, con las mismas facilidades logísticas y el mismo interés por satisfacer tu afición, has de dejar un trabajo que tú mismo consideras importante e inaplazable. En tal circunstancia, lo más probable es que tu Padre consiga que renuncies a ir a esquiar y que tu Adulto dedique su tiempo a ejecutar la tarea que has decidido no demorar.

Como se deduce del razonamiento, es evidente que conseguir la actitud adecuada, cuando hay consenso entre las tres partes del Yo, ni implica esfuerzo ni entraña dificultad y para lograrla no necesitas leer este libro, ni ningún otro. El problema, y por tanto el mérito, está en conseguir la actitud adecuada para hacer aquello que el Adulto considera conveniente cuando al Niño no le gusta esa decisión. Por ejemplo, si una persona decide dejar de fumar es porque se lo aconseja su Padre y su Adulto lo considera conveniente, pero lo lógico es que, de entrada, al Niño le cueste aceptar la renuncia porque, si lo hace, tendrá que soportar la ansiedad que le producirá la abstinencia. Por tanto, en esa situación el Padre y el Adulto deberán convencer al Niño de que la incidencia de la acción también resultará buena para él. Y cuando el Niño logra entenderlo es cuando podemos decir que la persona consigue la «actitud adecuada» porque los tres estados del Yo contribuyen a crear un frente común que les permitirá alcanzar los objetivos deseados.

Supongo que lo argumentado ha dejado claro que la buena disposición para hacer las cosas depende, en gran medida, de la habilidad que desarrolla el Adulto para convencer al Niño, y que eso, a su vez, depende de la consistencia que alcanza el diálogo interior. Por tanto, para que puedas desarrollarlo con eficacia, señalaré los requisitos que deben concurrir:

1. Tu Adulto debe estar convencido de que el diálogo interior se aplica sobre

cuestiones que juzga convenientes para su propio desarrollo y fortalecimiento.

2. Las conclusiones deben ser estimulantes para el Adulto y meritorias para el Padre.
3. Las acciones derivadas de las conclusiones deben posibilitar una gratificación posterior para el Niño o, en su defecto, incluir evidencias irrefutables de que la frustración, a la que se ve sometido, genera un bien mayor para el Adulto.

En función de estos tres condicionantes, se entiende perfectamente la utilidad de la actitud positiva, ya que el resultado de su aplicación siempre se traduce en acciones que sirven para educar al Niño, fortalecer al Adulto y enorgullecer al Padre. Por eso, si tuviera que darte un «truco» para facilitar que puedas desarrollarla sin excesivo esfuerzo, te diría que siempre que sea posible tengas presente el tercer requisito y busques la manera de gratificar al Niño. Por ejemplo, no es lo mismo decirle que se fastidie y que renuncie a tomar helados porque has decidido adelgazar, que hacerle ver que, de esa manera, él también saldrá beneficiado porque se sentirá más atractivo.

De todos modos, si los argumentos que utilizas no logran convencer al Niño siempre te quedará la opción de recurrir a un plan B, que forzosamente deberá consistir en pasar directamente a la acción sin la colaboración previa de la actitud positiva. Ya sé que, en tal caso, el esfuerzo deberá ser mayor y que la estrategia será distinta, pero como no podemos renunciar a mejorarnos solo por el hecho de no contar con la actitud adecuada, vamos a pedirle ayuda a tu inteligencia constructiva para que conteste una pregunta teórica de la que puede derivarse un gran beneficio práctico:

¿Es siempre la actitud la que condiciona la conducta o, en determinados casos, también puede ser la conducta la que influya sobre la actitud?

Y como tu inteligencia te dirá que ambas cosas son posibles, entonces tú mismo decidirás activar la conducta que tu Adulto te aconseje, para que sea ella la que influya sobre la actitud. Por eso, la única manera que se me ocurre de que tanto la actitud como la conducta colaboren en el proyecto común de contribuir a tu evolución personal es que tengas presente y apliques una consigna que crea sinergia entre sus dos postulados:

Cambia de actitud y cambiarás de conducta.

Cambia de conducta y cambiarás de actitud.

Por tanto, empieza por donde puedas, pero empieza. Si puedes actuar desde la actitud positiva, mejor, porque el esfuerzo será menor, pero si te falta esa motivación, pasa directamente a la acción y verás cómo cada una de las conductas de autoafirmación que seas capaz de llevar a la práctica —precisamente por implicar un mayor esfuerzo— también te reportará un mayor refuerzo que incidirá positivamente en la actitud. Para que veas cómo funciona el sistema que te propongo, he dibujado un gráfico que deja claro

que, cuando no puedas conseguir la actitud *adecuada*, siempre te quedará el recurso de activar —directamente— la conducta *conveniente*.

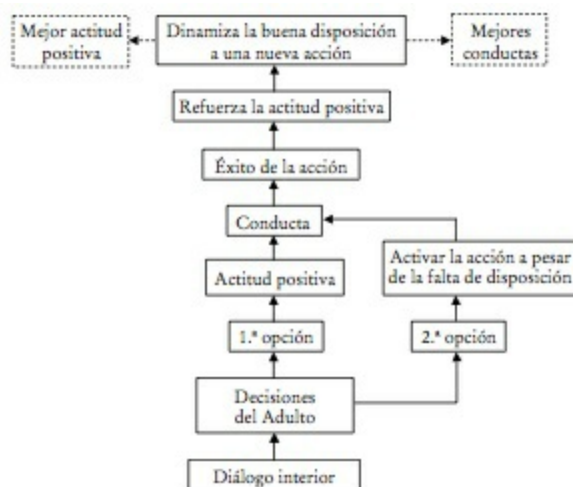


Fig. 17. Esquema de doble opción para activar las conductas de autoafirmación.

Como ves, los dos caminos pueden conducir a un mismo lugar, cierto que el primero es más fácil que el segundo, pero el único no recomendable es la inacción. Por eso, cuando te falte la actitud adecuada, debes hacer que tu Adulto active la acción conveniente. Verás como de esa manera llegará un momento en el que ya no sabrás si es tu actitud positiva la que alimenta tus conductas, o son las propias conductas de autoafirmación las que han tenido la virtualidad de tornar más positiva tu actitud. En todo caso, si tienes la curiosidad de averiguarlo, siempre puedes dialogar con tu inteligencia, porque ella está preparada para contestar a esta pregunta y a muchas otras, ya que posee la virtud de clarificar lo oscuro y hacer entendible lo complejo.

LA INTELIGENCIA CONSTRUCTIVA

Es tan grande el poder de la inteligencia, que me permito afirmar que quien acierte a desarrollarla constructivamente encontrará a través de ella la máxima sabiduría, que es la que se alcanza cuando una persona es, a la vez, madura e inteligente. Y como ya he dedicado espacio suficiente a explicarte la fórmula que facilita la seguridad y la madurez, creo que ha llegado el momento de reflexionar sobre cómo podemos desarrollar esta facultad suprema, a la que hemos puesto el nombre de *inteligencia*, para convertirla en el máximo facilitador de nuestra felicidad, puesto que esa podría ser su principal función y misión, si aprendiéramos a utilizarla debidamente.

De hecho, ya en mi tercer libro, *El arte de enamorar* (1998), mencioné por primera vez el concepto, para referirme a una determinada forma de emplear la inteligencia en el contexto amoroso, que cuando coincide con la atracción física se convierte en un potente facilitador del enamoramiento. Partiendo, pues, de esa base primigenia, e incorporando todos los conocimientos acumulados posteriormente, he ido construyendo, con los años,

una sólida teoría sobre la utilidad práctica de la inteligencia constructiva, que es la que voy a poner a tu disposición, para que tú mismo decidas la importancia que debes concederle y valores hasta qué punto tienes suficientemente desarrollada esta segunda facultad del potencial humano.

Lo primero de todo y para concretar a qué nos referimos, daré las cuatro definiciones del glosario de conceptos básicos de Terapia Vital que están relacionadas con la inteligencia, porque, de esa manera, nos resultará más fácil el proceso de reflexión posterior:

- Inteligencia: facultad intelectual que determina la capacidad de adaptación a un medio hostil y facilita la resolución de situaciones complejas. Utilizada a favor del Adulto permite la maduración personal, pero cuando está al servicio del Niño o del Padre puede conducir a la neurosis.
- Inteligencia constructiva: forma de utilizar la inteligencia en clave de comunicación Adulto-Adulto que hace sentir bien tanto al emisor como al receptor.
- Inteligencia destructiva: forma de utilizar la inteligencia desde una clave de comunicación Padre-Niño que hace sentir inferior al receptor porque el emisor se sitúa en un plano de superioridad.
- Inteligencia que enamora: es aquella que dimana de las personas que previamente la han utilizado para mejorarse.

Como ya estás familiarizado con el lenguaje PAN supongo que, de la sola lectura de las definiciones, te será fácil deducir la conveniencia de desarrollar la inteligencia constructiva porque de ella se deriva un enriquecimiento personal y un beneficio general. Pero, siendo así, lo que deberíamos preguntarnos es ¿por qué actuamos con frecuencia desde la inteligencia destructiva? Esta es la gran cuestión que procede dilucidar en este apartado, y espero que mi aportación al respecto sirva para orientar tu inteligencia en la dirección adecuada.

Lo primero que conviene puntualizar es que el ejercicio de la inteligencia no está solo relacionado con las *posibilidades del Adulto*, sino también con las *necesidades del Niño*. Por eso, cuando la persona es inmadura o neurótica es fácil que su Niño caiga en la tentación de utilizarla destructivamente para defenderse de las agresiones externas o para intentar apuntalar su precaria seguridad. Por tanto, cuanto más seguro y maduro seas, más fácil es que actúes desde el Adulto. Y cuanto más actúes desde el Adulto, más probable es que estés utilizando la inteligencia de forma constructiva. De acuerdo con esta conclusión es evidente que la primera pauta que debes seguir para facilitar su emergencia es la siguiente:

Deja que tu Adulto ejerza su función mediadora entre tu Niño y tu Padre y estarás desarrollando la inteligencia constructiva.

Si aplicas ese principio a la conducta, y también lo utilizas para reflexionar sobre ella, te darás cuenta de que existe una relación directa entre la inteligencia constructiva que se practica y la madurez que se consigue, y que en condiciones óptimas, cuando el grado de madurez es elevado, se establece entre ambos factores una interacción sinérgica que inviste de sabiduría a la persona que vive esa experiencia.

La segunda consideración, que someto a tu valoración, es que tengo sobradas evidencias clínicas de que tanto la inmadurez como la neurosis alimentan y se alimentan de la inteligencia destructiva. Por eso quiero explicarte el mecanismo que produce ese nefasto efecto para que quedes prevenido contra él: cuando uno es joven, como es inmaduro y tiene poca resistencia a la frustración, corre el riesgo de dejarse llevar por las necesidades del Niño y, en esos casos, es frecuente que su inteligencia resulte destructiva, porque, al ejercerla sin tener en cuenta el efecto que produce en los demás, la utiliza de forma excesivamente egocéntrica. Por tanto, si quieres prevenir el riesgo de que las desmesuradas gratificaciones del Niño neuroticen al Adulto, te conviene tener presente una segunda pauta que complementa la primera:

Cuando tu Adulto note que el Niño acepta fácilmente la decisión, realiza un nuevo diálogo interior antes de ejecutar la acción.

Si actúas desde ese doble requisito, tienes muchas posibilidades de que la inteligencia que presida tu comportamiento sea constructiva, pero para que esa posibilidad sea aún mayor, y puesto que la segunda norma supone abrir un nuevo debate interior, quiero compartir contigo el principio actitudinal que yo aplico cuando tengo alguna duda sobre la clave en la que se está expresando mi inteligencia. En esos casos, lo que hago es tener en cuenta el imperativo categórico de la moral kantiana que, por si no lo recuerdas, dice que «obra de tal modo que la máxima de tu voluntad pueda valer siempre, al mismo tiempo, como principio de una legislación universal», y al instante me queda claro lo que debo hacer. No obstante, si este planteamiento te parece demasiado filosófico, puedes apoyarte en el diálogo interior para disipar tus dudas. En este supuesto, las tres partes del Yo se expresarían, más o menos, de la siguiente manera:

Adulto (al Padre): *No tengo claro lo que debo hacer porque creo que el Niño queda demasiado contento de mis decisiones.*

Padre: *Es cierto, yo también lo noto...*

Adulto: *¿Y qué puedo hacer para decidir mejor?*

Padre: *Ya sabes mi opinión. Piensa en lo que ocurriría en el mundo si todas las personas hicieran lo que tú quieres hacer, y después decide.*

Niño: *¿Y a mí por qué no me preguntáis?*

Adulto (al Niño): *Porque tú en estos casos actúas de manera demasiado egoísta.*

Padre (al Adulto): *Entonces tú mismo te has contestado, está claro que debes*

hacerme más caso a mí que a él.

Como ves, las dos fórmulas consiguen que el Adulto salga fortalecido y el Niño educado, y espero que ambas te ayuden a orientar la inteligencia hacia su expresión constructiva, porque de lo contrario corres el riesgo de que se torne destructiva. Y es tal la diferencia que existe entre una y otra variante que es como si comparamos la picadura de la víbora con la de la sanguijuela, según entiende su efecto Tomás de Iriarte en dos de las estrofas de su conocida fábula:

La víbora y la sanguijuela

*«Aunque las dos picamos (dijo un día
la víbora a la simple sanguijuela),
de tu boca reparo que se fía
el hombre, y de la mía se recela.»
La chupona responde: «Ya, querida;
mas no picamos de la misma suerte:
yo, si pico a un enfermo, le doy vida.
Tú, picando al más sano, le das muerte.»*

Supongo que la moraleja del mensaje deja claro que la inteligencia que conviene que nos «pique» es la de la sanguijuela, aunque la de la víbora pueda ser mucho más potente, ya que lo que puede propiciar el bienestar y la felicidad de las personas no es el grado de inteligencia que poseen sino lo bien que la utilizan. Por eso, la inteligencia que más nos conviene desarrollar no es la racional, ni la matemática, ni la verbal, ni la espacial, ni siquiera la emocional, sino una que lleva el calificativo de «constructiva», porque las sintetiza todas y las hace operativas en beneficio de la convivencia. Ten eso presente, y encontrarás en la inteligencia a la más grande y fiel de todas las capacidades psicológicas que una persona puede desarrollar. Tanto es así que si tuviera que elegir la cualidad que mayor influencia puede tener en el mejoramiento de una persona que, a la vez, pudiera contribuir al bienestar de las otras, pronunciaría simple y llanamente dos palabras: *inteligencia constructiva*.

El problema es que para llegar a ella, en una sociedad donde predomina la inmadurez y la neurosis, debemos recorrer un largo camino interior que pasa por aplicar, primero, las distintas estrategias que estoy proponiendo en los diferentes apartados que componen este libro. Por eso, si quieres seguir avanzando, no estará de más que conozcas cuáles son las actitudes que caracterizan a los tres estados del Yo, en las dos expresiones de la inteligencia que estamos analizando, para que ese conocimiento te ayude a detectar si la que estás aplicando es la que te conviene mantener.

Inteligencia destructiva	Inteligencia constructiva
<i>Actitud del Padre</i> Es exigente con el comportamiento ajeno y permisivo con el propio. Tiende a establecer relaciones de predominio.	<i>Actitud del Padre</i> Es permisivo con el comportamiento ajeno y exigente con el propio. Tiende a mantener relaciones simétricas.
<i>Actitud del Adulto</i> Detecta fácilmente los defectos ajenos. Emite más críticas de las que acepta.	<i>Actitud del Adulto</i> Detecta fácilmente los valores ajenos. Acepta más críticas de las que emite.
<i>Actitud del Niño</i> Habla más de lo que escucha. Tiende a privilegiar sus propias satisfacciones.	<i>Actitud del Niño</i> Escucha más de lo que habla. Acepta ciertas renuncias, cuando le parecen razonables.

Fig. 18: Cuadro contrastado de actitudes básicas de la inteligencia destructiva y constructiva.

Supongo que si comparas tus actitudes con las que figuran en el cuadro, te será fácil descubrir dónde estás y hasta qué punto necesitas introducir cambios en tu manera de actuar. Si ya predomina en ti la inteligencia constructiva, perfecto, porque eso significa que estás en el buen camino. Pero si descubres que tu Adulto todavía no está suficientemente satisfecho de tu comportamiento, no te desanimes, porque ahora viene en tu ayuda una facultad del potencial humano mucho más discreta y modesta, pero sin la cual ni la inteligencia, ni todas las demás capacidades, podrían ejercer su importante misión.

LA VOLUNTAD

Esta gran virtud no requiere de un calificativo que la haga buena, como ocurre con la actitud y la inteligencia, que necesitan la coletilla de «positiva» y «constructiva» para que su efecto contribuya a la maduración de quien así las utiliza, sino que la voluntad es intrínsecamente buena y de ella nunca puede derivarse un perjuicio para nadie. Es más, me permito asegurar que esta facultad del potencial humano no es solo un facilitador del mejoramiento personal sino, también, un indicativo de los elevados principios éticos y morales de quien la posee, ya que nadie la utiliza para hacer cosas malas y, en cambio, resulta imprescindible para hacer las cosas buenas que requieren algún esfuerzo.

Pero esa cuestión ya la desarrollaré en el próximo apartado, cuando hable de la bondad. Sigo ahora refiriéndome a la importancia de la voluntad, expresando una de mis ideas más conocidas al respecto, que es aquella en la que digo que *quien tiene voluntad tiene futuro y quien no la tiene se convierte en verdugo de sus propios proyectos*. De hecho, descifrando el significado de la frase, entenderás las razones por las cuales le doy tanta importancia a la voluntad como gran facilitadora del logro de los objetivos vitales y de la evolución personal.

La voluntad sirve para mantener un determinado esfuerzo que supuestamente debe generar un beneficio posterior. Por tanto, en ese sentido, «quien no tiene voluntad no

tiene futuro» porque no es capaz de perseverar en el empeño que él mismo se ha fijado. Y por no serlo se convierte en «verdugo de sus propios proyectos». Por eso, *la voluntad hace posible aquello que sin ella nunca conseguiríamos. Y la gran pregunta que surge de esta conclusión es: ¿Qué podemos hacer para poner la voluntad al servicio de nuestros propios proyectos?*

Para encontrar la respuesta será preciso recurrir, nuevamente, al lenguaje PAN para reformular la pregunta bajo unos enunciados que ayuden a contestarla, que en este caso son los siguientes: ¿Qué partes del Yo deben decidir los objetivos sobre los que debe focalizarse la voluntad? ¿Y qué partes del Yo deben mantener el esfuerzo? Cuando te queden claras estas dos cuestiones ya no serás un potencial verdugo de tus proyectos, sino el gran facilitador de tus nuevas realidades, porque habrás aprendido a utilizar la voluntad al servicio de tus mejores aptitudes.

Despejemos, por tanto, el primer interrogante, diciendo que la focalización de la voluntad deben decidirla conjuntamente *las tres partes del Yo*. Pero como eso no aclara la manera de lograrlo, voy a precisar las circunstancias que deben concurrir, en cada una de ellas, para que juntas puedan alcanzar su propósito. El Padre debe considerar que el objetivo sintoniza con su escala de valores y principios éticos. El Adulto debe considerar que se ajusta a sus capacidades y posibilidades. Y el Niño debe creer que el resultado previsible puede reportarle algún tipo de beneficio secundario o, como mínimo, la satisfacción de contribuir a algo claramente positivo para su Adulto. Cuando se dan estos tres requisitos, es fácil que la persona actúe con actitud positiva y aplique la inteligencia constructiva, para que la voluntad cumpla la función que le es propia, que es la de mantener el esfuerzo hacia un objetivo deseable porque, quienes lo consideran como tal, son las tres partes del Yo.

Una vez que hemos logrado focalizar la voluntad es cuando debemos implicarnos en la parte más difícil, que es la de mantener el esfuerzo. Porque no debemos olvidar que su función primordial no es fijar el objetivo, sino aplicar la perseverancia para hacerlo realidad. Por eso he preparado una definición operativa del concepto que concreta perfectamente cuál es su principal virtud:

Voluntad

Capacidad de mantener *libremente* un esfuerzo continuado hacia metas que se consideran asequibles. Forma parte de las cuatro facultades esenciales del potencial humano y ejerce una influencia fundamental sobre las otras tres porque, gracias a ella, se pueden mantener las conductas de autoafirmación y las decisiones cruciales que posibilitan la consecución de los objetivos que el Adulto se ha fijado.

Partiendo de esa definición es más fácil contestar a la pregunta que teníamos pendiente sobre las partes del Yo que deben implicarse en el mantenimiento de la voluntad, porque,

si la decisión es libre, eso significa que el Adulto y el Padre han podido convencer al Niño para que acepte el esfuerzo. Por tanto, para actuar con voluntad necesitamos un Adulto motivado, un Padre sólido y un Niño obediente. Cuando coinciden esas tres condiciones, podemos tener la seguridad de que la voluntad se convertirá en una fuerza psicológica de primera magnitud capaz de movilizar nuestras mejores cualidades al servicio de nuestros objetivos vitales. Por eso he dicho antes que *quien tiene voluntad tiene futuro*, porque, gracias a ella, la persona es capaz de perseverar en sus empeños porque está convencida de que ha elegido bien sus metas y ha medido bien sus fuerzas. En ese sentido te contaré una anécdota personal relacionada con el ejercicio de la voluntad.

Me ocurrió el día del libro del año 2010, cuando firmaba ejemplares de *Peter Pan* puede crecer en uno de los tenderetes de la Rambla de Cataluña de Barcelona al lado de Carme Ruscalleda, la afamada chef del Restaurant Sant Pau y la mujer que posee más estrellas Michelin del mundo. En un momento dado y en un pequeño paréntesis en nuestra respectiva tarea de agradecidos autores firmantes, la felicité por su exitosa trayectoria y ella me contestó: «Toni, tener éxito es fácil, solo has de dedicar toda la vida.»

No creo que se pueda expresar mejor en menos palabras el valor de la perseverancia, porque Carme es un buen ejemplo de lo que las personas podemos conseguir cuando ponemos nuestra voluntad al servicio de nuestra capacidad convertida en vocación.

Así pues, aunque la cultura popular suele asociar el ejercicio de la voluntad a un «sacrificio» que solo debemos permitirnos en ocasiones muy puntuales, yo me permito asegurar que lo que nos conviene a la mayoría es hacer justamente lo contrario, y aplicar la voluntad tantas veces como nuestro Adulto juzgue conveniente, porque entonces, en lugar de tener un Niño malcriado, tendremos un Niño educado que sabrá divertirse sin perjudicarse. Y puesto que el beneficio previsible puede ser tan grande, quiero ofrecerte unas pautas que te ayudarán a adoptar la actitud adecuada para que la voluntad se ponga al servicio de los objetivos que tú le marques.

Pautas para mantener el ejercicio de la voluntad

1. Procura que tanto el Padre como el Adulto sigan teniendo razones para mantener el esfuerzo.
2. Procura no sacrificar excesivamente al Niño y permítele que se divierta de vez en cuando.
3. Utiliza un esfuerzo proporcional a tu fuerza.
4. Verifica si se van cumpliendo los objetivos y somete el resultado a un nuevo diálogo interior.

Si respetas estas cuatro pautas verás cómo la voluntad adquiere su máxima eficacia, porque tu Adulto evitará que incurras en los dos peligros que la desactivan. El primero es

confundir la voluntad con la paciencia. Y el segundo, cansarte de ella por exceso de ejercicio. Para evitar el primero, solo es necesario que recuerdes que la voluntad implica acción y la paciencia, inacción. Por tanto, la paciencia puede ayudarte a mantener la voluntad, pero no debes utilizarla para evitar la acción. Y para prevenir lo segundo solo se requiere dosificar el esfuerzo y acompasar los medios con los fines. Recuerda que, como decía Menandro, «quien tiene la voluntad tiene la fuerza», y dosifica ambas cosas de una manera que ni a la voluntad le falte fuerza, ni a la fuerza le falte voluntad. Si así lo haces, no solo habrás encontrado la forma de poner la actitud positiva y la inteligencia constructiva al servicio de esta tercera facultad del potencial humano, sino que crearás las condiciones para que, las tres juntas, propicien la emergencia de la cuarta.

LA BONDAD

Como has podido comprobar, el texto está lleno de preguntas. Unas te las hago a ti, otras me las hago a mí, y ahora, antes de formular una nueva para ambos, quiero explicarte las razones por las cuales incluyo la bondad entre las cuatro facultades más importantes del potencial humano. Ya sé que no todos los interrogantes han sido fáciles, y que preguntarnos sobre la esencia y la utilidad de la bondad pertenece a los más difíciles. Pero como las preguntas más complejas son las que permiten clarificaciones más profundas creo que, con las respuestas que hemos ido obteniendo, ya estamos preparados para plantearnos, y contestarnos, una de las más complicadas:

¿Qué características debe poseer la bondad para que su ejercicio nos beneficie?

Tal como formulo el interrogante, ya dejo entrever que doy por supuesto que existe una bondad «buena» y una bondad «mala», o para ser más precisos, una que puede beneficiarnos y otra que puede perjudicarnos. ¿Crees que realmente es así? Te dejo un tiempo para la reflexión... y mientras tanto... voy a puntualizar lo que pienso yo.

Lo primero que quiero aclarar sobre las posibles virtudes de la bondad es que mi punto de vista no procede del análisis objetivo de su utilidad social, sino de mi convencimiento, como psicólogo humanista, de que la bondad podría ser buena —para todos— si aprendiéramos a utilizarla de una determinada manera. Por tanto, mis argumentos no se apoyan en la función que ejerce la bondad en el mundo actual, sino que son consecuencia de una sistematización de los datos obtenidos en la práctica clínica, sobre los beneficios que se obtienen de su adecuada gestión.

Hace veinte años que estoy investigando la interacción entre el comportamiento y los valores personales, y uno de los frutos de esos estudios es que, en estos momentos, la información acumulada me permite afirmar que existe una correlación directa entre el grado de madurez que las personas van alcanzando y las conductas bondadosas que van incorporando. Esa constatación empírica es la que me permite defender la siguiente tesis:

Las personas no son maduras porque son buenas, sino que ocurre justamente

lo contrario, se van haciendo buenas a medida que se hacen más maduras.

Y como este principio, para ser aceptado, debe ser debidamente argumentado, voy a explicar las razones que me han llevado a establecerlo.

La causa principal por la cual la madurez se convierte en un gran facilitador de la bondad, cuando resulta menos probable que ocurra lo contrario, está relacionada, precisamente, con el protagonismo relativo que tienen las tres partes del Yo en la decisión bondadosa. Por tanto, el efecto benéfico de la bondad depende más de las motivaciones que nos han llevado a practicarla que de la propia acción. Por eso puede darse la paradoja de que alguien malo pueda hacer cosas buenas, y que alguien bueno pueda perjudicarse con la bondad que practica.

Esa conclusión un tanto pesimista es la que me obliga a plantear un interrogante sobre la utilidad personal y la rentabilidad social de la bondad que, teniendo en cuenta la crisis de valores que estamos atravesando, conviene que despejemos con urgencia, pero sin precipitación: ¿Es bueno ser bueno?

No sé lo que piensas tú, pero te voy a decir lo que creo yo, recogiendo el estribillo de una canción de *Jarabe de Palo*, que parece escrita por un filósofo relativista:

*Depende ¿de qué depende?
De según cómo se mire, todo depende.*

Como la respuesta recoge una gran verdad de validez universal, pero la formulación no aclara la cuestión esencial, voy a completarla desde la perspectiva de la Terapia Vital, diciendo que nuestra bondad puede ser buena o mala, para nosotros mismos y para los demás, según la parte del Yo que predomine en la acción bondadosa, lo cual da lugar a tres variantes distintas de bondad, que son las que detallo a continuación:

Cuando en la bondad predomina el Padre

En tal caso no hay duda de que nuestra bondad beneficia a los demás porque el Padre siempre se sacrifica por el bienestar ajeno. El problema es que, en este tipo de bondad, aunque el Padre quede satisfecho por cumplir con su deber, está sometiendo a su Niño a un grado de frustración tal que, tarde o temprano, acabará convirtiéndose en tristeza, amargura o depresión. Por tanto, y como conclusión, si la bondad la decide el Padre es buena para los otros pero es mala para nosotros, como refleja muy bien el siguiente caso.

La abuela que se cansó de ser demasiado buena

María era una señora que ya había cumplido los sesenta años y vino a visitarme porque empezaba a tener problemas de relación con su única hija. Profundizando en la causa de su malestar, llegamos a la conclusión de que estaba sufriendo un conflicto interior porque, a raíz del divorcio de su hija, se estaba dedicando a cuidar a sus

dos nietos todos los fines de semana para que esta pudiera salir, distraerse y recuperarse del sufrimiento que le había provocado la ruptura matrimonial.

El problema era que ya había transcurrido más de un año y su hija parecía recuperada, pero todavía no se había cansado de distraerse, mientras ella ya empezaba a estar cansada de asumir un esfuerzo y una responsabilidad que consideraba excesivos. Por eso se sentía mal consigo misma, porque por un lado su Padre le hacía seguir cumpliendo con el deber de cuidar a sus nietos, mientras que por otro su Niño estaba harto de soportar una carga de trabajo que empezaba a pesarle demasiado. Cuando tomó conciencia de esa contradicción, decidió hablar con su hija para hacerle saber que quería establecer un punto de equilibrio entre su deseo de ayudarla y su derecho a recuperar una autonomía que estaba perdiendo. A raíz de esa conversación, la madre y la hija decidieron repartirse de forma más equitativa la tarea de cuidar a los dos pequeños de la familia, gracias a que María había aprendido a diferenciar que una cosa era ser buena abuela y otra muy distinta hacer de madre de sus nietos a los sesenta años.

Creo que la historia de María deja patente que cuando la bondad la decide el sentido del deber del Padre, tarde o temprano la persona se cansa de ejercerla porque su Adulto considera que no es razonable asumir tareas que corresponden a otros, y que una cosa es ser buenos y otra muy distinta que los demás se aprovechen de esa bondad. Claro que de la misma manera que debemos estar prevenidos para que nuestra bondad no esté excesivamente influida por el Padre, tampoco sería bueno que la dejáramos únicamente en manos del Niño.

Cuando en la bondad predomina el Niño

Evidentemente la tendencia natural del Niño no es la de ser altruista sino la de ser egoísta. Por tanto, solo acepta ser bueno por dos razones: *para que le quieran* o *para recibir un beneficio mayor*. Por eso las personas que ejercen la bondad desde el Niño se crean un serio problema a sí mismas y a las demás, porque, al no actuar desde el altruismo sino desde la necesidad afectiva o el egoísmo excesivo, esperan una recompensa que, cuando no la obtienen en la cantidad y calidad que creen merecer, genera resentimiento hacia las personas que se han beneficiado de su bondad. Por consiguiente, conviene que tengas claro que la bondad, ejercida desde el Niño, no es buena para ti, ni tampoco para los aparentes beneficiados, porque ellos se sentirán mal cuando tú les pidas la recompensa, y tú te sentirás defraudado si no la recibes. Claro que ese malestar es el que te permitirá descubrir que la bondad que ejerces desde el Niño no es buena para el Adulto. Eso es lo que estaba comprobando un señor que vino a visitarme porque se sentía mal siendo bueno.

El hombre que se hizo mejor siendo menos bueno

David era un católico practicante de buena posición económica que siempre estaba dispuesto a dejar dinero a sus amigos. El problema era que, en los últimos tiempos, se estaba dando cuenta de que la satisfacción que sentía al ayudarles había desaparecido y en su lugar sentía una sensación de incongruencia porque consideraba que uno de ellos se estaba aprovechando de su buena fe hasta un punto que, cada vez que le ayudaba, en lugar de quedar contento de su acción, sentía un mayor malestar que le llevaba a decir: «Cuando le ayudo a él me estoy perjudicando yo porque creo que me toma el pelo.»

Por suerte, como era un hombre inteligente, el tratamiento solo duró cinco sesiones, porque enseguida llegó a

la conclusión de que no era su Padre de buen cristiano ni su Adulto solidario el que le inducía a prestar el apoyo económico que le solicitaba su amigo, sino el deseo de mantener su afecto, aun sabiendo que su comportamiento era incorrecto y abusivo. Cuando se dio cuenta de que su generosidad estaba motivada por la excesiva necesidad de recompensa emocional que tenía su Niño, tomó conciencia de que los amigos que compra el dinero nunca son de buena calidad, y empezó a negarle el apoyo económico al interesado compañero.

El resultado final del proceso fue que David decidió que, a partir de entonces, se arriesgaría a perder parte de sus amistades pero ganaría congruencia y seguridad haciendo que su Adulto aprendiera a decir que sí, o que no, en lugar de dejarse llevar por un Niño que siempre se inclinaba por el sí para recibir afecto.

Supongo que el ejemplo ha dejado claro que si queremos sentirnos buenos haciendo el bien, lo que nos conviene es que la acción bondadosa no la decida el Padre desde el sentido del deber, ni el Niño desde la búsqueda de aprobación, sino el Adulto que ha aprendido a actuar desde el imperativo categórico de la moral kantiana, porque entonces estaremos ejerciendo el tipo de bondad que no solo nos hace buenos sino que nos hace mejores.

Cuando en la bondad predomina el Adulto

Después de pasarme todo el libro alabando las virtudes del Adulto, quizá ya esperabas que dijera que la única bondad que resulta *buen para todos* es la bondad ejercida desde el Adulto. Y cuando digo «para todos» lo digo en el sentido más amplio de la palabra, porque quiero dar a entender que de ella se deriva un beneficio concreto para cada persona en particular y un beneficio general para la sociedad en su conjunto, ya que, cuando la bondad la administra el Adulto, no solo nos hace buenos, sino que también contribuye a nuestro proceso de maduración. Por eso merece ser tratada en un apartado específico que destaque sus cualidades y ayude a fomentar su práctica.

LOS BENEFICIOS DE LA BONDAD DEL ADULTO

Aunque parezca paradójico, los beneficios son máximos porque los esperados son mínimos. Y esa aparente contradicción es fácil de explicar. Los beneficios son máximos porque, cuando el Adulto administra la bondad, no fuerza demasiado al Padre ni sacrifica en exceso al Niño, ya que la gratificación que obtiene de su propia congruencia hace innecesaria otra recompensa y, al no necesitarla, *agradece la que recibe*, sin defraudarse por la que no consigue. De ello se deduce que, si queremos ser buenos «en el buen sentido de la palabra bueno», como diría Antonio Machado, debemos practicar la bondad desde el Adulto para evitar que nos ocurra lo mismo que a *la abuela que se cansó de ser buena* y al hombre que se sentía mal cuando dejaba dinero a sus amigos. Y para conseguir esa acción equilibrada de la bondad hemos de dejar que la actitud positiva, la inteligencia constructiva y la voluntad dirijan el ejercicio de esta suprema facultad. Tan extraordinario es el beneficio que podemos obtener de su correcta aplicación que he reservado el tratamiento de esta cuestión para el final del capítulo, ya que sin el desarrollo previo de las otras tres facultades resulta imposible adoptar la disposición

psicológica que permite ejercer la bondad de una manera que, siendo buena para quien la recibe, lo sea también para quien la practica.

Sobre el ejercicio de la bondad

Es evidente que cuando la bondad la ejerce el Adulto refuerza la seguridad y la madurez de quien la practica y, a su vez beneficia al receptor. Por tanto, la rentabilidad que supone para los sujetos implicados en la interacción bondadosa está fuera de toda duda. Lo que ya no tengo tan claro es si *quien ejerce la acción bondadosa recibe una recompensa social por la acción bondadosa que ejerce*. Y esa duda, planteada como un juego de palabras, no puede aclararse sin un razonamiento, bastante riguroso, que voy a intentar explicar de forma entendible.

Es cierto que, si ejerzo la bondad desde el Adulto, yo me sentiré bien por lo que hago y el beneficiado se sentirá bien por lo que recibe. Por tanto, desde un punto de vista personal, es innegable que esa forma de bondad es *psicológicamente positiva*. Ahora bien, como formamos parte de una sociedad competitiva, donde la bondad es un valor muy predicado pero poco practicado, está claro que, en ese contexto, el ejercicio de la bondad puede convertirse fácilmente en un dificultador del éxito social, porque reporta una desventaja funcional con respecto a quienes actúan sin ella; con lo cual resulta que los mecanismos de promoción social en lugar de beneficiar a las personas que son más buenas, benefician a las que no lo son tanto o no lo son en absoluto.

Como consecuencia de esa conclusión, no me queda más remedio que denunciar que, en nuestro modelo de sociedad incluso la mejor manera de ejercer la bondad puede resultar *socialmente negativa* para la persona que la practica. Pero a la vez, y precisamente por eso, me ratifico en afirmar que hoy, más que nunca, es necesario que todos procuremos ser tan buenos como podamos, desde el Adulto, porque ese es el único medio posible de construir un mundo mejor.

Después de lo dicho, y para contribuir a ese proyecto común, desde mi ámbito de competencia me permito proponer un nuevo modo de ejercer la bondad desde el Adulto y al servicio de la madurez, porque de esa manera conseguiremos que además de beneficiarnos psicológicamente también nos beneficie socialmente. Y a ese tipo de bondad le he puesto el nombre de *bondad buena*, y he creado para ella la siguiente definición operativa:

Bondad buena

Tendencia del comportamiento que surge de forma natural cuando, a partir de un determinado grado de madurez, la persona consigue que sea el Adulto quien decida cuándo procede activar una acción bondadosa.

De acuerdo con esa definición, si ya eres maduro no tendrás ninguna dificultad para actuar con bondad buena. Pero, para todos los que todavía no lo somos en grado suficiente, y puesto que he situado a esta peculiar forma de ejercer la bondad en un lugar privilegiado dentro de las cuatro facultades del potencial humano, está claro que a medida que consigamos convertirnos en personas más maduras seremos más capaces de actuar con mayor bondad. Y será esa mayor bondad la que permitirá que todos nos sintamos mejores personas, porque al practicarla no solo nos sentiremos bien, sino que estaremos desarrollando nuestras mejores virtudes.

De esa manera conseguiremos que la madurez y la bondad buena se alimenten recíprocamente y logren crear, entre las dos, un modelo de relaciones interpersonales donde el comportamiento maduro sea la norma y el comportamiento neurótico sea la excepción. Pero, mientras construimos esa nueva realidad, y como la mayoría de nosotros no hemos alcanzado la plena madurez, sino que estamos transitando hacia ella, voy a recomendarte un ejercicio que te allanará el camino, porque te servirá para detectar si la práctica de la bondad la está decidiendo el Adulto a favor de su propio proceso de superación personal.

Cada vez que tengas dudas sobre si una determinada acción bondadosa cumple los requisitos que la hacen merecedora del calificativo de *bondad buena*, sométela al diálogo interior teniendo en cuenta aquella máxima de Concepción Arenal que dice: «Si la honradez no fuera un deber debería ser un cálculo.» Y como la honradez la aporta el Padre, y el cálculo, el Adulto, inmediatamente te darás cuenta de que todas las conductas relacionadas con la bondad buena tienen poco que ver con los deseos del Niño. Por eso he dicho antes que la bondad está relacionada con el ejercicio de la voluntad de un Adulto suficientemente desarrollado, porque sin ese requisito es imposible que el Niño acepte renunciar a sus propias satisfacciones. Tanto es así que me permito asegurar que solo podemos ser *verdaderamente buenos* cuando el Adulto es capaz de actuar desde la congruencia y al servicio de su propio fortalecimiento. Así que, ya lo sabes, si quieres fomentar en ti la mejor versión de la bondad, deja que participe en ella la actitud positiva y la voluntad, y haz que tu inteligencia constructiva compruebe si las conductas, orientadas a tal fin, reúnen las tres condiciones siguientes:

1. Han de reforzar al Adulto y contribuir a su maduración.
2. Han de facilitar que el Niño se eduque y aumente su capacidad de resistencia a la frustración.
3. Han de contribuir a que el Padre se sienta orgulloso por la bondad ejercida, sin que considere que se están aprovechando de él.

Cuando las conductas bondadosas logren reunir ese triple requisito, podrás tener la plena seguridad de que su práctica resultará buena para ti y para todos, porque significará que has sabido crear, a través de las cuatro facultades del potencial humano, un círculo virtuoso que tendrá el poder de afirmar tu seguridad y potenciar tu madurez. Entonces,

cada dificultad de la vida se convertirá en una oportunidad de aprendizaje que sabrás aprovechar para mejorar, porque experimentarás que, cuando actúas desde la bondad del Adulto, no solo aumentas tu congruencia, sino que en virtud de ello te haces mejor a ti mismo haciendo el bien a los demás.

Cuando notes ese efecto en tu interior, te importará poco averiguar cuáles son tus virtudes, valores o facultades más importantes, o en cuál de ellas estás mejor dotado; porque, cuando uno empieza a madurar, las cuatro facultades del potencial humano se refuerzan sinérgicamente creando una dinámica que produce un extraordinario beneficio psicológico, porque cada nueva conducta bondadosa genera una espiral de crecimiento cuyo resultado queda reflejado en el siguiente cuadro:

Facultades del potencial humano activadas	Incidencia en las conductas de autoafirmación	Beneficio psicológico resultante
Actitud positiva ----- →	Las facilita ---- →	Mejora la actitud
Inteligencia constructiva ----- →	Las decide ---- →	Desarrolla la inteligencia
Voluntad ----- →	Las mantiene - →	Fortalece la seguridad y favorece la madurez
Bondad ----- →	Las valida y las potencia ----- →	Mejora a la persona

Fig. 19: Cuadro de relación entre las facultades del potencial humano, las conductas de autoafirmación y el beneficio psicológico que generan.

Ya ves que no hay mejor forma de mejorar que confiar en tus capacidades y empezar a desarrollar tus facultades practicando conductas de autoafirmación. Cuando lo hagas, podrás comprobar que te sientes, al mismo tiempo, bueno, voluntarioso, inteligente y positivo, y que esa percepción te está ayudando a convertirte en mejor persona. Busca pues la felicidad por caminos que no te alejen de la bondad y te darás cuenta de la razón que tenía Boecio cuando pronunció aquella profunda sentencia que dice: «Aquel que es virtuoso es sabio, aquel que es sabio es bueno y aquel que es bueno es feliz.» Quince siglos después, los psicólogos humanistas seguimos pensando lo mismo que el ilustre filósofo latino, pero estamos trabajando con la esperanza y el propósito de que ese ideal filosófico no tarde quince siglos más en hacerse realidad.

El futuro en tus manos

Cada cual se fabrica su destino; no tiene aquí fortuna parte alguna.

MIGUEL DE CERVANTES

Una de las grandes preguntas sin respuesta que la psicología ha heredado de la filosofía es el arcano del libre albedrío. ¿Qué opinas tú al respecto? ¿Crees que cada cual se fabrica su destino? ¿Crees que Cervantes y otras personas que piensan como él tienen razón? Es importante que te contestes estas preguntas porque según como lo hagas estarás contribuyendo a hacer *válida* tu respuesta, aunque eso no quiere decir que la respuesta sea *cierta*. Y aunque el planteamiento parezca un rompecabezas, solo es una forma de llamar la atención sobre dos cuestiones que debes resolver si quieres que tu futuro esté en tus manos. La primera es sobre si —realmente— el ser humano es libre y responsable de sus actos. Y la segunda es sobre la fuerza que puede tener una creencia para ayudar a convertirla en realidad. Y como yo creo firmemente en ambas cosas, empezaré por argumentar la segunda porque, a través de ella, quedará implícitamente confirmada la primera.

A ese fenómeno que explica la influencia que ejercen las creencias sobre las conductas se lo conoce en psicología con el nombre de *Profecía autocumplidora* y sus efectos fueron estudiados, en la década de los años sesenta del pasado siglo, por Robert Rosenthal, profesor de Sociología de la Universidad de Harvard. Lo que Rosenthal y su equipo de colaboradores descubrieron en esos estudios es que la mayoría de las personas que habían participado en una encuesta sobre el mecanismo de la proyección tenía tendencia a contestar de acuerdo con lo que se esperaba de ellas. A partir de esa constatación, se elaboró el principio capital de la profecía autocumplidora, que puede concretarse en el siguiente postulado: *confiar en las capacidades de una persona ayuda a que esa persona desarrolle mejor sus capacidades*.

Todos los psicólogos de la escuela humanista suscribimos ese principio y tres de los autores que inspiraron, en su día, mi método de intervención terapéutica también creen en la profecía autocumplidora, aunque cada uno de ellos atribuye su efecto a causas distintas. Para Carl Rogers, es una consecuencia de la aceptación incondicional. Para Abraham Maslow, es debido a la necesidad de autorrealización. Y Victor Frankl considera que está relacionada con la búsqueda de la plenitud existencial. Pero lo importante es que todos los psicólogos humanistas estamos de acuerdo en que cuando una persona se siente querida y/o apoyada por otras mejora su capacidad de ayudarse a sí misma. Y la dinámica psicológica que activa ese proceso puede describirse de la

siguiente manera:

1. Creer en las posibilidades de una determinada persona hace que esa persona confíe más en sí misma, porque no quiere defraudar a la persona que cree en ella.
2. Entonces esa persona desarrolla la capacidad de creer en sí misma y adopta una actitud positiva que activa la profecía autocumplidora.
3. La profecía autocumplidora, provocada por la creencia externa, genera conductas asertivas que hacen posible que la creencia se convierta en una realidad interna.
4. Esa nueva realidad interna facilita que la persona gane más seguridad y entonces ya no necesita el apoyo externo porque la profecía autocumplidora queda reforzada por el éxito de su propio efecto.

Por eso es tan importante que nos sintamos amados, atractivos, valorados y deseados, ya que tales refuerzos positivos alimentan nuestra seguridad. El problema es que la profecía autocumplidora también funciona en negativo y hace muy difícil que podamos mantener la confianza cuando los refuerzos cambian de signo. Entonces es cuando debemos creer en el libre albedrío, para confiar en que nuestra libertad y capacidad de acción nos permitirán convertirnos en dueños de nuestro destino, como consiguió hacer un niño que no sabía quiénes eran sus padres pero supo hacerse padre de sí mismo.

El huérfano que se educó a sí mismo

Jorge solicitó mi ayuda porque había leído *Peter Pan* puede crecer y se sentía identificado con la importancia que concedo a los aspectos infantiles como fuente de una autoestima primigenia que sirve de base a la seguridad posterior.

El motivo de su consulta era que, durante la lectura, entendió que las posibles causas de sus inseguridades presentes podían ser debidas a su déficit afectivo infantil, puesto que había estado recluido hasta los dieciocho años en una institución benéfica dedicada a educar a los niños huérfanos. Durante ese tiempo Jorge siempre se sintió cuidado, pero nunca dejó de preguntarse quiénes serían sus padres y por qué le habían abandonado. Por eso, al cumplir la mayoría de edad intentó averiguar sus orígenes, pero al no conseguirlo aceptó que no le quedaba más remedio que educarse a sí mismo y decidió convertirse en un hombre importante, puesto que, como confesó con amarga ironía, «nadie está en mejores condiciones de convertirse en un *self-made-man* que un hombre que no sabe quiénes son sus padres».

Cuando vino a visitarme ya había alcanzado el éxito empresarial y era un cotizado «soltero de oro», aunque, como él mismo reconocía, «toda la seguridad que tengo en el trabajo me falta con las mujeres». Por eso quería mejorar su autoestima, ya que había notado que cuando se comprometía en una relación le entraba tanto miedo a perder a su pareja que la atosigaba con sus demandas afectivas y la agobiaba con sus celos.

Empezamos a trabajar sobre los orígenes de su déficit afectivo y descubrió que la única manera de superar sus inseguridades actuales era aceptar sus carencias infantiles. La terapia duró casi un año y durante ese tiempo se dio cuenta de que toda situación negativa puede ser el motor de un cambio en positivo, que en su caso se inició cuando la monja que había sido su tutora se despidió de él diciéndole que «confiaba mucho en sus capacidades y que estaba segura de que sería un gran hombre». Eso impulsó a Jorge a prepararse para afrontar la vida en solitario y a crear una profecía autocumplidora que le permitió triunfar como empresario, porque supo convertirse en dueño de su destino a través de la superación personal. Cuando tomó conciencia del efecto que habían tenido en él los buenos augurios de su tutora, se convenció a sí mismo de que también podía ser un «gran hombre» en el plano emocional y de que sería capaz de controlar sus celos irracionales con la misma eficacia con que había sabido alcanzar sus éxitos profesionales. El resultado fue que se implicó tanto en la terapia que no solo superó sus celos del presente sino que consiguió que sus carencias del pasado no hipotecaran su presente.

Como ves, Jorge pudo convertirse en un triunfador social gracias a que su creencia en el libre albedrío y la profecía autocumplidora generada por una «buena monja» le permitió confiar en sus capacidades y orientarse positivamente hacia el futuro. Espero, pues, que su caso aumente tu convencimiento de que tú también podrás lograr los objetivos que te propongas si confías en esas dos importantes fuerzas. Por esa razón, y para potenciar su eficacia, creo que ha llegado la hora de definir las para que, al conocerlas mejor, puedas utilizarlas de forma más efectiva.

Libre albedrío

Principio filosófico que defiende la potestad del ser humano para actuar libremente y que, por tanto, considera que el futuro no está determinado previamente, sino que lo marca el propio sujeto con su conducta.

Profecía autocumplidora

Efecto que ejerce una creencia sobre la conducta, que ayuda a que lo creído se convierta en cierto por la propia fuerza de la creencia.

Si aceptas las definiciones y confías en que posees esas facultades que te permitirán ayudarte a ti mismo, ten por seguro que conseguirás que tu futuro esté en tus manos, porque sabrás utilizar el buen criterio de tu Adulto para decidir lo que te conviene hacer, y activarás, a favor de esa decisión, todos los instrumentos psicológicos que ya conoces para beneficiarte del poderoso efecto de la profecía autocumplidora. En cuanto al libre albedrío, y por si todavía albergas alguna duda, acepta como mínimo la aplastante lógica de aquella genial cita de William Shakespeare que dice: «el destino es el que baraja las cartas, pero nosotros somos los que jugamos la partida». Mira pues cuáles son tus cartas y seguramente llegarás a la conclusión de que algo puedes hacer para utilizarlas mejor.

Piensa que llevas cinco capítulos aprendiendo el «juego» del autoconocimiento y que dispones de varios comodines que pueden mejorar, de forma extraordinaria, tus posibilidades de ganar la partida, sobre todo si tienes en cuenta que, en el crecimiento personal, no se juega contra nadie sino a favor de uno mismo. Imagínate, por tanto, todo lo que podrás conseguir si utilizas tu inteligencia para crear una actitud positiva que ponga tu voluntad y tu bondad al servicio de tu libertad y de tu capacidad de crear una profecía autocumplidora que te permita convertirte en el principal facilitador de tu propia seguridad personal.

LA FÓRMULA DE LA SEGURIDAD PERSONAL

De la misma manera que, en el capítulo 2, te he dicho que el gran secreto de la autoestima es que *la autoestima es mucho más que la autoestima*, debo decirte ahora

que la fórmula de la seguridad es, más que una fórmula, una síntesis entre una fórmula y un proceso. Es una *fórmula* en el sentido de que es una combinación de factores que se convierten en norma para alcanzar un fin. Pero también es un *proceso* en el sentido de que es algo que progresa en el tiempo como consecuencia de las acciones que permiten ir cubriendo las distintas fases que lo componen. Por tanto, lo que voy a ofrecerte es un Protocolo para crear las bases de tu seguridad y una Guía que te facilitará el camino.

Con tal propósito, y como, en cuestiones de crecimiento personal, no me gusta restar, voy a ir sumando los distintos componentes con los que puedes construir tu seguridad, dando por sentado que, una vez que te ejercites en esa práctica, será muy difícil que algo o alguien pueda menoscabar tu confianza.

Las sumas de la seguridad

1.ª suma

Autoestima + Autoimagen + Autoconcepto + Competencia sexual = Seguridad presente.

2.ª suma

Seguridad presente + Diálogo interior + Conductas de autoafirmación + Sufrimiento productivo = Mejora de la seguridad.

3.ª suma

Mejora de la seguridad + Balance existencial + Aceptación superadora + Decisiones cruciales = Consolidación de la seguridad y evolución hacia la madurez.

Como ves, con tres sumas bien hechas tienes bastante para alcanzar un nivel de seguridad que te dejará en condiciones de reflexionar sobre tu pasado y tu presente, con la suficiente objetividad como para que tu Adulto valore si te conviene tomar alguna decisión que marque un punto de inflexión en tu historia personal.

Para cubrir esas tres fases, simbolizadas en las tres sumas, la mayoría de las personas que pasan por un proceso psicoterapéutico inspirado en estos principios tarda entre seis meses y un año en ganar la seguridad suficiente para avanzar, ellas solas, por el camino que conduce hacia la madurez. Entonces, de forma autónoma, lenta y progresiva, empiezan a desarrollar las cuatro facultades del potencial humano que les permiten convertirse, en un plazo de más o menos cinco años, en expertos «matemáticos», porque aprenden a superar con éxito todas las encrucijadas vitales que restan ilusión, multiplican

problemas y dividen fuerzas. Por eso, siguiendo con la metáfora aritmética, para alcanzar la plenitud, o más exactamente, para avanzar en ella aceptando que la madurez es un proceso inacabable, puedes dejar abierta una cuarta suma, que sigue aceptando, toda la vida, nuevas aportaciones.

4.^a suma

Evolución hacia la madurez + Desarrollo de las cuatro facultades del potencial humano + Tiempo suficiente = Persona segura, madura y feliz.

Cuando te instales en esta cuarta suma, ya no aspirarás a nada más porque te sentirás bien siendo como eres y haciendo lo que haces, aunque tampoco es descartable que, si tu madurez se ve acompañada de unas circunstancias que favorezcan el desarrollo óptimo de tus capacidades, llegues a alcanzar un grado de sabiduría que te convierta en maestro de la plenitud. Eso es lo que consiguen, a partir de los setenta años de edad, un pequeño grupo de personas que desarrollan un nivel de excelencia tan alto que les ayuda a aceptar con naturalidad la vejez, porque llegan a entender que la vida tiene sentido porque tiene final y que es, precisamente, su finitud la que la hace digna de ser vivida.

Pero como yo todavía no me encuentro entre esos privilegiados, aunque por edad y progresión personal ya estoy en la cuarta suma, te espero aquí acompañado de mis herramientas, instrumentos y fórmulas psicológicas para ayudarte a desarrollar nuevas competencias aritméticas que te permitirán restar importancia a tus problemas, por mucho que estos se multipliquen, porque aprenderás a dividirlos para poderlos digerir. De momento, y como esto no es el Camino de Santiago sino el de Hammarskjöld, que fue quien dijo que «el viaje más largo es el viaje hacia el interior», he preparado una pequeña Guía con ocho preceptos que te permitirán ganar seguridad y avanzar hacia la madurez sin cometer demasiados errores en las sumas.

Guía para mejorarse uno mismo

1. Toma como punto de partida tu autoevaluación de los cuatro factores de la seguridad y aplica sobre ellos el principio de aceptación superadora.
2. Reflexiona sobre tu balance existencial y decide las cosas que puedes hacer para construirte una realidad mejor.
3. Empieza a ejercer el diálogo interior sobre ambos aspectos y aplica las conductas de autoafirmación que decida tu Adulto.
4. Piensa que cada uno es como se hace y aplica el diálogo interior y las conductas de autoafirmación para desarrollar tus virtudes y moderar tus defectos.
5. Relaciona tus aspiraciones con tus capacidades y haz un esfuerzo proporcional a tu fuerza para conseguir lo que quieres conseguir.
6. Confía en la fuerza de la profecía autocumplidora y pon las cuatro facultades del

potencial humano al servicio del Adulto.

7. Acepta que nada enseña tanto como la propia experiencia y deja que tu Adulto tome decisiones cruciales y aprenda de ellas.
8. Recuerda que rectificar no es de sabios sino que nos hacemos sabios al rectificar, y procura aprender de tus errores para no cometer otros mayores.

Si tienes presentes estos ocho puntos y los aplicas desde la inteligencia constructiva, irás sintiendo progresivamente una sensación de paz mental y alegría interior que solo está al alcance de las personas que han sabido criticarse para mejorar, porque habrás logrado convertir tu sufrimiento en una vía de crecimiento que te proporcionará la seguridad suficiente como para que te consideres dueño de tu destino y el máximo responsable de tu propio bienestar. Cuando llegues a ese punto, es fácil que experimentes esa sensación de bienestar psicofísico y alegría interior a la que llamamos *felicidad*. Y para que puedas identificarla cuando la encuentres, te voy a ofrecer cinco interesantes pensamientos sobre ese sublime sentimiento, porque estoy seguro de que, si los tomas como elemento de reflexión, te ayudarán a objetivar tu propia idea de la felicidad y te facilitarán el camino que conduce hacia ella.

Cinco reflexiones sobre la felicidad

- 1º Una de las ventajas de no ser feliz es que se puede desear la felicidad.

MIGUEL DE UNAMUNO

- 2.ª Los proyectos de felicidad son, tal vez, la única felicidad de este mundo.

ALFRED DE MUSSET

- 3.ª *La verdadera felicidad cuesta poco; si es cara, no es de buena especie.*

FRANÇOIS-RENÉ DE CHATEAUBRIAND

- 4.ª *Seguramente, la bondad no hace tan felices a los hombres como la felicidad los hace buenos.*

WALTER SAVAGE LANDOR

- 5.ª *La felicidad no es una estación a la que se llega, sino una manera de viajar.*

Naturalmente, ni el orden ni las citas las he elegido al azar sino con la intención de que, a través de ellas, se haga evidente que la felicidad que pretendo propiciar está fundamentada en el desarrollo de los valores personales que irás descubriendo en ti. Por tanto, si te encuentras en el punto de partida que plantea Unamuno, y estás de acuerdo en crear tu propio proyecto de felicidad como sugiere Musset, por la vía que aconseja Chateaubriand, seguro que encontrarás la felicidad de las personas buenas sobre la que reflexiona Landor, porque estarás viajando de la manera que señala Runbeck. Ese es el proyecto de felicidad que defendemos los humanistas y el que yo propongo en este ensayo, pero como lo importante es que tú decidas tu propio camino, te hablaré de los dos modelos de felicidad que predominan en nuestra sociedad para que puedas decidir cuál de ellos es más adecuado para ti.

La felicidad consumista

Según este modelo, la felicidad consiste esencialmente en el disfrute de abundantes fuentes de placer basadas en el confort y el consumo. Por tanto, para ser feliz necesitas tener un buen coche, una buena casa, mucho sexo y un alto poder adquisitivo. El problema es que —curiosamente— las personas más infelices que conozco son precisamente personas que disfrutaban de todo eso. Por consiguiente, hemos de suponer que el dinero y el consumo, por sí mismos, no pueden traducirse directamente en felicidad, porque a estas alturas de la evolución del sistema capitalista ya tenemos suficiente evidencia empírica como para ser conscientes de que la única felicidad que podemos relacionar con el dinero tiene más que ver con el modo de ganarlo que con la forma de gastarlo.

Por eso, al hablar de las decisiones cruciales, te he prevenido sobre los riesgos del síndrome de la jaula de oro, porque cuando uno cree que consumiendo más será más feliz, es fácil que caiga en el *triángulo consumista*, un fenómeno psicosocial cada vez más extendido, que denuncié por primera vez en *El cambio psicológico*, y cuyo efecto resulta altamente pernicioso para cada persona en concreto y para la sociedad en su conjunto. Para que entiendas en qué consiste y puedas desarrollar los mecanismos de defensa que te impidan entrar en él, empezaré por describir sus principales características y la dinámica psicosocial que lo provoca.

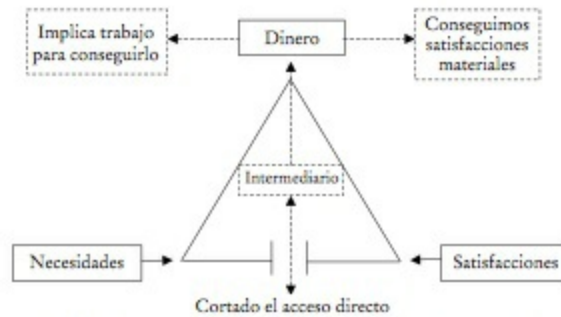


Fig. 20: Esquema de funcionamiento del triángulo consumista.

Viendo el dibujo, es fácil comprender los factores de riesgo que conducen a tantas personas a caer en esa perversa dinámica de intentar trabajar más para ganar más y, de esa manera, ser más felices consumiendo más. El problema es que cuanto más se sacrifica la persona por ganar el dinero, más difícil resulta que el placer que obtiene al gastarlo compense el esfuerzo que ha realizado para ganarlo.

Evidentemente, con eso no quiero decir que debemos subestimar la importancia del confort, como base de un bienestar material sin el cual es difícil crear las condiciones que hacen posible la felicidad. Al contrario, debemos aceptar que con hambre es muy difícil ser feliz, pero a la vez también conviene tener claro que la felicidad, basada en el consumo, conduce al hastío del exceso y al vacío de la saturación. Por eso soy partidario de un tipo de felicidad que, en lugar de nutrirse de la riqueza exterior, se dedique a cultivar la riqueza interior.

La felicidad humanista

La felicidad que defendemos los humanistas está más fundamentada en el *ser* que en el *tener*, porque ya sabes que basamos su obtención en la mejora de nuestra seguridad y en el desarrollo de nuestras capacidades. De todos modos, eso no significa que despreciemos la riqueza ni condenemos los placeres mundanos, simplemente partimos de la base de que las cosas importantes de la vida todavía no pueden comprarse con dinero. Y como otra cosa que consideramos los humanistas es que ninguno de nosotros puede hablar en nombre de todos, porque no somos un colectivo organizado como partido político, secta o movimiento ciudadano, sino individuos que creemos que, a poco que lo faciliten las circunstancias, todos podemos mejorarnos a nosotros mismos y ayudarnos unos a otros para ser todos juntos más felices, voy a decirte cuál es mi teoría de la felicidad, porque estoy convencido de que, al compartirla contigo, nos estaremos enriqueciendo los dos.

MI TEORÍA DE LA FELICIDAD

Esta teoría fue mi primera aportación importante al mundo de la psicología práctica y está adecuadamente argumentada y desarrollada en el que fue mi segundo libro, *La felicidad personal*, cuya primera edición se publicó en el año 1995. Desde entonces, y para las sucesivas ediciones, he hecho cuatro revisiones del texto original, actualizando datos e introduciendo pequeños matices, pero lo importante es que, en lo sustancial, no he variado lo más mínimo los principios básicos en los que se asentaba, sino que, por el contrario, a medida que mi teoría se ha visto sometida al veredicto de los miles de personas que ya la conocen, la aceptación ha sido tan grande que todavía no he encontrado a nadie que no sea partidario de ella.

Por tanto, con el refrendo de los años y de todas las personas que la dan por válida, voy a sintetizar los puntos esenciales de una teoría de la felicidad cuya principal virtud es que tiene validez universal, puesto que resulta asequible para todo el mundo, pero que, a la vez, presenta el pequeño inconveniente de que no se puede disfrutar de ella siendo joven, inmaduro o neurótico, porque es un tipo de felicidad a la que solo se llega a través de la madurez.

El camino de la felicidad

Evidentemente, no voy a intentar sintetizar las 199 páginas en las que desarrollo la teoría, porque eso no sería bueno ni para la teoría, ni para la síntesis. Pero como quiero que te aproveches al máximo de sus contenidos, voy a hablarte de aquellos aspectos de la felicidad que están directamente relacionados con la madurez personal, haciéndolos coincidir con las distintas fases de crecimiento que podrás ir alcanzando con el sistema de autoayuda que he diseñado para ti.

En tal sentido y no por casualidad, resulta que los tres grandes facilitadores de la felicidad que voy a proponer se corresponden exactamente con el bienestar que puedes lograr aplicando las herramientas, los instrumentos y las fórmulas que he ido ofreciendo en los distintos capítulos del libro. Y para que veas cómo se relaciona una cosa con la otra, voy a describir las posibilidades de ser feliz que se abrirán ante ti a medida que aumente tu seguridad y progrese tu madurez.

La primera vía de la felicidad que aparecerá será la *congruencia interna*, después vendrá la *realización personal* y ambas facilitarán la tercera, que es el *amor armónico*, aunque esta depende menos de tu voluntad porque requiere del concurso de terceras personas. De todos modos, no cabe duda de que cuanta más congruencia obtengas y mayor realización consigas, más posibilidades tendrás de encontrar el amor armónico porque las dos primeras vías siempre propician la aparición de la tercera. Veamos, por tanto, en qué consisten y cómo se relacionan estos tres grandes facilitadores de la felicidad, porque cuanto mejor los conozcas, más fácil te resultará impulsar su emergencia.

La congruencia interna

Podemos referirnos a ella como *paz interior o equilibrio psicológico* pero, para hacerlo en un lenguaje que ya te resulta familiar, prefiero decir que es el *estado que se alcanza cuando el Adulto se convierte en el principal rector de la conducta y es capaz de quedar contento de la mayoría de sus actos*. Ese es el primer eslabón de la felicidad que depende de ti, porque la consigues haciendo que tu Adulto te ayude a desarrollar tu mejor parte sin frustrar en exceso a tu Niño. El problema reside en que, para ello, necesitarás adquirir la habilidad de realizar una adecuada mediación entre las demandas que hace tu Niño y las limitaciones que le impone tu Padre. Por tanto, la felicidad que puedes alcanzar por esta vía está relacionada con la eficacia del diálogo interior y lo acertadas que resulten las conductas de autoafirmación que de él se derivan.

Relacionando, pues, el sistema de autoayuda con mi concepción de la felicidad, es evidente que la congruencia interna no puede ser provocada desde fuera porque depende del grado de estabilidad que alcanzamos por dentro, lo cual me permite considerarla como *la primera y más autónoma de las fuentes de la felicidad porque depende básicamente de lo que hacemos nosotros mismos para desarrollar el Adulto y lograr la armonía interior*. Por eso, cuando la conseguimos, no solo disfrutamos inmensamente de ella, sino que ese disfrute propicia, a su vez, la mejora de la confianza en nuestras facultades y facilita el paso hacia la parte de la felicidad que obtenemos cuando somos capaces de expresar, en aquello que hacemos, la mejor parte de lo que somos.

La realización personal

La mejor forma de definirla es diciendo que consiste en expresar *nuestras mejores cualidades en la mayor parte de nuestras actividades*, siempre y cuando lo que hacemos sea bueno para el Adulto. Porque si yo soy un «buen» delincuente y cometo bien mis delitos, como mucho podré conseguir que mi Niño tenga la satisfacción de hacer bien las cosas malas, pero difícilmente mi Adulto se sentirá realizado, ni mi Padre lo aceptará. Por eso, al hablar de las capacidades psicológicas, he dado tanta importancia a la bondad, porque sin ella no solo es difícil sentirse bien, sino que resultaría imposible obtener este tipo de felicidad que tanto le gusta a nuestro Padre, porque está relacionado con la ética de *hacer bien las cosas buenas y expresar en ellas aspectos importantes de las capacidades que nos singularizan*.

Lo ideal sería que la felicidad asociada a la realización personal pudiéramos obtenerla a través de un trabajo en el que el Adulto pudiera canalizar de forma adecuada su potencial creativo, haciendo que el Niño estuviera contento y el Padre, orgulloso. Pero como eso solo le ocurre a un 15% de la población laboral, mientras que un 50% se siente conformado, y el 35% restante presenta distintos grados de frustración e insatisfacción, está claro que nuestro modelo de sociedad no ha sabido hacer del trabajo una fuente de felicidad, sino que lo ha convertido en uno de los elementos que más la dificulta.

A pesar de esa evidencia, o precisamente por ella, y como soy un firme partidario de empezar a aplicar soluciones personales a los problemas sociales, te recomiendo que,

cuando hagas el balance existencial, valores tu vida laboral y decidas si ha llegado la hora de buscar un trabajo más realizador, o bien debes seguir donde estás aplicando el principio de aceptación superadora. Cualquiera de las dos vías es válida para propiciar la felicidad, siempre y cuando sea el Adulto quien la impulse. En el primer supuesto, deberás tomar una decisión crucial en clave de iniciativa de cambio. Y en el segundo, bastará con que busques la realización a través de otras actividades complementarias que te permitan expresar, de forma suficiente, tus capacidades básicas.

Te pondré un ejemplo de ese segundo camino, a través de una anécdota personal que lo ilustra perfectamente. Cuando yo era joven trabajaba en una entidad bancaria que ahora se llama BBVA, pero que entonces solo era el Banco de Vizcaya y, años después de dejarlo, me encontré casualmente con un compañero que yo consideraba de los más brillantes de la plantilla. Naturalmente nos alegramos de vernos y pasamos un rato charlando sobre nuestras respectivas evoluciones profesionales. En un momento dado, y como yo suponía que, atendiendo a su competencia, él ya debía de ser director general o algo parecido, le pregunté al respecto e inmediatamente me aclaró que seguía siendo un modesto empleado, pero que era campeón de Cataluña de petanca. Ambos nos pusimos a reír y le felicité por su trayectoria, porque le conocía lo suficiente como para saber lo que le había ocurrido. Ciertamente mi amigo era brillante y trabajador, pero como también era buena persona, renunció a un modelo de promoción competitivo y prefirió derivar sus capacidades hacia otro tipo de actividad para la que también se sentía dotado y donde sus éxitos solo dependían de su propia competencia.

Como el relato es suficientemente gráfico, no hace falta que añada nada más sobre los aspectos de la felicidad asociados a la realización personal, porque será tu Adulto quien te dirá si, para sentirte realizado, necesitas que tus capacidades rivalicen con las ajenas, o tienes suficiente con encontrar la manera de expresar lo mejor de ti mismo en alguna de las cosas que haces o puedes hacer. Tanto da si es a través del trabajo, en una afición o en un deporte, lo importante es que notes que estás canalizando adaptativamente tus capacidades esenciales. En definitiva y para destacar la importancia que le concedo a la realización personal, te diré que, si carecemos de ella, nuestra felicidad nunca será completa porque la frustración existencial que genera es un factor de riesgo en la aparición de problemas relacionados con la autoestima y el autoconcepto que, tarde o temprano, erosionan la seguridad.

Por consiguiente, si quieres ser feliz busca la manera de incorporar a tu vida cotidiana algún tipo de actividad que te permita sentirte competente. Puede ser jugando a la petanca, al fútbol, al parchís, o inventado una vacuna que acabe con las enfermedades infecciosas. Lo importante es que puedas expresar en ello tus conocimientos y/o habilidades, porque de esa manera conseguirás que la realización personal se convierta en la segunda fuente de la felicidad que depende de ti, ya que la tercera solo puedes propiciarla parcialmente, porque *en el amor puedes hacerte querible, pero no puedes hacer que te quieran.*

El amor armónico

Evidentemente existen muchas clases de amor y sobre todas ellas ya habló magistralmente Erich Fromm en *El arte de amar*. En ese aspecto, nada que añadir a lo que dijo en su momento el maestro. Por tanto, yo voy a referirme únicamente al que forma parte de mi ámbito de especialización terapéutica, que es el amor sexualizado en pareja, o más exactamente al que dentro de ese contexto logra adquirir la categoría de armónico. Las razones de esta focalización tienen un triple fundamento. El primero es que la mayoría de las personas lo consideran un aspecto relevante de su felicidad. El segundo es que su carencia genera una fuerte frustración emocional que se traduce en infelicidad. Y el tercero, y más importante dentro de la intención de este ensayo, es que el amor en pareja, precisamente por ser el más frágil, es el que permite mayor margen de acción para ser potenciado a través del comportamiento y, por consiguiente, es el que está más vinculado con el sistema de autoayuda que acabamos de desarrollar.

De hecho, creo tanto en la relación que existe entre el mejoramiento personal y la capacidad de construir amores armónicos, que la principal idea que transmito en *El arte de enamorar es que el arte de enamorar es el arte de mejorar*. Y como ahora estamos hablando de este segundo arte, no cabe duda de que toda tu progresión personal se traducirá en algún momento y en algún sentido en una mayor capacidad para saber elegir, y poder ser elegido, por aquellas personas con las que es posible establecer amores armónicos.

Pero como ya he citado tres veces el concepto y todavía no lo he concretado voy a empezar por definirlo operativamente para poder utilizarlo, de forma precisa, en las argumentaciones que lo relacionan con la felicidad.

Amor armónico

Relación afectivo-sentimental-sexual que se establece entre *dos personas maduras* que deciden juntar sus vidas en un proyecto común de convivencia *para compartir sus plenitudes*.

Tal como lo defino no cabe duda de que nadie cuestionará que ese tipo de amor esté considerado, por la mayoría de las personas, como una de las principales fuentes posibles de felicidad. Partiendo de esa base, la primera pregunta que procede plantear es cómo podemos facilitar la creación de ese tipo de vínculo. Y la respuesta la encontraremos desarrollando las partes de la definición escritas en cursiva, porque cuando conozcas el significado que les doy, entenderás por qué el amor armónico es tan deseado por tantos como experimentado por pocos.

Dos personas maduras

Decía mi abuela que «Dios los cría y ellos se juntan», y creo que eso es bastante cierto. El problema es que el resultado de esa unión varía mucho según sea el perfil de

las personas que forman la pareja, porque el modelo de relación es muy diferente si sus integrantes son inmaduros que si son reprimidos, neuróticos o maduros, o si una persona de un perfil se relaciona con la de otro distinto. De hecho, en *Amor al segundo intento* hablo de la casuística de cada una de las diez variantes de pareja que surgen de la combinación de los cuatro perfiles, y llego a la conclusión de que la única relación que posibilita el amor armónico es la que se establece entre dos personas maduras. Por tanto, vamos a ver cómo es y cómo se relaciona una pareja armónica, de acuerdo con la simbología que estamos utilizando para reflejar el funcionamiento de los tres estados del Yo.

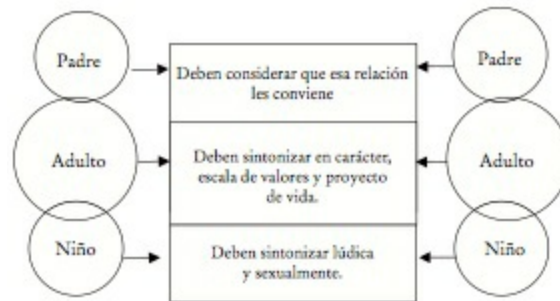


Fig. 21. Gráfico de las dimensiones y las condiciones que deben darse en los estados del Yo para que pueda producirse el amor armónico.

Como ves, son parejas en las que, en sus dos miembros, predomina el Adulto y por tanto se eligen recíprocamente porque ambos se gustan, se entienden y se convienen, y cuando se dan estos tres requisitos no hay duda de que se establece entre ellos una relación armónica que, por serlo, convierte el amor en fuente de felicidad, porque cuando alguien madura no suele equivocarse al elegir pareja, ya que su criterio está presidido por el aprendizaje vital que ha adquirido en sus relaciones anteriores. Y ya he dicho, en la *Guía para mejorarse uno mismo*, que quien aprende de sus errores ya no comete otros mayores.

Por eso, los amores armónicos son propios de personas maduras, o sea personas que por la edad y la adecuada asimilación de sus experiencias vitales saben compatibilizar los deseos del Niño con los consejos del Padre. Eso es lo que crea las condiciones para que los Adultos respectivos puedan sentirse, a la vez, vinculados y autónomos, haciendo que la relación resulte enriquecedora para ambos porque significa que esa unión cumple el segundo requisito que caracteriza el amor armónico.

Para compartir sus plenitudes

Esta segunda condición es la que imposibilita que el amor armónico pueda alcanzarse en la juventud porque, en el mejor de los casos, cuando eres joven puedes encontrar el amor *sintónico* cuando hay un buen acoplamiento sexual y suficiente compatibilidad de caracteres, pero no puedes unirte «para compartir tus plenitudes» por la sencilla razón de

que a esas edades lo que predomina es la carencia, no la plenitud. Por tanto, las parejas jóvenes lo natural es que se junten para llenar sus propias necesidades de sexo, afecto y compañía, pero a partir de cierta edad y a medida que las personas ganan seguridad y van madurando, lo «natural» ya no debería ser aparejarse para nutrirse del otro, sino unirse para enriquecerse de las respectivas plenitudes.

Por eso suelo decir que la elección de los primeros amores no son fruto de una buena sintonía de perfiles, sino de la conjunción de la necesidad, la atracción y la situación. Y solo con los años y los daños bien asimilados de las relaciones anteriores se entra en aquella fase de la vida donde el amor puede convertirse en una fuente importante de felicidad, porque la capacidad de elección del sujeto amoroso está sedimentada sobre la congruencia interna y la realización personal. Y como un fundamento importante de mi teoría del amor armónico es que los demás no nos quieren por nuestra necesidad de ser queridos sino por las aportaciones positivas que incorporamos a la relación, está claro que, cuanto mejor estamos con nosotros mismos, en mejores condiciones quedamos de elegir y ser elegidos como parejas armónicas, porque eso significa que hemos sido capaces de convertirnos en personas maduras dignas de amar y de ser amadas.

Como consecuencia de ese razonamiento y para resumir en pocas palabras el secreto del amor armónico, recordaré dos de las ideas-fuerza que utilizo en terapia de pareja. La primera es que *el amor maduro* sabe disfrutar de la presencia sin sufrir la ausencia. Y la segunda es que *el secreto de un buen matrimonio es casarse con el otro sin divorciarse de uno mismo*. El problema es que eso solo puede conseguirse cuando ambos sujetos amorosos disfrutan previamente de la felicidad que les proporciona su propia congruencia y realización personal.

En definitiva, si quieres tener posibilidades de vivir amores armónicos, deberás asumir el riesgo de vivir los inarmónicos y tener la capacidad de convertir esas experiencias en un aprendizaje que refuerce tu seguridad e incremente tu madurez. Entonces quedarás en condiciones de elegir a las personas que te convienen, dentro del grupo de las personas que te gustan, porque la madurez, además de ser una fuente de felicidad, también optimiza tu atractivo y mejora tu capacidad de mantener relaciones enriquecedoras. Por eso, cuando maduras lo suficiente, entiendes en toda su profundidad las razones por las cuales *los amores que duran son aquellos que se establecen entre personas que maduran*.

Espero, pues, que todo lo que acabo de decir te ayude a encontrar a la pareja adecuada, y añado además que, si aplicas el protocolo de este sistema de autoayuda que, a partir de este momento, es tan tuyo como mío, tienes muchas posibilidades de lograrlo, porque una de las cosas que tengo más claras en cuestiones de amor es que *la mejor manera de encontrarlo es no necesitarlo*. Por eso te animo a desarrollar todas tus capacidades, porque cuanta más seguridad tengas más te querrás a ti mismo y más posibilidades tendrás de que los demás te quieran.

Ahora que ya conoces mi teoría del amor armónico y su relación con la felicidad, y para que puedas decidir con mayor fundamento si el modelo también puede ser válido para ti, voy a dibujar una pirámide y voy a relacionar los distintos componentes del

sistema de autoayuda con los tres facilitadores de la felicidad, para que veas cómo se corresponden ambas cosas.

Como verás, la base de la pirámide está formada por la congruencia y sobre ella se asientan la realización personal y el amor armónico, ordenados según el margen de autonomía que tienes para alcanzarlos, aunque, a su vez, los tres facilitadores se comunican entre sí e incluso pueden ser reversibles. Ese es el caso, por ejemplo, de las personas con déficit de autoestima, que cuando se sienten queridas empiezan a confiar en sí mismas y protagonizan una profecía autocumplidora que les lleva a la congruencia interna y facilita su realización personal. Por tanto, si quieres que este esquema resulte operativo, has de confiar en él, pero debes aplicarlo a tu manera, con tus propias fuerzas y en función de tus necesidades, porque su eficacia depende tanto de su propia bondad como de tu habilidad para utilizarlo debidamente. Por eso te invito a que te moviles al servicio de ti mismo, para que a través del diálogo interior y las conductas de autoafirmación tomes las decisiones que consideres oportunas para convertirte en quien quieres ser. Ese será el secreto de tu éxito y el gran facilitador de tu felicidad.

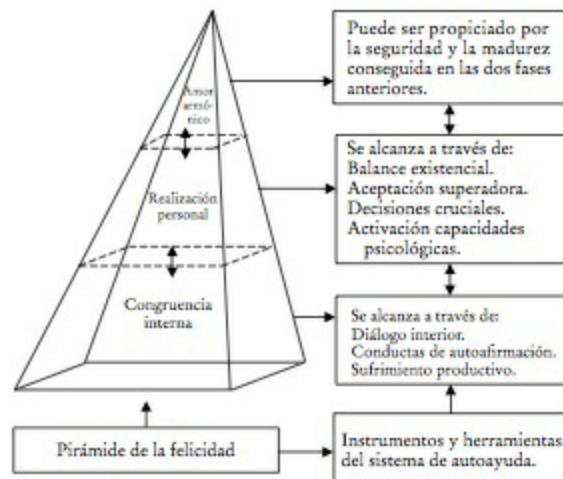


Figura 22: Pirámide de la felicidad y su correlación con el sistema de autoayuda.

LA FELICIDAD DE LAS PERSONAS MADURAS

Estamos en el último apartado del último capítulo, pero espero que para ti no signifique acabar de leer un libro, sino empezar a diseñar cómo quieres que sea tu futuro. Para eso has evaluado tu seguridad y has hecho un balance existencial, que te ha permitido decidir en qué aspectos de tu realidad debes aplicar la aceptación superadora y en qué otros deberás tomar decisiones cruciales, que requerirán la ayuda de todas las capacidades psicológicas que puedas activar y de todos los aliados internos y externos que puedas encontrar.

Cuando vayas descubriendo ese camino, te darás cuenta de que tanto las reflexiones, como las decisiones y las acciones orientadas hacia el logro de tus objetivos vitales te

servirán también para crear las condiciones que te permitirán avanzar por el camino de la felicidad. Por tanto, lo que voy a sugerirte es que no hagas cosas para encontrar la felicidad, sino que hagas cosas para mejorarte a ti mismo, porque, al hacerlas, estarás activando *la mejor forma de ser feliz, que es aquella que empieza en la congruencia, sigue con la realización personal y alcanza el amor armónico*. Ese es un proyecto de felicidad que nos conviene a todos porque es bueno para nosotros y es bueno para los demás. Por tanto, si estás de acuerdo en que el mejor modo de ser feliz es madurar y que para madurar hay que crecer, pregúntate tres cosas: ¿Cómo eres? ¿Cómo quieres ser? Y ¿qué debes hacer para ser como quieres? Después deja que tu Adulto marque tus proyectos de futuro y tu felicidad estará asegurada, porque mientras te orientas hacia la consecución de tus objetivos profesionales, vitales o espirituales estarás construyendo tu felicidad en el ámbito de la congruencia y la realización personal. Entonces te darás cuenta de que, por haber contestado tres preguntas teóricas, has creado una nueva realidad práctica.

En cuanto al amor armónico, tu margen de acción es más limitado porque solo puedes influir parcialmente en los factores que lo propician. Puedes mejorar tu atractivo, tu seguridad y tu madurez, pero no puedes determinar que la persona que a ti te gusta esté dispuesta a relacionarse contigo. Ahora bien, como ya habrás alcanzado la madurez, seguro que habiendo desarrollado tus virtudes, capacidades y habilidades, tus posibilidades de gustar serán mayores y tus elecciones, mejores. Entonces, cuando te impliqués en una relación madura podrás decir, desde la autoridad que concede la experiencia, que el único amor que propicia la felicidad es el que se establece entre aquellas personas que, por haberse mejorado, han descubierto que, para ser amadas, primero han de hacerse amables.

Eso es lo que conseguirás si, además de ser consciente de tus limitaciones, confías en tu potencial de automejora y utilizas este sistema de autoayuda para crear una profecía autocumplidora que *convierta tu mejor parte en tu mayor parte*. Si crees que eso es posible, si crees que ya estás preparado para confiar en ti, aquí tienes un mapa que te ayudará a recorrer el camino, porque tiene claramente marcado dónde está el Norte.

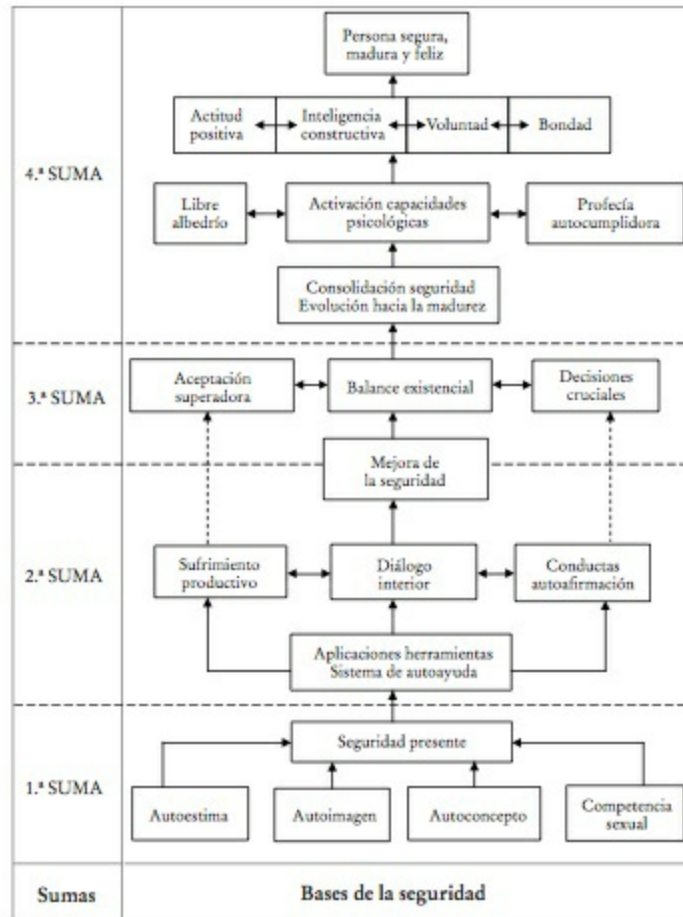


Fig. 23: Gráfico de todos los componentes del sistema de autoayuda que conducen desde la seguridad del presente a la felicidad de la madurez del futuro.

Todo ese proceso que desde la seguridad presente nos sitúa en la 4.ª suma y nos orienta hacia la felicidad futura, puede cubrirse en un plazo de dos a cinco años, si las condiciones son favorables y el ritmo adecuado. Pero, por desgracia, tal como he reflejado en la Figura 6, si no se aprende de la experiencia y no se resuelven adecuadamente las crisis existenciales, las personas evolucionan hacia la neurosis y en lugar de convertirse en las principales responsables de su felicidad se convierten en las grandes generadoras de su propio sufrimiento. Espero, pues, que aproveches el contenido de estas páginas y que encuentres en ellas un espejo que te permita ver claramente cuál es tu realidad y qué parte de ella quieres y puedes cambiar, porque si aciertas en esa doble elección pronto podrás decir que te estás haciendo feliz mejorándote y suscribirás como propia aquella genial definición de Kant que dice: «La felicidad es el estado de un ser racional en el mundo, al cual, en el conjunto de su existencia, le va todo según su deseo y voluntad.»

Esa es la idea de la felicidad que estoy intentando propiciar, y espero que la lectura de estas páginas haya tenido la virtualidad de despertar tu interés por ella, porque si comparas el mensaje de Kant con la intención de este ensayo verás que la noción de felicidad que defendemos ambos es perfectamente coincidente. Para que puedas

constatar esa plena sintonía, voy a traducir al lenguaje PAN el significado de los contenidos que forman la sentencia del ilustre filósofo de Königsberg:

La felicidad es el estado de un ser racional en el mundo

Lo cual quiere decir que es capaz de analizar la realidad desde el Adulto y que ese Adulto es lo suficientemente maduro para aceptar la realidad que analiza. Y esa forma de ser feliz la podemos conseguir a través del diálogo interior, las conductas de autoafirmación y el sufrimiento productivo.

Al cual, en el conjunto de su existencia, le va todo según su deseo y voluntad

Por tanto, si debe valorarse en el conjunto de su existencia y en relación al deseo y la voluntad, quiere decir que esa felicidad solo pueden disfrutarla las personas que son capaces de satisfacer suficientemente los deseos del Niño, actuando al mismo tiempo desde la voluntad que administra el Adulto. Por eso, el modelo de crecimiento personal que planteo es un vehículo óptimo para alcanzar la noción de felicidad que defiende Kant, porque ambos nos referimos a una felicidad que solo es asequible a las personas maduras, ya que ellas son las únicas que pueden actuar, al mismo tiempo, desde el deseo y la voluntad.

Esa es la razón que me lleva a proponer el crecimiento personal como vía de acceso a una felicidad ideal que tú puedes convertir en real. Yo te garantizo que, si tú quieres, podrás conseguirlo; porque, como creador de la Terapia Vital, he podido comprobar que la felicidad siempre es asequible a quien es capaz de activar las cuatro facultades del potencial humano para ponerlas al servicio de su propio proceso de mejoramiento interno.

Dos citas para un último mensaje

A nadie le vino la cordura antes que la insensatez.

LUCIO ANNEO SÉNECA

He empezado el libro haciendo dos confidencias y quiero acabarlo de la misma manera, aunque ahora son menos íntimas y pueden deducirse del contenido del texto. La primera es que Freud y Kant son mis grandes referentes intelectuales. Y la segunda es que la gran inspiradora de mi método terapéutico y de este sistema de autoayuda ha sido mi propia trayectoria vital, convenientemente asimilada.

Por tanto, en esta obra se encuentran concentrados muchos años, muchos libros y muchas vivencias buenas y malas que, adecuadamente gestionadas, me han permitido disfrutar de las primeras sin descontrolarme y aprender de las segundas sin destruirme. Y como lo único que podemos hacer las personas mayores por las generaciones siguientes es dejarles el legado del aprendizaje que nos ha posibilitado nuestra propia experiencia, aquí tienes a tu disposición la versión divulgativa de los saberes y padeceres de mi historia personal, por si algo de lo que hay en ella puede favorecer tu mejoramiento. Pero recuerda que para poder has de querer y has de saber. El querer lo has de poner tú y el saber espero que lo hayas encontrado en estas páginas.

Si ha sido así, perfecto, pero si aún tienes dudas sobre lo que debes hacer, me permitiré una última reflexión, para que tu deseo y voluntad tengan más elementos de juicio y puedan pronunciarse definitivamente sobre la utilidad del sistema. Se trata de someter a tu consideración dos citas muy cortas, pero cuyo mensaje puede aportarle a tu Adulto la información que necesita para convencerse de la validez de mi propuesta. Una es de Kant y dice «la manera de ser es hacer». Y la otra es de Lao-Tse y dice «la manera de hacer es ser». Como ves, son dos axiomas totalmente opuestos y, por tanto, parece evidente que uno de los dos debe de estar equivocado. ¿Quién crees que está en lo cierto, el ilustre representante del idealismo trascendental o el fundador del taoísmo?

Mientras lo piensas te contaré un chiste que te ayudará a intuir la respuesta y, además, te resultará muy útil para evitar polémicas estériles en tus relaciones interpersonales:

Un prestigioso y anciano profesor de filosofía está pronunciando una conferencia comparando el empirismo con el idealismo y, en un momento dado, un joven le interrumpe y empieza a defender fervientemente las bondades del empirismo.

El conferenciante le escucha con atención y cuando acaba su exposición le contesta educadamente:

—Estoy de acuerdo con usted.

Inmediatamente se levanta otro de los asistentes y, discrepando del anterior, defiende con vehemencia los postulados del idealismo, tras lo cual el viejo profesor le dice con respeto:

—Estoy de acuerdo con usted.

Entonces una tercera persona se dirige al conferenciante y le dice indignada.

—Oiga, perdone, es imposible que usted pueda dar la razón a dos personas que defienden planteamientos tan opuestos.

A lo cual el profesor le contesta con la misma educación y respeto:

—Es cierto, también estoy de acuerdo con usted.

Ahora voy a ser yo quien va a ejercer de viejo profesor para decirte que tanto el aforismo de Kant como el de Lao-Tse, son igualmente válidos porque, desde un punto de vista de su utilidad psicológica, los mensajes no son antagónicos sino consecutivos. Por tanto, además de ser conciliables, son altamente deseables ya que ambos pueden contribuir a nuestra evolución personal. Y las razones que explican esa armonía entre dos sentencias aparentemente contradictorias son las siguientes: Cuando uno es joven *la manera de ser es hacer*, porque el carácter está por formar y la personalidad, por desarrollar. Por eso, si quieres ser bueno tendrás que hacer cosas buenas y si quieres ser trabajador tendrás que empezar a trabajar. Pero, a partir de cierta edad, que es la que yo sitúo entre los treinta y los cincuenta años, y en función de la adecuada evolución de tu seguridad, esa ecuación se invertirá y entonces, cuando tus virtudes estén desarrolladas, tu carácter formado y tu personalidad madura, llegará un momento en el que *tu forma de hacer* será una consecuencia natural de *tu forma de ser*.

Por eso si tuviera que sintetizar en pocas palabras la intención que persigue este ensayo te diría que lo que pretendo es ayudarte a que *hagas lo que debes hacer para convertirte en la persona que puedes llegar a ser*. Y como esta última consigna psicológica puede suscribirse también como pensamiento filosófico, acabaré el libro en esa clave, deseándote que las enseñanzas que he intentado transmitirte puedan servirte para desvelar con tus actos el secreto de la felicidad, porque entonces comprenderás por qué Confucio decía que «solo puede ser feliz siempre el que sabe ser feliz con todo».

Eso es lo que deseo para ti, para mí y para todos.

Nota al lector

Acabas de participar en una experiencia que hasta ahora nunca había tenido lugar en la historia de la Psicología: Has leído la primera versión de un nuevo sistema de autoayuda ideado por el propio creador del método terapéutico que le sirve de base. Y como el lector eres tú y el autor del método y del sistema soy yo, me interesa muchísimo conocer tu opinión.

He procurado que el enfoque sea claro y sobre todo útil, porque lo que pretendo no es solo que lo encuentres lógico, sino que lo consideres aplicable. Por tanto, la principal intención del texto es que, después de leerlo, te sientas preparado para afrontar con éxito tus problemas, porque has encontrado una forma eficaz de resolverlos. Si lo he conseguido, perfecto, pero si crees que el sistema no cumple la finalidad para la que ha sido creado, te agradecería que me lo hicieras saber, porque seguro que con tu aportación lograremos mejorarlo.

Gracias por tu atención y quedo a tu disposición.

Instituto Psicológico Antoni Bolinches

Muntaner 202, 1.º C

08036 Barcelona

www.abolinches.com

ipab@abolinches.com

Índice de figuras

- Figura 1. Esquema del funcionamiento psicológico que determina el comportamiento
- Figura 2. Gráfico de la progresión de las tres etapas que determinan la seguridad personal
- Figura 3. Esquema de la evolución de la seguridad desde la infancia a la juventud
- Figura 4. Cuadro de referencia para la evaluación de la seguridad
- Figura 5. Cuadro de autoevaluación de la seguridad del lector
- Figura 6. Esquema de la evolución de la persona hacia la madurez o hacia la neurosis
- Figura 7. Esquema de la evolución de los estados del Yo desde la inseguridad hacia la neurosis
- Figura 8. Esquema de la evolución de los estados del Yo desde la inseguridad hacia la madurez
- Figura 9. Esquema de la función y evolución de los estados del Yo durante el proceso de autoayuda
- Figura 10. Esquema del proceso que permite superar el sufrimiento y madurar
- Figura 11. Cuadro contrastado de facilitadores y dificultadores de la superación del sufrimiento
- Figura 12. Cuadro de las puntuaciones de referencia de las personas seguras que han ido madurando con la edad
- Figura 13. Cuadro comparativo de tres balances existenciales
- Figura 14. Ejercicio práctico de balance existencial del lector
- Figura 15. Cuadro de decisiones cruciales que caracterizan el proceso de maduración personal
- Figura 16. Esquema del proceso que orienta hacia la madurez y favorece la toma de decisiones cruciales
- Figura 17. Esquema de doble opción para activar las conductas de autoafirmación
- Figura 18. Cuadro contrastado de actitudes básicas de la inteligencia destructiva y constructiva
- Figura 19. Cuadro de relación entre las facultades del potencial humano, las conductas de autoafirmación y el beneficio psicológico que generan
- Figura 20. Esquema de funcionamiento del triángulo consumista
- Figura 21. Gráfico de las dimensiones y las condiciones que deben darse en los estados del Yo para que pueda producirse el amor armónico
- Figura 22. Pirámide de la felicidad y su correlación con el sistema de autoayuda
- Figura 23. Gráfico de todos los componentes del sistema de autoayuda que conducen desde la seguridad del presente a la felicidad de la madurez del futuro

Índice de casos

1. El hombre acostumbrado al éxito
2. Los dos maridos que fueron dejados por sus mujeres
3. El joven que criticaba a su novia
4. La niña que tenía complejo de jirafa
5. El hombre que no aceptaba su peso
6. El joven que creció por dentro
7. Las inseguridades de una mujer exuberante
8. La señora acomodada que se sentía incómoda
9. El divorciado que quería recuperar a su ex esposa
10. La abuela que se cansó de ser demasiado buena
11. El hombre que se hizo mejor siendo menos bueno
12. El huérfano que se educó a sí mismo

Glosario de conceptos básicos

Aceptación superadora: Forma de aceptar la realidad a partir de la cual la persona decide actuar para influir sobre ella. Para lograrlo el Adulto inicia un diálogo interior con el Padre y con el Niño para que este entienda las renuncias o esfuerzos que tendrá que realizar para atender las razones del Adulto. Dentro del sistema de autoayuda contribuye a incrementar la seguridad y facilita la maduración personal.

Actitud: Disposición previa a la acción que determina la forma en que la persona afronta la realidad e influye sobre la manera de reaccionar ante ella.

Actitud positiva: Forma de afrontar la acción desde una disposición favorable porque las tres partes del Yo consideran que la tarea a realizar es adecuada y realizadora para el Adulto.

Adulto: Parte del Yo que cumple una doble función en el equilibrio y maduración del sujeto. Con respecto al equilibrio, actúa de intermediario para conciliar las necesidades del Niño con las limitaciones que el Padre impone a su satisfacción. Y para favorecer la maduración recaba información del mundo externo para ponerla al servicio del diálogo interior y facilitar que las decisiones sean las más adecuadas para su propio desarrollo.

Amor: Vinculación afectivo-sentimental-sexual que desea pervivir como proyecto estable.

Amor armónico: Aquel que se establece entre dos personas maduras que deciden juntar sus vidas en un proyecto común de convivencia para compartir sus plenitudes. Para que pueda considerarse como tal debe reunir cuatro requisitos: buen acoplamiento sexual, compatibilidad de caracteres, escala de valores similar y proyecto de vida convergente.

Amor sintónico: Aquel que reúne el doble requisito de un buen acoplamiento sexual y suficiente compatibilidad de caracteres.

Aprendizaje vital: Asimilación positiva de la realidad que contribuye al proceso de maduración del sujeto. Se produce cuando la persona es capaz de transformar las vivencias en experiencias.

Autoaceptación psicoestética: Fórmula que ofrece la Terapia Vital para aceptar la imagen corporal mejorando todos los factores que contribuyen a la seguridad personal.

Autoconcepto: Conjunto de las cualidades intelectivas, caracteriales y de personalidad de un sujeto, que cuando se utilizan adecuadamente se refuerzan a sí mismas y sirven para corregir o mitigar los aspectos de la autoestima, de la autoimagen o de la competencia sexual que se han constituido en fuente de inseguridad. Es el tercer pilar de la seguridad personal y el más asequible a la acción terapéutica.

Autoestima: Percepción que tiene la persona de ser digna de ser querida en función de cómo se ha sentido querida en la infancia más los refuerzos afectivos posteriores. Es el primer pilar de la seguridad personal.

Balance existencial: Ejercicio que propone el autor para que las personas tomen

conciencia de cuál es su realidad vital y determinen si deben introducir algún cambio en su vida.

Bondad: Tendencia del comportamiento que resulta del compromiso que una persona adquiere consigo misma para que el derecho a la satisfacción de sus necesidades no perjudique a terceras personas. A partir de un determinado grado de madurez, la bondad se alimenta a sí misma y se convierte en una de las cuatro facultades del potencial humano que contribuyen al mejoramiento personal.

Bondad buena: La que surge de forma natural cuando una persona suficientemente madura decide activar una acción bondadosa

Capacidades psicológicas: Cualidades y aptitudes que las personas pueden desarrollar porque forman parte de su naturaleza y están infrautilizadas.

Competencia sexual: Cuarto pilar de la seguridad personal. Está relacionado con la autoestima, la autoimagen y la propia valoración del sujeto con respecto a su anatomía sexual y su capacidad de dar y recibir placer.

Complejo: Vivencia desproporcionada de un defecto que limita o resta seguridad a quien lo padece.

Conductas de autoafirmación: Determinaciones que toma la persona a favor del desarrollo o fortalecimiento del Adulto, después de haber realizado el diálogo interior adecuado. Pueden expresarse en dos modalidades. Las de acción, que consisten en incorporar nuevas iniciativas o pautas conductuales que el Adulto considera adecuadas para resolver problemas, desarrollar virtudes y corregir defectos. Y las de omisión, que consisten en dejar de hacer aquello que el propio Adulto considera que perjudica su estabilidad, o va en contra de su desarrollo.

Congruencia interna: Armonía interior que se alcanza cuando el Adulto se convierte en el principal rector de la conducta y es capaz de conseguir que, tanto el Niño como el Padre, acepten sus decisiones sin frustración ni sentimiento de culpa.

Crisis psicoestética: Propia de las inseguridades que produce la transformación corporal de la adolescencia. Cuando se supera adecuadamente contribuye a mejorar la autoimagen.

Decisiones cruciales: Conductas de autoafirmación de mayor rango y trascendencia que marcan un punto de inflexión en la trayectoria de una determinada persona, porque contribuyen de manera significativa a su proceso de maduración. Pueden expresarse en forma de iniciativas de cambio o en forma de responsabilidades asumidas.

Diálogo interior: Intercambio de puntos de vista —entre los tres estados del Yo— orientado a compatibilizar el placer suficiente que necesita el Niño con el deber necesario que recomienda el Padre. Para realizar esa función el Adulto escucha los argumentos del Niño y del Padre y, a su vez, se informa de los referentes de comportamiento del mundo externo que le parecen adecuados para su propio desarrollo. Es por tanto una conversación que, si se realiza bien, permite que la persona gane seguridad y se oriente hacia la madurez porque el Adulto se fortalece gracias a que, con la ayuda del Padre, consigue educar al Niño.

Egoísmo: Tendencia del comportamiento con la que el sujeto intenta satisfacer sus

necesidades y preservar sus intereses. Para que no resulte nocivo para la convivencia debe reconvertirse en egoísmo positivo.

Egoísmo positivo: Forma de regular y ejercitar el egoísmo que permite satisfacer las propias necesidades sin conculcar el derecho de los demás a satisfacer las suyas. Para hacerlo posible la persona debe actuar desde el Adulto o a favor de él hasta un punto que contribuya a su congruencia.

Estados del Yo: Forma en que Eric Berne se refiere a las tres partes psicológicas que intervienen en la orientación del comportamiento. Las denomina Padre, Adulto y Niño, y la interacción que se establece entre ellas determina las distintas claves de relación que la persona puede establecer consigo misma y con su entorno.

Evolución personal: Proceso mediante el cual la persona va ganando seguridad y madurez a medida que va asimilando adecuadamente sus experiencias vitales.

Facilitadores de la felicidad: Forma de calificar las vías a través de las cuales las personas experimentan la vivencia de felicidad. Según el autor, los tres principales son la congruencia interna, la realización personal y el amor armónico.

Facultades del potencial humano: Capacidades psicológicas susceptibles de ser desarrolladas que, cuando se activan, contribuyen al mejoramiento personal. Según el autor, las cuatro más importantes son la actitud positiva, la inteligencia constructiva, la voluntad y la bondad.

Felicidad: Estado de bienestar psicofísico que se alcanza cuando la persona tiene suficientemente satisfechas sus necesidades básicas.

Felicidad consumista: Aquella que fundamenta su obtención en el disfrute de abundantes fuentes de placer basadas en el confort y el consumo.

Felicidad humanista: Aquella que fundamenta su obtención en la mejora de la seguridad y en el desarrollo de las capacidades personales.

Felicidad madura: Aquella que resulta de la conjunción de un Niño suficientemente gratificado, un Adulto adecuadamente realizado y un Padre satisfecho por el comportamiento de ambos.

Fórmula: Combinación de factores que se convierten en norma para alcanzar un fin.

Fórmula de la seguridad: Conjunto de las tres sumas que propone el autor para alcanzar la seguridad a través del sistema de autoayuda.

Herramientas psicológicas: Estrategias autorreflexivas que adecuadamente utilizadas favorecen la seguridad y la madurez personal. En el ámbito de este ensayo las principales son el diálogo interior, las conductas de autoafirmación y el sufrimiento productivo.

Infelicidad: Estado de malestar psicofísico provocado por la insatisfacción que siente la persona cuando su grado de congruencia, realización personal y amor armónico no adquiere los niveles de calidad que su Adulto requiere.

Iniciativas de cambio: Decisiones cruciales que suponen una modificación importante en la situación del sujeto. Contribuyen al desarrollo del Adulto y, junto a las responsabilidades asumidas, forman la expresión máxima de las conductas de autoafirmación.

Instrumentos psicológicos: Todas las fórmulas, estrategias y procesos que propone el

autor para favorecer la evolución de la persona desde la seguridad presente a la plenitud futura.

Inteligencia: Facultad psicológica que determina la capacidad de adaptación a un medio hostil y facilita la resolución de situaciones complejas. Utilizada a favor del Adulto permite la maduración personal, pero cuando está al servicio del Niño o del Padre puede conducir a la neurosis.

Inteligencia constructiva: Forma de utilizar la inteligencia en clave de comunicación Adulto-Adulto que hace sentir bien tanto al emisor como al receptor.

Inteligencia destructiva: Forma de utilizar la inteligencia desde una clave de comunicación Padre-Niño que hace sentir inferior al receptor porque el emisor se sitúa en un plano de superioridad.

Inteligencia que enamora: La que dimana de las personas que previamente la han utilizado para mejorarse.

Lemas terapéuticos: Citas, pensamientos y refranes que, utilizados adecuadamente, ayudan a que las personas mejoren su estado de ánimo y se orienten hacia la resolución de sus problemas y la consecución de sus objetivos vitales. Constituyen un importante material de apoyo de la Terapia Vital y son uno de los signos de identidad del método.

Lenguaje PAN: Forma coloquial que utiliza el autor para referirse a su modo de explicar y analizar la conducta desde el sistema PAN.

Libre albedrío: Principio del comportamiento que defiende la potestad del ser humano para actuar libremente porque considera que la propia persona posee la facultad de determinar su futuro.

Madurez: Grado de equilibrio y serenidad que se alcanza a través de la asimilación positiva de los acontecimientos negativos de la vida. Es el resultado de la superación de las distintas fases críticas de la biografía del sujeto gracias a la aplicación del sufrimiento productivo y a la realización de conductas de autoafirmación.

Máxima sabiduría: Estado que puede alcanzar una persona, a partir de los sesenta años, cuando su inteligencia constructiva es elevada y su madurez óptima.

Método terapéutico: Base teórica en la que se apoya el psicólogo clínico para ejercer su función.

Neurosis: Estado de desequilibrio psicológico caracterizado por la fragilidad emocional, la variación en el estado de ánimo y los comportamientos poco adaptativos. Según la Terapia Vital se produce cuando el Adulto de la persona está dominado por el Niño o el Padre, u oscila radicalmente entre ambos.

Niño: Parte infantil del Yo que intenta satisfacer sus necesidades sin hacer demasiado caso a lo que le prohíbe el Padre. En el Niño residen la intuición, la creatividad, los impulsos y el disfrute espontáneo, pero también la poca resistencia a la frustración y la poca capacidad para disciplinarse, puesto que se rige por el principio de placer.

Objetivos vitales: Aspiraciones y metas que las personas se van marcando a lo largo del desarrollo de su historia personal.

Optimismo: Tendencia o propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable. Es un rasgo de la personalidad que está relacionado con el temperamento y la

forma de interiorizar las vivencias infantiles.

Padre: Parte del Yo que aporta al individuo toda la información relativa a las normas de conducta que debe seguir el sujeto de acuerdo con las convenciones sociales, los principios legales y los códigos morales. Actúa desde el sentido del deber y su misión es evitar que el Niño sea demasiado caprichoso.

Persona inmadura: Aquella que ha sido educada en un modelo demasiado permisivo y, como consecuencia de ello, tiene un Niño caprichoso, un Adulto poco desarrollado y un Padre complaciente.

Persona madura: Aquella que tiene un Adulto desarrollado y es capaz de integrar, en su comportamiento, las demandas de un Niño educado que sabe aceptar las limitaciones que le impone un Padre dialogante.

Persona neurótica: Aquella que tiene un comportamiento poco adaptativo, caracterizado por la fragilidad emocional y la variación en el estado de ánimo, porque no ha sido capaz de encontrar la manera de satisfacer las necesidades de su Niño sin que su Padre le castigue o se vuelva demasiado complaciente.

Persona reprimida: Aquella que ha sido educada en un modelo demasiado estricto, lo cual hace que tenga un Padre rígido, un Adulto poco desarrollado y un Niño frustrado.

Persona segura, madura y feliz: Aquella que ha logrado integrar adecuadamente su experiencia vital y ha encontrado el modo de expresar óptimamente sus capacidades. Es el resultado de una vida que ha posibilitado ese proceso y puede conseguirse, también, a través del sistema de autoayuda que propone el autor.

Pesimismo: Tendencia o propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto menos favorable. Es un rasgo de la personalidad que está relacionado con el temperamento y la forma de interiorizar las vivencias infantiles. No puede corregirse del todo, pero puede moderarse a través de la actitud positiva.

Proceso: Evolución que se produce en el tiempo, como consecuencia de las acciones que permiten ir cubriendo las distintas fases que lo componen.

Profecía autocumplidora: Principio psicológico según el cual la creencia que tiene una persona sobre las facultades y capacidades de otra genera en la segunda una mayor confianza en sus posibilidades y activa en ella la capacidad de automejora.

Protocolo: Conjunto de las reglas que deben seguirse para llevar a cabo un proceso. Dentro del conjunto de esta obra se refiere a la suma de las herramientas y los instrumentos psicológicos que conducen a la seguridad y facilitan la madurez.

Psicología humanista: Escuela creada por Abraham Maslow y Carl R. Rogers a mediados del pasado siglo. Su característica fundamental es que defiende la naturaleza esencialmente buena del ser humano y su capacidad innata de automejora.

Realización personal: Sensación de bienestar y sentimiento de utilidad existencial que experimenta una persona cuando expresa, en lo que hace, una parte importante de sus capacidades y habilidades.

Refuerzo: Recompensa que recibe el esfuerzo cuando alcanza los objetivos que lo habían inspirado.

Refuerzo positivo: Aquel que incrementa la capacidad de acción del sujeto o mejora

su seguridad personal.

Relación destructiva: Aquella en la que una persona, que se siente inferior a otra, intenta minarle la moral con comentarios que atentan contra su seguridad, para conseguir que esta se subordine emocionalmente.

Resistencia a la frustración: Capacidad del sujeto para aceptar la defraudación de una expectativa, porque su Niño está lo suficientemente educado para asimilar las consignas que, en ese sentido, le transmite el Adulto.

Responsabilidades asumidas: Decisiones cruciales que sirven para reforzar la posición del Padre en aquellas situaciones donde el Adulto considera que debe ser así. Junto a las iniciativas de cambio, forman la expresión máxima de las conductas de autoafirmación.

Seguridad personal: Resultado de la valoración positiva de los cuatro elementos que la componen: autoestima, autoimagen, autoconcepto y competencia sexual.

Síndrome de la jaula de oro: Conjunto de síntomas asociados a la insatisfacción vital que se producen en la persona cuando elige el consumo como vía de felicidad, a costa de sacrificar la realización personal.

Sistema de autoayuda: Conjunto de principios y estrategias que se utilizan en los libros y talleres de autoayuda para que las personas aprendan a resolver, por sí mismas, sus problemas.

Sistema PAN: Forma de explicar la conducta a partir de los tres estados del Yo. *Sistema hace referencia a las claves internas que determinan el comportamiento. Y PAN es el acróstico de Padre, Adulto y Niño.*

Sufrimiento: *Sensación psicofísica desagradable provocada por una contrariedad, frustración o defraudación de expectativa.*

Sufrimiento productivo: Forma de sufrir en virtud de la cual la persona deja de sufrir porque aprende de lo que sufre.

Teoría de la felicidad: Resumen de las tesis que defiende el autor para facilitar la felicidad a través de la congruencia interna, la realización personal y el amor armónico.

Teoría de la seguridad personal: Principios básicos sobre los que se apoya el autor para defender un nuevo concepto de seguridad, basado en cuatro facilitadores principales: autoestima, autoimagen, autoconcepto y competencia sexual.

Terapia Vital: Metodología terapéutica creada por el autor en el año 2004. Es una síntesis de determinados contenidos de los modelos terapéuticos de Sigmund Freud, Alfred Adler, Viktor E. Frankl, Carl R. Rogers y Eric Berne, más las principales ideas-fuerza de sus libros de autoayuda. Está especialmente concebida para estimular el desarrollo de potenciales y favorecer la maduración personal.

Tiempo natural: Aquel que el sujeto necesita para asimilar una realidad o provocar un cambio en su comportamiento. También puede aplicarse al tiempo que se supone adecuado para que un proceso se produzca de acuerdo con los referentes normativos que son propios de la situación que se está analizando.

Triángulo consumista: Fenómeno psicosocial, cada vez más extendido, que consiste en caer en la trampa de trabajar más para ganar más dinero y, de esa manera, intentar

consumir más para ser más feliz.

Vivencia: Forma de calificar lo que se vive para diferenciarlo de la experiencia, que es aquello que se aprende de lo que se vive.

Vocación: Orientación natural del sujeto hacia el ejercicio de una determinada actividad porque su Adulto le dice que tiene capacidad para ello y su Niño siente el deseo de activarla.

Voluntad: Capacidad de mantener libremente un esfuerzo continuado hacia metas que se consideran asequibles. Forma parte de las cuatro facultades esenciales del potencial humano y ejerce una influencia fundamental sobre las otras tres porque, gracias a ella, se pueden mantener las conductas de autoafirmación y las decisiones cruciales que posibilitan la consecución de los objetivos que el Adulto se ha fijado.

Yo: Forma en la que el Análisis Transaccional se refiere a la facultad psíquica que hace que la persona tenga conciencia de sí misma y proceda a sus elaboraciones mentales. Según esta escuela, creada por Eric Berne, el Yo está formado por tres partes a las que denomina Padre, Adulto y Niño. Esta nomenclatura es también la que ha adoptado la Terapia Vital para explicar el comportamiento y la que ha sido utilizada en este ensayo de autoayuda.

Otros libros del autor citados en el texto

Tú y yo somos seis

Es el libro más complejo y profundo del autor, hasta el punto que él mismo lo califica de ensayo filosófico-psicológico. Consta de cien reflexiones a través de las cuales difunde sus ideas sobre la psicología en general y su método terapéutico en particular.

(Páginas 26 y 133)

El cambio psicológico

Es una guía de autoayuda inspirada en los principios clínico-metodológicos que el autor utiliza en psicoterapia, y muestra de forma clara y asequible la manera de alcanzar el equilibrio psicológico a través de una revisión autocrítica de los mecanismos de defensa.

(Página 50 y 179)

Sexo sabio

La obra es un tratado sobre la prevención y el tratamiento de la inhibición del deseo y se ha convertido en un libro de referencia para el mantenimiento del interés sexual dentro del contexto de la pareja estable.

(Páginas 55 y 59)

Amor al segundo intento

Es un análisis en profundidad de las principales causas que erosionan la calidad de las relaciones de pareja y ofrece pautas para positivar el sufrimiento amoroso y crear vínculos fundamentados en el amor armónico.

(Páginas 55, 115 y 189)

La felicidad personal

El libro defiende la tesis de que la felicidad debe depender más de uno mismo y menos de los demás. Por eso propone una teoría de la felicidad fundamentada en el desarrollo de las capacidades del individuo y en su realización personal.

(Páginas 107 y 181)

El arte de enamorar

El libro reflexiona sobre las causas que provocan el enamoramiento y propone un nuevo arte de enamorar fundamentado en el mejoramiento personal. Según el autor, la capacidad de enamorar está estrechamente relacionada con el desarrollo de las cualidades que nos hacen queribles y defiende que *el arte de enamorar es el arte de mejorar*.

(Páginas 27, 141 y 187)

Peter Pan puede crecer

¿Qué puede hacer el hombre Peter Pan para dejar de serlo? Esa es la pregunta que contesta este interesante libro que se ha convertido en una guía imprescindible para que los hombres del siglo XXI inicien su viaje hacia la madurez y no necesiten refugiarse en el País de Nunca Jamás.

(Páginas 151 y 169)

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
EL SECRETO DE LA AUTOESTIMA	5
Introducción autobiográfica	6
1. Algunas cosas que he aprendido como psicólogo	8
2. El secreto de la autoestima	16
3. Ayúdate a ti mismo	39
4. Tu evolución personal	54
5. Tus capacidades psicológicas	69
6. El futuro en tus manos	88
Citas	106
Nota del autor	108
Índice de figuras	109
Índice de casos	110
Glosario	111
Otros libros del autor	118