



BERNABÉ TIERNO

Fortalezas Humanas 2



Fortalezas Humanas 2

Bernabé Tierno

Grijalbo

SÍGUENOS EN
megustaleer



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Todo hombre que sepa leer tiene en su mano el poder de mejorar, multiplicar las formas en que existe, hacer su vida plena, significativa e interesante.

ALDOUX HUXLEY

La palabra es un ser viviente, mucho más poderoso que aquel que la usa, porque ofrece mucho más de lo que el pensamiento, la vista y el tacto pueden darnos; es el logos de Dios.

VICTOR HUGO

Introducción

Desde el año 1980 hasta la actualidad, he trabajado en la obra más ambiciosa, completa, laboriosa y profunda que me propuse como objetivo y proyecto de vida en mis años jóvenes de profesor y de psicólogo en ejercicio. Su título genérico era inicialmente *Valores humanos*. Hace ya unos años, en 1992, y como fruto de aquel trabajo ilusionado, se publicó con gran éxito el primer volumen de dicha obra; se vendieron más de cien mil ejemplares en un año. Posteriormente, de 1993 a 1998, fueron apareciendo los volúmenes 2, 3 y 4 y *La guía para educar en valores*, con idéntico éxito. A lo largo de este tiempo, cerca de medio millón de personas han adquirido todos o algunos de los volúmenes publicados.

Ahora Grijalbo presenta al lector una nueva edición revisada, actualizada y completada con los volúmenes 5 y 6. Su título genérico es: *Fortalezas humanas*. ¿Por qué?, se preguntará el lector. Porque los valores, que reflejan la personalidad del individuo y expresan su tono moral, cultural, afectivo y social, se convierten en indicadores claros y firmes del camino que éste ha de seguir, se transforman en «fortalezas» humanas, en «pilares» con los que nos construimos, día a día, a nosotros mismos.

La moderna psicología positiva, con Martin E. P. Seligman a la cabeza, ha preferido hablar de «fortalezas» y virtudes, pero sólo se circunscribe en su estudio a 24: sabiduría, inteligencia social, perspectiva, valor y valentía, perseverancia, autenticidad, bondad y generosidad, amor, civismo y deber, equidad, liderazgo, autocontrol, prudencia-humildad, disfrute de la belleza, gratitud, esperanza-optimismo, espiritualidad, religiosidad, perdón, sentido del humor y entusiasmo.

La obra que me complace presentar al lector contiene todas las fortalezas, virtudes, valores y recursos humanos posibles. Están desarrollados, a lo largo de los 6 volúmenes, en 125 títulos diferentes: desde «aceptación de sí mismo» hasta «vulnerabilidad».

Al final de cada libro aparece el índice por volúmenes y alfabetizado de la obra

completa. Así, sea cual fuere la fortaleza humana, virtud o valor que le interese al lector, sabrá dónde encontrarla desarrollada de manera profunda. No importa la utilidad que busque: crecimiento personal, ayuda psicológica, material para meditar o para impartir una conferencia, recursos humanos, *coaching*, educación en valores, etcétera: no me cabe la menor duda de que cubrirá todas sus expectativas.

¿Qué son los valores?

El ser humano no sólo tiene una facultad cognoscitiva que le sirve para emitir «juicios sobre la realidad», sino que es capaz también de emitir «juicios de valor sobre las cosas».

Al hablar del mundo que le rodea, el hombre se refiere a él no sólo con criterios lógicos o racionales, sino también metalógicos, que van más allá de la explicación racional.

Cuando se oye hablar de valores, muchos se preguntan, entre asombrados y escépticos: «Pero ¿qué son los valores? ¿Acaso existen con realidad propia, o son más bien creación de nuestra febril fantasía?».

A algunos les parece que, al hablar de los valores, estamos reclamando a la existencia todo aquel mundo de esencia o de ideas platónicas que el filósofo ateniense se esforzaba en privilegiar como auténtica realidad, fundamento y consistencia de todo cuanto existe, ideas externas, realidades ideales en un mundo que él soñaba anclado por encima de los altos cielos.

Más sencillamente, nosotros creemos, por el contrario, que no existen los valores como realidades aparte de las cosas o del hombre, sino como la valoración que el hombre hace de las cosas mismas.

Los valores no son ni meramente objetivos ni meramente subjetivos, sino ambas cosas a la vez: el sujeto valora las cosas y el objeto ofrece un fundamento para ser valorado y apreciado.

Los valores no existen con independencia de las cosas.

Los valores se confunden con las cosas, constituyen su entraña. La perspicacia intelectual del hombre ha de servirle para descubrirlos, es decir, saber descifrar por qué una cosa es buena.

Descubrir los valores sólo es posible a quien mira positivamente el mundo, al que

previamente ha comprendido que todo lo que existe «existe por algo y para algo»; que cualquier ser, por pequeño que sea, tiene su sentido y su razón de ser, es decir, VALE.

Para el que se coloca así ante el mundo, y no pasivamente como cosa entre las cosas, todo cuanto existe es bueno, es un BIEN.

De modo que podemos llamar BIEN a cualquier ser en cuanto que es portador de valores.

Y podemos designar como VALOR aquello que hace buenas a las cosas, aquello por lo que las apreciamos, por lo que son dignas de nuestra atención y deseo.

LA INTERIORIZACIÓN DE LOS VALORES

El ser humano, para comportarse como tal, ha de tender al bien que la razón le propone como objetivo de su natural tendencia a la felicidad.

Hablar de valores humanos es una redundancia, porque no puede hablarse de valores, sino en relación con el hombre. Toca a éste hacer una valoración de las cosas, es decir, establecer una jerarquía de importancia entre los bienes que le solicitan y a los que naturalmente aspira. Porque los valores no «existen» con independencia unos de otros, sino en lógica subordinación, en referencia a una mayor o menor importancia en la apreciación del sujeto que los descubre, ordenándolos en una «escala interior» que va a constituirse en guía de su conducta.

Sólo así comprenderá que hay valores cuyo destino no es otro que el de ser sacrificados en aras de valores más altos; que el dinero, por ejemplo, debe servir a la persona y no la persona al dinero; que el sexo es un medio para expresar el amor y no un fin en sí mismo; que se puede renunciar a la propia comodidad para dar un minuto de felicidad a alguien.

Si la distinta jerarquización de los valores es lo que otorga la talla moral a cada individuo, es evidente que la educación de una persona dependerá sin duda de esta «escala moral» que haya interiorizado, y que se encuentra en congruencia con el propio proyecto de vida como canalización de todas sus energías.

FUNCIONALIDAD DE LOS VALORES

El sujeto valora, pues, las cosas en función de sus circunstancias especiales, puesto que siempre se encuentra en interacción con el mundo, es decir, con las cosas, los bienes, los valores.

Un mendrugo de pan o un vaso de agua adquieren mayor valoración para un sujeto que se está muriendo de hambre o desfalleciendo de sed, que para el glotón que, después de su hartazgo, siente náuseas con sólo mentarle la comida.

No es que el pan pierda o adquiera su valor a merced de las circunstancias. Lo posee a despecho de las mismas; pero siempre dirá relación a un sujeto que valora su importancia según sus motivaciones o necesidades.

«El mundo de los valores» constituye la puerta de entrada al «mundo de la trascendencia», puesto que los valores pueden hacer referencia a una realidad metaempírica (realidad no verificable ni por los sentidos ni por la lógica de la razón).

La valoración que hacemos de las cosas no la efectuamos con la sola razón, sino con el sentimiento, las actitudes, las obras... con todo nuestro ser.

Cuando nos situamos frente a una obra de arte y contemplamos la armónica proporción de una estatua, el equilibrio de una estructura arquitectónica, la armonía de una composición musical o el cromatismo y diseño de una pintura..., con frecuencia sentimos un escalofrío que conmueve nuestro ánimo y nos impele a pronunciarnos en emotivas exclamaciones de aprobación y admiración.

Es difícil expresar entonces lo que sentimos; pero el juicio que emitiremos sobre la belleza experimentada distará mucho de ser un juicio teórico.

Los lirios de Van Gogh o *Los girasoles* podrán venderse por miles de millones de pesetas; pero una cosa es lo que cuestan y otra lo que valen. ¿Es que cuando el célebre pintor malvivía en su indigencia aquellos cuadros no poseían el valor artístico que hoy día se les reconoce? ¿Quién puede poner precio a un sentimiento o a una emoción?

La venalidad del arte tal vez pruebe la mayor sensibilidad de nuestra cultura ante los valores económicos; pero no creo que haya progresado mucho en otro tipo de sensibilidades.

PEDAGOGÍA DE LOS VALORES

Instaurar en nuestra sociedad una «pedagogía de los valores» es educar al hombre para que se oriente por el valor real de las cosas, es una «pedagogía de encuentro» entre todos los que creen que la vida tiene un sentido, los que saben que existe un porqué en lo extraño de todo, los que reconocen y respetan la dignidad de todos los seres.

La Declaración Universal sobre los Derechos Humanos de la ONU no hace más que recoger el común sentir de los hombres que reconocen los valores que dignifican y acompañan la existencia de cualquier ser humano. No creemos que sea mera retórica reconocer al hombre como «portador de valores eternos», es decir, de valores que siempre, siempre, han de ser respetados.

Hablar de «valores humanos» significa aceptar al hombre como el supremo valor entre las realidades humanas. Lo que en el fondo quiere decir que el hombre no debe supeditarse a ningún otro valor terreno, ni familia, ni Estado, ni ideologías, ni instituciones...

Todos estos valores que configuran la dignidad del hombre, reconocidos por todos, dan apoyo y fundamento a un diálogo universal, a un entendimiento generalizado que harán posible la paz entre todos los pueblos.

Y si el «mundo de los valores» puede servir de guía a la humanidad en sus aspiraciones de paz y fraternidad, por la misma razón deben servir de guía al individuo en sus deseos de autorrealización y perfeccionamiento.

En este caso la acción educativa debe orientar sus objetivos en la ayuda al educando para que aprenda a guiarse libre y razonablemente por una escala de valores con la mediación de su conciencia como «norma máxima del obrar».

Ello implica también ayudarle en la experiencia (personal e intransferible) de los valores, desarrollando esa «libertad experiencial» de la que habla Rogers, para que sepa descubrir el aspecto de bien que acompaña a todas las cosas, sucesos o personas; para que aprenda a valorar con todo su ser, a conocer con la razón, querer con la voluntad e inclinarse con el afecto por todo aquello que sea bueno, noble, justo... valioso.

Pero, al mismo tiempo, debería ir haciendo el difícil aprendizaje de la renuncia. Tendrá que aprender a sacrificar valores menos importantes por otros que lo son más.

Dicho de otra manera, educar en los valores es lo mismo que educar moralmente, o simplemente «educar», porque son los valores los que enseñan al individuo a

comportarse como hombre, ya que sólo el hombre es capaz de establecer una jerarquía entre las cosas, y esto resultaría imposible si el individuo no fuera capaz de sacrificio y renuncia.

En definitiva, detrás de cada decisión, de cada conducta, apoyándola y orientándola, se halla presente en el interior del ser humano la convicción de que algo importa o no importa, vale o no vale.

A esta realidad interior, previa a cada acto cotidiano, insignificante o meritorio, la llamamos actitud, creencia, ¡valor!

Se trata de un sustrato, de un trasfondo que se ha venido formando en nosotros desde los años de la infancia y que nos predispone a pensar, sentir, actuar y comportarnos de forma previsible, coherente y estable.

El valor, por tanto, es la convicción razonada y firme de que algo es bueno o malo y de que nos conviene más o menos. Pero estas convicciones o creencias se organizan en nuestro psiquismo en forma de escalas de preferencia (escalas de valores).

Los valores reflejan la personalidad de los individuos y son la expresión del tono moral, cultural, afectivo y social marcado por la familia, la escuela, las instituciones y la sociedad en que nos ha tocado vivir.

Una vez interiorizados, los valores se convierten en guías y pautas que marcan las directrices de una conducta coherente.

Se convierten en ideales, indicadores del camino a seguir, nunca metas que se consigan de una vez para siempre. De este modo, nos permiten encontrar sentido a lo que hacemos, tomar las decisiones pertinentes, responsabilizarnos de nuestros actos y aceptar sus consecuencias.

Los valores auténticos, asumidos libremente, nos permiten definir con claridad los objetivos de la vida, nos ayudan a aceptarnos tal y como somos y a estimarnos, al tiempo que nos hacen comprender y estimar a los demás. Dan sentido a nuestra vida y facilitan la relación madura y equilibrada con el entorno, con las personas, acontecimientos y cosas, proporcionándonos un poderoso sentimiento de armonía personal.

La escala de valores de cada persona será la que determine sus pensamientos y su conducta. La carencia de un sistema de valores bien definido, sentido y aceptado, instalará al sujeto en la indefinición y en el vacío existencial, dejándole a merced de criterios y pautas ajenas.

Los valores nos ayudan a despejar los principales interrogantes de la existencia:

quiénes somos y qué medios nos pueden conducir al logro de ese objetivo fundamental al que todos aspiramos: la felicidad.

Confianza

No hace mucho, en una de mis conferencias a educadores, un joven profesor, muy interesado en su propia formación como educador, me preguntó si había alguna manera fácil de conocer la propia talla como educador. Mi respuesta fue inmediata: «Si tienes curiosidad por averiguar tu talla como profesor-educador, mide la autoestima, la confianza en sí mismos y el sentimiento de competencia de tus alumnos...».

Fomentar la autoestima de todo ser humano que se ha acercado a mí ha sido y es una constante en mi vida profesional. En cualquiera de mis libros, artículos, entrevistas, colaboraciones en prensa, programas de radio o de televisión, en todas mis charlas y conferencias, en mi consulta privada..., ¡siempre! ha estado presente el axioma latino: «Possunt quia posse videntur» (Pueden porque les parece que pueden).

Siempre he tenido bien claro que todos mis esfuerzos iniciales han de ir encaminados a que la persona a quien deseo ayudar «aprenda a ayudarse a sí misma», pero esto no será posible si no se convence de que «puede», si no abriga fundadas esperanzas de éxito, si no cree en sí mismo y en sus posibilidades. Pero para alentar la autoconfianza y que «le parezca que puede», necesita tener junto a sí, en los comienzos, cuando la confianza es frágil, a alguien que sea un generador constante de seguridad que le reafirme en la confianza en sí mismo.

De nada nos servirán los títulos, un expediente brillante y todas las cualidades imaginables si no despertamos confianza y seguridad en las personas a quienes pretendemos ayudar... «El mundo entero confía en quien lleva reflejada en el rostro la victoria», dice mi admirado O. S. Marden. Si no creo en mí y en mis posibilidades, ¿cómo voy a despertar confianza en los demás?

ESTRATEGIA SEGURA PARA GENERAR CONFIANZA

Ejercicio práctico: Para fomentar la autoconfianza al recibir la imagen positiva que los padres y hermanos (en el hogar) y el profesor y compañeros (en el centro educativo) proyectan sobre cada uno.

Primera parte:

- El profesor en clase. Formando grupos de 5-6 estudiantes, y los padres en casa, reunidos con sus hijos, exponen la finalidad de este ejercicio que consiste en ayudarlo a cada uno a descubrir y conocer mejor todas sus cualidades y habilidades, todo lo positivo.
- Se pide a cada miembro del grupo que haga una lista, lo más completa posible, de las cualidades, destrezas y cosas positivas de todos y cada uno de sus compañeros o hermanos. Sólo se anotan cosas buenas.
- Se da tiempo suficiente para hacer las anotaciones y cada uno escucha y apunta en su cuaderno las cualidades que los demás han observado en él. También anota las que atribuyen a sus compañeros o hermanos y para contrastar la propia valoración con las de los demás y descubrir en ellos cualidades que, seguramente, no habrá sabido valorar hasta ahora.

Segunda parte:

- Cada miembro del grupo trata de aportar pruebas y convencer al sujeto a quien se quiere incrementar la autoconfianza. Después, el sujeto en cuestión informará en qué medida cada una de las opiniones y valoraciones de sus compañeros le ha ayudado a confiar más en sí mismo.
- Una vez reforzada la autoconfianza de todos los miembros del grupo, cada uno intenta resumir en una frase cómo piensa llevar a su vida de cada día la autoconfianza adquirida. Se les invita a felicitar a sí mismos y anotar en su agenda cada vez que se hayan fijado en las cosas buenas de cualquier persona y se lo hayan manifestado.
- Cada miembro del grupo aportará una máxima, sentencia o cita sobre la confianza para estudio y reflexión de todos y que en el futuro esté presente en su vida. Para empezar, yo sugiero además del axioma latino que encabeza esta ficha, la siguiente cita

para reflexionar y sacar conclusiones prácticas: «El que tiene miedo de agitar los dados, nunca sacará seis» (proverbio chino).

- Promover la ayuda mutua y la confianza de unos en otros. Que el que está más capacitado para una asignatura, habilidad o destreza del tipo que sea, se ponga a disposición de quien más la necesite.

LA CONFIANZA SEGÚN EL CARÁCTER Y LA PERSONALIDAD

La predisposición a la confianza, tanto en sí mismo como, sobre todo, en los demás, varía según los distintos tipos de caracteres y de personalidad.

Los extrovertidos se confían más fácilmente y crean cauces de naturalidad en el trato que invitan a confiar en ellos. No les importa «dar el primer paso» hacia el otro y temen menos el fracaso.

Los introvertidos y tímidos siempre acusan algún problema de comunicación. Son más cautos y desconfiados. Siempre están a la espera de que los otros se muestren confiados y abiertos y poco a poco se vaya incrementando su confianza en los demás.

Los muy afectivos, apasionados y sentimentales suelen ser muy confiados, tanto más cuanto más predominen los afectos y sentimientos sin un control de la racionalidad. La tremenda necesidad que tienen de abrir su corazón les lleva a la excesiva confianza.

Los apasionados son tan irreflexivos que se confían a cualquiera y se hacen mil ilusiones en un momento para ser presa de la decepción poco después. Los sentimentales son más cautos y reflexivos y seleccionan más a las personas a quienes se confían.

Mientras que los apasionados no suscitan confianza, los sentimentales sí, sobre todo en otros sentimentales.

Los intelectuales, reflexivos y demasiado críticos son extremadamente cautos y prefieren permanecer en su mundo, donde todo es lógica y razón, a cometer un error y confiarse a alguien que no merezca su confianza. Necesitan de la frescura y naturalidad de los extrovertidos y se maravillan de la euforia irreflexiva de los apasionados, pero acaban por confiar en otros reflexivos y en los introvertidos y sentimentales.

En cualquier caso, la conquista de la confianza necesita *paciencia, tiempo, sensatez y serenidad*.

A LA CONQUISTA DE LA CONFIANZA

La confianza es un sentimiento-convencimiento que se va adueñando progresivamente de nosotros de forma natural. La paz y serenidad que sentimos ante quien nos inspira verdadera confianza nos lleva a expresar sin reservas nuestros pensamientos y sentimientos, sin frenos ni disimulos. La confianza es algo que debe ser conquistado y ganado pacientemente: nace de lo más profundo de nuestra personalidad. En última instancia, la razón de la confianza está en lo más íntimo de mí. Se manifiesta, surge, cuando la persona se siente respetada, comprendida, alentada y acogida, siempre en el contexto de una relación abierta, dialogante y sencilla. Se mantiene y aumenta con la comunicación frecuente, si se acompaña de gestos amistosos, de tolerancia, de simpatía y cordialidad, y, sobre todo, si la confianza es correspondida con confianza. Se afianza y purifica con las dificultades y problemas en los momentos de crisis. Se desarrolla de manera gradual y con hechos reales que exigen sacrificios y renunciaciones. Es tanto más profunda y firme cuanto más estable es el sentimiento de confianza y cuando a través de los años no ha habido traiciones, imprudencias ni olvidos importantes. Se debilita y pierde consistencia si hay silencios, reservas y dudas, y puede perderse, morir, por el distanciamiento, la falta de seriedad y las imprudencias.

El segundo triángulo de la confianza. Ya me refería al principio a algunos factores en que se basa la confianza. Ahora quiero presentar al lector el segundo triángulo de valores que también suscitan la confianza, pero su misión fundamental es afianzarla, mantenerla, desarrollarla y darle profundidad. Me refiero a la autenticidad (sinceridad), el equilibrio (la estabilidad) y la fortaleza (firmeza).

La autenticidad. Garantiza la sinceridad en las intenciones y la coherencia en las acciones. Nuestra confianza se hace firme, alcanza su plenitud si tenemos el refrendo constante de que la persona en quien confiamos es incapaz de engañar, siempre dice y siente la verdad.

El equilibrio. A la autenticidad se ha de añadir la ponderación, el sentido de la medida, el equilibrio en las situaciones más críticas. Las personas serenas y equilibradas nos ofrecen garantías de apoyo, la seguridad de que no van a flaquear en los momentos difíciles.

La fortaleza. Sólo el que se mantiene firme ante el desaliento inspira confianza a los demás. Nos da confianza quien ha superado infinidad de dificultades, problemas,

desgracias y desventuras. Su gran «experiencia» nos gana, nos contagia, nos da seguridad.

CUESTIONARIO DE LA CONFIANZA

Si deseas averiguar tu grado de confianza respecto a una persona determinada o la confianza que esa persona tiene en ti, responde con sinceridad a este cuestionario. Puntúate de 1 a 6 en cada signo de confianza según tu propio criterio.

(Signos) comportamientos que «denuncian» confianza:

- 1) Aceptar espontáneamente las razones y reflexiones que se ofrecen sobre deseos, intenciones y acciones: 1-2-3-4-5-6.
- 2) Pedir ayuda, consejos, sugerencias de forma sencilla, cuando es necesario: 1-2-3-4-5-6.
- 3) Perdonar y olvidar fácilmente los descuidos, los errores, equivocaciones y hasta ocultaciones y engaños de poca monta: 1-2-3-4-5-6.
- 4) Informar de manera espontánea y conservar con naturalidad sobre cuestiones de poca trascendencia, cotidianas: 1-2-3-4-5-6.
- 5) Dar plena libertad en la toma de decisiones y posibilidad de adoptar una u otra opción sin temor a críticas, amenazas o descalificaciones: 1-2-3-4-5-6.
- 6) Comunicar por propia iniciativa los proyectos, ideas, toma de decisiones, planes, compromisos, etcétera, antes de llevarlos a cabo: 1-2-3-4-5-6.
- 7) Dejar a mano, sin cerrar bajo llave, objetos personales: 1-2-3-4-5-6.
- 8) Discrepar con naturalidad y sin temor de las opiniones, gustos y aficiones del otro: 1-2-3-4-5-6.
- 9) Dejar fácilmente y sin temor objetos y posesiones para ser utilizados: el coche, el piso de la playa: 1-2-3-4-5-6.
- 10) Hacer partícipe al otro tanto de éxitos y de fracasos, como de penas y de alegrías: 1-2-3-4-5-6.

CUESTIONARIO DE LA DESCONFIANZA

Averigua por el mismo procedimiento tu grado de desconfianza para con una determinada persona o la desconfianza que alguien muestra contigo.

Comportamientos que «denuncian» (avisan) desconfianza:

- 1) Dudar, sospechar engaño: 1-2-3-4-5-6.
- 2) Amenazar de manera encubierta o insinuar que se ha de cerciorar con información más reciente y digna de crédito, etcétera: 1-2-3-4-5-6.
- 3) Interpretar de forma parcial y agresiva la información que se ofrece y traer siempre a la memoria engaños del pasado: 1-2-3-4-5-6.
- 4) Dudar por sistema y recelar de todo, a pesar de las explicaciones y razones recibidas e, incluso, antes de darlas: 1-2-3-4-5-6.
- 5) Pedir cuentas de todo y por todo, exigiendo toda clase de pruebas, para seguir recelando y en la duda: 1-2-3-4-5-6.
- 6) Pronosticar de forma fatalista, no viendo nada positivo en esa persona: 1-2-3-4-5-6.
- 7) Necesitar de forma enfermiza saber a cada momento dónde está, qué hace, adónde irá: 1-2-3-4-5-6.
- 8) Dejar bajo llave y bien guardadas y contadas tanto las sencillas pertenencias personales como las cosas de cierto valor: 1-2-3-4-5-6.
- 9) Exigir constante información sobre proyectos, compromisos, planes, toma de decisiones, etcétera, hasta el punto de anular la propia iniciativa: 1-2-3-4-5-6.
- 10) Andar con averiguaciones y pesquisas para confirmar por otros lo dicho por esa persona: 1-2-3-4-5-6.

LA CONFIANZA EN FAMILIA

Cuanto venimos diciendo de la confianza en general se pone más en claro y de manifiesto en la confianza entre los distintos miembros de la familia.

El sentimiento de confianza viene aparejado con el hecho de la maternidad y de la paternidad. El niño se confía por completo a sus progenitores, por la necesidad absoluta

que tiene de protección y de seguridad. Posteriormente, la confianza se incrementa y afianza si los padres saben fomentarla y, más que nada, si se ofrecen ejemplos claros de confianza en la vida cotidiana.

Recordemos que la confianza siempre se apoya en la madurez, la sinceridad, la generosidad, la sencillez y el ejemplo constante de recíproca confianza, y que en el hogar son los padres los únicos responsables.

Los padres hemos de ser conscientes de que son las obras, los hechos, las actitudes, más que los discursos y argumentos, los que nos hacen merecedores de la confianza de nuestros hijos. Éstas son las actitudes básicas que facilitan la confianza de los hijos:

- Saber dar tiempo al tiempo, ser tolerantes, saber olvidar, comprender y perdonar, ofrecer alternativas y nuevas oportunidades.
- No confundir paternidad o maternidad con excesiva blandura y tolerancia. Los hijos necesitan firmeza, disciplina y exigencia razonables. Esto les hace confiar en nosotros.
- Permitir la autonomía, el tomar decisiones y el equivocarse, para aprender de los errores y encontrar el propio ritmo, el propio camino.
- Salvaguardar siempre a la persona y confiar en ella, jamás condenarla. Se han de criticar las malas acciones, pero dejando a salvo a las personas que las cometieron. «Lo que has hecho está mal, es reprochable, pero tú eres bueno, tú sabes y puedes hacer el bien y estoy convencido de que lo intentarás hasta conseguirlo.» Éste es el mensaje que conquista la confianza.

a) La confianza entre el padre y la madre. La confianza entre los cónyuges es el manantial de todas las demás confianzas en el seno de la familia. La confianza entre los esposos es garantía de casi todo: de la paz familiar, de una paternidad y maternidad responsable, de amor, unidad y entendimiento entre los hijos, de la superación de cualquier dificultad y desgracia, de felicidad... Y es que la confianza entre el padre y la madre penetra hasta la esencia misma del amor conyugal, que da unidad, fuerza y coherencia a toda la familia.

b) La confianza entre los hermanos. Es consecuencia directa de la confianza y del amor entre los padres. Ya hemos dicho que una de las condiciones para la confianza es permitir la individualidad, que cada cual pueda ser libremente él mismo, sin chantajes, respetando las diferencias.

Los padres que respetan a los hijos, permiten sus diferencias y les alientan a desarrollar lo mejor de sí mismos, están enseñando y exigiendo a los hijos a comportarse así entre ellos. Las relaciones se hacen cordiales, distendidas, flexibles y tolerantes porque ésa es la tónica marcada por los padres desde la cuna y enseñada, día a día, con su ejemplo vivo.

c) La confianza de los padres en los hijos. Una persona muy allegada a mí cayó durante algún tiempo en profunda depresión al recibir esta contundente respuesta de su hijo de 16 años a quien reprochaba su falta de confianza. «Papá, por más que lo intento, no logro confiar en ti, aunque lo deseo, porque tú nunca confiaste ni confías en mí.»

La verdad es que este joven, por sus obras, no era merecedor de mucha confianza, pero el amor de este padre hacia sus hijos y mi consejo de que le ofreciera toda la confianza posible a este adolescente ingrato como regalo generoso, no tardaron en dar buenos resultados. Éstas fueron las palabras del padre que, junto con un comportamiento de plena confianza, le reconciliaron con su hijo: «Tienes razón, hijo, no puedo pedirte que confíes en mí sin haberte dado antes ejemplo, confiando yo plenamente en ti. En adelante, trataré de hacerlo. Gracias por haberme hecho reflexionar. Hoy yo he aprendido de ti. Trataré en adelante de merecer tu confianza».

d) La confianza de los hijos en los padres. El joven de nuestra historia recibió un extraordinario ejemplo de humildad y de grandeza de espíritu de su propio padre.

Yo siempre he dicho que jamás es más grande el hombre que cuando reconoce sus errores con sencillez, los acepta de buen grado y promete corregirlos. Pasadas unas semanas volvió por mi consulta radiante de alegría: «Bernabé, mi hijo me cuenta cantidad de cosas sobre sus amistades, los sitios que frecuenta, sus afectos... ¡Tengo su confianza!...». Y es que la confianza genera confianza. Anímate y prueba por ti mismo ofreciendo confianza a ese hijo que se encierra en su mutismo, que se encierra en sí mismo y apenas sabes algo de su vida. Las muestras de cariño, la estabilidad de humor y de carácter, ser transparente en tus pensamientos y sentimientos le invitará a la confianza. No te importe dar tú el primer paso. Como dice Tony de Melo: «Antes de cambiar a los demás, cambia tú. Limpia tu ventana para ver mejor».

CONSEJOS PARA HACER REALIDAD LA CONFIANZA EN EL HOGAR

- 1) Decir siempre la verdad llana y simple.
- 2) Fomentar la naturalidad y espontaneidad en la expresión de pensamientos y sentimientos.
- 3) Dar ejemplo de respeto a sí mismo y a los demás y exigirlo a todos los miembros de la familia.
- 4) No consentir amenazas, chantajes ni intromisiones de unos con otros.
- 5) Propiciar el diálogo, la generosidad, los intercambios de opiniones, el interés por las dificultades y problemas de los demás, etcétera.
- 6) Pactar unas normas de convivencia aceptadas por todos, hechas y discutidas por todos y reflejadas por escrito para saber a qué atenerse en las situaciones de conflicto.
- 7) Huir del autoritarismo y promover la comprensión, la flexibilidad y la tolerancia mutua, sin caer en el abuso descarado.

Conocimiento interior

Ya he repetido en más de una ocasión que, si mi olfato psicológico no me engaña, me parece que cada vez son más las personas que intentan encontrar otra forma más humana, profunda e inteligente de ir por la vida. Presiento un cambio de actitud, de conciencia, cuya nota dominante es la mirada hacia el interior en busca de una armonía y equilibrio del ser humano consigo mismo y con los demás. El afán inquietante por la posesión y el dominio de bienes materiales, el vivir ansiosamente de cara al exterior, a los éxitos, a la fama, a las alabanzas y al reconocimiento social y de espaldas a la generosidad no tarda en producir en nosotros un inmenso vacío, una profunda tristeza y decepción que nos convierte, día a día, en seres tanto más inseguros, temerosos y desvalidos cuanto más violenta, desosegada, egoísta e inhumana es nuestra conducta.

Una poderosa corriente de espiritualidad ha empezado a inundar todas las capas sociales de nuestra sociedad, aunque apenas se nota, pues se manifiesta suave y tranquila como una leve brisa casi imperceptible. Tengo la certeza de que su fuerza es incontenible y vigorosa como la de un huracán de amor y generosidad que no tardará en purificar la tierra y unirnos a todos en el amor. La transformación profunda que nos lleva a un estado de permanente paz, salud espiritual e integridad será siempre fruto del trabajo realizado en el interior de nosotros mismos.

Sin duda, cuando miramos hacia dentro de nosotros mismos y reducimos al silencio los deseos imperiosos y la necesidad angustiosa de seguir tras algo que siempre se nos escapa, es cuando empezamos a escuchar la voz interior «que nos despojará de todos los temores y hará posible la verdadera curación y crecimiento espiritual».

Son los deseos desenfrenados, las necesidades imperiosas, el ansia por saciar nuestros apetitos y la pretensión de obtener reconocimiento, fama, admiración, riquezas y

alabanzas, a costa de lo que sea, la verdadera y única causa de nuestros temores y de ese estrepitoso ruido que nos impide escuchar la voz del espíritu. Cuando la mirada hacia lo más profundo de nosotros mismos silencia deseos, ansias y temores, se ponen en funcionamiento los mecanismos de la verdadera transformación y realización interior y, como consecuencia, surge el amor como única realidad, como único objetivo.

Amar, vivir auténticamente, ser feliz, no es otra cosa que liberarse de las ansias, los deseos y los temores, y caminar libres de todo sólo en la dirección de la unidad del amor.

Para el logro de la verdadera transformación y realización interior, tenemos que despojarnos de los hábitos de temor, culpabilidad y preocupación, y dejar de pensar de forma negativa sobre nosotros y sobre los demás. El temor y la inquietud siempre vienen de un pasado más o menos doloroso y problemático que se establece en nuestro presente e impide el mantenimiento y desarrollo de la paz interior. También la sensación de inseguridad y desasosiego ante un futuro incierto que se augura inquietante y doloroso es producto de una mente habituada a pensar en negativo cuando se toman como única e implacable referencia los fracasos, sufrimientos y sinsabores del pasado.

Todas las cosas que recordamos del pasado que no fueron vivencias de amor, comprensión, aceptación y perdón han de quedar archivadas en el pasado, como algo que fue, pero ya no es, pues su simple recuerdo malograría la felicidad, la realidad presente. Por tanto, todo intento para el logro de la verdadera transformación y realización interior presupone, como *conditio sine qua non*, abandonar los viejos apegos y hábitos a la culpabilidad, el temor y la preocupación de que un pasado negativo pueda malograr el presente y los restantes días de nuestra vida. Hay que romper con enérgica decisión el círculo vicioso, la espiral del temor en que la mayoría de los mortales estamos atrapados. Viviendo a caballo entre el pasado y el futuro, hacemos imposible la plenitud del presente cada día. La plenitud que precisamente se hace realidad en el amor, la comprensión, la aceptación y el perdón que nos proporcionamos tanto a nosotros mismos como a los demás en cada «presente» de nuestra existencia.

Mediante el conocimiento interior descubrimos que los fracasos, los temores, las angustias, los hábitos de pensar en negativo, son como pegatinas que se adhieren a nuestras vidas, pero no forman parte de nuestra esencia, no son nosotros mismos y que sólo nos afectan si les concedemos importancia. El conocimiento interior es un poderosísimo generador de energía, de actitudes y de pensamientos positivos y de esperanza sin límites. Por eso, el *primer objetivo* en el programa de acción para el logro

de la verdadera transformación y realización interior consiste en eliminar para siempre de nuestro lenguaje, palabras y expresiones como: «No puedo», «Me parece imposible», «No sería capaz»... Asimismo, debemos eliminar toda palabra o expresión de juicio, condena, comparación, descalificación y etiquetación de los demás. La razón es clara: las personas no son sus miserias, ni sus temores, ni sus fracasos o limitaciones. Si miramos hacia su interior, descubriremos la bondad, el amor, la sinceridad, la verdad y la generosidad que permanecen intactas, pero ocultas a la espera de que otros seres humanos les ayuden a descubrirlas, a sentirlas, mediante el propio conocimiento interior.

El lector que nos sigue fielmente desde el principio tiene muy claro que el objetivo último de esta publicación, la meta hacia donde dirijo todos mis esfuerzos es acceder a un estado de permanente equilibrio, serenidad y paz interior. La paz con nosotros mismos es la única meta, digámoslo sin dudar, porque la paz y buen entendimiento con los demás, la felicidad, la misma autorrealización, el logro de todos los demás objetivos... ¡todo! estará siempre supeditado a la paz interior. Pero ¿hay una forma segura de lograr esa paz interior sin tener que esperar toda una vida? Sí, mediante el perdón de todas las debilidades, limitaciones y miserias de los demás, que nace de la comprensión y aceptación de uno mismo. El perdón, que surge de la comprensión-aceptación, sabe distinguir y matizar perfectamente entre la persona, que es buena y sincera, y las miserias, debilidades, temores y hábitos negativos que se han «adherido» a cada uno a lo largo de su existencia.

No podemos cambiar a los demás, pero sí podemos decidir ver en los otros lo mejor de sí mismos. Esa forma generosa y comprensiva de percibir al prójimo, por sí mismo, es una fuente inagotable de paz interior. La paz más preciada, la de dentro, no ha de depender jamás del cambio que pueda llevarse a cabo en los demás, sino de la propia transformación interior.

Cuando consciente y libremente elegimos el perdón y la comprensión del prójimo y de nosotros mismos, elegimos al mismo tiempo el amor como móvil, motivo y meta de nuestros actos y de nuestros pensamientos.

A la paz interior, en definitiva, siempre se llega por el amor, pero el amor sólo nace, crece y pervive libre del temor y de la culpa. El horizonte sin límites que precisa el verdadero amor exige caminar «ligeros de equipaje» y no hay equipaje más pesado que cargarnos a nosotros mismos y a los demás de culpas y temores, de odios y rencores, de descalificaciones y juicios peyorativos. Sin duda, a la paz interior, al amor, se accede por

la senda sencilla del perdón, y es el perdón y la comprensión de uno mismo y de los demás lo que, en definitiva, nos libera del pesado equipaje de las culpas y temores.

Es verdad que todos, de alguna manera, dependemos de todos. Nuestro sustento, la conservación de nuestra salud, nuestro éxito profesional, nuestro bienestar material, en cierta medida, dependen de los demás. Pero la felicidad de cada uno nace, crece y se mantiene dentro de uno mismo, junto al verdadero amor, la bondad, la belleza y la alegría de haber encontrado un sentido a la propia existencia. Esta felicidad sin límites, poco o nada depende del exterior. Es la actitud, la convicción interior de generosidad y perdón quien nos hace libres, quien rompe las cadenas del temor y nos proporciona el indescriptible gozo del espíritu que llamamos felicidad.

PERO ¿CÓMO ES EL PERDÓN QUE PROPORCIONA ESE GOZO INDESCRIPTIBLE QUE LLAMAMOS FELICIDAD?

Fundamentalmente, se trata de una nueva manera de ver las cosas. Todo lo percibimos a través de las lentes del amor, de manera que cualquier percepción va orientada hacia la comprensión y el entendimiento del otro en su realidad más positiva y llena de esperanza. Como dijo M. Stael, comprender es perdonar.

Perdonar es elegir el amor en lugar del temor. Perdonar es, además, ahuyentar los sentimientos de culpa, la desazón, el miedo y el odio, y llenarnos de paz interior porque hemos elegido vivir en plenitud del espíritu. El perdón que proporciona plenitud y felicidad me enseña a descubrir que cualquier pensamiento, acción o actitud de ataque contra otros, en realidad es un ataque despiadado contra mí mismo. La acritud, la violencia y el rencor que «vomito» sobre otro ser humano se revuelve contra mí y me explota en mi propio rostro.

El perdón —más que generosidad, bondad y comprensión— supone profunda inteligencia. El primer beneficiado por la acción generosa del perdón no es el perdonado, sino quien perdona, pues perdonar a otro es amarle y a la vez amarse a sí mismo de la manera más noble e inteligente. Toda acción generosa hermana bondad y comprensión con inteligencia. Sin duda, el perdón que contribuye al gozo indescriptible de la paz y de la verdadera felicidad es producto del conocimiento interior, de la inteligencia y de haber

decidido libremente despojarnos de pensamientos de ataque, de temores y descalificaciones, por entender que hay otra manera más noble, práctica, digna e inteligente de ir por la vida, y es sembrando amor en cada presente de cada día como si sólo este instante, este «aquí y ahora», fuera toda la existencia de que dispongo. Pensando y obrando así, sólo hay tiempo para el amor y el perdón sin condiciones de los demás y de nosotros mismos.

El conocimiento interior sólo puede llevarnos a esta profunda conclusión: que sólo hay tiempo para el amor y el perdón sin condiciones. Por más vueltas que le demos, por muchas reflexiones que hagamos sobre la existencia humana y sobre los caminos que conducen a la verdadera felicidad, siempre desembocaremos, tras larga y fatigada búsqueda, en el puerto seguro del silencio interior. En ese silencio interior tan elocuente descubrimos que la felicidad está dentro de nosotros mismos y que esa poderosa luz del conocimiento interior, que funde en un «todo» la verdad, la bondad, la belleza, la alegría y el amor, se alimenta, se carga con las pilas de la generosidad y del perdón que practicamos en cada instante de cada día, durante todos los días de nuestra existencia. La única alternativa, la otra forma de ir por la vida, no lo dudemos, es el amor y el perdón sin condiciones. Es humano amar, y es más humano todavía el perdonar, decía Plauto.

Cordialidad

La cordialidad siempre procede de un corazón fuerte y generoso, y es el estilo, la manera habitual de comportarse de las personas francas, sinceras y afectuosas. Además, la cordialidad es como un poderoso tónico o reconstituyente que tiene la virtud de fortalecer por igual el corazón tanto de quien practica la cordialidad como de quien la recibe. Nadie puede practicar la cordialidad si no ha llegado a la firme determinación de ser feliz todos los días. La cordialidad es una consecuencia, es el resultado, la respuesta afectiva que surge de manera natural de la práctica constante de la amabilidad, de la alegría de vivir, de la sinceridad y de la ternura con nosotros mismos que acaba por desbordarse sobre los demás.

La sinceridad y la espontaneidad han de marcar siempre nuestros gestos y actitudes de cordialidad. Los cumplidos, las expresiones afectuosas de admiración y reconocimiento fomentan la amistad, pero sólo si proceden del corazón.

La virtud-arte de agradar arranca siempre de la sinceridad y nada tiene que ver con el fingimiento, que ni es virtud ni es arte, sino mentira y engaño, con fines claramente egoístas. La cordialidad siempre es generosa y altruista. Como actitud, como forma de vida, exige dedicación, preocupación por el otro, atención delicada. Todo acto de cordialidad, además, se impregna, en mayor o menor medida, de ternura. La cordialidad nos lleva a la solidaridad, los encuentros amistosos, las acciones justas y la fuerza del espíritu contra la desesperanza y los temores.

CORDIALIDAD Y VIDA SALUDABLE

No es posible vivir de manera saludable y cultivar los brotes de ternura de nuestro espíritu sin hacer de la cordialidad la actitud definida de nuestra conducta en las relaciones sociales.

Vivir saludablemente es ocuparnos en alegrar la vida a cuantos nos rodean. Difícilmente encontraremos sentido a nuestra existencia si vivimos sólo para nosotros mismos, pendientes de satisfacer nuestro egoísmo. Dar, compartir, acoger, alentar, animar, ofrecernos, tender nuestra mano, dedicar nuestro tiempo, alegrarnos de los éxitos ajenos, etcétera, son actitudes generosas cuyo denominador común es la nobleza de corazón, la alegre y contagiosa cordialidad de las personas sin límites para el amor y para el perdón.

La ternura, que Martin Heidegger considera como el fenómeno estructurador de la personalidad, es el componente básico de la cordialidad; junto con el respeto y la bondad, conforma las actitudes necesarias en toda la relación humana en general. En la familia y en la escuela la cordialidad-ternura se hace por completo imprescindible por dos motivos. El primero, porque desde el mismo instante del nacimiento y seguramente desde el momento de la concepción, según no pocos autores, el ser humano no sólo necesita alimento corporal, sino sobre todo alimento afectivo, y es precisamente la cordialidad-ternura quien llena las necesidades afectivas del niño, del adolescente y del joven en las primeras etapas trascendentales y determinantes para su futuro. El segundo motivo es que todos, desde la primera infancia, necesitamos modelos vivos de cordialidad-ternura, para aprender unos modos respetuosos, amables, alegres y cálidos de comportarnos.

Además, la ternura-cordialidad humana es la cualidad que más contribuye a que integremos cada uno lo mejor de nosotros mismos y abramos cauces de intimidad tanto a nuestro propio interior como al de los demás.

Una generalizada y dominante convicción pragmática, racionalista y egoísta por tener y atesorar sin medida, no importa con qué medios violentos o fraudulentos, se ha venido adueñando de los corazones y de las conciencias, bloqueando el sentido de la generosidad, la colaboración, la hospitalidad y la cordialidad hasta deshumanizar la convivencia humana. Por eso, hoy más que nunca, los estados depresivos y la soledad hacen presa en tantos millones de seres humanos necesitados de amor, atenciones y respeto.

La cordialidad-ternura, que propugno desde esta publicación, tiene como primer objetivo contrarrestar tanto la frialdad, el interés y el egoísmo deshumanizado en las

relaciones sociales como la violencia, la crispación y los malos modos que caracterizan a dichas relaciones de convivencia. Mi deseo es alentar y fomentar formas de vida y de trato más humano, delicado, condescendiente y cordial. Que todos aprendamos a acercarnos al otro y estar atentos a aliviar sus penas, remediar en lo posible sus desgracias, compartir sus proyectos y disfrutar de sus éxitos y alegrías.

Las enfermedades y sufrimientos, la soledad, la pobreza y las más terribles desgracias y dolores pueden aliviarse en gran medida con sincero calor humano y acciones de acogida llenas de delicada ternura y sincera cordialidad fraternal.

Educar, más que instruir, es formar para el aprendizaje de la generosidad, de la convivencia respetuosa y civilizada del amor y del trato cordial. Todo educador auténtico debe mantener su disponibilidad en un clima habitual de saludable cordialidad y gozo. Decía Tolstói que para él los héroes no eran los que triunfaron por sus ideas o su fuerza, sino sólo aquellos que fueron «grandes por el corazón». *Si queremos preparar grandes hombres para la vida, capaces de las más nobles acciones para sí mismos y para los demás, eduquémosles para la cordialidad y la generosidad.*

Creatividad

Todo niño es investigador y creativo por excelencia a causa del vigoroso despertar de su imaginación y de su fantasía, que de manera espontánea conducen al pensamiento creativo, también llamado pensamiento divergente.

La creatividad no se produce ni en lugares o momentos concretos ni utilizando métodos especiales. Se trata de un potencial que todo ser humano posee y que los adultos debemos saber valorar y estimular en los niños y adolescentes, mostrándonos muy dispuestos y sensibles, tanto para descubrirla como para encauzarla, aprovecharla y estimarla como el don más preciado.

Antes de entrar en la escuela, la capacidad creativa surge de manera natural y espontánea en el niño, con toda su potencialidad, pero en la mayoría de los casos esa mente creativa, divergente, que trata de encontrar soluciones originales, curiosas y distintas a los problemas, se malogra en gran medida en las aulas de preescolar y primeros ciclos de EGB.

Los adultos tenemos demasiada prisa porque el niño abandone su mundo mágico de ilusión, imaginación y fantasía y les empujamos a que, lo antes posible, dejen de soñar, imaginar, reír, saltar y jugar y se integren en la seriedad de las tareas escolares, de la inmovilidad y del silencio.

Es fundamental, sin duda, que padres y profesores nos esforcemos por conocer las características, los rasgos de personalidad que favorecen la creatividad, con el fin de comprender mejor y poder ayudar de una manera más eficaz a nuestros hijos y alumnos.

Varios autores en numerosas investigaciones han analizado y estudiado los rasgos de una personalidad creativa, dotada con un pensamiento divergente (creativo); en síntesis, éstas son las conclusiones.

Para Guilford, un nivel elevado de creatividad lo muestran los sujetos que piensan con gran fluidez, originalidad y flexibilidad. La creatividad consiste en una red de factores perfectamente interaccionados y relacionados, que es lo que él denomina pensamiento divergente. Según esta teoría, el niño bien dotado para la creatividad tendrá muy desarrollados los factores de fluidez ideacional, flexibilidad espontánea y fluidez de asociación y originalidad.

La fluidez ideacional es la capacidad para producir ideas en gran cantidad y calidad. La fluidez de asociación es la capacidad para establecer relaciones entre objetos y hechos. La fluidez de expresión hace referencia a la capacidad de construir frases, de expresión verbal y también escrita. La flexibilidad de pensamiento es la capacidad de interpretar y comprender con rapidez y hacer los cambios y estrategias para entender una tarea y realizarla. La originalidad de la independencia de criterio es uno de los rasgos más acusados de los sujetos muy creativos. Esta cualidad no le hace demasiado popular ni en casa ni en el colegio. La despreocupación por las tareas comunes y las reacciones impulsivas caracterizan también a los sujetos muy creativos, pero en las actividades que ellos han elegido libremente manifiestan una extraordinaria capacidad de trabajo y la entrega es total y absoluta.

Para E. Fromm los rasgos básicos de una personalidad creativa son: capacidad de quedar perplejo, capacidad de concentración, capacidad para aceptar situaciones conflictivas y disposición para renacer cada día (renovarse, ilusionarse).

Para H. Maslow los rasgos de la personalidad creativa son: espontaneidad, expresividad, ingenuidad no temerosa de lo desconocido y ambiguo, capacidad de aceptar el ensayo provisional y la incertidumbre, tolerar fácilmente la bipolaridad y poseer la habilidad de integrar los contrarios.

RETRATO ROBOT DEL NIÑO CREATIVO

La misma conducta de nuestro hijo nos debe hacer pensar sobre su mayor o menor creatividad. Si en su comportamiento habitual detectamos algunos o bastantes rasgos de los que apunto a continuación, lo más razonable es que estemos predispuestos a respetarlos y favorecer su desarrollo:

- Poderosa imaginación. El niño se inventa historias fantásticas enriquecidas por ideas brillantes, pero imposibles.
- Curiosidad constante y sin límites que llega a hacerse molesta. Todo llama su atención y no se cansa de hacer preguntas, a veces tan inesperadas y originales que dejan completamente perplejo al adulto.
- Experimenta y ensaya constantemente, ilusionado siempre por descubrir algo nuevo y distinto de lo que utiliza y manipula habitualmente.
- Poderosa y rica fluidez verbal. Se expresa con absoluta claridad desde los primeros años.
- Independencia y originalidad en el pensar y en el obrar, expresadas tanto en las respuestas como en las soluciones fuera de lo corriente.
- Fuerte y persistente individualidad, que le lleva a sentirse autosuficiente mucho antes que los demás niños de su edad.
- Tremenda facilidad para encontrar relaciones e interacciones entre cosas, hechos y personas.
- Marcado inconformismo, que le lleva a no adaptarse fácilmente a las normas y a no importarle demasiado la mayor o menor aceptación social.
- Gran sensibilidad frente a todo lo auténtico, natural y bello.
- Suele ser distraído, molesto e inquieto en clase, sin participar apenas, cuando no se le da la oportunidad de emplear en el aprendizaje su poderoso caudal de un pensamiento muy creativo.
- Constante, incansable y motivado hasta el límite, cuando se le ofrece la oportunidad de desarrollar su originalidad y creatividad en todo lo que se propone.
- Habitual sentido del humor, ilusión y alegría contagiosa, que se desborda en los momentos de mayor creatividad e inventiva.

El sí mismo de cada ser humano, que nos convierte en seres únicos e irrepetibles, constituye el fundamento psicopedagógico de la creatividad. Por eso, estimular la singularidad de cada niño y adolescente favorece el desarrollo de su creatividad.

Pero la singularidad se va desarrollando día a día, a medida que descubrimos nuestras cualidades propias, concretas y diferentes, nos sentimos satisfechos de ellas, las perfeccionamos al máximo y las utilizamos e integramos en nuestra autorrealización.

Terminar el edificio de la mismidad es una tarea que nunca concluimos de forma

satisfactoria, por la dificultad que entraña una autorrealización plena que active aquello que nos hace distintos a los demás. La razón para vivir a que todos aspiramos presupone la singularidad, la posibilidad de ser uno mismo, de sentir, pensar y actuar con independencia.

En realidad, la creatividad no es otra cosa que la actualización, la puesta en funcionamiento de la singularidad. Por la originalidad, que sólo se activa desde la particularidad de cada uno, cuanto sentimos o hacemos tiene su origen en la persona. Por esta razón, nuestra singularidad nos arrastra a la creatividad como verdadera exigencia humana. Los hombres nacemos inacabados, por lo que nuestra tarea es irnos creando gradualmente, un poco más cada día. El hecho de que todos seamos diferentes es la base no sólo de la inteligencia y grandeza del ser humano, sino también de su dignidad. Por ello no me canso de alentar a padres y educadores para que favorezcan la divergencia e independencia de criterios de cada niño.

La creatividad es una necesidad, una fuerza imperiosa que está en la misma esencia del ser humano, motivo por el que no hemos de escatimar esfuerzos a la hora de crear las condiciones ambientales que promuevan al máximo las posibilidades de que surja la creatividad.

Entre estas condiciones destaca el creer en el niño o adolescente de forma incondicional, considerarlos valiosos para que vayan sintiendo nuestro respeto y confianza. Además, hay que evitar evaluar constantemente al educando, ya que la valoración externa puede convertirse en una amenaza que le obligue a actuar a la defensiva. Lo que importa es que de manera gradual el niño descubra que el centro de evaluación está en sí mismo, que es él quien decide.

Por otra parte, hay que comprenderle de forma empática, comprensión que se produce cuando somos capaces de ver las cosas desde el punto de vista del otro. Así, la persona se desarrolla en un clima de seguridad psicológica y se manifiesta de forma original y espontánea. Finalmente, hay que darle la oportunidad de aprender a ser responsablemente libre. Aceptar de forma incondicional al educando es dejarle en plena libertad de sentir, pensar, obrar y ser lo que es y lo que posee en lo más íntimo y profundo de sí mismo.

EL AUTORITARISMO, ENEMIGO DE LA CREATIVIDAD

Para aprender a ser uno mismo de forma responsable ha de gozar de la aceptación incondicional de padres y educadores desde los primeros años. Sólo así florecerá y se desarrollará la capacidad creativa.

Uno de los mayores enemigos de la creatividad es el autoritarismo, que nada tiene que ver con la autoridad. En la autoridad hay respeto, diálogo y aceptación del punto de vista del otro, mientras que el autoritarismo se caracteriza por su rigidez e inflexibilidad y por moverse en términos absolutos: buenos y malos, blanco o negro, sin matices.

La primera cualidad de padres y educadores que pretendan fomentar y alentar la creatividad de sus hijos y educandos es que estén atentos a eliminar de su comportamiento cualquier sombra de autoritarismo, ya que el pensamiento creativo necesita un caldo de cultivo saturado de seguridad, confianza y libertad psicológica para la independencia en el sentir, pensar, expresarse y obrar.

Los padres, sea cual fuere el grado de creatividad que han descubierto en sus hijos, deben favorecer un entorno comprensivo, estimulante y de plena libertad en la acción y expresión, y evitar a toda costa los destructivos efectos de la descalificación y la crítica.

También deben potenciar el desarrollo de la imaginación, la fantasía y la curiosidad; fomentar el interés que de forma natural despierten en él los estímulos de su entorno para que el niño pueda descubrir por sí mismo alternativas sólidas a los problemas. Finalmente, los padres deben facilitar el desarrollo de sus aficiones y convertir el diálogo en el denominador común, en el soporte fundamental en la tarea educativa.

Por otra parte, los profesores deben tener presente que enseñar las «asignaturas» de imaginación, curiosidad y fantasía es fomentar el aprendizaje y desarrollo de la creatividad del niño. Bien dice Torrente Ballester al afirmar que «tenemos que contar a nuestros niños cuentos de hadas que desarrollen su imaginación y fantasía, y así conseguiremos que cuando sean mayores hagan innecesaria la importación de patentes».

Son la imaginación y fantasía las dos cualidades que ponen alas a la curiosidad del niño y potencian su inteligencia creativa. E. Torrance ofrece una serie de consejos para los profesores con alumnos dotados de un pensamiento divergente o creativo, entre los que destaca el hecho de ser respetuosos ante las preguntas inusitadas. Los estudiantes deben recibir respuestas prontas, respetuosas y cálidas que les inciten a practicar la investigación y la búsqueda.

También hay que ser respetuosos con las ideas fantásticas, de manera que si un profesor es inquieto, entusiasta e imaginativo, les debe contagiar sus cualidades para

conducirles al éxito escolar, social y personal. El educador, además, debe hacer ver al niño que sus ideas, sean las que sean, son valiosas por el mero hecho de ser propias, originales y distintas, y ofrecerle oportunidades para el aprendizaje espontáneo mediante períodos de actividad no sometidos a evaluación, ya que una evaluación continua de toda actividad puede dificultar o disminuir el pensamiento creativo por miedo a fracasar o equivocarse.

Los profesores deben tener presente que la supervisión excesiva y la minuciosidad sofocan la creatividad. Sin embargo, es muy positivo alentar al alumno a la autovaloración, que sea él quien proponga retos consigo mismo y, de forma serena y objetiva, valore su propia actividad.

Es verdad que hemos de saber romper los moldes, salir de la monotonía y añadir algo más a esa ramplonería de la mayoría de los humanos que no dejan de moverse en círculo, incapaces de ser distintos y dar rienda suelta a su creatividad y fantasía. Los educadores, cuando propiciamos y fomentamos el pensamiento creativo en el niño, realizamos la noble tarea de despertar sus talentos más escondidos.

PARA DESARROLLAR LA CREATIVIDAD EN EL AULA

A continuación presento un programa para el desarrollo de la creatividad en la escuela. Se debe inducir al estudiante a verificar y experimentar las ideas originales, fomentar la libre manipulación de objetos e ideas y enseñarle a descubrir las posibles implicaciones, enseñarle a ser más receptivo a los estímulos de su entorno y a ser tolerante y respetuoso con las ideas originales de los demás, fomentar el aprendizaje por descubrimiento y propia iniciativa y una actitud crítica y evitar que se someta a pautas de conducta autoritarias sin valorar sus propios criterios.

Además, los jóvenes, ante errores o fracasos no deben perderse en lamentaciones, sino buscar las causas, arbitrar soluciones y no darse por vencidos. El educador debe estimular la adquisición de todo tipo de conocimientos y habilidades en las diversas áreas del saber y ejercitar a los niños para que descubran todas las posibilidades que encierra una idea original. Se deben evitar los posibles castigos y los temores y crear un ambiente de confianza, buen entendimiento y libertad de acción en el aula. Si queremos que el alumno produzca ideas, debemos proporcionarle los recursos necesarios, como tiempo,

quietud y reflexión, de forma que cada día, cada clase, cada tema de estudio se viva como una maravillosa y divertida aventura.

El niño dotado del llamado pensamiento divergente, aquel que ofrece respuestas insólitas y no se conforma con las soluciones que le sugieren los adultos, puede llegar a ser tildado de desobediente, indisciplinado y desconcertante. Si se le encorseta y se le educa para la obediencia, disciplina y conformidad, puede convertirse en un *niño problema*, porque su insólito proceder desconcierta a padres y profesores con demasiada frecuencia. Quitar al niño su ansia natural por ejercitar su fantasía, curiosidad y creatividad, puede destruirle como persona y llevarle al absentismo escolar, pasotismo, alcoholismo e incluso delincuencia juvenil.

En el aula, el niño dotado de un alto nivel de creatividad queda relegado y, por desgracia, engrosa casi siempre las listas de suspensos. Es importante, por ello, que los profesores estén atentos para descubrir las señales de un talento creativo.

Los adultos también podemos conocer si tenemos un pensamiento creativo. Según Matussek, los siguientes rasgos definen una personalidad de este tipo: llegar a lo esencial y verdaderamente importante antes que otras personas, mostrarse flexible y admitir y compaginar otras opciones, tener fluidez de ideas y facilidad para asociar y relacionar unas con otras, distanciarse de las corrientes de moda, no dejarse influir y empezar a pensar donde otros se detienen, replantearse lo conocido y elaborar nuevas definiciones de creación propia, tener sensibilidad hacia los problemas y captar gran cantidad de connotaciones y matices.

Finalmente, parece ser que, en opinión de diversos autores, la creatividad es una característica esencial en una personalidad sana y madura. Pienso, como Maslow, que el ser humano adulto y maduro lo es en buena medida si no pierde esa originalidad y espontaneidad del niño que fue. Éstas son sus palabras: «La madurez parece estar emparentada con la creatividad general e ingenua del niño en estado puro».

Según Matussek, la génesis del acto creador presenta tres fases. La primera de ellas, de inseguridad y angustia antes del posible acto creador. La vacilación, la duda y el desánimo pueden abortar fácilmente el proceso creativo, si no cuenta con la necesaria dosis de ilusión y persistencia frente a los pensamientos negativos de fracaso. En la siguiente fase, los pensamientos derrotistas pierden fuerza y se incrementa la esperanza de éxito, la seguridad, la ilusión y la concentración especial que hace que cualquier distracción exterior estorbe y moleste.

Estamos en el momento creador y hay que poner toda la atención para percibirlo y sentirlo. Cuando ha tenido lugar el acto creativo, ya no es necesaria la soledad, sino que nos harán falta los demás para que se sientan partícipes del mismo.

Toda posible creación está en el interior de nosotros, y es imprescindible la soledad y el silencio en lo más profundo del ser para que la originalidad y la particularidad den sus frutos. Por ello, es imposible que el acto creativo se produzca en las personas que sólo viven vertidas hacia el exterior y apenas dejan espacio y tiempo para la paz, la tranquilidad y el silencio fructífero del sí mismo libre y puro.

Ya sabemos que hay que tomar la decisión de vivir cada instante con lo mejor de nosotros mismos y que mi actitud no debe depender necesariamente del exterior, sino sobre todo de mi interior. Somos conscientes de que la mismidad es el punto de partida y referencia obligada de mis actos y que encerramos en nuestro interior todas las posibilidades de respuesta y la capacidad de obrar, transformar y crear.

Además, somos nosotros quienes decidimos adoptar siempre una actitud positiva, sin permitir que los acontecimientos exteriores o nuestro estado de ánimo influyan en nuestra conducta. Yo soy quien elijo y decido vivir lo mejor de mí mismo. Esta forma de estar en el mundo ha de ser siempre positiva y activa, para desarrollar lo mejor de mí mismo, independientemente de lo que ocurra en el exterior, de las circunstancias.

Hemos de tener bien claro que cualquier situación no es, por sí misma, ni positiva ni negativa, sino que es el modo como la vivo lo que la convierte en positiva o negativa. Cada ser humano es el resultado, llega a ser o a convertirse en lo que está siendo en cada presente de su existencia. No puedo ser diferente a mis actitudes. Por eso, si expreso y ejercito aquí y ahora mis cualidades más positivas y las siento más, me construiré a mí mismo desde dentro e iré desarrollando de forma integral mi personalidad, de manera que cualquier circunstancia o situación, que normalmente provoca reacciones negativas, descontroladas y de temor, se convertirá en algo constructivo, positivo y creativo, tanto dentro como fuera de mí, en el exterior.

Hay una serie de principios que se deben inculcar en los niños muy creativos. Mantener la capacidad de afirmación, el propio criterio, pero sin formas ni modales agresivos; saber trabajar por propia cuenta sin aislarse ni menospreciar a los demás; saber manifestar las opiniones sin tozudez ni actitudes dominantes e impositivas; mantener los criterios con firmeza y no dejarse dominar por la timidez, condescendencia o sumisión; ser honrados, sinceros y mantener una actitud abierta y de plenitud de miras sin caer en

la pedantería, ya que singularidad nunca debe suponer altanería; y, finalmente, saber que ser uno mismo, atreverse a andar el propio camino, no someterse al dominio de los demás, siempre entraña dificultades, aunque bien merece cualquier sacrificio. Así lo expresa A. Porchid: «Dirán que andas por un camino equivocado, si andas tu propio camino..., pero ¿acaso debe importarnos el qué dirán?».

No se puede no amar. El amor no es algo que se puede tener o no tener, como la salud o la riqueza. Es algo connatural. Estamos hechos de amor y somos amor. El amor nos transforma por dentro y por fuera, nos da unidad y coherencia y crea vínculos de relación y unión entre los pensamientos, deseos y conductas más dispares. Pero, además, el amor nos hace crecer sin límites, extendernos desde nuestro interior a todos los seres de la creación.

Si el problema del hombre es saber en qué invertir su capital amoroso, debo decir que la inversión más rentable es la del amor creativo. Amo con amor creativo si lo hago a través de todo mi ser, de forma vital, afectiva, estética, intelectual, espiritual e inclusiva, pues en ese acto amoroso nadie queda excluido. La forma más directa y eficaz de propiciar el amor creativo en hijos y alumnos es fomentar en ellos la generosidad, sin caer en el error generalizado de pensar que para amar a los demás hemos de olvidarnos de nosotros mismos. La verdad es que sólo podemos amar a los demás con el amor que hay, preexistente, en nosotros. Para amar a otro yo tengo que ser alguien que ame, que sea y viva el amor desde lo más profundo de mí.

El niño o adolescente que vive cada día el amor que los suyos le hacen sentir por sí mismo y hacia sí mismo no tardará en necesitar comunicar, transmitir, extender a otro ese amor. Hemos de enseñar con el ejemplo de un amor creativo, extensible a todos, la dicha inenarrable del amor a los demás y cómo esa felicidad de los otros incrementa sin límites la propia dicha. Educar con y para la generosidad y el amor es educar para la autorrealización y la creatividad, pues como sabiamente afirma M. Kolbe, «tan sólo el amor crea y realiza».

Criterio

Tener un criterio es estar capacitado para un acertado juicio y discernimiento sobre la bondad, la verdad y la belleza de las cosas. La actitud crítica, el sentido crítico, presupone un acto de reflexión puro, es decir, fundado en los principios de la ciencia, la observación sistemática, la ética y la moral, las reglas del arte, las normas de una convivencia civilizada y el dictamen de la propia conciencia. Todo ello sin dejarse arrastrar por el bombardeo de la publicidad, las modas, las opiniones de los demás, el mal gusto imperante, por miedo a ser y a manifestarse de manera personal y distinta, contracorriente.

Creo, sin temor a equivocarme, que la formación del sentido crítico es la asignatura siempre ausente, porque jamás se ha tenido en cuenta a la hora de elaborar el currículo de los distintos planes educativos. Hoy, nuestros jóvenes necesitan que padres y educadores abordemos con decisión, ilusión y prontitud el fomento del sentido crítico. A nosotros, hace veinticinco años, la información nos llegaba en dosis asimilables; pero hoy llega de manera incontrolada e incontrolable, de forma que impide la formación y el desarrollo del sentido crítico.

Deslindar la realidad de la fantasía y de la mera ilusión, la ciencia de la superchería, la bondad de la sutil maldad revestida de buenas obras, la verdad de la mentira... no es tarea fácil en estos tiempos en que mediante técnicas de publicidad y propaganda se presentan héroes a quienes envidiar e imitar.

Veo con tristeza a adolescentes y jóvenes que sólo se sienten seguros calzando unas zapatillas de determinada marca o que se vienen abajo si no tienen a punto el pantalón y la cazadora de moda. Nadie les ha educado a desarrollar defensas adecuadas para no ser

embaucados, dominados y manipulados por la publicidad, y mal lo pueden hacer educadores y padres sin criterio, tan esclavos como sus propios hijos.

Los adultos somos los primeros que debemos defendernos de la manipulación y desarrollar el sentido crítico puro, fundado en la reflexión y en los principios ya mencionados. A nuestros hijos hemos de enseñarles con el ejemplo. A continuación, presento algunos puntos para profundizar en esta realidad.

Detrás de las apariencias siempre hay algo que no se ve. Aprende a descubrirlo en los anuncios, tras las promesas o las sonrisas. También merece la pena preguntarse en qué medida nuestros actos pretenden la aprobación de los demás. En las relaciones humanas es frecuente que alguien, aunque no lo parezca, trate por todos los medios de organizarle la vida al otro. ¿Quién pretende que no seas tú mismo, decide por ti y te somete a su voluntad? Por otra parte, ¿a quién pretendes organizar la vida y someter a tu voluntad?

Al hacer estas reflexiones, hay que tener en cuenta que la opinión de los demás puede ser objetiva, sincera y válida, pero que hay que saber tamizarla y contrastarla con serenidad y desapasionamiento antes de hacerla tuya. En este sentido, antes de emitir un juicio es bueno conocer y sopesar todas las circunstancias que rodean al hecho que se enjuicia. Acostumbremos a nuestros hijos a que no den nada por cierto sin la oportuna comprobación personal. Finalmente, como la mayoría de los mortales vive de los tópicos y sigue los modos y modas imperantes, es conveniente hacer con los hijos una lista de estos tópicos y frases hechas, que se admiten sin más y se aceptan como normas de vida y conducta.

ACTITUDES QUE IMPIDEN EL DESARROLLO DEL SENTIDO CRÍTICO

Hay varias actitudes que impiden o dificultan el desarrollo del sentido crítico. Por ejemplo, tratar a los hijos como si fueran más pequeños de lo que son; insistirles excesivamente en la obediencia ciega, en que no tomen decisiones por sí mismos y darles a entender que ser buenos es ser dóciles y someterse a los demás; enfriar el entusiasmo que muestran para tener iniciativa por temor a equivocarse o fracasar, o utilizar en el lenguaje coloquial frases que se presentan como verdades indiscutibles, tipo «jamás se

debe llevar la contraria a una persona mayor» o «no preguntes tanto y límitate a cumplir lo que te mandan sin rechistar».

El sentido crítico tampoco se desarrolla si los padres sólo muestran satisfacción cuando los gustos y aficiones de los hijos coinciden con los suyos y desaprueban tendencias y gustos distintos; cuando se les da a entender que si algo lo hace todo el mundo, debe imitarse para no ir contra las modas y costumbres, o cuando se planifican hasta los más mínimos detalles de la vida de los hijos, de forma que apenas tienen ocasión de pensar y actuar por sí mismos.

Los padres deben evitar ser intolerantes y mostrarse como dueños absolutos de la verdad, sin aceptar otros puntos de vista diferentes a los suyos; deben tener en cuenta que es contraproducente no permitir que los hijos tomen libremente postura ante las cosas y mostrarse irritados e incluso castigarles cuando dicen verdades que en nada favorecen a los mayores.

Hacer dudar o ridiculizar a los hijos o alumnos con frases de desánimo, como «no te calientes la cabeza», «sé más realista y menos romántico», por ejemplo, o fomentar en ellos el conformismo y la sumisión no favorece el desarrollo de su sentido crítico. De la misma forma, enseñarles a poner etiquetas: «los de derechas sólo piensan en enriquecerse», «si es de izquierdas, no le hables de Dios o de espiritualidad», «los colegios públicos son menos exigentes»... o emplear habitualmente absurdos estereotipos como «tú eres un tío, los hombres no lloran» o «deja que tu hermana ayude a tu madre en la cocina; ése es un lugar sólo para mujeres»... frenan el progreso en el desarrollo del sentido crítico.

A medida que el ser humano incrementa su capacidad de relacionar hechos, de ver de forma global cualquier situación o problema y de atender a la mayor cantidad de aspectos fundamentales y de matices, aumenta también su inteligencia y su serena y ponderada actitud crítica. De ahí la importancia de potenciar la capacidad de análisis y de síntesis en los educandos mediante actividades concretas que permitan el desarrollo de un criterio propio.

Algunas de estas actividades pueden ser entrenarles en hacer esquemas lógicos y claros; enseñarles a hablar con precisión y propiedad y a que repasen cualquier trabajo antes de entregarlo; verificar y contrastar opiniones e ideas que se han defendido y que jamás se han puesto en tela de juicio; hacer una lista de valores, según la jerarquía que tengan para el educando, para que razone su propio criterio, y ejercitarles en que se vean

a sí mismos de forma desapasionada, desde fuera, como si fueran espectadores u observadores de sí mismos.

Nuestros jóvenes necesitan hoy mucho más la formación que la información, y que los educadores les proporcionemos los instrumentos y los medios necesarios para que aprendan a descubrir las cosas por sí mismos. Ya no sirve que los educadores transmitamos de forma impositiva unos patrones ya hechos y generalizadores. Hasta no hace mucho, la educación autoritaria partía del supuesto de que era posible preservarse del mal, simplemente impidiendo que las personas tuvieran contacto con él.

Hoy en día, cuando todo es publicidad y son innumerables e incontables los medios de difusión e información, la única manera eficaz e inteligente de preservar del mal a nuestros jóvenes es formarles en el sentido crítico, educarles desde dentro, no limitarnos a la fácil tarea de imponerles nuestra ideas y criterios, sino enseñarles a reaccionar contra lo malo e inevitable por sus propios medios, con las habilidades, destrezas y defensas adquiridas con nuestra ayuda.

No nos queda otro remedio que sustituir la sumisión incondicional y el control previo por una preparación y capacitación dinámica y positiva del educando, para que aprenda a juzgar, seleccionar, elegir, decidir y actuar por sí mismo. El ejercicio del propio juicio, de un buen formado sentido crítico, debe convertirse en el objetivo máspreciado y deseado en el nuevo estilo educativo, que más pronto o más tarde acabará por imponerse de una forma generalizada.

A no pocos educadores les cuesta abandonar el antiguo modo educativo en que fueron educados ellos mismos. Hoy resultaría absurdo y fuera de lugar educar al joven desde fuera de él mismo, imponiéndole patrones ya hechos, aceptados y vividos por otros, pero sin darle la oportunidad de juzgarlos, criticarlos y aceptarlos o rechazarlos por sí mismo, desde su interior. Claras y aleccionadoras fueron las palabras que empleó la UNESCO en su estudio *Aprender a ser*, publicado en España en 1973: «El enseñante, al lado de sus tareas tradicionales, está llamado a convertirse cada día más en un consejero, en un interlocutor; más bien la persona que ayuda a buscar en común los argumentos contradictorios que la que posee las verdades prefabricadas; deberá dedicar más tiempo y energías a las actividades creadoras: intervención, discusión, animación, comprensión y estímulo».

Buscar en común los argumentos contradictorios no es otra cosa que abandonar los modos autoritarios e impositivos, dar paso a un acercamiento más cálido y espontáneo

entre educador y educando, y hacer posible la verdadera educación para el sentido crítico.

Hemos de partir de actitudes dialogantes, cargadas de sinceridad y sencillez, y huir en lo posible del absolutismo y de tendencias doctrinarias, ya que son pocas las cosas que son verdad absoluta y son muchísimas más las que sólo tienen o presentan un aspecto de verdad.

El mensaje que hemos de transmitir al educando no es otro que la búsqueda de la verdad que reside en su interior, en su propio criterio, que ha de ir formándose teniendo como base actitudes dialogantes que dan paso a la libertad interior.

No podemos seguir educando aplicando patrones generalizadores y favorecer verdades absolutas que se siguen presentando como indiscutibles. Hacer fáciles caricaturas de personas e ideologías, fomentar tendencias doctrinarias y colocar etiquetas sin más, además de ser deseducador, es deshonesto. La tarea del educador, padre o profesor, ha de limitarse a fomentar el diálogo sobre actitudes, ideas y puntos de vista distintos y hasta opuestos, con el fin de que el adolescente vaya formando gradualmente una conciencia clara del valor de la verdad y de los argumentos que le llevan a captar esa verdad.

Educarles para una actitud crítica es enseñarles a distinguir lo fundamental de lo accesorio, lo que siempre es verdad, la auténtica Verdad con mayúscula, de las verdades con minúscula, personales y circunstanciales, que dependen en buena medida de los modos de ser, de las distintas épocas, culturas o individuos.

Para que nuestros jóvenes sepan discernir lo bueno de lo malo y decantarse por lo bueno, de manera consciente y libre, los educadores hemos de emplear muchos días, semanas, meses y años en la práctica del diálogo en común, comentando y criticando los hechos de cada día: analizar, contrastar y comparar noticias de prensa, radio y televisión, y comprobar cómo cada hecho o acontecimiento, al ser juzgado y valorado, difícilmente se libra del subjetivismo.

Los jóvenes tienen que aprender a plantear cualquier cuestión de forma precisa, correcta y clara; a discutir de forma imparcial, desapasionada e inteligente los temas controvertidos; a afrontar con valentía y autoconfianza las dificultades y problemas y a comprobar día a día que no hay error que no contenga algo de verdad, ni verdades (salvo las reveladas por Dios) que no tengan una mínima parte de error.

Es bueno que el educando se ejercite en revisar sus propios puntos de vista y llegue a

poder ver desapasionadamente el punto de vista de los demás, y hasta descubrir la buena fe del adversario.

En definitiva, se trata de preparar a nuestros adolescentes y jóvenes para que estén capacitados para sentirse seguros de sí mismos, en las circunstancias que sean, y asuman la responsabilidad de conservar con firmeza sus propias convicciones.

Importa mucho que vayan formando criterios propios, descubiertos, estimados y asumidos en un clima de libre elección y decisión, a fin de que no queden a merced de otros jóvenes o personas más sagaces y sin saber nunca si están en lo cierto, dónde está la verdad o qué decisión tomar sin contar con el apoyo o la aprobación de alguien.

Pensarás bien y caminarás seguro al encuentro de la verdad: si reflexionas profundamente antes de obrar; si aprendes a calibrar y medir con serenidad las consecuencias de tus actos; si has convertido en hábito la práctica de distinguir lo esencial de lo accesorio; si conoces a fondo tus posibilidades y limitaciones; si te propones objetivos difíciles, pero asequibles; si mantienes siempre viva tu capacidad e ilusión por aprender más y mejorar tu conducta; si te autoaceptas y autocomprendes; si aprendes a no perder un instante en dramatizar o en autocompadecerte.

31

Dar

Lo que cada uno tiene de original e irrepetible, lo que le hace distinto de los demás, es su propia individualidad, que constituye la riqueza personal que el sujeto aporta al mundo. Sólo puede concebirse la autorrealización de la persona en la donación de sí misma. «Ser para el otro» es la determinación existencial del individuo que rompe su aislamiento egoísta y le abre a la comunicación empática con los demás, por medio de esa gran fuerza aglutinante que es el amor. En otras palabras, dar es el acto en que se concreta el amor.

Pero dar no significa simplemente despojarse de cosas, sino enriquecer al otro con los propios valores. El dar no puede jamás limitarse a lo material, a proporcionar cosas, si no que la acción de dar ha de ir cargada de generosidad y de afecto. A diferencia del que sólo otorga bienes materiales, el que cuando da se da a sí mismo no se empobrece; antes bien, se enriquece con la indescriptible alegría de su propia generosidad y el incremento del bien que le llena de felicidad. ¿No dicen las palabras eternas de la Sagrada Escritura que «hay más gozo en dar que en recibir»? Esta evidencia hacía exclamar a Pascal: «La felicidad es un artículo maravilloso; cuanto más se da, más le queda a uno».

El individuo que desarrolla su capacidad de donación, que hace efectiva su disponibilidad, su generosidad y magnanimidad, huye del cálculo, ve siempre al otro como un fin y nunca como un medio; da sin medida. No se trata de cuantificar lo humano. Todo ser, por pequeño que se sienta, puede dar mucho. Si ponemos a disposición de los demás lo poco que somos, podemos sentir más plenitud de amor que el que, teniendo mucho, se reserva.

Nadie hay tan pobre que no tenga la oportunidad de darnos algo. Hasta el más mísero de los mortales nos puede dar algo tan valioso como la ocasión de ayudarle, la

oportunidad de estimular nuestra generosidad y vencer el egoísmo. El valor de una persona no se mide por la cantidad de lo que da, sino por la alegría y generosidad que manifiesta en sus detalles. La generosidad, pues, no es monopolio de los que tienen, de los ricos, sino patrimonio universal de cualquier corazón biennacido.

Una sonrisa en la incompreensión, una mano tendida en la dificultad, una palabra de cariño en el dolor, una presencia oportuna en la soledad, un trozo de pan compartido en la escasez..., son las formas concretas de un amor que construye a la persona y a la humanidad. Por eso, a nadie le está vedado el camino a la superación, a la perfección y la autorrealización. Son pocos los que disponen de grandes fortunas, excepcional inteligencia y valiosas aportaciones, pero todos tenemos un corazón capaz de generar amor y comprensión a raudales, sean cuales fueren nuestras capacidades intelectuales o nuestro nivel cultural.

El secreto está en saber poner nuestro corazón en cada acción generosa y abrirlo a los demás cuando abrimos nuestras manos. Sí, dentro de cada uno de nosotros, por humildes que seamos, se esconde un gran señor, ese gran señor que se conoce no en lo que da, sino en la manera de darlo.

Hemos de aprender a dar y enseñar a nuestros hijos a hacerlo con delicadeza, sencillez, respeto y agradecimiento hacia aquellas personas necesitadas que nos ofrecen la oportunidad de estimular nuestra generosidad, vencer nuestro egoísmo y sentir vivamente la alegría del compartir, de sentirnos útiles y autorrealizados.

El que da, o mejor, el que se da, no humilla al que recibe, sino que lo dignifica y a su vez es dignificado por su generosa acción. Por eso, hay que aprender a dar, pero saber dar es lo mismo que saber compartir, saber darse, acompañando lo que damos de nuestra ternura, de nuestro afecto, de nuestra vida. En lo que damos, los menesterosos tienen que percibir no las cosas que nos sobran, sino el deseo inmenso de todo el bien que queremos para ellos; nos tienen que percibir a nosotros mismos. De este modo, se percibirán a sí mismos como personas dignas de amor, como un valor. En una palabra, se sentirán dignificados.

Nuestra vida entregada a la noble y digna tarea de dar y de darnos adquiere así una dimensión trascendente. La vivimos como vocación, como misión, como entrega. Es la entrega a los demás la que nos descubre la verdad de una vida que se ofrece gratuitamente al otro para que el otro viva. Es encontrar ese porqué para vivir, esa razón suprema de nuestra existencia que justifica cualquier cómo.

La entrega a los demás nos hace sentir la alegría de pasar por el mundo haciendo el bien, y sentiremos la plenitud de vivir desviviéndonos por los demás, como entendía Unamuno. Dar, que significa poner nuestra vida, comunicar nuestra vida, dispensar amor, se ha de hacer siempre «con cara amiga, con aquel callar púdico que hace agradable el don», como dijo Manzoni.

Lo máspreciado que tenemos, lo más grande, es nuestra vida, nuestra propia existencia, aquello que nos hace sentirnos vivos a cada momento: nuestra alegría, nuestra ternura, nuestra confianza, nuestra ilusión y la esperanza que nos alienta y motiva desde lo más profundo de nosotros mismos. Por eso, crear y alentar vida en los demás es contagiarles nuestra alegría y esperanza. Vivir de verdad, con plenitud, no es otra cosa que hacer vivir a otros esa misma plenitud. Si repasamos la historia, observaremos que los auténticos grandes hombres lo fueron en la medida en que su vida fue una entrega constante a los demás: Jesús de Nazaret pasó por el mundo dándose a sí mismo, desviviéndose para que los hombres tuvieran vida en abundancia y la vivieran con dignidad. Gandhi, Martin Luther King, san Vicente de Paúl y tantos otros hicieron de su existencia diaria un servicio y una entrega por completo a los hombres.

Cualquier ser humano, por pequeño y sencillo que sea, puede entender su vida y vivirla como servicio y don para los demás. En nuestros días tenemos ejemplos vivos de vidas entregadas a la noble y sublime acción de dar y darse a los demás, conocidos por todos, como es el caso de la madre Teresa de Calcuta y el de tantos otros que de forma callada y anónima, las veinticuatro horas del día, no hacen otra cosa que darse con ilusión, con alegría y con esperanza.

De mil formas vengo insistiendo en este tratado sobre valores humanos que el hombre sólo encuentra verdadero sentido a su existencia, sea cual fuere su edad, condición o credo, en la donación, en la entrega de sí mismo a los demás y al bien común. Nadie sabrá jamás por propia experiencia en qué consiste la verdadera felicidad si no ha dado mucho.

Dar es sentirse lleno de generosidad, de amor y de ternura hacia todos, pero especialmente hacia los que sufren. Con gran delicadeza, profundidad y sabiduría lo expresó san Vicente de Paúl cuando dijo: «Tenemos que enternecernos por nuestro prójimo afligido y compartir su pena».

Ésta es la manera más delicada, sublime y sencilla de amar al prójimo; con ternura y compartiendo con él lo que somos y tenemos. Nadie que se encuentre afligido por penas

y sufrimientos físicos, psíquicos, materiales o morales, se sentirá humillado si sabemos «enternecernos por él y compartir su pena». Por eso, Lope de Vega no dudó en afirmar que no hay hombre tan pobre que no tenga algo digno de dar. Y yo me pregunto: ¿hay algo más digno que nuestra ternura y nuestra afabilidad con los demás y la generosa y noble acción de compartir lo que tenemos?

Sinceramente, creo que no. Hasta el más pobre, el más desheredado de los mortales puede ser considerado como el más noble señor, ejemplo de extrema y exquisita cortesía, si se entenece por los demás y comparte con ellos su pan, los cartones y periódicos con que abriga su cuerpo y el poco calor que le quede a su cuerpo aterido. Noel Clarasó lo expresa con rotundidad: «De un señor generoso se podría decir siempre que supo dar con infinita ternura, sin humillar jamás a quienes favoreció».

Dar, paradójicamente, es la manera más rápida y segura de enriquecerse en todos los sentidos. «Dad y se os dará», leemos en el Evangelio de san Lucas. Y es que, cada vez que salimos de nosotros mismos cargados de afecto, comprensión, ilusión y alegría para encontrarnos con los demás, observamos esa magia indescriptible que toda acción generosa opera en cualquier ser humano cuando siente que alguien comparte su soledad, le alivia en sus sufrimientos y le abre las puertas a la esperanza.

Es esa magia indescriptible la que, al mismo tiempo, produce el milagro de enriquecer sin medida a quien llega a olvidarse de sí mismo para entregarse a los demás. Sí, estoy convencido de que todos podemos hacernos ricos, sin límites, si aprendemos a dar también sin límites.

Sabemos que el amor es una terapia para el que recibe, pero yo he comprobado en incontables casos que el amor, el dar, el darse, a quien verdaderamente enriquece y cura es al que da. El amor es el más potente antidepresivo que conozco. Constantemente compruebo en mi consulta que las personas temerosas, angustiadas, irascibles y deprimidas sanan, llegan a tener paz y salud psíquica, en la medida en que empiezan a interesarse solamente en dar, sin desear nada a cambio.

La experiencia de darse a los otros produce en todo ser humano una indescriptible sensación de paz, equilibrio interior y alegría, sean cuales fueren las circunstancias. Sin ningún género de dudas, todo lo que damos con amor, redundará en beneficio de nosotros mismos, porque «dar siempre será recibir superabundantemente». Rubrico mi afirmación con las palabras de O. S. Marden: «Sembrad amor y contento, cariño y servicio

desinteresados, y no os quejaréis de la esterilidad de la vida ni de que el mundo no tiene para nosotros la debida recompensa».

Decidirse y obrar

La inteligencia, la imaginación y la voluntad son las tres cualidades que convierten al hombre en el más dotado y completo de los seres vivos. Cuando el conocimiento sobre nosotros mismos nos hace comprender los mecanismos de la voluntad y de los actos de decisión, necesitamos, para estar convencidos, vivir esos actos volitivos y ejercitarnos en ellos.

Querer, tener voluntad, saber elegir, decidirse, no es otra cosa que la manera adecuada de utilizar plena y jerárquicamente el cerebro, cuya parte superior debe controlar siempre a la inferior. En definitiva, no sabremos tomar una decisión razonada y coherente sin antes haber comprendido bien lo que es la voluntad humana y que ésta depende siempre de la correcta utilización de nuestro cerebro.

Toda acción de la voluntad es una actuación orientada, pues por la voluntad se hace consciente la finalidad de una acción. El tener conciencia de la finalidad y previsión del resultado es lo que distingue a la acción volitiva de la instintiva. Todas las acciones específicamente humanas son volitivas, conscientes, orientadas a unos fines.

Los manuales de psicología distinguen cuatro fases en el acto voluntario o volición: por un lado, la concepción del fin o representación del objetivo, ya que nada se quiere sin haberlo conocido antes. Por otro, la deliberación suscitada por la representación del objetivo propuesto. Deliberar es sopesar las razones a favor o en contra del acto proyectado. Toda deliberación termina en un juicio sobre si es o no razonable adoptar el proyecto examinado. En la deliberación interviene la voluntad, que es quien centra la atención e impide que tomemos una decisión precipitada.

Tras la deliberación viene la decisión, en la que, como acción propia y exclusiva de la voluntad, se encuentra el secreto del acto volitivo. Para ayudar a la decisión, la voluntad

pide la intervención de la inteligencia, de la memoria y de la imaginación. No es necesario insistir en la importancia de la atención en las cuatro fases del acto volitivo, pero en la decisión, la atención es determinante.

Digamos, finalmente, que la validez de una decisión dependerá en gran medida de la cantidad y calidad de material informativo de que se disponga para poder elegir y de la riqueza interior de quien toma las decisiones.

La fase final, el momento dinámico del acto voluntario es la ejecución, no menos indispensable que las tres fases citadas. Podemos desear hacer algo, deliberar o sopesar las razones a favor y en contra y decidimos a realizarlo de inmediato; pero, si no pasamos a la acción, si no lo ejecutamos, no habrá acto de voluntad y todo quedará en el terreno de los sueños.

La volición, a diferencia de los actos provocados por fuerzas o móviles, siempre queda determinada por razones o por motivos. Las fuerzas son de orden físico y todos estamos sometidos a ellas, tal es el caso de la fuerza de la gravedad. Los actos que resultan del juego de fuerzas no son voluntarios. Por ejemplo, yo me caigo contra mi voluntad y no decido sobre las secreciones de mi estómago que provocan el fenómeno de la digestión.

Los móviles también son fuerzas, pero de orden psíquico. Los llamamos tendencias, propensiones, inclinaciones y pasiones cuando alcanzan una gran intensidad. Por ejemplo, la inclinación a beber dirige al alcohólico a la taberna, pero en este acto no hay verdadera volición, no hay voluntad, puesto que no se dan motivos y razones. Es en el decidir y en el obrar donde está nuestra libertad.

En la misma evolución de la vida vemos la sucesiva aparición de diversos niveles de voluntad que encontramos en la historia de cada ser humano. Cuando éramos sólo un embrión en el vientre de nuestra madre, participábamos de la voluntad de la vida de las especies inferiores del reino animal.

Con el nacimiento, tuvimos que adaptarnos a una nueva forma de vida, reaccionando al sufrimiento con diversos movimientos, hasta encontrar algo parecido al bienestar que disfrutábamos en el vientre materno. Nuestro pequeño ser comenzó a sentir impresiones afectivas. Esta actividad manifiesta ya una elemental voluntad de goce que se va a ir precisando con el desarrollo del sistema nervioso central. De manera gradual los sentidos afinarán e incrementarán sus potencialidades, proporcionándonos variadas y ricas sensaciones y experiencias. Partiendo de estas experiencias placenteras, aprendimos a coordinar la acción para satisfacer nuestros deseos. Aunque no obtuviéramos todo lo que

deseábamos en esos años infantiles, nos seguíamos obstinando y empeñando, como si para nosotros no existiera nada más importante que el objeto de nuestros deseos. Sin embargo, esta obstinación y empeño no son todavía verdadera voluntad racional.

Nuestra voluntad alcanzó su grado verdaderamente humano en el momento en que fuimos capaces de apreciar el valor relativo del objeto de nuestros deseos. Accedimos a la voluntad racional el día en que no nos dejamos atrapar y fascinar por el atractivo instantáneo de algo que se nos presentaba como deseable; supimos comparar las diversas posibilidades y opciones que se nos ofrecían y, apoyados en razones conscientes, decidimos una u otra opción voluntariamente.

La voluntad racional, superior, propiamente humana, es capaz de percibir y establecer relaciones, especialmente las de causalidad, y por tanto permite prever las consecuencias de ciertos actos.

El animal no puede establecer relaciones, pues está anclado a un presente fisiológico, a aquello que sabe que sigue de forma inmediata, como consecuencia de las asociaciones que ha venido estableciendo por la experiencia. Precisamente la incapacidad de percibir relaciones es lo que impide que el animal pueda observar los lazos causa-efecto, y, con mayor motivo, deducir las consecuencias de sus actos.

El ser humano, al no estar sujeto en el presente como el animal, «puede evocar el futuro que prevé, comparar las ventajas de la satisfacción inmediata a las de la satisfacción diferida y hacer el balance de las operaciones que proyecta», como dice P. Foulquié. En definitiva, calcular, que es una manera de razonar. Al ser capaces de hacer comparaciones y cálculos, ya no somos dirigidos por esas fuerzas ciegas que son los móviles, sino por motivos, por razones conscientes.

Paralelamente a la voluntad puramente racional, se va desarrollando la voluntad moral, que es racional en su raíz e implica la tendencia al bien. Por la razón establecemos relaciones entre las cosas y sus normas ideales y juzgamos sobre la perfección o el valor de lo que observamos, ya sea la belleza de un cuadro, la justicia en una disposición legal o la bondad de nuestras propias acciones. Muchos nos inclinamos a pensar que quien sigue los dictámenes de la razón vale más que el que se deja arrastrar de forma irreflexiva.

Para la mayoría de los psicólogos modernos, las concesiones a la pereza y a la vanidad y la búsqueda febril de la comodidad y del placer no ponen en juego la voluntad; sólo consideran como actos voluntarios los dirigidos hacia el bien.

Si los humanos racionalizáramos completamente nuestra conducta, probablemente obraríamos según los esquemas clásicos del acto voluntario a que nos venimos refiriendo: *concepción, deliberación, decisión y ejecución*. Pero la realidad es que, normalmente, no procedemos con método.

Casi siempre, cuando razonamos sobre el pro o el contra de un proyecto, ya hemos tomado implícitamente la decisión. Si reflexionamos sobre nuestro proceder habitual, observaremos con frecuencia que todo el proceso del acto volitivo ya queda completado al principio, en la misma concepción, que casi de forma instantánea se convierte en decisión y ejecución. ¿Por qué sucede esto? Porque la decisión-ejecución depende en gran medida de la acogida que dispensamos a la idea que se nos propone.

SE APRENDE A TENER VOLUNTAD

En cualquier caso, querer siempre es obrar, pasar a la acción, y hasta la decisión más firme puede ser inoperante, si no se superan las posibles dificultades que impiden actuar. Es necesario aprender a querer, y para lograrlo no hay forma más rápida y eficaz que comprender lo que es querer y cómo se adquiere el hábito de querer con eficacia. Para descubrir nuestra voluntad, necesitamos un aprendizaje, una técnica que hemos de utilizar siempre que proyectemos lograr cualquier objetivo.

El sencillo ejercicio que presento a continuación permitirá al lector darse cuenta del mecanismo del acto voluntario.

- Vamos a escoger algo tan sencillo y común como darse una ducha de agua tibia antes de acostarse.
- Primero, suscitamos el deseo de la acción, por ejemplo, tomar una ducha de agua tibia, que nos va a relajar y facilitar un descanso mejor y un sueño mucho más profundo.
- Deliberamos sobre las ventajas de un cuerpo limpio y relajado, mejor dispuesto para un sueño profundo y reparador. Bien merece la pena esta ducha de agua tibia frente al único inconveniente que es perder tres minutos y vencer la pereza.
- Decidimos tomar la ducha, tras convencernos de las ventajas que nos reportará. Sin embargo, hasta este momento todo queda en el plano de las ideas, del pensamiento.

El acto volitivo es una realidad sólo cuando ponemos en acción el mecanismo interno que hace pasar del plano del pensamiento a la acción, dando los pasos necesarios.

Ayuda mucho a saber pasar de la decisión (plano del pensamiento) a la ejecución (plano de la acción) el que nos sirvamos de imágenes vivas y claras en las que nos veamos ya a nosotros mismos ejecutando cada uno de los actos parciales que conducen a concluir el acto voluntario.

Ofrezco al lector las cuatro máximas que formuló W. James en su *Tratado de psicología*, para adquirir la costumbre de saber querer:

- Para adquirir un nuevo hábito o perder uno antiguo «hay que echarse al agua de golpe, con iniciativa enérgica e irrevocable».
- No hagamos nunca excepción en tanto que la nueva habituación no esté firmemente enraizada en nuestra vida.
- Aprovechemos la primera ocasión para aplicar cada una de las resoluciones tomadas; sigamos inmediatamente toda sugestión emocional orientada en el sentido de la costumbre que deseamos adquirir.
- Mantengamos siempre viva en nosotros la facultad del esfuerzo con pequeños sacrificios sin provecho.

Seguramente la capacidad de eficacia, de éxito, en cualquier ser humano corre paralela con su capacidad de decisión-ejecución.

Las cuatro máximas mencionadas para adquirir la costumbre de querer, constituyen en sí mismas un perfecto plan de acción para convertir la decisión (tercer paso del acto volitivo) en ejecución, realización plena del acto proyectado.

- «Echarse al agua de golpe con iniciativa enérgica e irrevocable», que dice la primera máxima, en ningún caso significa obrar de forma irreflexiva o precipitada. De lo que se trata es de acumular tal cantidad de importantes razones y motivaciones, en favor del nuevo hábito que se proyecta adquirir, que el paso o la acción sea «enérgico e irrevocable».

Hay que adoptar compromisos que sean incompatibles con los hábitos negativos que

pretendemos suprimir y al mismo tiempo comprometerse públicamente a las nuevas acciones, detallando cómo, cuándo y en qué forma las llevaremos a efecto.

- La segunda máxima recomienda «no hacer nunca excepción en tanto que la nueva habituación no esté firmemente enraizada en nuestra vida». Se pretende acumular gran cantidad de pequeñas victorias iniciales o, lo que es lo mismo, que un gran número de decisiones se convierta de inmediato en ejecuciones, en realizaciones. Estos éxitos por ser repetición de actos positivos se convierten en facilitadores de actos volitivos.

- «Aprovechar cualquier ocasión que se presente para hacer realidad las decisiones o resoluciones tomadas y secundar toda sugestión emocional orientada en el sentido de la costumbre que se desea adquirir», nos sugiere la tercera máxima para aprender a querer, a tener voluntad. Si observamos con atención, toda estrategia encaminada a desarrollar la facultad de tomar decisiones y convertirlas en realidad tiene como denominador común la creación de hábitos.

La voluntad es poderosa y se desarrolla gracias a los hábitos. Cuando, por añadidura, aquello que comenzamos a hacer con esfuerzo se va convirtiendo en una tarea agradable, como suele ocurrir con frecuencia, nos acercamos al acto voluntario perfecto.

- La última máxima para aprender a querer con eficacia, o lo que es lo mismo, a tener voluntad, nos recomienda «mantener siempre viva en nosotros la facultad del esfuerzo con pequeños sacrificios que no nos reportan ningún beneficio inmediato». El fin que persigue esta máxima es mantener siempre entrenado y a punto el músculo de nuestra voluntad. La gimnasia que sugiere consistirá simplemente en hacer cada día un acto que no nos guste por la única razón de que preferiríamos no hacerlo. Este acto de autodomínio y ascetismo, aunque no nos reporte nada por el momento, nos mantendrá bien entrenados para llevar a la práctica de inmediato, con firmeza y sin dilaciones, la decisión tomada.

Desarrollar nuestra voluntad no es otra cosa que contraer hábitos de querer. La relación entre voluntad y hábitos es total, si entendemos por hábito toda actitud contraída voluntariamente y de forma sistemática mediante la repetición de actos que en principio nos pudieran exigir más o menos esfuerzo.

Estos hábitos que forjan la voluntad no tienen nada que ver con los hábitos pasivos contraídos por debilidad y por seguir la ley del mínimo esfuerzo. André Burloud llama voluntad constituyente no sólo a la tendencia primitiva de querer, sino al poder de iniciativa personal y de esfuerzo reflexivo que es preciso aunar en las situaciones difíciles. Esta voluntad constituyente conduce a la voluntad constituida, que es la que rige nuestra actividad ordinaria y que nos permite enfrentarnos a las dificultades sin temor.

La firme decisión que conduce con seguridad a la acción es un acto verdaderamente volitivo que hemos de saber distinguir perfectamente de otros actos que no los son, como el impulso, el deseo, la veleidad o la simple intención.

Nuestra decisión será más firme en la medida en que la acción proyectada sea bien clara y concreta y la planifiquemos de manera gradual, de lo más simple a lo más complejo, para ir acumulando éxitos que, poco a poco, nos conduzcan al objetivo final. Hay que evitar caer en las redes de la rutina, pero si ésta apareciera, lo más práctico es seguir el consejo de S. W. Ford: «En la duda, elige el camino que parezca mejor y ten valor para dejar los otros».

El mayor enemigo de la decisión y la voluntad es la indefinición, por lo que hay que saber utilizar los remedios más adecuados para evitarla averiguando sus causas. Si la dificultad para tomar una decisión proviene de una voluntad muy perezosa, de abulia, es necesario que ejercitemos la voluntad en cosas pequeñas y cotidianas, sin permitirnos excepciones y olvidos. Además, hemos de hacer algo que nos cueste, aunque no reporte beneficio alguno, para que nos sirva como entrenamiento en actos volitivos.

Si la causa de la dificultad para tomar una decisión es la falta de atención a la hora de deliberar y estimar las razones a favor o en contra del acto proyectado, el remedio está en reeducar la concentración intelectual, que es la primera característica de la atención. La concentración en las razones de la decisión facilita la ejecución. Se ha demostrado que todo lo que disminuye la atención perturba la voluntad.

A veces, la indecisión se alimenta de múltiples motivos secundarios que se oponen entre sí y crean en el sujeto una confusión mental, un estado de indefinición que le paraliza. La mente se desconecta del motivo principal y empiezan a surgir las dudas. Por eso, en todo acto volitivo es determinante que a la decisión siga instantáneamente la ejecución.

No debemos entretenernos en el análisis de los motivos secundarios opuestos, una vez tomada la decisión, y esto se logra si nos concentramos sólo en el motivo principal. «El

que no obra después de pensar es que pensó imperfectamente», apunta Guyau. Y es que la clave de la educación del carácter está en enseñar a querer, a ejercitarse en actos volitivos completos, en todos sus pasos, desde la definición del objetivo, la deliberación y la resolución o firme decisión, seguida inmediatamente por la ejecución.

Obrar así es pensar correctamente, propiciar la seguridad en sí mismo y la autoconfianza. Cualquier educador responsable admite que educar es algo más que hacer practicar el bien. Es enseñar a quererlo, a desearlo, mediante actos volitivos. Al bien se accede por la vía amplia y segura de la voluntad, esa facultad que permite al hombre conquistarse a sí mismo. Estoy seguro que la educación de la voluntad es la estrategia más valiosa para el logro de la felicidad, de la autorrealización.

La indefinición, la indeterminación como actitud, la falta de resolución son siempre muestras claras de inmadurez y debilidad psíquica, y es que la voluntad, como función cerebral superior, exige un buen funcionamiento del cerebro.

Recordemos que la voluntad se educa por motivos y la decisión se convierte en ejecución cuando el objetivo propuesto lo vemos y sentimos como un bien, como un valor, tanto en sí mismo (algo que es útil, provechoso, honroso y necesario) como en relación con nosotros mismos, según nuestra condición y circunstancias personales, es decir, por motivos propios. Además, es necesario que los motivos —subjetivos y objetivos— estén claros y firmes en el momento de decidirse y obrar.

Por todo esto ayuda tanto a la hora de llevar a cabo una acción poco agradable, como puede ser para un estudiante recuperar una asignatura suspendida, el recordar y repasar mentalmente los beneficios que se obtendrían. En el caso del estudiante, su propia alegría y la de sus padres, tener más tiempo para divertirse, la satisfacción del deber cumplido, etcétera.

Detenerse en los motivos, recrearse en el valor y en el bien que nos reportará una acción es el ejercicio clave en un acto volitivo, junto al hábito de pasar de forma instantánea de la decisión a la ejecución de lo resuelto. El acto volitivo no es otra cosa que transformar una idea en acción.

Para ejercer de forma libre y noble el oficio de hombre, que consiste en educarse, completarse, superarse a sí mismo y perfeccionarse para ser útil, aprender a decidirse y obrar es verdaderamente determinante, porque se aprende a tomar decisiones y a querer al mismo tiempo que a ser hombre. El punto de partida para un entrenamiento de la voluntad es haber hecho grandes progresos en el conocimiento de sí mismo y en la

aceptación y el amor de uno mismo y de los demás. Como dice Louise L. Hay: «Si uno se ama y se aprueba a sí mismo, creándose un espacio de seguridad, confianza, mérito y aceptación, aumentará la organización mental. Aprobarse y aceptarse a sí mismo es el primer paso hacia un cambio positivo en cualquier ámbito de la vida».

Pienso con Pradines que hay un estrecho parentesco entre el acto voluntario y el acto moral. En todo acto volitivo hay algo de moral porque la voluntad es un apetito racional que tiende hacia el bien tan pronto como el entendimiento lo percibe como tal. Pero ¿qué bien puede tener mayor peso específico para el ser humano que aprobarse, amarse y aceptarse y hacer extensivo ese amor a los demás? Sin duda, la perfección de la voluntad corre pareja con la bondad y el bien.

Las buenas acciones que elevan el espíritu y le disponen a hacer otras mejores son el exponente más claro de consistencia interior, de voluntad, de capacidad de decisión. Decía Lacordaire que quien descubre el tremendo secreto del querer, aunque sea pobre y el último, pronto acabará por aventajar a los demás. Estoy de acuerdo, pero siempre que ese querer se canalice hacia el bien, hacia las acciones nobles y generosas, pues definiendo con Unamuno que el verdadero poder está en la bondad: «Todo acto de bondad es una demostración de poderío».

El secreto de la voluntad, esa función cerebral superior, está en proponerse la bondad y el bien como objetivo último de nuestras decisiones. Obrando así, cualquier esfuerzo merecerá la pena, pues habremos encontrado paralelamente el secreto de la felicidad.

Delicadeza

Sin duda, las buenas maneras, los modales y la delicadeza en el trato son un lenguaje cálido, claro y directo que influye tanto en nuestra propia dicha y equilibrio psicofísico como en la dicha, el equilibrio y la estabilidad psíquica y emocional de quienes conviven con nosotros. Alguien ha dicho: «Arrojad un hueso a un perro y con él se largará con el rabo entre las patas, sin la más leve demostración de agradecimiento; pero llamadlo cariñosamente, dadle el hueso con vuestra propia mano y os agradecerá el detalle».

Una vez más, el Diccionario de la Real Academia viene a ayudarme para definir un valor humano. Delicadeza es «atención y exquisito miramiento con las personas o las cosas, en las obras o en las palabras». Delicadeza es sinónimo de ternura, suavidad, dulzura y trato atento y exquisito. Observamos que el trato delicado no se limita a las personas, sino que se extiende también a las cosas, a los objetos y se manifiesta tanto en las obras como en las palabras, y en las expresiones, porque la delicadeza es una actitud, un valor, un modo de ser y conducirse por la vida de toda alma noble, serena y generosa.

Si somos tan quisquillosos que nos molestamos y enojamos por cualquier cosa, daremos una muestra clara de nuestra inmadurez e incapacidad para dominar las situaciones. Toda actitud iracunda y descompuesta es un claro indicio de que, en lugar de dominar la situación, somos su víctima.

Todos hemos asistido alguna vez en nuestra vida al lastimoso espectáculo de nosotros mismos o de otras personas, que, dominados por la cólera, sacamos a la luz los más ruines, inconfesables, brutales y despreciables instintos.

En tales momentos, la razón, el sentido común, el buen juicio, el respeto a nosotros mismos y a los demás son barridos de un zarpazo de nuestro cerebro por la *bestia* de la cólera que nos domina, utiliza y descontrola y que puede observarse en nuestras

expresiones y actitudes hirientes, descompuestas, resentidas, impregnadas de desprecio y de odio.

Pasada la furia incontenible de la cólera devastadora, sentimos interiormente un gran vacío, un tremendo destrozo de nuestra propia dignidad y estima, como si nuestra moral hubiera quedado seriamente tocada. Y, en realidad, es así, ya que la salud moral siempre es producto del equilibrio interior y del ejercicio armónico de las facultades morales. Es cierto que vivimos rodeados de dificultades, soportando limitaciones, carencias, frustraciones de todo tipo, crispaciones, zarpazos de la vida y zancadillas a derecha e izquierda, que hemos de saber esquivar con deportividad y hasta buen humor. Pero, si deseamos hacer progresos en la verdadera sabiduría de la vida, debemos dar unos pasos más y aprender a caminar hacia las cumbres de la serenidad y de la calma del cuerpo y del espíritu, de la sencillez del pensar y del vivir, de la simplicidad y de la espontaneidad, de la ternura, de la afabilidad y de la delicadeza.

Hoy más que nunca, en el contexto general de la educación para los valores humanos, la educación para los buenos modales y para la cortesía adquiere especial relevancia, pero sin quedarnos en las frías normas externas, ya que, si el fundamento de toda buena educación hunde sus raíces en la comprensión, el amor, la ternura y la actitud de diálogo, la delicadeza es el lubricante que suaviza y matiza las relaciones humanas y les da profundidad y verdadero contenido. Debemos cultivarla como inapreciable valor en nosotros mismos y además alentarla en nuestros hijos y educandos.

LA DELICADEZA SE APRENDE

Nuestros niños y adolescentes necesitan ejemplos vivos de buenos modales, trato amable, comprensión serena, espontánea alegría y simpatía, gozosa acogida, delicadeza y dulzura en las expresiones... Esta sociedad nuestra de maravillosos inventos, computarizada y avanzada hasta límites que jamás pudimos soñar, está sobrada de casi todo menos de personas educadas, afables y delicadas, capaces de salir de sí mismas, de pensar en los demás, de llevar siempre dibujada en el rostro una sonrisa de aceptación y aliento, sin dejarse arrastrar por la trepidante dinámica del egoísmo cruel que pisotea los más nobles sentimientos.

La competitividad fría e implacable, los atropellos, las prisas y los desasosiegos por

triunfar, dominar y tener nos apartan cada día más y más de esa verdadera sabiduría de la vida, que sólo es posible encontrarla en la serenidad del espíritu y en la sencillez y la delicadeza de trato con nosotros mismos y con los demás.

El clima de crispación y nerviosismo del que tanto nos lamentamos, lo suscitamos, alentamos y potenciamos con nuestras actitudes y expresiones de intransigencia, nuestras constantes lamentaciones y quejas, nuestra falta de paz y silencio interior y nuestra incapacidad de encarar cualquier situación adversa con una abierta sonrisa, sentida y querida a un mismo tiempo por nuestro corazón y nuestra mente.

Practicamos la delicadeza, como exquisito valor humano, siempre que decimos unas palabras amables, callamos con sabiduría o controlamos la ira que se desata en nuestro interior y no permitimos que nuestros gestos y palabras se impregnen de venganza o desprecio a los demás. Somos verdaderamente sabios si nos proponemos como objetivo sembrar y recrear en nuestro derredor una abundante lluvia de actitudes saludables.

Son incontables los momentos y situaciones en que la sabiduría más pura y profunda se alía con la delicadeza y se nos ofrece la oportunidad de demostrar a qué altas cotas de nobleza nos podemos elevar como humanos. Éstos son algunos de esos momentos:

- Si nuestro oficio es enseñar y educar.
- Si la frustración está latente en nuestro hermano, compañero o vecino.
- Si el dolor y el sufrimiento han hecho presa en las carnes de quien está a nuestro lado.
- Si nos sentimos minusvalorados, incomprendidos o utilizados.
- Si tratamos con niños y ancianos que se comportan de manera más o menos impertinente y hasta desafiante.
- Si saboreamos las mieles del éxito o escupimos la hiel del fracaso.
- Si se ofusca con frecuencia la mente de quienes tratamos a diario.
- Si las miserias y debilidades humanas nos asedian, pero no perdemos la alegría y la esperanza.

Podría seguir añadiendo más y más momentos y situaciones en las que todo mortal tiene una oportunidad más de encarar las cosas con una actitud delicada, amable, acogedora. El lenguaje de la delicadeza y de la ternura es siempre inteligible en cualquier

rincón del universo y sus razones son bien acogidas lo mismo por las personas que por los animales, por los niños que por los ancianos, por los sabios que por los ignorantes...

La delicadeza, que suele correr pareja con la placidez de ánimo, es ya de por sí medicina de maravillosa eficacia, pues, como acertadamente afirma O. S. Marden, «no es raro que un alma luminosa cambie por su sola influencia el modo de ser de un hogar, un taller o una fábrica».

Es muy lamentable que, en nuestros días, cada vez se esté perdiendo más esa necesaria sensibilidad, tacto y delicadeza en las relaciones humanas, que la palabra amable, el gesto acogedor y los modales educativos caigan en desuso y, en su lugar, aparezcan el gesto descompuesto, las palabras gruesas, y hasta groseras e insultantes, y las actitudes crispadas.

A mi juicio, el cultivo de la sensibilidad, la delicadeza y el respeto comienza siempre y se sigue manteniendo a lo largo de la vida por la adquisición de hábitos de buenos modales y de formas respetuosas y cuidadas en el hablar. Las palabras afables, pronunciadas oportunamente y en un tono moderado de consideración y respeto al otro, ponen siempre una nota de cordialidad, belleza y calor humano en nuestras conversaciones y diálogos. Además, la delicadeza del silencio como respuesta ante una frase violenta o ante gestos descompuestos e iracundos inducirá al otro a moderar su actitud desconsiderada y a aprender formas más correctas y educadas.

Hablar de dulzura y delicadeza en los tiempos que corren les puede parecer a no pocos una señal de cursilería, de insulsez o de debilidad y, sin embargo, con el paso de los años, descubrimos la paradoja de que la verdadera fuerza, seguridad y entereza siempre está en la dulzura, en la paz y en la delicadeza para con los demás, mientras que en la violencia, en la irascibilidad, en la grosería y en los malos modos, siempre se oculta un débil y un cobarde.

No hace mucho leía la entrevista que hacían en un diario a mi amigo el periodista Iñaki Gabilondo. Al final le preguntaban: «¿Qué admira usted más en la mujer? ¿Qué admira más en el hombre?». Iñaki respondió: «En la mujer admiro el coraje, pero en el hombre admiro más la delicadeza». Sé que son muchas las virtudes y cualidades de mi amigo como persona y como periodista, pero yo valoro en él, por encima de todas, su delicadeza. Creo que es la delicadeza la que le ha hecho tan humano y sencillo. Cualquier persona que acoja amablemente a los demás sin distinción y ponga en sus palabras y en sus obras una nota de consideración y delicadeza agrandará su corazón sin medida.

Es la disposición lo que importa, porque la ocasión de ser amables y delicados siempre la tenemos cerca. Ahora mismo, a tu lado hay un corazón que sufre, esperando de tus labios palabras de comprensión y consuelo, y de tu corazón una entrañable y cariñosa acogida.

Todos temen a las personas que ante cualquier contrariedad reaccionan de forma iracunda, violenta y colérica, pero procura desde hoy verlas como son en realidad: temerosas, inseguras y desgraciadas, porque con su conducta atraen sobre sí soledad, rencor y graves daños para su salud física y psíquica. Te sugiero que respondas con gran serenidad y dulzura o con un comprensivo silencio a sus ataques, pero jamás descendas de ese plano elevado de madurez y de equilibrio interno que se alza sobre los sólidos muros de la delicadeza y dulzura de trato.

Diálogo

Dia-logo es una palabra compuesta del prefijo (preposición) *dia* y del verbo *legein*. Ambos componentes, originariamente, expresan movimiento, fluidez, cambio, flexibilidad... La preposición *dia* indica transferencia, recorrido, pasar de un sitio a otro, de una situación a otra. El verbo *legein*, básicamente significa reunión, aportación cooperativa, aglutinación, participación...

Sabemos que, por una parte, el diálogo tuvo etiológicamente una función de cooperación, de información, de ayuda sobre los intereses, exigencias y limitaciones de la experiencia antropológica y, por otra parte, el diálogo sirvió para iniciar el dominio organizado de unos sobre otros y para defenderse de quienes podían desear los mismos bienes.

La consideración del diálogo como punto de entendimiento, de comunicación, de paz y de hermandad, que sería la finalidad del encuentro entre los hombres, todavía es una meta no lograda y un poco lejana, pues aún hoy el diálogo humano no está presidido por la metodología del encuentro respetuoso.

El diálogo del hombre a las puertas del siglo XXI sigue demasiado impregnado del recuerdo filogenético por la lucha, por el dominio, por la supervivencia y por la posesión y acumulación de bienes para la subsistencia. El grado de madurez dialogante logrado por la gran mayoría de los humanos en la actualidad sigue más en la línea de conseguir estructuras de consolidación y de dominio sobre el otro que de una búsqueda serena de los puntos de comunicación coincidentes o de adaptación y aceptación de los elementos no coincidentes. Seguramente no hemos recorrido todavía el tiempo histórico necesario «para que la conciencia pase por situaciones de mayor entrenamiento del valor, de la fluidez, de la búsqueda, del encuentro».

Es urgente que se fomenten y propicien desde todos los ángulos y estamentos sociales las virtudes de la cooperación social como el civismo y la tolerancia, la razonabilidad, el sentido de la equidad y el diálogo como punto de encuentro, como lenguaje más inteligente y claro, capaz de producir actitudes favorables en la búsqueda de un interés común. La referencia al otro, la disposición hacia él ha de traducirse en voluntad expresa de acercamiento a sus problemas, conflictos y sufrimientos y en la manifestación clara de que su vida, su felicidad, su bienestar, me interesan también a mí. El otro es parte de mi ser, puesto que yo soy yo en la medida en que existe un tú. Mi realidad personal, mi realidad humana, que surge y se origina en otros, ha de proyectarse necesariamente hacia otras personas, ya que sólo lograré que mi personalidad se constituya en plenitud si se constituye en convivencia. «Todos los atributos de la personalidad reclaman la presencia de otras personas», afirma Julián Marías, para concluir que, la misma felicidad, que es asunto estrictamente personal, al ser, incluso ontológicamente, la plenitud de la persona, encuentra su fuente principal en otras personas.

Ser dialogantes es hacer camino hacia la auténtica madurez, hacia una más completa humanización que nos capacita para vivir la vida como constante búsqueda de aceptación, comprensión y entendimiento con los demás, con uno mismo y con los acontecimientos de la vida que nos ha tocado vivir. Es en el diálogo con los demás y en el diálogo con nosotros mismos donde descubrimos las razones para la propia superación, el esfuerzo y el sentido de la propia vida.

Vemos que la humanización del hombre es posible por la dialogicidad, por su capacidad de comunicación, de ponerse en contacto, por ser «un ente abierto al ser», y esa apertura al ser se concreta y realiza en y con los otros. Sin los otros no es posible la propia realización. Es más, el ser humano es moral y se humaniza en la medida en que avanza en comunicación, amistad y amor con todos los hombres.

El hombre sin el hombre no es hombre. Sin el tú, el yo queda anulado en sus posibilidades. Por eso importa tanto que los humanos recuperemos la plenitud de la relación y del encuentro en un mundo personal y dialógico, presidido por la comunicación, la flexibilidad y la generosidad.

CONDICIONES QUE FAVORECEN EL DIÁLOGO

Si, como estamos viendo, la humanización del hombre sólo es posible por la dialogicidad, por su capacidad de comunicación, es bueno que hablemos ya de las condiciones que más favorecen el diálogo como medio de convertir a los demás en fuente de la propia felicidad.

- Lo primero es crear un clima propicio, acogedor, de respeto por el otro, de interés, sencillez y confianza.
- La disposición de ánimo abierto y, sobre todo, el deseo de escuchar es condición indispensable, ya que tan incapacitado está para el diálogo el que permanece cerrado en sí mismo como el que sólo quiere ser escuchado.
- Importan mucho las formas en el diálogo. Las correctas, educadas y respetuosas, lo dignifican, lo animan y le dan profundidad, mientras que las formas rudas y la falta de tacto lo vulgarizan y dificultan.
- Como lenguaje que es, saber dialogar es saber atender bien y pensar no menos en lo que se escucha que en lo que debe decirse.
- La reflexión y la concentración de la mente van siempre por delante del diálogo, ya que de la reflexión se extrae el contenido, algo realmente valioso que merece la pena comentar, criticar, compartir.
- El diálogo siempre tiene un carácter personalizado, directo, en tanto que constituye un acercamiento mutuo, un compromiso de entendimiento recíproco entre quienes lo practican con sinceridad.
- El diálogo, al igual que cualquier otra actividad humana, necesita un aprendizaje, una preparación paciente y progresiva. La práctica constante y las experiencias positivas nos ayudan a descubrir el verdadero valor del diálogo como vehículo de encuentro humano.
- Ni el miedo ni la excesiva prudencia lo hacen posible. Cuando tenemos un trato irónico, despectivo o teñido de agresividad nos es imposible dialogar. Sólo la confianza y el respeto mutuo entre los interlocutores posibilitan el verdadero diálogo.
- El diálogo es también un arte, una habilidad que hemos de saber aplicar tanto en las conversaciones espontáneas como en aquellos encuentros que han de ser preparados previamente con detalle y minuciosidad. La habilidad improvisadora, el tacto y la gracia personal de los interlocutores serán decisivos para hacer del diálogo una actividad empática, agradable y gratificante que deje en el ánimo de los interlocutores un grato recuerdo y el deseo de volver a repetir la experiencia dialógica en nuevos encuentros.

- La tranquilidad, la paz y la serenidad del espíritu y el disponer del tiempo necesario y del lugar adecuado son las últimas condiciones recomendables para un diálogo equilibrador y fecundo.

La dialogicidad que cumpla todas las condiciones apuntadas se convierte en actitud de comunicación, de encuentro con los demás y con uno mismo.

Antes de avanzar más en nuestro análisis es conveniente resaltar la importancia de la escucha como condición previa para el diálogo y recordar que escuchar no es lo mismo que oír.

Por poco que nos observemos, pronto acertaremos a descubrir que apenas ponemos atención a lo que nos dicen los demás y que olvidamos con demasiada frecuencia que la base de un diálogo auténtico es la escucha amable y atenta. Sin capacidad de escucha y de interés por el otro, el diálogo queda bloqueado. Sólo el justo equilibrio entre el saber escuchar y el saber hablar con sencillez, respeto y sinceridad hace posible el milagro del diálogo en gozosa convivencia y entendimiento mutuos.

Los problemas conyugales y paternofiliales de la mayoría de los hogares tienen su origen en la falta de diálogo o, mejor, en la falta de respeto y escucha. Nuestra sociedad, la humanidad entera anda cada vez más crispada, perdida y deshumanizada por la falta de diálogo, y el único camino que puede llevarnos a la construcción del bien común, de la paz universal y del equilibrio es humanizarnos más cada día y aprender a convivir mediante el ejercicio de la mutua aceptación y del diálogo sereno y maduro entre todos los miembros de cada comunidad.

La *conditio sine qua non* para el diálogo es saber escuchar, pues, si bien es cierto que hay personas que no hablan porque no tienen nada que decir y les resulta más cómodo estar en silencio, la realidad es que el defecto más generalizado es la incontinencia verbal de tantas personas que no saben escuchar: sólo hablan, y si a veces interrumpen su discurso, no lo hacen para dar a su interlocutor la oportunidad de hablar, ni para escuchar sus argumentos, sino para tomar aire y seguir hablando sin cesar. El que no sabe escuchar se delata al instante por su falta de interés en el discurso del otro, atento sólo a la mecánica del propio discurso y pendiente más de lo que va a decir que de lo que le están diciendo. Como dice Victoria Camps, «dado que nadie tiene el monopolio de la razón, es preciso e inevitable escuchar opiniones ajenas, dialogar, contrastar opiniones».

En esta civilización nuestra, marcada por los nervios y las prisas, se hace cada vez más

difícil encontrar personas pacientes y serenas, dispuestas a escuchar con esa inteligente y sabia escucha que implica sencillez, respeto, gran humanidad, tacto, calor humano y fraternal acogida.

Hoy, cuando todos los medios de comunicación social han hecho de la publicidad y de la noticia un gran negocio, la verdadera comunicación, el diálogo auténtico y profundo, persona a persona, se ha empobrecido, hasta el punto de que, no pocas veces, el que trata de comunicar y compartir su angustia, su problema personal e íntimo, su desesperación o su desgracia, se encuentra completamente desasistido.

El orgulloso, engreído y fatuo que cree saberlo todo y poseerlo todo, hasta la misma verdad absoluta, es incapaz de escuchar pacientemente a alguien y, si habla constantemente y no escucha, o lo hace con desdén y aires de superioridad, es porque se ha colocado a sí mismo por encima del bien y del mal y ha llegado al convencimiento de que nadie puede aportarle nada. El solo se empobrece y vacía más de contenido a medida que sólo habla (se vacía), pero nunca escucha (se llena, recibe). Lleno (pagado) de sí mismo, no deja espacio en su interior para llenarse del otro. Pero siendo esto grave, no lo es tanto como la pobreza espiritual y psicológica en que queda sumida la persona que no sabe escuchar.

Saber escuchar es enriquecer y enriquecerse sin límites, es ejercer la humanidad de forma completamente madura, saludable, fraternal y generosa. Saber escuchar es hacer un ejercicio de respeto, humildad y delicadeza al dar preferencia al otro en tomar el uso de la palabra, mientras yo quedo en un segundo plano. Saber escuchar es el modo más inteligente y práctico de predisponer favorablemente a mi interlocutor para que también él me escuche atenta y pacientemente. Saber escuchar, en definitiva, es una manera muy saludable de contribuir a la felicidad del otro y ejercer la fraternidad.

Sin duda, la paciencia es la virtud fundamental en que debe apoyarse nuestra capacidad de escucha, pues no pocas veces el que habla lo hace movido por su ansiedad y acuciado por los problemas, siendo incapaz de controlar su propio discurso. Indudablemente sus palabras pueden resultarnos molestas y pesadas. Pero si somos capaces de soportarles es porque, a pesar de sus palabras, nos interesa la persona que nos habla. De esta manera, nuestro interlocutor no nos verá como una amenaza, sino como amigo receptor capaz de prestar atención y escuchar. La paciencia acaba por darnos la victoria sobre nuestro propio egoísmo y nos entrena y capacita para un diálogo sereno, humano y profundo.

Vemos, con claridad, que para aprender a dialogar es necesario que antes aprendamos a escuchar. Terminamos de decir cómo ha de ser la escucha, y ahora nos proponemos retomar directamente el tema del diálogo, desde la escucha, ya que dialogar no es otra cosa que «estar abierto al otro con sinceridad y sencillez desde la escucha y desde la palabra». Si la comunicación con los otros nos realiza como humanos y como personas, aprender a dialogar es la asignatura básica de todo ser humano. En la escuela, desde niños, y después en los centros de enseñanza media y en las universidades, a lo largo de nuestra adolescencia y juventud, se nos enseñan muchas cosas y aprendemos muchas más, pero seguramente olvidamos el aprendizaje de la asignatura más importante, poniendo todos los medios a nuestro alcance para que se den las condiciones más propicias y favorecedoras a las que ya nos referimos.

En síntesis, se trata de ejercitar nuestra capacidad de escucha atenta y de palabra ajustada para que el diálogo aparezca espontáneamente y se incremente sin límites el enriquecimiento espiritual y psíquico, de forma progresiva, a través de la intercomunicación personal. Pero el diálogo es un arte que no puede improvisarse y que precisa dedicación y esfuerzo.

Queda claro que en la vida de cualquier ser humano y en todo tipo de relaciones y vivencias es determinante la experiencia de cómo se ve en su yo y cómo se encuentra con los demás. Solamente en la espontaneidad y fluidez de las conversaciones y en el intercambio más humanizador y dialógico, un hombre puede gozar la plena felicidad de sentirse humano. Todos los autores consultados coinciden en afirmar que la convivencia sólo es posible mediante el diálogo como lenguaje, como fórmula de comunicación, de paz y de hermandad, cuya finalidad es el encuentro entre los hombres.

¿ES USTED UNA PERSONA DIALOGANTE?

Sólo la escucha sabia, serena y paciente y una actitud abierta y humilde de quien se siente limitado, con defectos, carente de muchas cosas y deseoso de aprender de todo y de todos, hacen posible un diálogo enriquecedor.

Antes de seguir hablando del diálogo, le ofrezco la oportunidad de averiguar en qué medida es una persona dialogante. Responda con sinceridad al siguiente cuestionario y

marque con una cruz las afirmaciones que más coincidan con su forma de pensar y obrar.

1. Me intereso preferentemente más por las personas que por las cosas.
2. Con cierta frecuencia menosprecio a mis interlocutores.
3. Acepto que las personas sean diferentes y no opinen como yo.
4. No necesito escuchar demasiado cuando me hablan para emitir un juicio.
5. Acostumbro a escuchar siempre, aunque se trate de cosas infantiles.
6. Si me llevan la contraria, me irrito fácilmente y formulo graves amenazas.
7. Evito hablar *ex cathedra* y moralizar.
8. Creo que tengo respuestas para todo y que acierto siempre en mis pronósticos.
9. Como norma, prefiero escuchar más y hablar menos.
10. Me importan poco las causas de los hechos, sólo me interesan los resultados.
11. Mi actitud habitual es de escucha atenta. Siempre aprende uno algo nuevo.
12. Aunque tengo en cuenta las razones, me inclino siempre por la ley del más fuerte.
13. Reconozco que no tengo vocación ni de juez ni de censor.
14. Raramente dudo; desde el comienzo lo veo todo con claridad.
15. Procuero no dar a las cosas más importancia de la que tienen en realidad.
16. Me aburre soberanamente hablar.
17. No temo la verdad por dura y desagradable que sea.
18. Me encanta sentirme el centro de una reunión y llevar la voz cantante.
19. Si algo se dice de buena fe, lo acepto sin absurdas susceptibilidades.
20. Tengo poca curiosidad por las personas y por averiguar las causas de los hechos.
21. Aunque mi interlocutor esté irritado y haya perdido el control de sí mismo, sé mantener la calma y la paz interior.
22. Tanto mis palabras como mis gestos suelen ir teñidos de agresividad y dureza. Al menos, eso es lo que suelen reprocharme.
23. Suelo estar dispuesto a rectificar cuando me equivoco.
24. Sólo me interesa dialogar si espero escuchar cosas que me agradan o están en la misma línea de mi pensamiento.
25. Casi siempre sintonizo afectivamente con mi interlocutor y trato de no vincular el contenido de lo que me dice a su forma de decirlo.
26. Prefiero ignorar la verdad de las cosas y vivir tranquilamente, si el descubrir la

verdad puede traerme problemas.

27. Respeto las opiniones y gustos de los demás y no es mi estilo menospreciar o condenar al prójimo.

28. Soy bastante tímido e inseguro, por lo que jamás soy yo el primero en romper el hielo en los encuentros para comenzar una conversación.

29. Soy bastante reflexivo y sopeso bien mis palabras, sobre todo cuando puedo herir o perjudicar a otros.

30. A veces asocio la razón al autoritarismo o al poder del dinero.

31. Es frecuente que las personas con las que hablo con cierta frecuencia sientan deseos de que nuestro encuentro vuelva a producirse y tengamos la oportunidad de seguir hablando.

32. Como dispongo de tiempo para hablar, no dudo en interrumpir varias veces a mi interlocutor y así poder exponer mi pensamiento y terminar cuanto antes.

Resultado: Las personas dialogantes son aquellas que hayan marcado las afirmaciones impares y las incapaces de dialogar las que lo hayan hecho con las pares.

Ya hemos dicho que escuchar es mucho más que oír. Al escuchar demostramos tener gran interés en lo que se nos dice. Por eso, cuando estamos en casa con los nuestros, acostumbrados a oír tantas veces lo mismo, no ejercitamos suficientemente una escucha atenta, y esto suele traer aparejados no pocos problemas de convivencia.

Los padres debemos enseñar a nuestros hijos con el ejemplo de una disposición cordial, afectuosa y abierta que haga posible un diálogo familiar gratificante y fluido. La cordialidad es la que crea ambiente, la que pone el tono más adecuado para suavizar las discrepancias y favorecer actitudes de apertura y encuentro mutuo.

Dialogar con nuestros hijos es algo más que el simple intercambio de opiniones diversas y sobre los más variados temas. Dialogar desde la paternidad es llenarnos de comprensión y aceptación sin prejuicios, con sencillez y sin aires de superioridad, tratando de llegar con respeto y amor hacia el fondo de sus inquietudes. Dialogar desde la paternidad supone tiempo, disponibilidad, seriedad y acogida a los hijos desde su más tierna infancia, valorándolos como personas, por pequeños que sean.

El diálogo frecuente con nuestros hijos y educandos ha de servir, sobre todo, para ayudarles a crecer como personas y a madurar. Por eso, el ejemplo de nuestra actitud dialógica, mantenida como constante durante los años de formación, potenciará y avivará

el proceso de crecimiento interior y de maduración psicológica. Es esta madurez la que empujará al inmaduro a salir de sí mismo y a hacer camino hacia los demás.

EL DIÁLOGO EN FAMILIA

Los padres y educadores que han comprendido de verdad su misión y han aprendido su oficio siempre permanecen abiertos al diálogo, lo suscitan y alientan. Escuchan siempre y mucho, dejan hablar sin escatimar tiempo ni dedicación y jamás echan mano de sentimientos superprotectores y paternalistas. Pronto descubren que dialogar en familia con libertad llega a convertirse en algo así como un mágico talismán.

Éstos son algunos temas de diálogo que los adolescentes y jóvenes desean tratar con sus padres:

- La toma de decisiones sobre los hijos. «Que cuenten conmigo, que me dejen opinar y no tomen decisiones sobre mí sin escucharme. Ellos son mis padres, pero yo soy una persona.»
- Las amistades y compañías. «Que no me impongan los amigos; que me orienten y aconsejen, pero no traten de decirme qué amigos debo elegir para no preocuparles.»
- Todo lo referente a los estudios, vida escolar, dificultades en el aprendizaje. «Que se interesen y me ayuden, pero que no me agobien ni me impongan una determinada carrera, profesión u oficio, sólo porque a ellos les gusta.»
- Cuestiones referidas a la forma de vestir, «a la ropa que pido, los sitios que frecuento».
- Temas sobre la vida y el amor, la amistad, la generosidad, las relaciones chico-chica, las salidas nocturnas...
- Todo lo referente a gastos, paga semanal y necesidades que es necesario sufragar. «Yo sabré comprender sin necesidad de que me hagan sentirme un parásito que sólo pretende gastar sin ganar.»
- Hablar sobre temas candentes del mundo de hoy y del momento: en lo social, en lo deportivo, en lo cultural...
- Fomentar el sentimiento de pertenencia y arraigo. Reavivar temas de interés sobre el pasado familiar, para hacer sentir el propio arraigo, la propia historia y ascendencia.

- Informar y pedir parecer sobre proyectos familiares en un futuro próximo: esperanza, ilusiones, vacaciones y cómo organizarlas, etcétera.

He hablado de las características del verdadero diálogo: sereno, abierto, equilibrador, sincero... y de manera más concreta acabo de referirme al diálogo familiar. Los adolescentes y jóvenes, y hasta los niños de pocos años, agradecen y valoran de manera muy especial que sus padres y sus educadores cuenten con ellos, les pidan parecer, les escuchen, les hagan sentirse personas y no tomen decisiones a sus espaldas.

Lo más inteligente y eficaz es escucharles, contar con ellos, dejarles opinar y llegar a formular pactos y acuerdos en común. Así conseguiremos que se sientan dueños de sí mismos y valorados como personas, porque son llamados a participar en la toma de decisiones en las que ellos son los principales afectados. De ahí la responsabilidad pedagógica que debemos asumir padres y educadores de contar con nuestros hijos y educandos, en la medida en que lo permita su madurez y desarrollo. A continuación ofrezco las diversas clases de diálogo que podemos observar en la mayoría de las familias.

- *Diálogos coactivos y recriminatorios.* No cumplen las condiciones de un verdadero diálogo, ya que suelen estar salpicados de amenazas e intentos de culpar al otro, de coaccionarle y de que sienta temor.

- *Diálogos de afecto y simpatía.* Son muy serenos, tranquilos y afectivos. Más que el contenido de lo que se dice, importa la impresión que se produce en el interlocutor y establecer un ambiente especialmente cálido y acogedor. El otro se siente como el centro de atención en exclusiva.

- *Diálogos hipócritas.* En ningún momento se descubren las verdaderas intenciones y el único fin es sonsacar, disimular, comprometer. Su tónica es el fingimiento y el diálogo sólo es un simulacro.

- *Diálogos interrogatorios.* Más que diálogo es un interrogatorio suscitado y protagonizado por un miembro de la familia que intenta averiguar, casi siempre con poco tacto, lo que hace, piensa, siente o pretende otro miembro del grupo familiar, acosando con preguntas al interlocutor, en plan inquisitorial.

- *Diálogos autoritarios.* Son claramente impositivos y agresivos. El fin es convencer

al otro por la fuerza de la propia autoridad. Se discute siempre en función de pretensiones de dominio, se escucha poco o nada al otro y casi siempre se le ofende.

- *Diálogos espontáneos.* Son naturales, fluidos, respetuosos. Van en la misma línea que la conversación natural y espontánea en que la palabra sólo se utiliza para comunicarse con el otro sin tensiones, intereses ni prejuicios. Se habla, escucha, pregunta y responde con absoluta naturalidad y libertad. Reúnen las condiciones del verdadero diálogo.

- *Diálogos racionales.* Son muy reflexivos, y esto no es malo, pero les falta calor humano, espontaneidad y naturalidad. Discurren sobre argumentos objetivos, de pura lógica, y resultan demasiado fríos.

- *Diálogos consejeros.* Son muy típicos en los padres y adultos en general respecto de los hijos. Se reducen a toda una serie de consejos, recomendaciones, sugerencias, petición de promesas que sirven más como medida de tranquilidad y desahogo del que se siente superior y experimentado que de provecho para quien recibe tales consejos.

Es mediante el trato respetuoso, espontáneo, sincero y cálido como los hombres nos vamos haciendo más hombres y vamos tejiendo la propia felicidad y la felicidad de los demás. Por el diálogo auténtico me construyo, día a día, a mí mismo y construyo mi camino hacia los demás, ejerciendo así mi condición de hombre, por la comunicación y el amor.

Los diez mandamientos del diálogo para una verdadera relación humana, que expongo a continuación, se resumen en este principio: «Sólo estaremos capacitados para el diálogo verdadero en nuestras relaciones humanas en la medida en que estemos dispuestos a dejarnos transformar por dichas relaciones».

1. Mi riqueza es mi propia mismidad, mi particularidad, que yo he de saber valorar en mí como ser único, distinto e irrepetible. Pero al valorar mi propia individualidad, respeto y valoro la individualidad de los demás.

El pluralismo, la diversidad de opiniones y pareceres es presupuesto básico para el diálogo. El enriquecimiento será mayor en el diálogo cuanto más espontánea, vigorosa y natural se manifieste la personalidad de cada uno de los interlocutores.

2. La sinceridad debe ser el alma de todo diálogo.

Somos sinceros, si no decimos lo contrario de lo que pensamos. No debemos emplear

la palabra para ocultar segundas intenciones, pues hemos recibido el don de la palabra para que brille la verdad, para que se manifieste la libertad, no para que se oculte o tergiversarse.

3. Hay que escuchar más y hablar menos. La persona dialogante siempre concede al otro más oportunidades de hablar y de expresar sus deseos y sentimientos, para así conocerle mejor y comprenderle.

4. Las actitudes defensivas frente a las opiniones de los demás convierten el diálogo en un diálogo de sordos. Si vamos al diálogo con prejuicios, sin una apertura afectuosa hacia el otro, jamás estaremos en disposición de aceptar la verdad.

5. Nadie está en posesión de la verdad y nadie hay tan listo que todo lo sepa ni tan torpe que no sepa nada. Mediante la común empresa del diálogo respetuoso no encontraremos toda la verdad sobre un determinado asunto, pero sí un poco más de luz y de verdad que si nos creemos tan sabios como para no necesitar ni el consejo ni la opinión de los demás.

6. Dialogar supone no condenar ni despreciar al que se equivoca y seguir confiando en él. Nada acerca tanto las posturas ni facilita tanto el diálogo como el reconocer los propios errores.

7. Sólo es posible un diálogo constructivo con la acogida y aceptación del otro sin condiciones ni reservas, tratando de descubrir en él algún punto positivo, algo que conecte su discurso con el mío. No pocas veces nos negamos a admitir que los demás hayan podido cambiar y mejorar. Cuando actuamos así, hacemos imposible el diálogo.

8. Del diálogo constructivo siempre se obtiene algo positivo, siempre aprendemos un poco más sobre nosotros mismos y sobre los demás. Por eso es tan importante ir al diálogo pertrechado de la noble y recta intención de saber ceder y admitir que las razones del otro en estos o aquellos aspectos son más fuertes, más convincentes que las mías. Pero admitir que el otro esgrime unas razones más firmes y convincentes no he de considerarlo un fracaso personal, sino una muestra de mi madurez y nobleza de espíritu.

9. Si, cuando hablamos, damos la impresión de querer avasallar al otro, de dominarle, agredirle y molestarle con nuestras expresiones y gestos, ponemos al otro a la defensiva y hacemos imposible el diálogo, ya que la primera virtud del diálogo es la tolerancia, el respeto y la consideración del otro y de sus valores, aunque no coincidan con los nuestros.

10. El diálogo ha de quedar siempre abierto a nuevos encuentros para seguir

intentando un mayor acercamiento. Por eso, es muy importante tomarse tiempo para dialogar y desterrar las prisas y los deseos de acabar.

Dignidad

Después de una lectura, profunda y reposada, de la encíclica *Centesimus Annus*, observo que el tema de la dignidad del hombre está presente en todos sus capítulos. Cito tan sólo unas líneas como ejemplo: «Todo lo que constituye la trama y guía de la doctrina social de la Iglesia es la correcta concepción de la persona humana y de su valor único, porque el hombre en la tierra es la sola criatura que Dios ha querido por sí misma. En él ha impreso su imagen y semejanza, confiriéndole una dignidad incomparable. En efecto, aparte de los derechos que el hombre adquiere con su propio trabajo, hay otros derechos que no proceden de ninguna obra realizada por él, sino de su dignidad esencial de persona».

Sé que para los creyentes la dignidad se nos confiere simplemente por nuestra vocación trascendente, por el hecho de nacer, de ser y de sentirnos criaturas de Dios. Nos sentimos conectados a la gran arteria del amor-creativo universal y sentimos que Dios nos quiere, desea, valora y confiere la máxima dignidad a cada uno por nosotros mismos, independientemente de nuestras virtudes y defectos, simplemente por ser criaturas suyas.

Pero no voy a fundamentar mi argumentación sobre la dignidad del hombre, sólo en su calidad de criatura creada a imagen y semejanza divina. Esto, para mí, y para muchos lectores, no necesita explicación. Por eso, a continuación me voy a detener en el análisis del concepto de persona, con el fin de que también los no creyentes puedan descubrir su propia dignidad, que se les confiere por el hecho de ser personas y les corresponde de manera natural, independientemente de toda utilidad social o vital.

Ser persona es ser una unidad, un *in-dividuum*, algo que no se puede partir o subdividir. Pero, además, ser persona es ser una totalidad y cada uno de nosotros somos

un ser absolutamente nuevo e irrepetible. La persona, además, es espiritual, aunque necesita de un organismo como instrumento para expresarse y actuar.

Ser persona, ser hombre, es ser existencial o lo que es lo mismo, «existir de acuerdo a mi propia posibilidad para la cual o contra la cual puedo decidirme» (V. Frank). Ser persona es ser ante todo profundamente responsable y no estar determinado por mis instintos, sino orientado hacia un sentido.

Ser persona es ser yo, uno y total en mí mismo, y llego a constituirme como hombre por la perfecta interacción y ensamblaje de las tres dimensiones en que se constituye mi existencia: la física, la psíquica y la espiritual, aunque sólo esta última dimensión (la espiritual) es la que pertenece al hombre. «Sólo lo elevado del hombre es el hombre», decía Paracelso. Sin embargo, en el hombre, la persona espiritual coexiste necesariamente con un organismo psicofísico.

Ser persona es *ex-sistir*, por eso puedo salir de mí mismo y enfrentarme a mí mismo, porque el ser persona me conforma como ser dinámico capaz de distanciarme de mí mismo como organismo psicofísico y me constituye como espíritu, como persona espiritual. Es el ser persona lo que en definitiva me instala en la dignidad. Una dignidad de igual a igual compartida con todos los hombres, ya que ser persona es sentir y vivir la mismidad de mi yo que siempre se realiza, dirigiéndose y proyectándose hacia el tú, hacia un nosotros universal.

Si es verdad que persona quiere decir personas, que mi ser personal es intrínsecamente pluripersonal y que todo proyecto de mí mismo y de cada hombre ha de ir orientado siempre hacia los demás, es indudable mi dignidad esencial e incomparable como persona, basada en el profundo respeto a mí mismo y a los demás seres humanos, que son mis hermanos como ciudadanos del mundo.

El hombre ha de «llegar a ser lo que es», como dijo Píndaro; pero, para llegar a ser uno mismo, lo que uno es, precisa ser alguien, tener una identidad, diferenciarse. Pero tener una identidad es dar unidad a la propia existencia, sentirse parte del pasado, tener arraigo y vivir un presente en plenitud, alentado, motivado y apoyado en unos valores que le den consistencia y le proyecten hacia un futuro de esperanza.

Mi identidad, la que me hace sentirme persona y me instala en la dignidad y en el respeto a mí mismo y a los demás, se va construyendo a lo largo de toda mi existencia por mi vinculación a un pasado, por mi arraigo y pertenencia a diversos grupos humanos en los que consigo integrarme (familia, colegio, barriada, iglesia, corporación profesional,

asociaciones...). Al ser consciente de que pertenezco a algo y a alguien y que formo parte de un grupo humano; al sentirme hermanado con los demás en el convivir y en el compartir, integrado y aceptado, comienzo a ser alguien.

Pero, para llegar a ser y sentirme alguien, necesito antes sentirme en igualdad con otros. A medida que las vivencias de esa igualdad sean más frecuentes, intensas y definitivas, podré ir construyendo, defendiendo y definiendo mi diferencia. Es la igualdad y el respeto que se me da como ciudadano lo que hace que me sienta digno, persona con plenos derechos y seguridad para diferenciarme y tener una identidad, ser yo mismo.

Construirme a mí mismo, como acabamos de ver, no es trabajo que pueda realizarse en solitario, pues esta noble y difícil tarea comporta que yo sepa armonizar y reunir en mi persona la humanidad y la individualidad a un mismo tiempo.

Sin duda, la búsqueda de mi identidad personal, la que me reafirma en ser alguien y yo mismo, se configura necesariamente en tres niveles de identidad sobre los que se construye el edificio de mi dignidad.

En primer lugar, la humanidad toda, que me respalda, me proporciona mi arraigo más universal y me confiere el título de ciudadano del mundo.

En segundo lugar, mi patria, mi raza, mi familia, mi religión, el grupo humano al que pertenezco, que me proporcionan unas señas de identidad más directas y precisas, me reconoce, me valora, me capacita, me acepta y me ofrece oportunidades para sentirme alguien, como parte integrante de una comunidad.

En tercer lugar está mi propia identidad personal, yo mismo, alguien con un nombre, con unos valores, cualidades, méritos... Una persona con plenos derechos que decide y escoge su forma de vida.

Está claro que los hombres no podemos construir una realidad personal aislada y única, no podemos llegar a ser nosotros mismos desentendiéndonos de los demás. Nuestro proyecto de vida, la propia realización, la conquista de la identidad personal, no puede concebirse sin otras personas.

El hombre descubre su propia dignidad cuando se siente persona y, al mismo tiempo, es capaz de trascenderse a sí mismo y extender y ampliar su horizonte sin límites en el respeto, aceptación y consideración a los otros hermanos.

EL SER PERSONA NOS IGUALA A TODOS EN DIGNIDAD

El denominador común que nos iguala, hermana y dignifica más que cualquier otra realidad a los hombres es el ser personas, estar abiertos a los demás. «Ser para el otro» es la determinación existencial de individuo que rompe su aislamiento egoísta y le abre a la comunicación empática con los demás, sintiendo y reconociendo su dignidad en nuestra propia dignidad.

Mi dignidad es tu dignidad, mi respeto se funda en el respeto que te profeso como hombre y como hermano. Es mi condición de hombre la que me hace digno de mí y digno de ti.

Pero ¿qué es ser digno? Ser digno es ser merecedor de algo muy valioso, y no hay nada tan valioso para los humanos como el ser persona. Los honores, las riquezas, la fama, la buena salud, el prestigio intelectual, el reconocimiento social y la popularidad no añaden un ápice a la dignidad de nadie.

Tan digno es el más pobre y desheredado niño que se muere de hambre como el hijo de cualquier magnate o potentado que nada en la abundancia. Digno y merecedor de respeto y amor es cualquier mendigo, drogadicto, alcohólico o delincuente. La dignidad en su sentido más profundo, trascendente y auténtico se nos confiere por el hecho de ser personas, de ser ciudadanos del mundo, de ser hijos de Dios. Por esta razón, sean cuales fueren las acciones y las conductas de un ser humano, éste mantiene su dignidad de persona y merece nuestra consideración, respeto y amor, aunque no se respete a sí mismo.

Lo que sucede es que somos demasiados los espíritus miopes que sólo acertamos a ver la dignidad en las personalidades muy relevantes, en los poderosos, en los que triunfan..., pero escasean las almas grandes y nobles que saben abarcar con su mirada sin límites todos los confines de la tierra y descubrir, alentar y respetar la dignidad humana en cualquier persona, sea cual fuere su raza, estado de salud y condición socioeconómica y cultural.

En el primer volumen del libro de *Fortalezas humanas*, al hablar de la comprensión como soporte y razón de los valores de hermandad, insisto en que la verdadera grandeza de espíritu y la madurez psíquica del hombre siempre estarán determinadas: por su nivel de comprensión y de tolerancia para con las miserias humanas, por la generosidad y la sensibilidad mostradas con los más necesitados y por la facilidad para perdonar y elevarse por encima de los agravios. Y todo esto, ¿por qué? Porque toda persona, cualquier persona, es una criatura grande, un microcosmos irrepetible y único por su

capacidad de conocer y amar, a pesar de todas sus debilidades y miserias, y merece respeto y amor, por la dignidad que le confiere el ser hombre, el ser persona.

Promover la dignidad humana será siempre respetable y aceptable con independencia de sus actos, por su calidad de hermano, de persona, de ciudadano del mundo con plenos derechos. Y es que el hombre está por encima de cualquier obra de los hombres. Es la obra máxima de la creación. El progreso, el desarrollo científico, las instituciones, la política, son nada comparadas con la vida humana, con la persona. Nuestra dignidad es consecuencia de nuestra valía. Es el título de hombres el que nos iguala a todos en dignidad.

Pero entonces ¿no hay hombres indignos? No, no hay hombres indignos si entendemos por indignidad el que no merezcan la aceptación, la comprensión y el amor de los demás hombres. Pero sí hay hombres que se hacen ellos mismos indignos al pisotear la dignidad de los demás: quienes conscientemente destruyen la libertad y los valores de la persona; quienes emplean el principio de la fuerza sobre la razón; quienes desde su posición privilegiada de poder y dominio manipulan las mentes y las conciencias de los más primarios e indefensos; quienes de forma hipócrita, interesada y egoísta todo lo encubren con buenas palabras, gestos de altruismo y de solidaridad en apariencia, cuando los verdaderos móviles son la mentira y el enriquecimiento personal.

Dice Mounier que «la persona no existe sino hacia los otros, no se conoce sino por los otros y no se encuentra sino en los otros». Por tanto, nuestra dignidad va aparejada a la dignidad de los demás. Cuando no respeto la dignidad del otro, soy menos persona, soy menos digno.

Acabo de afirmar que, cuando pisamos la dignidad del otro, se produce como una desconexión automática del inmenso caudal de dignidad universal de ser personas, y, de alguna manera, somos menos personas, menos dignos. Estoy de acuerdo con Amiel en que el respeto por los otros es la primera condición para saber vivir, pero sin olvidar el respeto a sí mismo. «Ante todo, respetaos a vosotros mismos», repetía Pitágoras, y es que nuestra dignidad de personas queda comprendida, situada, instalada, entre dos coordenadas básicas: la del respeto a sí mismo y la del respeto a los demás.

Si observamos detenidamente a cualquier persona y profundizamos un poco en su conducta, en sus modales, en su tacto, consideración y comprensión de los demás, descubriremos que cuanto mayor es el respeto que se tiene a sí misma, no permitiéndose

veleidades, salidas de tono, actos indignos, palabras y gestos hirientes e injuriosos, pérdida del propio control, etcétera, mayor es su tacto y respeto para con los demás.

Ennoblecemos y enriquecemos nuestro espíritu, nuestra vida toda, en la medida en que nos amamos y respetamos a nosotros mismos, siendo conscientes de nuestra incomparable dignidad humana. Por eso no debemos dudar en exigir a los demás que nos respeten en la forma y medida que nosotros lo hacemos. Es derecho inalienable de toda persona exigir que se la respete como tal, y obligación ineludible respetar a los otros por su condición de hombres, de hermanos y de compañeros de viaje en esta vida.

No podemos vivir en paz y armonía sin un mínimo respeto y consideración mutua; pero es que, además, como dice Bacon, el respeto de sí mismo es, después de la religión, el principal freno de los vicios. Toda buena acción comienza por el respeto; el mismo amor no es nada sin el respeto mutuo. No es posible dar un paso en el camino del bien si dejamos a un lado la dignidad del hombre.

El respeto a los demás, especialmente a los más pobres, necesitados e indefensos de nuestra sociedad, empieza cuando hacemos lo que está en nuestras manos para que tengan algo que puedan llamar suyo y se les garantiza un trabajo y un salario que les permitan cubrir sus necesidades más elementales.

El respeto a los demás se hace más patente cuando ponemos los medios para que los hombres se realicen a sí mismos por medio de su inteligencia y de su libertad, favoreciendo el desarrollo de la personalidad a través de la búsqueda de la verdad.

El respeto a los demás, finalmente, nos conduce a la auténtica realización personal en esta vida, que consiste en saber convertir a los otros en motivo de nuestra felicidad, desarrollando y ejerciendo al máximo nuestra condición amorosa. Esa condición amorosa que es consecuencia directa de nuestra condición de persona.

Sí, estoy convencido de que el respeto a los otros es la primera condición para saber vivir y poner las bases de la felicidad, del amor y del reconocimiento de la dignidad humana. Es más, el respeto a los demás hace al hombre respetuoso consigo mismo, instalándose en permanente actitud de disponibilidad y servicio, asumida y querida de forma plenamente consciente. Pero ¿hay alguna manera de cumplir esa misión de respeto a sí mismo y a los demás? Sí, dando verdadero sentido y valor a mi existencia, constituyéndome en convivencia con amor y por amor. Como dice Ella Weeler Wilcok, «aprendiendo a cultivar la alegría, la estima, la ternura y la buena voluntad hasta el punto de decidir ser feliz todos los días haciendo felices a los demás».

Diligencia

Posiblemente, uno de los males que más aumenta, al parecer de forma imparable, y que está haciendo presa en no pocos jóvenes de hoy, es la falta de ideales, de motivos concretos y definidos que den sentido a sus vidas. La apatía, la abulia y el *pasotismo* se están adueñando de las mentes, de los corazones y de las voluntades de nuestra juventud en pleno siglo XXI. Esto, que es siempre preocupante para quienes nos dedicamos de manera directa a la educación de adolescentes y jóvenes, debe ser además motivo de profunda reflexión de análisis, a fin de llegar hasta las causas de las verdaderas perturbaciones de la voluntad.

Considero muy oportuno, por tanto, hacer referencia a la diligencia como valor en clara pugna y contraste con la pereza, la desidia y el pasotismo que nos invaden por doquier. La diligencia, que define sencilla y acertadamente el Diccionario de la Real Academia Española como «cuidado, prontitud, agilidad y actividad en hacer lo que se debe hacer», es la virtud de los eficaces y esforzados, de los que saben arriesgar y encontrar alternativas ante los problemas y dificultades y no pierden en vano su tiempo en lamentaciones inútiles.

¿ES USTED UNA PERSONA DILIGENTE?

La persona diligente se adelanta siempre y comienza su actividad cuando todavía brillan las estrellas y la noche da paso a la aurora de la mañana. Sabe que comenzar sin dilaciones es andar en poco tiempo la mitad del camino. «Arriesgarse atrevidamente es ya ganar; mi obra está ya medio terminada», decía Goethe.

- Ser diligente es desarrollar y estimular la propia energía moral para encarar los problemas y dificultades que van surgiendo con ilusión y fortaleza de espíritu, en los actos que debemos realizar cada día.

- Ser diligente es ser capaz de deliberar con objetividad y reflexión y mostrarse dispuesto a cumplir de buen grado los deberes y obligaciones con prontitud e interés.

- Ser diligente es saber someter los propios deseos a lo que se juzga como más conveniente o conforme con la propia conciencia.

- Ser diligente es tener un alto sentido de la responsabilidad, saber hacerse cargo de uno mismo, responder de sí mismo y ser fiel a las propias promesas.

- Ser diligente supone tener un profundo conocimiento de sí mismo y de las propias capacidades, coordinando y hermanando adecuadamente el pensamiento y la acción, ya que «el hombre sólo se conoce a sí mismo por la acción», según Goethe.

- Ser diligente es saber hacer en todo momento aquello que tenemos que hacer o hemos decidido hacer con toda la concentración, ilusión y eficacia que nos sea posible. En definitiva, llevar a la práctica la máxima latina: *age quod agis* (haz sólo aquello que estás haciendo).

- Ser diligente es saber transformar los simples deseos y las decisiones en acciones reales con prontitud y esmero.

- Ser diligente es tener suficiente entereza moral para lograr que la reflexión y la razón dominen y controlen siempre nuestra parte instintiva e impulsiva y que la decisión firme y la conciencia del deber se impongan al momentáneo gusto o disgusto que pueda proporcionarnos una determinada acción.

Sin duda, la ociosidad, la vagancia y el *pasotismo*, que se encuentran en el extremo opuesto a la diligencia y la eficacia, son una verdadera desdicha para el hombre en particular y para la humanidad en general, o, como dijo Carlyle, «una perpetua desesperación».

¿Qué tendríamos o qué sería del mundo si por un instante desapareciera el fruto de tantos antepasados nuestros que con sus descubrimientos, hazañas e invenciones hicieron posible el progreso humano hasta límites verdaderamente inimaginables? Si la ociosidad, la holgazanería y el *pasotismo* hubieran sido la tónica en nuestro pasado, seguramente la especie humana habría ya desaparecido de la Tierra.

Es nuestra capacidad de obrar, proyectar, crear y ejecutar con decisión y prontitud lo

que nos hace superiores, lo que nos coloca a los hombres por encima de los demás seres de la creación. Pero además, la diligencia, la prontitud en hacer aquello que tenemos que hacer es también garantía de ser persona de bien. Según afirma O. S. Marden: «La honradez es uno de los elementos constitutivos de la dicha humana y no puede ser honrado quien rechaza trabajar en la medida de sus fuerzas».

El trabajo realizado con diligencia proporciona al hombre bienestar físico y psíquico, le libra del tedio y del aburrimiento y le sitúa al lado mismo de la felicidad. Quienquiera que anhele ser verdaderamente dichoso, ha de comprometerse a ser diligente y activo y llevar a cabo lo mejor posible todo cuanto haga, ya sea por obligación, por placer o por afición.

La ociosidad, la holgazanería de quien vive sin ideales, sin un verdadero motivo impulsor, es incompatible con la paz, el equilibrio y la felicidad interior, porque el hombre no fue creado ni pensado para la vagancia y el *pasotismo*, sino para la acción y el dinamismo. Tanto el cuerpo como la mente humana están hechos para la eficacia y necesitan ejercitarse constantemente de forma vigorosa.

Bella y profundamente expresan este pensamiento mucho mejor que yo las palabras de Carlota Perkins Gilman: «Más placentero es pintar un cuadro que contemplarlo y más agradable es cantar que oír el canto. La potencia receptiva de un organismo no es tan grande como su potencia donadora. La expresión aventaja a la impresión. Locamente nos figuramos que vale más poseer cosas que hacerlas».

Sin duda, la diligencia, que es cuidado y prontitud en la acción, es un inestimable valor, es una virtud. Así piensa André Maurois, para quien la acción es lo único que tiene valor: «Soñar que se juega al tenis no es nada. Leer libros de tenis no es nada. Jugar al tenis es un placer».

Ya hemos apuntado que en el polo opuesto a la diligencia, a la acción y la eficacia se encuentran la negligencia, el *pasotismo*, la abulia, la apatía y la indolencia, como contravalores que, cada día con más intensidad y de forma más alarmante, hacen presa en nuestra juventud. Vayamos a un análisis más detallado de estos trastornos de la voluntad y de la eficacia.

La abulia es un desajuste de la voluntad que se caracteriza por la incapacidad de tomar decisiones y opciones libres y por falta de consistencia interior y energía psíquica. La persona abúlica, que se manifiesta con desgana, negligencia y pasividad, no tiene autonomía en la toma de decisiones, y, si adopta opciones por sí misma, no logra

llevarlas a la práctica porque carece de la fuerza y la energía moral suficientes. Jamás da el primer paso para nada y es lenta en sus reacciones y negligente en sus obligaciones.

La abulia se caracteriza por la incapacidad radical de querer. Ésta es la razón por la cual el abúlico fomenta, sin pretenderlo, el mal humor y las críticas entre familiares y personas que le son más próximas, pues no encuentran explicación a tanta pasividad e indolencia en una persona que, por otra parte, tiene otras muchas buenas cualidades.

Cuanto dijimos y aconsejamos en el tema ya tratado *Decidirse y obrar* se ha de llevar a la práctica como terapia, tanto para los abúlicos como para los apáticos y *pasotas*. Además, el seguimiento que se ha de hacer al abúlico tiene que ser constante, directo, incansable, personalizado y ajustado a cada paso, partiendo siempre de un plan de acción bien diseñado que permita despertar, fomentar e incrementar de forma gradual la facultad de querer, de tomar decisiones y de ejecutarlas sin dilación.

El abúlico, que ha llegado a ser tal en parte por constitución y en parte por educación, por aprendizaje del quedarse siempre en los propósitos y no pasar jamás a la acción, requiere también una gran dosis de paciencia y de ciencia psicológica para sacar el mayor partido posible de sus últimos recursos o rescoldos de voluntad que aún le queden.

La apatía es hermana de la abulia, aunque con una notable diferencia, ya que en la apatía el desajuste se da en el plano de los sentimientos. Es la perturbación de los sentimientos la que incapacita al apático para tomar decisiones adecuadas y hacerlas realidad.

La apatía reviste muchos grados y hay distintos tipos de apáticos, pero todos ellos necesitan una terapia distinta a la de los abúlicos, ya que la apatía sólo puede ser superada con una estimulación personalizada. Todo apático tiene un resorte que hay que saber descubrir y pulsar adecuadamente para impulsarle a obrar con prontitud.

Aunque no hay remedios generales para los apáticos, sí es recomendable siempre contagiarles ilusión, darles afectuosa acogida, evitar las críticas y los descalificativos y hacerles sentirse importantes y útiles por algo y para alguien.

Mención especial, por su alarmante actualidad y frecuencia, merece el *pasotismo*. Este trastorno de la volición se produce cuando la causa de la perturbación de la voluntad se encuentra en la esfera mental, en el plano de las ideas y de los valores.

El *pasota* está vacío de motivos y de ideas orientadas hacia la acción. Siempre logra instalarse justamente en lo opuesto a lo que llamamos ideales, deberes, valores... Es

característico en él carecer de hábitos positivos, de espíritu esforzado y voluntario, de principios y de actitudes claras y firmes para orientar su vida hacia objetivos concretos.

Padres y educadores debemos saber distinguir bien entre el *pasotismo* pasajero, que suele ser algo meramente episódico en muchos adolescentes y que logra superarse si los adultos no caemos en la trampa de conceder mayor importancia a las actitudes indolentes del *pasota*, y el *pasotismo* crónico. En uno y otro caso siempre es aconsejable mantenernos firmes en exigir responsabilidades y la disciplina necesaria, pero dentro de un tono y modales de respeto y sin perder jamás la calma y el control de nosotros mismos por más que lo intente el *pasota* con su actitud.

El *pasotismo* crónico requiere, además, la ayuda directa del especialista que, tras un estudio profundo del sujeto y de todas sus circunstancias, diseñará un plan de acción entre padres y profesores del afectado. Prevenir contra la abulia, la apatía y el *pasotismo* es ya una forma de fomentar la acción, de allanar el terreno a la eficacia. Sin embargo, la acción y el dinamismo, sentidos y vividos como una carga, no ayudan a la realización y dignificación del hombre, sólo sirven para hacerle sentir como un esclavo. Sólo el entusiasmo en el obrar libera al hombre de la rutina y le ennoblece. La persona verdaderamente diligente no tarda en dar con el secreto de la felicidad mediante la acción.

ASÍ SE PROMOCIONA EL PASOTISMO

Desde hace unos años vengo observando que el mensaje que se transmite desde diversos medios, y que llega de manera más clara, insistente y directa a nuestra juventud, es que el éxito personal y social, la felicidad, el bienestar económico, la fama, etcétera, son el objetivo máspreciado. Para lograrlo sólo hay que aplicar la fórmula mágica de saber instalarse, lo mejor y cuanto antes, en la vida, no por la vía del esfuerzo personal, de la superación y del trabajo, sino por la línea del mínimo esfuerzo, del oportunismo.

Todos asistimos cada día al espectáculo de ver que se promociona el *pasotismo*, la laxitud y el logro fácil como si, en lugar de la constancia, la capacitación profesional, el rigor y el esfuerzo en el trabajo como factores determinantes para el éxito, lo más inteligente y rentable fuera tentar la buena suerte comprando loterías de todo tipo y

participando en los incontables concursos que reparten millones de pesetas en cualquier cadena de televisión.

Millones de rostros de niños, adolescentes, adultos y ancianos permanecen clavados y boquiabiertos frente a la pantalla del televisor viendo cómo personas como ellos, corrientes y molientes, se convierten en famosos millonarios de la noche a la mañana. Cualquiera que haga un análisis serio, profundo y valiente sobre los móviles que accionan y manejan los resortes de la sociedad coincidirá conmigo en que hemos llegado a la demencial situación de reducir la vida a una sola palabra: publicidad.

Para mí esta palabra sintetiza y define mejor que cualquier otra cuál ha sido el denominador común de todas las inquietudes, luchas, proyectos y objetivos de los tres últimos decenios de este siglo. Publicidad, ¿para qué? Para que millones de seres sugestionados y autómatas compren sin dudar un instante. De lo que se trata es de hacer millones de personas adictas a comprar por comprar.

Si el lector es una persona curiosa y quiere comprobar por sí mismo la cruda realidad de mis palabras, tómese la molestia de darse una vuelta por algunos de esos grandes almacenes que nos hacen a todos tan felices el primer día de rebajas. Vaya bien preparado para la batalla, porque se las tendrá que ver con cientos de personas que luchan a brazo partido para conseguir para sí una falda o cualquier otra prenda, con igual desesperación que un hambriento arrebatado a otro hambriento el último mendrugo que le queda.

Decía Tagore que «para llegar al momento de la realización es preciso atravesar el desierto de los años estériles». Pero el éxito fácil, el oportunismo y el encomendarse a la suerte se está convirtiendo cada vez más en la línea de conducta de muchos jóvenes que no quieren ni oír hablar de superación personal, capacitación, diligencia..., que son esos años estériles que hay que superar con energía moral y paciencia para un día poder recoger el fruto de nuestro esfuerzo.

A mi juicio, al tiempo que se fomenta la línea del mínimo esfuerzo, se promocionan el *pasotismo* y la ociosidad, y con la ociosidad, el vicio. Fue Juan Luis Vives quien afirmó, hace muchos años, que la ociosidad es el padre y la madre de todos los vicios.

- Se promociona el *pasotismo* desde el hedonismo ambiental dominante que hace mofa, no pocas veces, de quienes desarrollan hábitos de superación y esfuerzo personal o se entregan con espíritu de sacrificio y en actitud de servicio a tareas nobles y

esforzadas sin recibir a cambio ni retribución económica ni reconocimiento social de ningún tipo. El hedonismo está minando la fortaleza ante las adversidades y es una de las causas por las que cada día son más las personas que se deprimen o suicidan.

- Se promociona el *pasotismo* desde los medios de comunicación social que resaltan y repiten de forma machacona y sugestiva los testimonios de triunfo, suerte, éxitos y premios millonarios fáciles y rápidos, en claro contraste con la callada entrega y el esfuerzo necesarios para ir superando con buen temple las dificultades de la vida y, en contraste más directo, con la estima del trabajo diario como valor que significa, realiza y ennoblece al hombre.

- Se promociona el *pasotismo* dando de lado a los valores espirituales y morales, de los que tan faltos estamos todos y por desgracia lo están cada día más no pocos adolescentes y jóvenes, y fomentando el culto al materialismo, el consumismo y el lujo. Considero especialmente dañina para la juventud la exhibición del espectacular tren de vida de los habituales en las portadas de las revistas, presentados como ejemplos envidiables por su dinero, fama, fastuosidad y escándalos.

- Promocionan el *pasotismo* quienes, desde puestos de responsabilidad, permiten y fomentan formas superficiales en el sentir, hablar, vivir y comportarse y subyugan a los jóvenes con mitos inalcanzables.

- Promocionan el *pasotismo* quienes, desde puestos de responsabilidad, enarbolan banderas de posmodernidad y progreso y no mueven un dedo para frenar el resquebrajamiento de estructuras sociales naturales tan importantes como la propia familia. Acertadamente afirmaba, no hace mucho, el prestigioso sociólogo norteamericano Daniel Bell que «la posmodernidad es como una olla podrida llena de frivolidad cultural». Hoy, a cualquier cosa se le llama arte o cultura.

- Se promociona el *pasotismo* desde un mundo de adultos que sólo vive pendiente del tener, del disfrutar y del aparentar, que se muestra indiferente como nunca ante los grandes ideales y valores y que no cesa de transmitir con su vida y su ejemplo que lo único importante es ser rico lo antes posible, sin importar las formas o los medios empleados para lograrlo.

- Sólo desde la propia familia se puede luchar contra el *pasotismo*. La abulia, el pasotismo y la indiferencia ante la vida, la falta de ilusión y entrega a causas nobles y esforzadas son como un veneno de corrupción para la personalidad de nuestros adolescentes y jóvenes en esta sociedad consumista y pragmática en que nos ha tocado

vivir. Insisto, es desde la propia familia respetuosa, sana y cultivadora de los valores morales y espirituales desde donde mejor se puede luchar contra el *pasotismo*.

En el testimonio directo, esforzado y contagioso vivido en el propio hogar es donde mejor se aprende el amor al trabajo, a la justicia, al interés por todo lo bello y noble, a la abnegación y al sacrificio cuando es necesario.

Las actitudes morales, espirituales y religiosas, desde una óptica trascendente, tienen también un doble poder, de formación en la fortaleza y en la bondad y de prevención de posibles desviaciones peligrosas, apatías, indiferencias y atonías sociales y morales. Como dijo Ramón y Cajal: «Digan lo que quieran los ricos, viciosos y los holgazanes, el trabajo agradable y útil resulta todavía la mejor de las distracciones».

A lo largo de más de veinticinco años en contacto directo y diario con la problemática de los adolescentes y jóvenes de nuestro país, he podido desenmascarar claramente a los que considero enemigos más directos de la energía moral, de la diligencia y del espíritu de superación y esfuerzo de tantos jóvenes que hoy andan por ahí dando tumbos sin saber qué hacer con sus vidas y con su juventud sin horizontes. Éstos son esos enemigos de la ilusión, del tesón y de la eficacia:

- Hedonismo y línea del menor esfuerzo. Sólo interesa lo que agrada, lo cómodo, lo que gratifica a los sentidos en satisfacciones visibles, tangibles y disfrutables... Se rehúye el esfuerzo y siempre se encuentra una excusa para justificar el abandonismo, la desgana y la ineficacia en todo cuanto se emprende.

- Dependencia del grupo que domina, despersonalización. Se confunden amistad y solidaridad con dependencia y borreguismo. El joven no se atreve a contradecir al grupo y es incapaz de tener criterio propio y apartarse del proceder de los demás. Una sonrisita despectiva, una simple mueca es suficiente para que el joven gregario deje de pensar por sí mismo y ajuste su conducta a lo que le dicta el grupo.

- Poca o ninguna resistencia a la frustración e incapacidad para el aguante y la espera. Necesidad de obtener resultados de inmediato en todo lo que se hace. Si surgen las dificultades, si hay problemas, aparece al momento la desilusión y el abandono. Con la misma facilidad con que se hacen promesas, se deja de cumplirlas y se evita a toda costa comprometerse.

- Consumismo e incapacidad para hacer un plan de prioridades que permita repartir el

dinero de que se dispone de forma racional. Dificultades para ser previsor y para saber demorar gastos innecesarios en caprichos y aficiones.

- Utilitarismo inmediato. Todo se valora en función del provecho personal que se pueda sacar de forma inmediata. Si un trabajo, proyecto o acción, que exige una dedicación y un esfuerzo, no ofrece una rentabilidad visible y clara, contante y sonante, todo son protestas y reclamos para acabar muy pronto en el abandono y la dejadez más absoluta.

- Descarado egoísmo que incapacita para sacrificarse por los demás, pensar en sus problemas y ofrecer ayuda desinteresada.

- Insensibilidad e indiferencia ante proyectos e ideales en los que se exija algo de sacrificio, generosidad y entrega por alguna causa noble. Parapetados tras un pragmatismo egoísta, no se está dispuesto a tomar parte en empresas colectivas, cuyo fin sea arrimar todos el hombro para el beneficio de toda una comunidad.

- Tendencia a la soledad y el individualismo, expresada claramente en la escasa capacidad para sintonizar con los demás. Se prefiere la comodidad de vivir encerrado en el propio mundo conocido para evitar riesgos y problemas en la relación con los otros.

- Rechazo frontal y *a priori* de toda norma y exigencia. Se mantiene esta actitud, más que por determinados principios o ideología personal, para evitarse responsabilidad y esfuerzos y tener que pasar a la acción, cuando lo más cómodo es mantenerse en clara actitud anárquica. La amoralidad, el descaro, la autosuficiencia, el desorden y la fácil respuesta violenta son la tónica.

- Permanente estado de superioridad, indiferencia y abulia ante todo. En algún sitio he leído que el trabajo desgasta, pero pule y abrillanta, mientras que el ocio embota, enmohece y destruye. Sólo la eficacia en la acción puede ayudarnos a ser más y a ser mejores. Así lo entendía el propio Cervantes: «Sábete, Sancho, que no es un hombre más que otro, si no hace más que otro».

Disciplina

Cuando en mis cursos y conferencias pronuncio la palabra disciplina, observo, en no pocos asistentes, una expresión de rechazo o, cuando menos, de extrañeza. Esto es debido a que el término despierta en las mentes imágenes y recuerdos, ya del propio padre esperando detrás de la puerta con el cinto para propinar un duro castigo físico, ya del severo maestro dando con la palmeta en las enrojecidas manos, ya del rudo sargento que ejerció su autoridad a bofetadas o con desprecios e insultos.

Pero nada de esto es disciplina. Contrariamente a esa opinión popular que identifica disciplina con amenazas, humillaciones, daños y castigos físicos y psicológicos, disciplina significa enseñanza, es decir: conjunto de estrategias adecuadas para despertar, alentar y motivar conductas positivas. Como bien dice F. Dodson, disciplinar a un niño es enseñarle a comportarse de una manera positiva y a no hacerlo de forma inaceptable.

Por eso, la próxima vez que oiga la conocida frase lapidaria: «Lo que éste necesita es más disciplina... Unos buenos azotes le pondrían más suave que un guante», sepa que quien así habla no entiende en absoluto el concepto de disciplina. No pretenda convencerle de su error, porque sería tarea inútil. ¿Sabe por qué? Porque la ciencia educativa todavía no ha llegado a ser del dominio de los educadores, y estamos muy lejos de que llegue a ser algún día del dominio común.

Como se desconocen las estrategias psicológicas y los métodos alternativos para despertar y motivar comportamientos positivos en hijos y alumnos, padres, profesores y educadores echan mano de lo único que conocen, que es la forma en que ellos fueron educados: con recriminaciones constantes, haciéndoles sentirse culpables y despreciables, fijándose sólo en lo negativo, preguntándoles la lección sólo cuando sospechaban que no

habían estudiado o no la sabían bien, dándoles de vez en cuando un par de bofetadas, haciéndoles de menos y ridiculizándoles en público, etcétera.

Para mí, que identifico disciplina con enseñanza, la disciplina es de capital importancia, tanto para el propio individuo como para la sociedad. Por eso me dispongo a tratar este tema en profundidad. El lector observará en mi exposición dos partes bien diferenciadas. En la primera expondré diversas maneras eficaces, desde la ciencia psicológica, de inculcar la disciplina. En la segunda me referiré a la disciplina como «camino obligado» para la autorrealización y para la felicidad del hombre. En esta segunda parte demostraré cómo la disciplina es el fundamento para la verdadera riqueza, tanto material como espiritual, para la cultura, la autoestima, la felicidad y la realización personal.

Adelanto para el lector las distintas formas eficaces de inculcar la disciplina según el orden en que serán expuestas: Recompensas positivas, establecer buenas relaciones sobre la base de respeto y amor, crear sensación de seguridad y confianza, fijar claramente los objetivos, controlar el ambiente adecuado, tomar acuerdos en común, cortar en seco la conducta negativa mediante el aislamiento, no estar disponible para la conducta que se desea evitar, fomentar el ambiente adecuado para la disciplina, mutua comunicación de sentimientos y emplear la fuerza del ejemplo.

Para todo ser humano de cualquier edad o condición lo más importante es estar satisfecho consigo mismo, tenerse en alta estima. De acuerdo con este principio, la fórmula para enseñar comportamientos adecuados es bien sencilla: no perder la ocasión de recompensar las buenas acciones con alabanzas, sonrisas, palabras de afecto, de ánimo, de reconocimiento. Esta costumbre de recompensar toda conducta positiva moverá al niño y al adolescente a repetir actos positivos hasta convertirlos en firmes actitudes.

Por el contrario, si se presta atención a hijos y alumnos sólo cuando se comportan mal, lo único que se consigue con ello es que se comporten todavía peor, porque han aprendido a llamar la atención así. La atención positiva evita la mayoría de los malos hábitos y es una manera muy eficaz de inculcar la disciplina, de educar para las buenas acciones.

Las buenas relaciones son fundamentales para que funcione la estrategia de recompensas positivas a que acabo de referirme. Pero esas buenas relaciones se han de establecer sobre una base de respeto, amor, sinceridad y confianza, porque la

compenetración y la empatía entre padres e hijos y entre educadores y educandos es esencial para enseñar y mantener la disciplina.

Pero ¿cómo se alientan y mantienen esas relaciones de mutua confianza? Hablando y dialogando en tono coloquial con nuestros hijos frecuentemente; proyectando y haciendo muchas cosas juntos, en buena armonía.

Charlar con los hijos de nuestras limitaciones y debilidades cuando éramos como ellos nos acercará más y más, hasta establecer unos estupendos niveles de empatía y compenetración mutua. Esta forma dialogante y afectuosa de comportarnos nos conferirá una mayor ascendencia y credibilidad sobre nuestros hijos y educandos para inculcarles disciplina y responsabilidad.

Con una sola vez que el niño nos coja en mentira ya habremos perdido la credibilidad y no será fácil recuperar su confianza y ofrecerle garantías de seguridad. Háblele de cómo usted también tuvo miedo cuando le pusieron la primera inyección, le vacunaron o le operaron de amigdalitis y con qué facilidad logró vencerlo. Otro tanto debe ocurrir con las promesas que hagamos y cuando demos un palabra. Necesita estar convencido de que sus padres son de fiar porque dicen siempre la verdad.

CÓMO INCULCAR LA DISCIPLINA

Para inculcar la disciplina a un niño y lograr que funcione eficazmente el sistema de recompensas positivas, debemos dejarle bien claro lo siguiente:

I. Cuáles son las acciones y conductas que convendría eliminar y por qué.

II. Determinar las conductas negativas sobre las que se va a trabajar en primer lugar.

III. Diseñar con el niño un plan de acción. Déjele claro que, hasta que él sepa por sí mismo las buenas acciones y llevarlas a cabo, usted le recompensará lo que está bien mediante una sonrisa, una palmada en la espalda o una palabra de alabanza y estímulo.

Cuando se comporte de forma indebida, le ignorará o sencillamente le recordará sus promesas con esta frase: «Reflexiona, puedes mejorar».

IV. Tener en cuenta variables como edad, lugar, momentos del día en que exige la disciplina es elemental. ¿Qué pueden esperar los padres que llevan a misa a su hijo de dos años que es todo hiperactividad y ganas de moverse y hablar? Es absurdo pretender que esté en silencio y quieto durante una hora en un acto para adultos. El niño se siente aburrido, incómodo y frustrado y su conducta indeseable de dar guerra es consecuencia lógica de la falta de coherencia de sus padres, que no han sabido sentir ni pensar desde la psicología de un niño de dos años. Exija disciplina al niño en un ambiente de niños, no de adultos, y no olvide los momentos de máxima inquietud e irascibilidad, como las horas de final de la tarde. Proporcione mayor calma, seguridad y equilibrio en las horas en que más lo necesita.

V. Tomar acuerdos en común, negociar, establecer contratos es otra manera eficaz de inculcar la disciplina a nuestros hijos, sobre todo si hemos desarrollado en ellos la capacidad de tomar decisiones y contamos con su confianza y afecto sinceros.

VI. Es bueno empezar a establecer contratos con los hijos ya desde la primera infancia; así, al llegar a la adolescencia, estarán familiarizados con esta forma de disciplina que evita discusiones y broncas entre padres e hijos.

Es evidente que todo contrato funciona si cada cual cumple la parte que le corresponde. Veamos algunos ejemplos de contratos que se han de establecer siempre junto con el sistema de recompensas positivas.

El niño que deja su habitación completamente desordenada puede disciplinar su conducta de orden mediante este sencillo contrato. El niño se compromete a dejar la habitación cada día en un estado aceptable de orden y limpieza. La madre, por su parte, se compromete a dejarle bajo la almohada una nota de felicitación y una pequeña cantidad de dinero. Así se funcionará durante las dos primeras semanas a diario. Después, la nota de felicitación y la recompensa económica se hará por semanas y finalmente una vez al mes, hasta haber desarrollado el hábito positivo.

Veamos otro caso frecuente, el de un niño adolescente que no deja en paz a un hermano/a menor, lo hace rabiar, lo insulta, etcétera. Los padres pueden empezar por contabilizar a diario las veces que trata con algo de comprensión y respeto al hermano menor y le informan de ello cada noche, mostrándose contentos y dándole ánimos por esta buena conducta. Además, se establece un sencillo contrato. Por cada día en que

haya logrado eliminar los malos modos y la falta de consideración con el hermano menor, recibirá una felicitación en público y el derecho a pedir el postre que más le apetezca a la hora de comer. Cuando consiga pasar una semana entera tratando con afecto y respeto a su hermano tendrá derecho a proponer él mismo la recompensa. Así, hasta que el niño encuentre satisfacción en ser bueno con el hermano menor.

Los esfuerzos y recompensas deben ser tangibles y a corto plazo, haciendo ver al sujeto cómo hace progresos en la conducta tratada.

No olvide negociar y establecer contratos con cada uno de sus hijos por separado. Debe dar a cada hijo su apoyo, su amor, su atención y no le compare jamás. Se trata de que el niño se proponga un reto personal consigo mismo y que el contrato sea sólo entre usted y él, persona con persona.

Para establecer contratos eficaces, aconsejo tener en cuenta estas sugerencias:

1. Busque el momento de más entendimiento, paz y armonía familiar.
2. «Vaya al grano», no divague y deje bien claro el objetivo que se pretende lograr.
3. Deje constancia escrita del contrato y grábelo en cinta especificando los puntos de acuerdo y el plan a seguir. La palabra dada y la firma son fundamentales. Haga ver a su hijo que un contrato compromete y es algo serio.
4. Ponga usted los medios para que su hijo obtenga varios éxitos al principio. No le agobie ni le recrimine y que lo cumpla tras varias etapas sencillas y adaptadas a su edad y capacidad de esfuerzo.
5. Recuérdele frecuentemente tanto la recompensa que recibirá como la satisfacción que usted experimenta.
6. Cumpla usted fielmente su parte del contrato con rapidez y prontitud.
7. Haga públicos los buenos resultados entre familiares y amigos.
8. Si hay fallos o deja de cumplir algún día lo pactado, repítale siempre esta frase: un fracaso no es otra cosa que una valiosísima información respecto de dónde no debemos ir la próxima vez y es una guía muy útil, no una señal de rendición. Así que analicemos las causas del fracaso y pongamos juntos el remedio.

VII. Invite a su hijo a tomarse un descanso en las malas acciones. La idea es apartar físicamente al chico de su conducta negativa, de su problema durante cinco a diez

minutos. En esos minutos de aislamiento en una habitación se interrumpe la cadena de actos negativos y viene la reflexión y la calma. Dígale que sólo se trata de descansar de la mala acción. Pasado el tiempo fijado de aislamiento, mantenga con él una breve charla para ver cómo se ha sentido y qué ha pensado. Cada vez que repita una mala acción, se tomará descansos para reflexionar a solas. Es muy eficaz esta disciplina de cortar en seco, durante un tiempo, los comportamientos negativos.

VIII. Descanse usted. No esté disponible, apártese de su hijo, si persiste en la mala conducta, con gritos, enfados, rabietas, pataletas o cualquier otra conducta negativa. Esta estrategia disciplinar debe usarla especialmente con niños pequeños e inmaduros. Cuando el niño se calme y se comporte de forma adecuada, prémiele con su presencia, vuelva a estar a su lado; pero, si repite la conducta negativa, váyase de nuevo. No amenace con irse; sencillamente, váyase. Con esta acción no rechaza al niño, sino que le hace entender que su comportamiento no le agrada, que no está dispuesto a seguir en su compañía mientras se comporte de forma inadecuada. No esté disponible jamás para sus rabietas, caprichos o bobadas. Así aprenderá a modificar las conductas negativas y, al propio tiempo, usted descansará, se tranquilizará y equilibrará su sistema nervioso, oyendo música, dándose una ducha o leyendo unas páginas de su libro preferido.

IX. Anime a sus hijos a comunicar sus sentimientos positivos o negativos. Que no guarden para sí la cólera, la ira, la tristeza, el entusiasmo o la alegría. Enséñeles a reducir sus emociones negativas en una charla distendida, hablando con toda libertad. Que aprendan a canalizar la tensión física y psíquica pintando, cantando, bailando, dando un paseo en bicicleta, nadando durante un buen rato, practicando yoga, haciendo ejercicios de relajación o contando chistes y anécdotas divertidas. La terapia del buen humor es estupenda.

Infinidad de signos de tensión física y psíquica como dolores de cabeza y de estómago, sudoración, temblores, tics nerviosos, asma, enfermedades de la piel, etcétera, tienen su origen en guardar dentro de sí durante demasiado tiempo sentimientos de cólera, de odio y de ira.

PARA SUPERAR LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Hay dos técnicas de disciplina muy eficaces para el tratamiento de los sentimientos negativos: El *feedback* (retroinformación) y los *mensajes en yo* (describir a los hijos el efecto que nos produce su conducta).

¿En qué consiste el *feedback* (la retroinformación)? En que usted debe esforzarse en escuchar los sentimientos de su hijo más que sus palabras y comprobar si lo que ha dicho y lo que ha querido decir son una misma cosa. Es necesario que su hijo le sienta a usted en su propia onda, que se vea comprendido.

La retroinformación, es decir, sentir desde los mismos sentimientos del otro, es un instrumento disciplinar valiosísimo para reducir la tensión de nuestros hijos y educandos, ya que les proporcionamos una salida emocional airosa y, al sentirse comprendidos en sus más íntimos sentimientos, estarán mucho más predispuestos a escuchar cuanto tengamos que decirles.

¿Qué son los *mensajes en yo*? Cuando los padres están enfadados suelen comunicarse mediante mensajes en tú: «Otra vez [tú] te has dejado la puerta abierta»... Este tipo de mensajes son juicios de valor y ponen al niño a la defensiva. Los mensajes «en yo», por el contrario, preservan la integridad del niño, pues son los padres los que expresan sus propios sentimientos al descubrir los efectos que produce en ellos la conducta del hijo: «Cuando llegas a casa bastante más tarde de la hora convenida, me preocupo mucho porque pienso que puede haberte ocurrido algo malo». Los mensajes «en yo» ayudan a comunicar enfados y sentimientos negativos sin meternos con los demás, sin atacarles.

El poder de identificación que tiene el niño con las personas que son significativas para él (padres, maestros, educadores, amigos), le lleva a imitar sus conductas.

La imitación es una fuerza moldeadora de la conducta del niño desde el nacimiento, siempre más dispuesto a hacer lo que nos ve hacer que lo que le ordenamos. De ahí la tremenda importancia del buen ejemplo y de la coherencia de la conducta del educador: que no haya contradicción entre lo que se dice y lo que se hace.

No menos importante que la fuerza del ejemplo para inculcar la disciplina es la unidad de criterios educativos entre los padres.

Afirma la doctora Victoria Camps en su magnífico libro *Virtudes públicas* que, por miedo al dogmatismo, se ha proyectado el miedo e incompreensión a la disciplina y que la ausencia de disciplina ha hecho tambalear las bases de una buena educación.

A mi juicio, cometen un gravísimo error los educadores y padres que siguen confundiendo tolerancia con ausencia de normas. No es posible admitir desde la ciencia

educativa el *laisser faire*, *laisser passer* que defienden y practican algunos posmodernos, como tampoco es defendible la intransigencia y el autoritarismo de unos pocos, instalados todavía en el pasado, para quienes educar equivale a controlar, dominar, someter... domesticar. Educar, como dijo Mounier, «no es hacer sino despertar personas y una persona se suscita por invocación, no se fabrica por domesticación».

El educando necesita disponer de unas normas claras y precisas al respecto, de buena convivencia, de trato correcto, de saber estar y presentarse, de no hablar a gritos, de saber ponerse en el lugar de los demás... Pero esas normas necesarias ha de enseñarlas el adulto no sólo con palabras, sino sobre todo con el ejemplo vivo de su propia conducta.

Es la educación, con el ejemplo, la que confiere verdadera autoridad y ascendencia al padre y al educador para hacer valer su superioridad de años, de conocimientos y de experiencia sobre los hijos.

LA VERDADERA AUTORIDAD Y LA DISCIPLINA

Hemos pasado de la educación autoritaria y casi militar a otra de signo diametralmente opuesta, absolutamente permisiva, que deja al educando a su libre albedrío, quien califica de traumatizantes y obsoletas palabras como obediencia y disciplina, cuando son precisamente estas actitudes las que «preparan para la libertad de la personalidad», como dice F. W. Foerster.

Sin obediencia, sin disciplina y sin autoridad, no habrá jamás verdadera educación. ¿Por qué? Porque, por la obediencia, el niño tiene la seguridad de realizar las buenas acciones que le inculcan sus padres y educadores, cuando todavía no ha logrado descubrir por sí mismo lo que es bueno, lo que le conviene. Por la disciplina aprende a formar buenos hábitos y actitudes, valores sólidos que le proporcionarán confianza en sí mismo y le convertirán en joven esforzado, responsable y dueño de sí, haciendo suya la frase de W. E. Henley: «Yo soy el dueño de mi destino, soy el capitán de mi alma».

Por la autoridad, fundada en razones y en la coherencia entre lo que hace y lo que dice quien la ejerce, el niño se siente confiado, fuerte y seguro, al disponer de un punto de referencia válido y fiable para guiar sus propias acciones hacia el bien y aprender a valerse por sí mismo.

El lector ya conoce diversas maneras eficaces de aplicar y de inculcar a sus hijos la

disciplina desde la ciencia psicológica, como enseñanza, como conjunto de estrategias capaces de despertar, alentar y motivar acciones y conductas positivas.

Queda claro, por tanto, que la disciplina no debe entenderse en ningún caso como una forma de castigar o de recuperar el control del educando, sino como la oportunidad de aprendizaje, tanto para los padres como para los hijos, ya que la disciplina no se aplica para que el padre o educador ejerza un control, sino para que sea el hijo, el educando, quien se autocontrole (autodisciplina).

El fin que persigue la disciplina es hacer personas responsables, capaces de superar las dificultades, de ser tenaces y persistentes hasta el final, y aprender a sacar consecuencias naturales y lógicas por sí mismas. Pero para lograr todo esto, los padres debemos permitir que nuestros hijos experimenten el resultado de sus acciones y saquen sus propias consecuencias.

Veamos un sencillo ejemplo. Su hijo es descuidado y olvidadizo; por eso siempre se deja el bocadillo olvidado cuando va al colegio. Si usted le recuerda cada día que no olvide el bocadillo y hasta se ocupa de metérselo en la cartera, contribuye a que se convierta en una persona olvidadiza e irresponsable.

Deje que su hijo experimente la sensación de hambre durante el recreo y vea con ojos de deseo cómo sus compañeros devoran sabrosos bocatas, mientras él pasa un poco de hambre. Estas consecuencias negativas del hambre le enseñarán a cuidarse de sí mismo, a responsabilizarse. No hay disciplina mientras no hay autocontrol y dominio de sí.

Nos queda, para terminar este tema, hablar de disciplina como acción coordinada y responsable y verdadero fundamento de la riqueza material y espiritual, de la cultura, de la autoestima, de la felicidad, de la realización personal y de la sabiduría.

¿La disciplina tiene que ver con la sabiduría? ¡Totalmente! Todos los sabios coinciden en los dos puntos básicos de disciplina mental:

a) La reflexión personal o aprendizaje de la propia experiencia, de lo que va enseñando la vida.

b) Aprender de los demás, aprovechar lo descubierto por otros y encontrar relaciones y nuevas conexiones.

La persona disciplinada, entrenada para la eficacia, revisa y reflexiona sobre su pasado, recoge la experiencia acumulada por otros durante siglos y la invierte en el

futuro. Aprender de los demás, estudiar su vida y sus obras, es otra fuente de sabiduría. El sabio lee, escucha, observa y no cesa de saciar su curiosidad tratando de encontrar nuevos caminos.

La disciplina es la llave maestra, la base sobre la que se asienta la eficacia. La falta de disciplina, por el contrario, la falta de método, de rigor, de tesón y de persistencia en el esfuerzo, conducen inevitablemente al fracaso, a la decepción, al descontento de sí mismo.

¿Y si, a pesar de todo, llegara el fracaso? La persona disciplinada siempre lo sabría aprovechar como valiosa fuente de información para asegurarse el éxito en nuevos intentos. Como bien dice Feather, «al parecer, el éxito es una cuestión de perseverar cuando los demás ya han renunciado».

A continuación enumero aquello que precisamos para conseguir esa buena disciplina como camino obligado para la autorrealización y la felicidad del hombre.

1. Encuentre un verdadero motivo, algo realmente importante, por lo que merezca la pena luchar y póngalo por escrito, defínalo con toda claridad. ¿De verdad es eso lo que más le interesa conseguir en esta vida? Pues, ¡adelante!

2. Determine con exactitud qué cosas le apartan de ese objetivo. Haga una lista de todas ellas y establezca una estrategia adecuada para ir eliminando todos los obstáculos, uno por uno.

3. Determine con la misma exactitud cuáles son las nuevas acciones positivas que ha de realizar para alcanzar su objetivo. Establezca prioridades y trate de calibrar el esfuerzo que será necesario para acometer cada nueva acción.

4. Haga una previsión de posibles contratiempos, dificultades y tentaciones de abandono, cuando los buenos propósitos tengan que pasar por pruebas difíciles, y especifique ya las estrategias especiales que tendrá que emplear para mantener la disciplina.

5. Visualice el éxito, aquello que desea obtener, y deséelo con todas sus fuerzas, véalo ya en sus manos. Que la fuerza de su pensamiento sea contundente, arrolladora, incansable.

6. Disfrute con lo que haga, diviértase mientras se esfuerza y viva intensamente tanto el trabajo y el esfuerzo como el descanso y la laxitud.

7. Si, a pesar de todo, sobreviene algún fracaso, recuerde que el fracaso no es otra

cosa que un paso más hacia el éxito. No piense como los bobos que los éxitos vienen como el maná. Tenga la convicción de que los frutos del éxito maduran con lentitud y casi siempre después de cometer muchos errores.

8. Persevere hasta el final, continúe esforzándose hasta haber concluido su trabajo y esa visualización del éxito a que me refería en el punto cinco se hará realidad siempre. Le recuerdo las sabias palabras de Thomas Edison: «El genio es uno por ciento inspiración y 99 por ciento transpiración [sudor]». Está claro, ¿no? ¡Persistencia en el trabajo!

9. Jamás olvide que los perdedores y los triunfadores no nacen, sino que se hacen, se construyen día a día. Mediante una adecuada disciplina, hablando, pensando y actuando, de forma semejante a como venimos apuntando en estas páginas, usted se convertirá en un ganador.

10. Recuerde que la disciplina atraerá sobre usted todas las oportunidades, le enseñará a combinar actividad e inteligencia. Por eso, mi último consejo para una disciplina eficaz es que se quiera mucho a sí mismo, se valore y trate con cariño, se felicite tras cada pequeño logro...

Si es verdad que la disciplina coopera con la naturaleza donde todo es un continuo esfuerzo, hagamos de ella la llave maestra para alcanzar nuestros sueños, pues sin duda la disciplina es el fundamento de la riqueza, de la felicidad, de la cultura, de la perfección, de la autoestima y de la realización personal.

Disponibilidad

Cualquiera que haya profundizado en la búsqueda de los verdaderos criterios de madurez psicológica y afectiva en el ser humano, sin duda habrá descubierto que la afectividad alocéntrica u oblativa, orientada hacia el bien de los demás, es uno de los criterios más claros de verdadera madurez y autorrealización de la persona. A medida que hacemos camino hacia los demás mediante una mayor disponibilidad, nos despojamos de la afectividad egocéntrica o captativa, en la que prevalece la satisfacción propia, y convertimos nuestra vida en un acto de amor, cumpliendo en buena medida las cualidades que Erich Fromm atribuye al verdadero amor cuando dice: «Amar es dar, servir, sentirse responsable del otro, respetar sus valores...».

Sin duda, la vida está de tal forma organizada que las actitudes egoístas están llamadas al fracaso, más pronto o más tarde, ya que el egoísmo no sólo aísla a la persona sino que la empobrece. En cambio, el camino hacia una vida feliz, hacia la plenitud interior, hacia la perfección personal y verdadero señorío del espíritu pasa necesariamente por la disponibilidad y la actitud de servicio, en definitiva, del amor, de lo que yo llamo la más digna y noble de las locuras y manías, «la manía de ser útil y hacer el bien». Así, de forma discreta, callada, con bondadosa paz, dando y dándose siempre en generosa actitud de servicio.

Quienes últimamente me escuchen en uno de mis espacios de radio titulado *Saber vivir* habrán comprobado que siempre parto en mis argumentos para el logro de la felicidad de las dos dimensiones fundamentales o coordenadas básicas en que nos movemos todos los humanos: saber vivir con nosotros mismos y saber vivir con los demás.

Saber vivir con uno mismo implica un alto grado de autoaceptación y autoestima,

tratarse a sí mismo con amabilidad, respeto y cariño y vivir día a día no solamente «reconciliado con las tareas que llenan la vida, especialmente las tareas profesionales», como apunta algún autor, sino haciendo del trabajo diario un verdadero disfrute, porque hemos sabido integrarlo en nuestro proyecto de vida.

Saber vivir con los demás es la otra dimensión fundamental de la felicidad humana que siempre es consecuencia de la anterior, ya que la vida que vivamos con los demás está necesariamente condicionada por el trato que cada cual nos damos a nosotros mismos.

Pero, además, saber vivir con los demás exige la buena educación, las buenas maneras y el conceder valor a las formas, al tacto, al respeto y a la dignidad con que debe ser tratado cualquier ser humano en general y cada uno en particular. Pero con ser mucho, la buena educación y el respeto no lo son todo para saber vivir con los demás. Nos falta algo muy importante que da sentido a nuestra vida: se trata de la disponibilidad y de la solidaridad, entendidas como actitud de servicio siempre atenta a poner calor humano en las relaciones de convivencia. Estar disponible es renunciar cada día a ese egoísmo sutil que se traduce en desinterés por los otros y adquirir la inclinación a procurar el bien, a querer el bien, a recoger de las distintas personas y situaciones con quienes nos topamos cada día el bien, poco o mucho, que encierren, partiendo siempre de una actitud bienhechora que yo llamo disponibilidad benevolente.

He señalado la disponibilidad, la manía de hacer el bien, saber vivir con plenitud, entregando lo mejor de nosotros mismos, la imperiosa necesidad de convertirnos en arquitectos de nuestro destino por el amor y la hermosa tarea de ir plantando flores de comprensión y bondad cada día de nuestra vida.

NO ESTAR DISPONIBLES PARA LA CULPA

Me voy a referir, como contrapunto, a lo único a lo que no debemos jamás estar disponibles: a que los demás nos hagan sentirnos culpables y despreciables. Todo ser humano debe aprender a no estar disponible para los sentimientos de culpabilidad y autorrechazo que otros pretendan provocarle. Hay personas que necesitan de forma patológica hacer sufrir a los demás y ver cómo se humillan, culpabilizan y desprecian a sí mismos. Pero, al someternos a las histerias, neurosis y deseos enfermizos de quienes pretenden hacernos sentir como unos seres despreciables, no sólo nos causamos un

gravísimo daño, sino que también se los producimos a quienes nos hacen sentir culpables y malvados, ya que, al permitir que nos hagan daño, fomentamos con nuestra tolerancia su afán por hacer mal y por culpabilizar a otras muchas personas en lo sucesivo.

«Quien busca la culpa de los otros, no ve las propias», decía Gandhi, aunque yo corregiría la frase y diría que quien trata de culpar a otros, busca desesperadamente con esta actitud ocultar sus sentimientos de culpa y el tremendo desprecio que siente de sí mismo. Jamás encontré a alguien, cegado por la idea de hacer sentirse a otros como seres malvados, inútiles y despreciables, que no estuviera dominado a su vez por sentimientos de culpa, inseguridad, venganza, ruindad y cobardía.

No debemos estar disponibles al rechazo y a la culpa de los demás, ya que no hay emoción o sentimiento más inútil, destructivo y absurdo que el de la culpa, porque la culpabilidad nos inmoviliza y destruye, instalándonos en un pasado que ya no es posible cambiar y nos impide vivir con plenitud el presente.

La culpa, como todo sentimiento autodestructivo e inmovilizante, se constituye en mecanismo de justificación, como si el hecho de sentirnos muy culpables nos librara de la responsabilidad de corregir nuestro mal comportamiento. La actitud mental y psicológica verdaderamente sana y madura consiste en no perder ni un solo instante en lamentaciones inútiles ni culpabilizaciones por un pasado que ya no es y poner todo el interés y el esfuerzo en analizar las causas de lo que se ha hecho mal y aplicar el remedio más eficaz.

No estar disponible para las culpabilizaciones, histerias y neurosis de nadie, además de ser la actitud más inteligente y beneficiosa para nosotros mismos, como ya he dicho, lo es también para quienes necesitan patológicamente satisfacer sus deseos de hacer daño, ya que nuestra permanente actitud de no disponibilidad acabará por extinguir en ellos esa manía de culpar a otros y hacerles sentirse como seres malvados o despreciables.

Por paradójico que pueda parecer, el mejor acto de amor para con estos pobres seres, adictos a rechazar, humillar y culpabilizar, es ignorarlos, dejarlos solos con su afán de maldad.

Amar a los demás es fácil, si yo mismo me amo, me acepto y me trato con cariño; por eso no debo «estar disponible» para quienes pretenden sembrar en mi corazón los cardos de la culpa que impedirían crecer frescas y lozanas las flores de la bondad y del amor a los demás.

Sí, seguramente la expresiones «disponibilidad benevolente» o «manía de hacer el

bien» suenan en muchos oídos como frases utópicas, completamente en desuso en un mundo donde triunfa la violencia, el dinero, la fama, el poder y la capacidad de lograr que sean los demás, quienes estén a disposición de uno, en lugar de ponerse uno a disposición de los demás. ¿Cómo se me ocurre hablar de estar disponible para los demás, si estamos viendo que una persona es famosa, triunfa, es rica y poderosa en la medida en que tiene más personas disponibles para sí?

En nuestra sociedad, los poderosos, los listos, son aquellos que deciden sobre la vida de los demás, los que pisan fuerte, los que sólo están disponibles cuando hay muchísimo dinero, fama y honores de por medio. Su feroz individualismo egoísta permanece oculto tras gestos de simpatía, altruismo y bondades que se encargan de propagar en todos los medios de comunicación social. ¡Con qué sutileza saben hacerse propaganda y mostrarse como servidores de los demás, cuando, paradójicamente, toda su vida está orientada a explotar al otro y utilizarlo en su propio beneficio! Pero hay un rasgo característico de la disponibilidad auténtica, completamente inconfundible, que brilla por encima de todos los demás, que es la sencillez que confiere a la disponibilidad un tono de calidez en la benevolencia.

DECÁLOGO DE LA DISPONIBILIDAD

Para quienes deseen poner como lema de su vida la manía de hacer el bien, les sugiero que, de vez en cuando, reflexionen sobre mi decálogo de la verdadera disponibilidad benevolente que practican todos aquellos que un día hicieron suya la máxima evangélica: «No hemos venido al mundo a ser servidos, sino a servir».

1. La alegría es para el hombre lo que la luz del sol para las plantas. Haz el favor de sonreír, aunque no tengas ganas. Sonríe siempre y estimula tu propia alegría.
2. Si tienes que mandar, hazlo con tanto respeto y delicadeza como si te mandarás a ti mismo. Manda de tal forma que puedas ser obedecido con gusto.
3. Que la antipatía, el desprecio o las actitudes de rechazo de los demás no te hagan cambiar tus modales amables. Es más, te sugiero que trates con simpatía a todas las personas.
4. Sé amable y respetuoso siempre con todos, pero entrénate cada día en ser

especialmente agradable con los tuyos y con quienes convives a diario.

5. Evítales a los demás todos los disgustos que puedas.

6. Si te equivocas, trátate con cariño mientras reconoces tu error y recuerdas que eres capaz de hacer muchas cosas bien. Obrando así, no tendrás problemas en disculpar y comprender a los demás cuando se equivocan.

7. Si tienes que reprender, corregir, ejercer tu autoridad y exigir disciplina, hazlo siempre partiendo de una actitud serena y equilibrada interior y exteriormente. Ante ti tienes a una persona y como tal merece todo tu respeto, consideración y trato afectuoso.

8. Que tus mayores debilidades sean la generosidad y el perdón.

9. Una forma infalible de hacer el bien es fijarse en cuanto de bueno y positivo tiene cada ser humano con quien te topes cada día. Entrena la pupila de tu mente y de tu corazón en ver siempre lo positivo en los demás.

10. No estés disponible jamás para el odio. Deja al iracundo, al violento y al rencoroso masticando su odio. Hazlo por el bien de ellos y por el tuyo propio.

No es fácil mantener la saludable manía de hacer el bien. Si reflexionamos durante unos instantes en silencio con verdadera quietud y calma interior, descubriremos cuán triste y egoísta es nuestra condición humana. Poco nos cuesta mostrar una disponibilidad benevolente cuando las cosas nos vienen de cara y los demás nos aceptan, halagan y comprenden, cuando en definitiva se nos da amor y comprensión. Sin embargo, qué pocos son capaces de crear y de poner amor donde no lo hay, porque todavía no han llegado a convencerse de que siempre que entregamos a los demás lo mejor de nosotros mismos con creces vuelve a nosotros lo mejor, pero incrementado sin límites.

Ese afán de hacer el bien que propugno no tiene otro secreto que el de ser capaces de enfrentarnos con disponibilidad amorosa a todas las situaciones favorables o adversas. Sin duda, la actitud más inteligente, sensata y madura es enfrentarse con buen ánimo a todo tipo de situaciones. Si está en nuestras manos, modificaremos las que sean claramente desagradables y adversas. Si nada podemos hacer, aprendamos a aprovecharlas mostrando una actitud invariable de buen ánimo, de benevolencia, de inclinación a descubrir y querer el bien en todo momento, situación o circunstancia.

El bien se multiplica cuando se hace, y es incalculable todo el bien que puede hacer un hombre, si toma la firme resolución de estar siempre disponible para encontrar el lado bueno de cada situación o persona con quien se tope a lo largo de su existencia.

Educar al hombre en la disponibilidad y en la benevolencia es educar para la bondad, la perfección del espíritu, la verdadera sabiduría y la virtud. Ya dijo Boecio que «el virtuoso es sabio, el que es sabio es bueno y el bueno es feliz». La verdadera felicidad que nos es dado disfrutar a los humanos en esta vida, el saber vivir con plenitud la propia existencia, pasa necesariamente por las acciones virtuosas, por el afán de hacer el bien sin medida, por la disponibilidad y el amor. Es el amor quien nos convertirá en verdaderos sabios, capaces de transformar nuestra vida en la experiencia más bella y extraordinaria. Acertadamente dijo Aristóteles que «ser feliz, bien obrar y vivir bien son una misma cosa».

Emprendemos seguros el camino que nos lleva a la plena realización y felicidad cuando tomamos la firme resolución de derribar todas las murallas que producen aislamiento, y empezamos a construir puentes de acogida, amor y entendimiento que nos conduzcan desde el yo egoísta, mezquino y cerrado, al nosotros sin límites de la entrega a los demás.

Recordemos que la bondad, la paz interior y la felicidad no podemos hacerlas depender jamás de la conducta de los demás; dependen de cada persona en particular. A. Lincoln afirmó que «casi todas las personas son tan felices como se deciden a serlo», y es bien cierto que la felicidad y la bondad tienen unos principios propios e insustituibles.

Ya dije en el primer volumen de *Fortalezas humanas*, al hablar del valor de la bondad humana, que es una necesidad de rango superior que ha de ser saciada por todo ser humano que aspire a encontrar un sentido a su existencia y que, junto a la verdad, la espiritualidad y la alegría de vivir son necesidades que estructuran la mismidad del hombre y dan verdadero sentido a su vida en la tierra.

Cualquiera que aspire a la paz interior, a la construcción de sí mismo y a lograr unos niveles aceptables de perfección humana, jamás podrá admitir ni practicar la enemistad, el desamor, la agresividad, el desdén y el desprecio de los demás.

Desde que Jesús de Nazaret en la Montaña, hace veinte siglos, enseñó la postura de la no violencia como mejor remedio a la insidia y la malicia de los hombres, tan sólo unos pocos gigantes de la sabiduría y del amor fueron capaces de seguirle e imitarle con el ejemplo vivo de sus vidas, aprendiendo a no borrar un mal con otro, a poner con entereza del alma la otra mejilla, bien sea ignorando a quien pretendió perjudicarles o bien tapando o contrarrestando, a fuerza de bondad, las maldades que otros pretendían contra ellos.

Pero, para lograr esto, hay que educar y entrenar el espíritu, a fin de que la paz interior nazca y se desarrolle en el caldo de cultivo de la buena voluntad. Cualquier otra idea o actitud negativa con carga destructiva o de odio hacia alguien es un despilfarro absurdo de energía psíquica y de paz interior que acaba por perjudicar más al que odia que al odiado.

Es verdad que nadie es nuestro enemigo; sólo cada hombre puede ser enemigo de sí mismo y, como dice un proverbio hindú, «todos los hombres son nuestros maestros», porque cada ser humano que camina junto a nosotros, que vive a nuestro lado, nos ofrece la oportunidad de ejercitar e incrementar nuestra benevolencia y disponibilidad, ensanchando sin límites el espíritu por el amor, por el perdón y por el olvido del mal que padecemos, en un empeño constante por no perpetrar la ofensa, por no consentir que los males que otros nos hicieron echen raíces en nuestro corazón. Si alguien ha de empezar a decidirse por el amor, el perdón, la paz interior y la alegría, haciendo caso omiso de la malicia de los demás, ¿por qué no eres tú ese alguien? No esperes a que otros den ese paso hacia ti; sé tú el primero en caminar pertrechado de amor, ideas generosas y nobles, perdón y alegría hacia los demás.

Antes o después, todo aquel que decida encontrarse a sí mismo y dar verdadero sentido a su vida habrá de poseer suficiente sinceridad y coherencia interna, para integrar en el vivir de cada día la bondad, la alegría de vivir y la verdad.

Ha de quedarnos bien claro que si optamos por la bondad y la paz, si buscamos la armonía, la benevolencia y el entendimiento, la paz y la bondad serán creadas y creadoras, y el bien que generen, nacido en el interior de nuestro corazón, se multiplicará sin límites, se hará extensivo a todos los humanos. Sí, todo hombre, cualquier hombre, es mi maestro, porque me ofrece la oportunidad de aprender a vencer mi tacañería y egoísmo y ejercitar la generosidad que libera, realiza y ennoblece.

LA DISPONIBILIDAD COMO ACTITUD ANTE LA VIDA

Nuestra vida no tiene sentido mientras somos tacaños para la felicidad de los demás. Sin embargo, el bien que hacemos, y que es «difusivo por sí mismo», como dicen los escolásticos, tiende a extenderse, a generalizarse, pero partiendo siempre de la felicidad que cada uno generamos dentro de nosotros mismos. Cada persona en su capacidad de

hacer el bien tiene la clave de toda la dicha que puede alcanzar. Ya lo dijo el poeta Amado Nervo: «... Porque veo al final de mi rudo camino que yo fui el arquitecto de mi propio destino; que si extraje las mieles o la hiel de las cosas, fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas, cuando planté rosales coseché siempre rosas».

La disponibilidad es una postura mental, una actitud ante la vida marcada por desear el bien del otro, por la benevolencia, esa saludable manía de hacer el bien sin esperar las grandes ocasiones. Cualquier momento, cualquier ocasión ordinaria, cotidiana y aparentemente pequeña debe convertirse para nosotros en una gran oportunidad.

La vida es demasiado importante y demasiado breve, al mismo tiempo, como para esperar grandes ocasiones para vivirla o para entregarnos a nobles acciones. Está en nuestras manos la oportunidad de convertirla en la más extraordinaria y bella aventura, viviendo con plenitud cada instante en actitud de servicio.

En el hogar son incontables las oportunidades que a todos se nos ofrecen de suavizar y redondear las aristas violentas de nuestra conducta y de nuestro lenguaje. En el trabajo, en la calle, en el trato social, cada día se nos brinda la ocasión de dar comprensión y calor humano a alguien que siente el frío de la soledad, el desamor, la desigualdad o el desamparo social.

La manera más bella, más hermosa e inteligente de vivir, debe tener como objetivo plantar a nuestro paso flores de comprensión y de benevolencia, que nos permitan gozar de las pequeñas cosas que tenemos y de los miles de detalles de inmensa riqueza y belleza que hemos de saber descubrir en nosotros mismos y en los demás. La disponibilidad para la bondad, el bien y el disfrute de lo cotidiano está al alcance de cualquiera que decida ennoblecer su vida, breve y fugaz, con pensamientos, gestos y acciones generosas.

Todo el que pretenda alcanzar una perfección personal y disfrutar de la vida en plenitud ha de entender la ley del amor, que consiste en pasar por el mundo derramando afecto sobre las personas y las cosas, ofreciendo bondad y amistad sin esperar nada a cambio. La disponibilidad en su sentido más espiritual y profundo nace y se nutre de la buena voluntad, de la íntima necesidad de querer el bien para todos, sabiendo que la bondad y el bien que yo genero y descubro en mí y en cada persona enriquecerá el inmenso caudal de amor que nos hermana a todos los humanos y servirá para cubrir muchísimas carencias de afecto y de benevolencia.

Quien entiende la ley universal del amor no permite que por ningún motivo entre en su

corazón un sentimiento de desamor, por pequeño que sea. Por el contrario, fortalece su corazón con la fuerza de una disposición permanente para la generosidad y el perdón, al tiempo que alienta a cada instante en su espíritu sentimientos de acogida, amistad y amabilidad, exteriorizados en el tono de voz, en modales, palabras y actitudes. Obrando así, quien aplica la ley universal del amor suscita espontáneamente en los demás gestos y actitudes de afecto, acogida y simpatía que hacen su existencia más grata y llevadera.

De una vez por todas, el hombre tiene que despertar a la realidad más rotunda de su existencia y entender que en su proyecto de vida sólo cabe el amor, la disponibilidad, que es el amor y sólo el amor lo que todos los humanos tenemos de común, y es el amor y sólo el amor lo que hace posible la plena realización que aúna a todos los hombres.

En definitiva, lo verdaderamente importante es añadir alegrías verdaderas al capital de felicidad que disfruta el mundo. Como decía A. Lincoln: «Cuando haya pasado mi hora postrera, dirán de mí los que más a fondo me conocen que siempre he arrancado un cardo y he plantado una flor, doquier me haya figurado que una flor podía crecer».

Diversión sana

Desde hace varias décadas se han hecho no pocos estudios sobre la diversión y el tiempo libre. La llamada «civilización del tiempo libre» es un exponente claro de la importancia que reviste para el hombre de hoy la diversión y el esparcimiento.

Al ocio o tiempo libre los griegos lo llamaron *sjolé* (que en latín dio *schola*, escuela). Esto demuestra la importancia que los ciudadanos libres de Grecia daban, fuera de su vida profesional, al estudio del diálogo y de los discursos. Los latinos empleaban la palabra *otium* (ocio, ociosidad, descanso) como opuesta a neg-ocio (*nec-otium*), no ociosidad, trabajo.

Parece ser que cada civilización produce su propia forma de tiempo libre. El sentido que se le otorga a esta palabra evoluciona a través de los siglos de manera significativa, variando el contenido con la civilización del momento. Por ejemplo, el concepto de tiempo libre u ocio (*loisir*) aparece en Francia en el siglo XII, como derivado del *licere* latino que, como *loisir*; significa ser permitido. Tiempo libre equivalía a permiso, libertad. Sabemos que la expresión francesa *à loisir* equivale a plena satisfacción, gusto completo.

Desde el siglo XVII, tiempo libre indica igualmente un estado de absoluta disponibilidad.

Finalmente, en la actualidad, tiempo libre es aquel que se puede disponer al margen de nuestras ocupaciones habituales y de las llamadas obligaciones.

Pero ¿a qué llamamos tiempo libre? Según el resultado de algunas encuestas consultadas, la mayor parte de hombres y mujeres coinciden en llamar tiempo libre a: hacer lo que se prefiere, cultivarse, distraerse de las actividades habituales, distraerse de la vida profesional, hacer lo que a uno le agrada, divertirse, relajarse físicamente, hacer deporte, relajarse intelectualmente, evadirse, hacer algo por el simple gusto de hacerlo,

olvidar la vida profesional, descansar, hacer lo que se quiere. Tan sólo un uno o dos por ciento de las personas consideran que tiempo libre es no hacer nada.

Como, tradicionalmente, el ejercicio físico ha sido patrimonio de los hombres, hasta no hace mucho el porcentaje de hombres que dedicaban su tiempo libre a prácticas deportivas era el doble que el de las mujeres. Pero cada día se acercan más las opciones expresadas por hombres y mujeres. Unos y otras ponen el acento en la oportunidad que ofrece el tiempo libre de alejarse de la vida profesional y de las actividades habituales, así como la libertad de hacer lo que se prefiere, sin control de nadie.

Todos los investigadores sobre el tiempo libre se ven sorprendidos cuando realizan un análisis individual de los cuestionarios, del carácter tan marcadamente personal que toma entre las personas encuestadas la noción de tiempo libre. Por ejemplo, examinando los cuestionarios de aquellos hombres y mujeres que responden no disponer de ningún tiempo libre, se ha comprobado que estas personas no tenían horarios de trabajo más recargados que los demás y que el tiempo libre venía a ser el mismo prácticamente para todos. La diferencia estaba en que mientras unos hombres consideraban el bricolaje, los trabajos de casa o el cuidado del jardín en domingo como distracción, otros lo consideraban como trabajo. Otro tanto sucede con las mujeres: unas consideraban las faenas domingueras de regar plantas, ordenar armarios, etcétera, como distracción y otras como un trabajo.

En realidad, ¿la diversión y el tiempo libre juegan un papel tan importante en nuestra vida? Sí, por la necesidad de compensación como mecanismo de autodefensa del individuo contra los ambientes que no puede evitar y cuya agresión padece continuamente. Buscamos la distracción compensadora como conducta de semiadaptación para restablecer nuestro equilibrio psicofísico comprometido constantemente.

Necesitamos una compensación biológica, es decir, volver al ritmo de vida biológico que perdemos, de alguna manera, porque el desasosiego del trabajo y la vida ciudadana nos obligan a forzar la máquina y perdemos nuestro ritmo natural de vida. Necesitamos desconectar de las tensiones y de los problemas, salir de las cuatro paredes y respirar al aire libre, andar, correr... ¡volver a nuestra vida natural!

Necesitamos una compensación psicológica. Todo ser humano necesita, de vez en cuando, sentirse libre y disponer de sí mismo como le plazca. Únicamente así logra encontrarse consigo mismo, ser consciente de su personalidad única e irrepetible y de su

dignidad de hombre libre. En el plano más profundo de la personalidad, la diversión sana y el tiempo libre pueden y deben actuar como reductores de tensiones y como equilibradores.

Cada uno de nosotros tenemos nuestra propia percepción interna, consciente o inconsciente, de cuáles son las necesidades que debemos satisfacer, si no queremos perder nuestro equilibrio psicofísico.

Si nuestro trabajo diario nos absorbe tanto que apenas nos queda tiempo para hacer la vida de hogar plena que tanto ansiamos, seguramente buena parte de nuestro tiempo libre lo dedicaremos a dialogar, jugar, disfrutar y pasar el tiempo intensamente con nuestros hijos y nuestro marido o nuestra esposa.

Si siempre hemos suspirado por la vida al aire libre y en pleno contacto con la naturaleza y nos ha tocado en suerte vivir en una ciudad llena de coches, ruidos, contaminación y humos, buena parte del tiempo libre lo dedicaremos a disfrutar en plenitud del aire, del sol y de la lluvia, pero lejos de la ciudad.

Si desde siempre nos ha encantado organizar, nos sentiremos felices tomando la dirección de algún tipo de club o de organización durante nuestro tiempo libre.

Puede ser que ni nuestra habitual ocupación ni nuestra vida privada nos permitan satisfacer nuestras inclinaciones altruistas y nuestra disponibilidad y actitud de servicio y entrega a los demás y a causas nobles, y parte del tiempo libre lo dediquemos a obras de beneficencia, visita a enfermos, movimientos de juventud, voluntariado social, Cruz Roja, etcétera.

EL TIEMPO LIBRE COMO ELEMENTO COMPENSADOR

Por último, el tiempo libre, mucho más que las distracciones, nos ofrece la oportunidad de reflexionar y de retornar sobre nosotros mismos para hacer un provechoso balance personal sobre nuestra existencia.

Lo importante es que el tiempo libre sea realmente un elemento compensador. Hay que saber encontrar un término medio, como en todo. El que es demasiado dinámico y superactivo en su vida profesional diaria, es probable que, en lugar de reducir su actividad, descansar y vivir más para sí mismo y para su familia, aproveche el tiempo

libre para seguir haciendo un sinnúmero de cosas, y, al no tener el necesario reposo físico y mental, es casi seguro que no tarde en resentirse su salud física y psicológica.

En el polo opuesto está el que dedica todo el tiempo libre a la distracción a toda costa, engolfándose en banalidades de todo tipo que no dejan ni un momento para el encuentro consigo mismo, para el reposo de la mente y del espíritu.

Hay un tercer tipo de personas, que son los que por principio rechazan toda distracción y no logran desentenderse del trabajo, escapar de él de forma alguna, y convierten el tiempo del merecido ocio y distracciones en agotadora actividad.

Es importante destacar que no hay cantidad de tiempo ideal de tiempo libre, porque el tiempo de distracción y diversión que necesitamos varía de un individuo a otro, según la cantidad y calidad de compensaciones que cada uno obtenga por otros medios.

Dice fray Francisco Alvarado que la diversión, como la medicina, debe ser poca y a tiempo. Estoy de acuerdo, siempre que se entienda por diversión el simple recreo, solaz o pasatiempo que nos aparta, desvía y aleja por un cierto espacio de tiempo del estresante, agotador y monótono trabajo diario. Sin embargo, hay personas que realizan sus ocupaciones, tareas y profesiones cotidianas de forma tan ilusionada, con tanta alegría y con una predisposición tal que les reconforta y hasta descansa tanto o más que la diversión. Por inalcanzable que parezca este objetivo, el hacer del trabajo un disfrute es la meta soñada a que todos deberíamos aspirar.

Sea como fuere y aunque nuestro trabajo diario se convierta para nosotros en un verdadero disfrute, esa diversión en el trabajo debería alternarse con el descanso y el cambio a otra actividad, capaz de enriquecer otros aspectos de nuestra personalidad.

Sí, todos hemos de saber ocupar convenientemente nuestro tiempo libre y tener diversiones sanas para el cuerpo y para la mente.

Pero ¿qué significa diversión sana? Cicerón nos dejó una definición de tiempo libre en el sentido de libertad con dignidad (*otium cum dignitate*). Esa misma dignidad con que se ha de utilizar y aprovechar el tiempo libre se ha de hacer extensiva a la diversión.

Diversión no significa un *dolce far niente*, permaneciendo pasivos, mano sobre mano. Es necesario saber qué hacer cuando no se tiene nada que hacer, saber cambiar de una actividad obligatoria a una actividad en libertad, que nos proporcione satisfacción y nos relaje.

Divertirse es hacer realidad el verdadero ejercicio de la libertad de elección en justa compensación con lo que para la mayoría suele ser y significa el trabajo obligatorio y

necesario. Es evidente, por tanto, que diversión no significa libertinaje, sino encuentro con la parte más auténtica de uno mismo. Siendo libre la actividad con que nos divertimos y solazamos, se manifestarán más espontáneamente y mejor las preferencias más íntimas y profundas de cada uno.

Finalmente, al hablar de diversión hemos de referirnos necesariamente a una actividad gratuita que no habrá de ir orientada hacia un provecho inmediato o beneficio material tangible, sino hacia la expansión, compensación y satisfacción personal tanto en el plano de la actividad física como en el plano de lo social y de relaciones humanas, o en el plano de lo mental y lo espiritual.

Vistas así las cosas, a mí al menos me hace falta vivir mi tiempo libre como un tiempo para el descanso físico y mental, para la diversión sana solo o en compañía de otras personas y para el desarrollo personal más íntimo, más en diálogo conmigo mismo.

Kant eleva el descanso a la categoría de máximo placer, pero se refiere al descanso bien merecido, como recompensa, como premio al esfuerzo. Estoy de acuerdo que descansar para aliviar las fatigas, esfuerzos y tensiones es uno de los mayores placeres naturales reservados al hombre.

En todas las épocas de la historia, el hombre se ha procurado descanso, juegos y diversiones: los griegos, las olimpiadas; los romanos, los juegos circenses; el teatro popular y los torneos en la Edad Media. En la actualidad, en pleno siglo XXI, las diversiones ocupan casi por completo el tiempo de ocio, hasta el punto de que no pocos sociólogos han dado en llamar a nuestra civilización, la civilización del ocio.

DIVERSIÓN Y DOS CONCEPCIONES DE LA VIDA

En esta civilización de las diversiones en que nos hallamos inmersos aparecen bien diferenciadas dos concepciones de la vida. Por un lado, están aquellas personas que entienden esta vida como un negocio al que se debe sacar el mayor rendimiento posible. Lo que importa es el dinero, la comodidad y disfrutar sin medida. Todo se ve desde una perspectiva hedonista. Al otro lado, se encuentran aquellos que consideran su estancia de vida en la tierra como la estupenda oportunidad de cumplir una misión, de darle un sentido a la propia existencia.

Para estas personas, el trabajo es algo noble que dignifica al hombre, un deber que

merece la pena cumplir con alegría y entrega. Si somos un poco observadores, seguramente descubriremos que cuanto más a remolque se lleva el trabajo, el estudio o la actividad que se desempeña, con tanto más deseo, ansiedad y frecuencia se busca la expansión de la propia personalidad en las diversiones y ociosidades sin medida.

Observamos también que no pocas personas se sienten realizadas en su actividad profesional, ya que en ella se expresa libremente su personalidad y logran que su vida se realice como misión y vocación. Es entonces cuando el trabajo se asume con alegría.

¿Qué es para estas personas el ocio y el tiempo libre? Un estupendo complemento y aliado del trabajo, cuya función no es otra que proporcionar una sana y reconfortante distracción y descanso que permitan volver de nuevo al trabajo como actividad gratificante y deseada.

El hombre moderno vive su actividad laboral de manera agobiante y estresante, sin encontrar la propia realización en el trabajo que desempeña. Por eso se siente empujado de forma compulsiva a buscar la afirmación de su libertad personal en el ocio y en la diversión, pero no siempre lo logra, pues es fácil engañarse sobre el valor de enriquecimiento y de expansión que ofrecen las diversiones. Éstas no siempre nos proporcionan verdadera alegría y felicidad, especialmente si en nuestra búsqueda sólo nos interesa un placer inmediato.

A mi juicio, la ociosidad se ha convertido en un fin, en la única aspiración de no pocas personas que han empezado a invertir los términos del orden natural, huyendo del trabajo como de la peste y corriendo desenfrenadamente tras el placer, olvidando que el núcleo central de la vida del hombre es el deber, que el trabajo es la actividad con la que el hombre emplea sus energías para satisfacer sus necesidades fundamentales y que es en esa satisfacción donde encuentra su verdadero placer. «La furia con que el mundo actual busca placer, prueba que carece de él», dice Chesterton. Mientras releguemos el deber a un papel inevitable, molesto, y en lugar de divertirnos y solazarnos para cumplir mejor nuestro trabajo (y hasta hacer del trabajo un placer), estaremos invirtiendo ese orden natural necesario.

Buena prueba de cuanto afirmo es que cada día que pasa los gastos de ocio sobrepasan más a los gastos de bienes necesarios. Lo verdaderamente preocupante es que se está implantando en la sociedad, y de forma más directa y acusada en la conciencia de los más jóvenes, una actitud generalizada de permanente evasión ante el deber y de indiferencia hacia los demás. De seguir así, no tardaremos en llegar a la

alienación por la ociosidad, cuando, como decía Keyserling, «el ocio en sí, por mucho que se exalte, no hace nunca feliz. Sólo la libre expansión de las energías crea la felicidad».

Si somos capaces de ver las cosas con objetividad, sin duda admitiremos que, muchas veces, el ocio, lejos de ser un medio de liberación del cuerpo y de la mente, llega a convertirse en una actividad-inactividad esclavizante.

Demos un breve repaso a los bienes de consumo en que normalmente emplean el tiempo libre esos millones de teleadictos que pasan tantas horas de forma pasiva ante el televisor, los adictos al vídeo, a las máquinas tragaperras y tantos otros que practican la pasividad, el sedentarismo, las ludopatías o el alcoholismo, y estaremos de acuerdo con Avanzini en que «donde el hombre contemporáneo siente mejor su miseria es en el ocio».

Cada vez son más numerosos los imberbes y las quinceañeras que regresan a casa a altas horas de la madrugada y abundan más los lugares de la *movida* y las discotecas ensordecedoras abarrotadas de adolescentes en busca de la felicidad y de la liberación.

Todos nos lamentamos de los terribles estragos que el alcoholismo y la drogadicción están causando en nuestros muchachos y asistimos impotentes al triste espectáculo de ver cómo desde temprana edad caminan de forma directa y segura hacia el vacío más absoluto de unas vidas sin horizontes, sin percatarnos de que entre todos les estamos abriendo a nuestros jóvenes, cada día, caminos más perniciosos y profundos que sólo llevan a ese vacío existencial. A mi juicio, la causa más determinante es el becerro de oro del consumismo, que condiciona, encandila, entontece y lava el cerebro a millones de personas que le adoran y a las que se les ha llevado al convencimiento de que cuanto más se atesora, más se compra y se consume, mayores posibilidades se tiene de ser feliz.

EL CONSUMISMO DE NUESTRA CULTURA DECADENTE

El mensaje que a cada instante se nos repite hasta la saciedad siempre es el mismo: «Compre esto o aquello y será tan feliz y tan dichoso como dicen que son esos personajes famosos que le sonrían e invitan, sugerentes y muy simpáticos, desde la pantalla de su televisor». El consumismo a ultranza en que se está convirtiendo la existencia de millones de personas desde los primeros años está llevando a la humanidad

hacia el vacío de incontables seres gregarios que no tienen otro objetivo en su vida que poseer, disfrutar y atesorar, como si felicidad y consumismo fueran una misma cosa.

Nos quejamos de la falta de motivación, de esfuerzo y de coraje de nuestra juventud, y yo me pregunto: ¿cómo va a estar motivada una juventud que tiene saciados todos sus deseos, que todo lo que pide lo obtiene sin la menor dificultad? La motivación no es otra cosa que un imperioso deseo de lograr algo sin escatimar dedicación, tiempo, esfuerzo y sacrificio. Sin esfuerzo no hay motivación e ilusión ni para realizar el trabajo ni para saber emplear el tiempo libre como liberación de las tensiones y como fuente equilibradora del cuerpo y del espíritu.

El tener sólo trae preocupaciones, antes o después, al ser humano, que se olvida de «ser» en plenitud cada instante de su existencia. Está en nuestras manos elegir la alegría y la felicidad o tropezarnos insistentemente con la desesperación y la angustia, si no «aprendemos a vivir». Al final de su vida, Buda lo vio todo con meridiana claridad cuando dijo: «Si tuviera que repetir de nuevo mi vida, saldría antes al campo en primavera y me quedaría al aire libre hasta más tarde. Haría más excursiones, contemplaría más salidas de sol y jugaría con más niños».

No le es fácil al hombre occidental conseguir el equilibrio entre trabajo y ocio. Por eso evoca con cierta nostalgia viejos intereses culturales como bienes perdidos de otras épocas.

Es bueno el éxodo hacia la naturaleza del fin de semana para liberarse por unas horas de la contaminación, de las prisas y de otras agresiones de una tecnología que se ha vuelto contra el hombre, y descubrir el descanso, la paz y el equilibrio en sus primitivas raíces, en pleno contacto con la madre naturaleza, en actividades liberadoras como la jardinería, la horticultura, la apicultura, etcétera.

Por eso es decepcionante comprobar que, cada vez con más frecuencia, hasta esas tendencias naturales del hombre a encontrar su primitivo equilibrio en lo natural son barridas y sofocadas por el consumismo artificioso de nuestra cultura decadente. Tal es el caso de tantos jóvenes, que tras haber organizado con ilusión un viaje turístico de fin de curso, de estudio, o una simple excursión al campo, acaban en las discotecas, *pubs*, o salas de juego que proliferan por doquier.

HACER DEL OCIO EL MEJOR NEGOCIO

Ya, hasta la belleza y el atractivo natural de playas, bosques y montañas dejan de interesar a los jóvenes. Los lugares de esparcimiento y tiempo libre sólo tienen ¡discotecas y más discotecas!

Es alentador comprobar, por otra parte, que en el redescubrimiento del trabajo artesanal no pocas personas se vuelven a sentir libres al dar rienda suelta a su creatividad, y que la naturaleza sigue subyugando a muchos. Todos hemos de hacer lo posible para que en el ámbito artístico e intelectual, en el tiempo de ocio, nos pongamos en contacto con los principales valores de la cultura. Conferencias, exposiciones, conciertos, visitas a museos y actividades culturales de todo tipo que propiciarán la comunicación de los bienes del espíritu. En definitiva, que sepamos hacer del ocio nuestro mejor negocio.

Veamos a continuación cuáles son las formas básicas de expresión humana para el desarrollo de la personalidad.

Una completa realización de la personalidad del ser humano tiene cuatro formas básicas de expresión: el trabajo como actividad creativa, la diversión como recreación del hombre en el libre flujo de la vida, en la alegría de vivir, el amor hacia nosotros mismos y a los demás como verdad que nos subyace a todos y que es la esencia de nuestro ser, pues sólo por amor es posible la autorrealización y, finalmente, el cultivo de la espiritualidad, el desarrollo interior.

La persona equilibrada, centrada, con un proyecto de vida que ha llegado a encontrarse a sí misma y está en posesión de una buena higiene mental, se expresará por igual y en el mismo grado de armonía y equilibrio en la realización de su trabajo u ocupación profesional, en sus ratos de diversión y ocio, en su vida de amor y de entrega a los demás y en el cultivo de su parcela espiritual en lo más profundo de sí mismo.

Nadie puede estar verdaderamente satisfecho y en paz consigo mismo si no tiene una ocupación, empleo o actividad que le haga sentirse útil y provechoso, «creador». Al final de la jornada, de cada semana, de cada año, todos necesitamos la autoalabanza y el autorreconocimiento de haber logrado nuestro objetivo, tener la sensación de ser eficaces, de servir, de ¡valer! para el trabajo que desempeñamos.

No menos importante que el sentirnos valiosos y creadores, es tener la posibilidad de disfrutar el libre flujo de la vida y la alegría de vivir y expresarnos mediante la diversión sana y saludable, que nos revitaliza. Hemos de encontrar en el tiempo libre un espacio para el ejercicio físico practicado de manera alegre y divertida, para lograr ese fortalecimiento físico y psicológico que nos recrea, equilibra y tranquiliza.

Debe recordar el lector que cuando hacemos ejercicio físico de buen grado, durante los ratos de ocio, nuestro cuerpo genera unas sustancias llamadas endorfinas, las cuales actúan como estimulantes naturales sobre nuestro cerebro y producen un múltiple efecto eufórico, reconfortante, tranquilizador y de bienestar psicofísico.

El amor es la más maravillosa forma de expresión humana que se encuentra justo en la parte diametralmente opuesta al odio. Es donación emocional y afectiva a alguien deseándole lo mejor, es un punto de vista positivo sobre mí mismo y sobre los demás. Es la luz radiante que ilumina mi mente para ver con claridad que, a pesar de tantos defectos y limitaciones, soy diferente y único, como cualquier otro ser humano, y debo tratarme con especial tacto, comprensión y afecto.

El amor es siempre la respuesta inteligente más saludable y obligada. ¿Por qué? Sencillamente porque, si no tenemos nuestro corazón ocupado por el amor a nosotros mismos y a los demás, es porque lo ocupan sentimientos de rencor, odio, temores y culpas, que siempre crean graves conflictos entre los impulsos instintivos, las emociones y el razonamiento.

Finalmente, la cuarta forma básica de expresión humana es la espiritualidad, el desarrollo de la vida interior, la sensación íntima de trascendencia que da verdadero sentido, profundidad y calado a la persona.

Como ser espiritual, el hombre conecta su batería individual a la insondable e inagotable batería universal de la vida y del amor. Es la espiritualidad quien nos diviniza, nos hace universales e inmortales y nos recarga de poder sin límites, de fuerza y de valor.

Todo cuanto necesitamos para nuestro bienestar físico y psíquico, para encontrar la paz y la felicidad, está dentro de nosotros mismos. Mente y cuerpo forman un *totum* de incalculable poder, porque el hombre como totalidad es la personificación del Creador, de la vida; y la mente, que transporta con tanta dignidad nuestro cuerpo sano y saludable, no es otra cosa que la manifestación de la Mente Divina, creativa e infinita. Toda diversión sana lo es en la medida en que ayuda al hombre a recrearse y a vivir con plenitud ¡la vida!

Esa vida que es (en palabras de la madre Teresa de Calcuta): «Una oportunidad, aprovéchala; belleza, admírala; beatitud, saboréala; un sueño, hazlo realidad; un reto, afróntalo; un deber, cúmplelo; un juego, júégalo; preciosa, cuídala; riqueza, consévala; amor, gózala; un misterio, desvévalo; promesa, cúmplela; tristeza, supérala; un himno,

acéptalo; una tragedia, doméñala; una aventura, arróstrala; felicidad, merécela; la vida es la vida, defiéndela».

Dolor (sufrimiento)

Muchas personas me han pedido insistentemente que aborde en profundidad el tema del dolor, del sufrimiento, de las enfermedades incurables, de las personas en estado terminal... Así me lo dicen en sus cartas con preguntas como éstas: ¿Sirve para algo el dolor? ¿Pueden dar sentido a una vida el dolor y el sufrimiento, ya sea físico, emocional y afectivo o enfermedades tan terribles como el cáncer y el sida? ¿No es absurdo e innecesario el dolor? Sé que, en estos momentos, millones de seres humanos se están haciendo éstas y otras muchas preguntas y yo tengo especial interés en decir aquí cuanto sé y he aprendido de otros y de mí mismo acerca del dolor y del sufrimiento en sus múltiples y variados aspectos, intensidades y matices.

Hemos de partir, ante todo, de una insoslayable realidad: el dolor forma parte de la vida. «Sufrir y llorar significa vivir», decía F. Dostoievski. No hay vida sin dolor y sin sufrimiento, pues son algo inherente a la condición humana.

El dolor coloca al hombre ante sus propios límites y le hace sentirse tal como es, imperfecto (limitado). Con gran acierto dijo Séneca que «empezar a vivir es empezar a sufrir». Es en el reconocimiento de estos límites que nos marca el dolor donde podemos descubrir el valor de nuestra propia vida, porque, o nos enclaustran en la desesperación, o nos abren la puerta de la trascendencia (superación de los propios límites), convirtiendo el dolor en un instrumento para conseguir el fin que nos es propio: el grano encuentra su destino, su suerte, muriendo para que nazca una espiga.

Y es que el dolor se convierte en aliado de nuestra propia felicidad, cuando logramos darle un sentido. No se puede equiparar, sin más, sufrimiento con infelicidad, de la misma manera que tampoco podemos identificar placer con felicidad. Si el objetivo de nuestras acciones fuera el placer, todas ellas quedarían niveladas como observa V. Frankl:

lo mismo daría disfrutar con el placer de una puesta de sol que con la lectura de un libro o saboreando un succulento plato de angulas.

El dolor nos permite entender que nuestro destino es la felicidad, que no hemos sido creados para el sufrimiento y, aunque éste sea condición ineludible de la existencia humana, nunca será su horizonte definitivo.

Estamos destinados a algo distinto del dolor. Somos para el amor, para la alegría y para la felicidad. Vistas así las cosas, el dolor se convierte en signo de un destino más alto. ¿Cómo sabríamos que podemos ser felices sin haber probado alguna vez el dolor?

No me cabe la menor duda de que el sufrimiento, la enfermedad y el dolor desempeñan en la vida del hombre un papel importantísimo, pues nos despiertan del letargo de la comodidad y de la abulia, nos sacan de la atonía, estimulan vigorosamente nuestros mecanismos más profundos y humanos, para vivir con plenitud y eficacia el presente, y nos abren a unas relaciones más comprensivas, afectuosas y maduras con nosotros mismos y con los demás, pues nos mueven a la práctica del amor más puro, de la generosidad y del perdón. Recordemos, además, que el dolor es el principal alimento del amor, y «todo amor que no se alimente con un poco de dolor puro, muere», como dijo M. Maeterlink.

El hombre maduro, a saber, el que ha aprendido a integrar el dolor en la propia vida, a reconocer el sentido del límite, es aquel que confunde lo menos posible el sufrimiento y el dolor con la infelicidad. Sufrir no significa ser infeliz. Hay personas que en medio de su sufrimiento han encontrado la paz interior y se han sabido reconciliar consigo mismos y dar un sentido definitivo a su existencia.

DOS POSTURAS ANTE EL DOLOR

Ante lo inevitable del dolor, que es condición humana, caben dos posturas. Una, la del rechazo y la desesperación, que le hace a uno sumirse en el absurdo de la propia existencia. La otra, la de aceptación de una realidad inevitable que no oscurece, sin embargo, la dimensión positiva que la vida ofrece. Más aún, viene a ser el dolor como un acicate para valorar más los momentos positivos de la propia existencia y a disfrutar más de ellos.

En la sociedad de la abundancia, hedonista y de derroche en que vivimos, el estado de

bienestar social no sólo ha llegado a satisfacer casi todas las necesidades del hombre, sino que está creando constantemente nuevas necesidades de consumo y, paradójicamente, cuanto más trata el hombre de satisfacer todas esas necesidades fomentadas por la implacable publicidad de los *mass media*, más trabajo y dificultades encuentra para satisfacer la más imperiosa, noble e ineludible necesidad, que es la de dar sentido a su propia existencia.

Las consultas de psicólogos, psiquiatras, sexólogos y sanadores en general están llenas de personas sin problemas económicos y que incluso nadan en la abundancia de todo: mucho dinero, fama, prestigio social, influencias al más alto nivel. Sin embargo, una buena parte de estas personas están deprimidas, les dominan la ansiedad y los complejos de culpa, padecen innumerables fobias, son esclavos del qué dirán, inseguros y temerosos, se sienten impotentes y celosos. Muchos caen en la droga y en la bebida, algunos se entregan al vicio del juego y todos andan de un lado para otro como patos mareados, sin saber qué rumbo dar a su vida ni qué hacer con su tiempo y con sus bienes, si no es gastar, exhibir sus riquezas, comprar y atesorar.

En el lado opuesto están los menesterosos y los que cada día tienen que contar los euros, los pobres y desheredados que apenas pueden ofrecer a sus hijos lo imprescindible para vivir. Estas personas están demasiado preocupadas en llegar a fin de mes, en pagar las letras del piso y en trabajar para subsistir y no tienen tiempo para las neurosis, las fobias, las depresiones o las ideas de suicidio. En lugar de gastar dinero en consultas al psiquiatra o al psicólogo, aprenden por sí mismos a integrar el dolor y el sufrimiento en su vida, lo aceptan, lo convierten en amigo y compañero de fatigas; esta aceptación valiente, digna, noble y hasta gozosa del dolor acaba por dar sentido a la existencia de pobres, enfermos y desheredados. Bien dijo Balzac que «el dolor ennoblece a las personas más vulgares». Sea cual fuere el sentido que le demos a la palabra «vulgar», el dolor eleva a cualquier hombre por encima de sí mismo, le confiere una mayor categoría humana, le diviniza.

Es esa aceptación valiente, digna, noble y hasta gozosa del dolor y del sufrimiento la que acaba por dar verdadero sentido a la vida de pobres, desheredados y enfermos, pero no es ésta toda la verdad. La aceptación, suele decirse con toda razón, es «la primera ley del crecimiento personal», y la aceptación del dolor, que no es un estado de mera pasividad o inactividad, es la primera condición para la realización personal, para empezar a hacer camino hacia la paz, el gozo interior y la felicidad auténtica de todo ser

humano, rico o pobre, sano o enfermo... Cuando acepto mi dolor, mi sufrimiento o mi enfermedad, de alguna manera me tranquilizo y me relajo, porque estoy más organizado y potenciado para el dolor que para el placer. ¡Cuántas cosas provechosas y hasta maravillosas hemos aprendido todos en situaciones dolorosas! El dolor y la tristeza nos enseñan no pocas cosas sobre el placer; la alegría y la tan temida muerte nos espolean a vivir cada día con mayor realismo y plenitud.

El dolor, el sufrimiento, la enfermedad y la muerte forman parte de la vida humana, son realidades que están ahí de una u otra forma, antes o después. La actitud más sana, inteligente y madura no es ignorarlas o temerlas, sino aceptarlas, experimentarlas cuando lleguen, vivirlas y, por paradójico que pueda parecerle, querido lector, ¡disfrutarlas!

Sí, hazte amigo de esas realidades dolorosas inherentes a la condición humana y abrázalas sin temor y con amor. No temas dar vida a tu dolor y a tu sufrimiento, pues siempre son portadores de algún mensaje. Las palabras de Stefan Zweig resumen maravillosamente cuanto deseo decir: «Toda ciencia viene del dolor. El dolor busca siempre las causas de las cosas, mientras que el bienestar se inclina a estar quieto y a no volver la mirada atrás. En el dolor, uno se hace cada vez más sensible; es el sufrimiento quien prepara y labra el terreno para el alma, y ese dolor que produce el arado al desgarrar el interior prepara todo fruto espiritual».

¿Quién puede dudar de la fecundidad del dolor? ¿Acaso el progreso de la humanidad se ha logrado por la vía del placer? A nadie medianamente sensato e inteligente se le escapa que el progreso de las ciencias, de las letras, de las artes y el progreso humano en general está apoyado en el sacrificio, en el sufrimiento, en el esfuerzo, en el sudor y en el dolor de tantos que nos precedieron y supieron valerosa y dignamente integrar el dolor en sus vidas. Todo lo que somos y tenemos lo debemos a la fecundidad de su dolor. Sus éxitos, que hoy son nuestros, se hicieron realidad tras la superación de incontables fracasos, sacrificios y dolores.

Trato de demostrar que si el dolor llega, antes o después, a todo ser humano, la actitud más inteligente es conocer con tiempo la «ciencia del sufrimiento» y saber aceptar con esperanza y sabiduría una de las realidades más difíciles de asimilar y entender. Esforcémonos, por nuestro bien, en ver con claridad y en comprender el profundo significado que encierra el dolor, pero sin perder de vista nuestra vocación personal para la felicidad y la alegría. Tanto a los que saben dar a su dolor un sentido trascendente como para aquellos que no encuentran sentido alguno en el dolor, les recuerdo este

proverbio árabe: «Si tus males tienen remedio, ¿por qué te apuras? Y si no lo tienen, ¿por qué te apuras?».

Cuanto más profundizo en el dolor humano, mayor es mi perplejidad al comprobar que la mayoría de los grandes hombres —sabios, filósofos, escritores, santos y pensadores de todas las épocas— fueron profundos conocedores del dolor, respetuosos con él y hasta sus aliados y amigos.

No he logrado encontrar un personaje del pasado o del presente verdaderamente grande y que haya hecho algo muy importante por los demás seres humanos que no haya sido respetuoso con el sufrimiento y con el dolor. Es más, la mayoría de ellos se expresan con palabras de admiración, como es el caso, ¡quién lo diría!, del mismísimo Pío Baroja: «El dolor es una fuerza impulsora del progreso. La humanidad como un caballo fogoso corre en busca del ideal; el dolor es un acicate. Allá lejos está la dicha y la felicidad, pero a medida que se avanza, ¡cuántos dolores, cuántas tristezas!».

Sin duda, una de las mayores riquezas del dolor es su fecundidad, pero es incontable lo que da de sí el dolor como *escuela para la vida* y en qué medida enseña y une. ¿Acaso se sintió alguna vez más unida Europa que después de la trágica experiencia de las dos guerras mundiales? Todos sabemos hasta qué punto el sufrimiento, el dolor, el hambre y la muerte contribuyeron al *abrazo* entre hombres y mujeres de todas las nacionalidades europeas. Fue una experiencia trágica que sirvió para que unos y otros se conocieran, no tanto intelectualmente, cuanto empáticamente, en intereses, sentimientos y afectos.

A lo largo de estas dos últimas décadas he tenido la oportunidad de hablar, casi a diario, con jóvenes de ambos sexos deseosos de lograr un alto grado de madurez mental y psíquica. Me preguntaban si conocía algún secreto para adquirir en poco tiempo fortaleza de espíritu y sabiduría para vivir la vida con plenitud. Mi respuesta ha sido y es, invariablemente, la misma: no conozco un camino más rápido y seguro para ir haciéndose verdaderamente sabio, fuerte de espíritu y maduro, mental y psicológicamente, que aprender a soportar el dolor y el sufrimiento, aceptarlo e integrarlo en nuestra vida diaria y perderle el miedo. Que en lugar de huírle y temerle, seamos capaces de salir a su encuentro, acogerlo y hasta abrazarlo como a un amigo de toda la vida. Siempre les repito a los jóvenes la frase de N. Tommaseo: «El hombre a quien el dolor no educó, siempre será un niño».

La razón es clara, pues el dolor, que siempre es fecundo, enseña, une y nos enriquece

sin límites, porque nos purifica y humaniza, nos hace más sencillos, comprensivos y tolerantes.

En buena medida, nada como el dolor diviniza al máximo lo humano de cada hombre. Palabras hermosas las de Anatole France: «¡El sufrimiento! ¡Qué divina incógnita! Le debemos todo lo que hace amable la vida; le debemos el valor, le debemos todas las virtudes!».

Todos los especialistas en el dolor humano insisten en lo mismo: el papel fundamental del dolor y del sufrimiento es despertarnos a la felicidad y a vivir el presente, el día a día, de manera más plena y eficaz. Cualquier situación dolorosa, ya venga de la enfermedad, de la ingratitud o de la traición, ha de servirnos de acicate para desear y alcanzar la otra orilla de esperanza, de felicidad y de dicha que siempre encontraremos en el interior de nosotros mismos. Allí está el lugar donde reina la paz y el equilibrio pleno, donde nada ni nadie nos puede hacer daño.

Sin duda, un aspecto clave de la educación es capacitar al individuo para soportar la frustración y saber integrar el sufrimiento y el dolor en la propia vida. En cierta manera, aprender a sufrir es aprender a vivir, y las enseñanzas que saquemos de las situaciones dolorosas nos han de servir de gran proyecto para descubrir con mayor prontitud que, a pesar de todo, la felicidad sigue siendo el objetivo fundamental de cualquier ser humano, también en esta vida, sean cuales fueren las circunstancias.

No se trata, por tanto, de cerrar los ojos ante la evidencia del dolor, sino de aceptarlo, entenderlo e integrarlo como algo inherente a nuestra condición humana y que, por paradójico que parezca, dispone el ánimo al deseo infinito de felicidad que mora siempre en el corazón humano.

Sé que habrá lectores que, por más que lo intenten, se verán incapaces de encontrar sentido alguno al dolor. Sin embargo, es casi seguro que si a alguno de nosotros nos llega una situación irreversible que nos exija trascendernos a nosotros mismos, madurar deprisa, crecer por dentro sin límites y operar una profunda transformación interior, el dolor habrá sido el medio eficaz para realizar en nosotros lo más esencialmente humano, porque es nuestra actitud de aceptación y de superación la que les confiere sentido, al convertirnos en otros hombres, con más temple y entereza, con tal *calado* y vigor de espíritu que nos sentiremos alentados y espoleados a convertir nuestras desgracias y tragedias personales en auténticas realizaciones.

INTEGRAR EL DOLOR

Hay situaciones desgraciadas que no nos es posible cambiar. Sin embargo, nada impide que nos sobrepongamos a nosotros mismos y cambiemos nuestra actitud ante el dolor simplemente aceptándolo, incluso haciéndonos sus aliados y amigos, como ya he dicho anteriormente.

¿Quiere esto decir que sólo es posible encontrar sentido a la vida por el sufrimiento? ¡En absoluto! Sufrir innecesariamente, sufrir por sufrir es algo demencial o cuando menos masoquismo puro. Mi pensamiento está en plena consonancia con lo expresado hasta la saciedad por V. Frankl en su libro *La voluntad de sentido* y que sintetiza en esta frase: «Si realmente no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que te enfrentes a ese sufrimiento».

Integrar el dolor es un valor de actitud, que se manifiesta cuando, frente a un golpe tremendo del destino, una grave enfermedad, el desamor más cruel o la muerte repentina de un ser querido, sabemos comportarnos con entereza y aceptar lo irremediable. En definitiva, se trata de aceptar lo que es y no puede dejar de ser, tomar postura y elegir dar sentido a la vida en cualquier situación y circunstancia. Ser positivos, lo mismo frente al dolor y el sufrimiento que ante el placer y el éxito, haciendo buena la frase de V. Frankl: «El hombre es el ser que decide lo que es». O mejor, el hombre es quien decide sobre sus propias actitudes mediante la autoconsciencia o capacidad de observarse a sí mismo.

Por motivos profesionales, son incontables las veces en que me he tenido que emplear a fondo para curar o cuando menos aliviar de alguna manera tremendas heridas producidas por el desamor. A diario vivo el dolor que produce el desamor en adolescentes, jóvenes y adultos de ambos sexos que no saben vivir y a veces se niegan a vivir tras una traición amorosa o por verse incapaces de recuperar un amor perdido y que dicen lo es todo para ellos.

«Yo era el hombre de su vida, lo más maravilloso que le había sucedido jamás, incomparable en todos los sentidos con cuantos otros hombres pasaron por su vida, y sin mediar razones, por propia cuenta, pisotea este amor y descubro que hace vida íntima con un nuevo señor. ¿Por qué se ha comportado así? ¿Me amaba de verdad? ¿Qué hago yo ahora con mi vida? No me diga que la olvide porque soy incapaz.»

El entrecomillado que acabo de ofrecer son las palabras copiadas al pie de la letra de

una carta llena de dolor, escrita no hace mucho por un hombre de mediana edad que sufría en sus carnes el zarpazo del desamor. ¿Por qué se comporta así la persona amada y por qué traiciona? Sencillamente, porque no ama. Lo difícil, lo que verdaderamente impide que cicatricen las heridas de amor es no aceptar la realidad como es: la traición fría y calculada en el amor es una prueba clarísima de que ya no hay amor y seguramente de que nunca existió un verdadero amor.

«¿Me amaba de verdad?» Casi con toda seguridad sólo fue un amor de conveniencia, pasajero. Suele darse en personas que van «de hombre en hombre, o de mujer en mujer», o que, tras la pérdida de un verdadero amor, enamoran al primero que se encuentran y poco tiempo después lo abandonarán con la misma facilidad y prontitud con que lo cogieron.

«¿Qué hago ahora con mi vida?» ¡Vivirla! Porque es tuya, es lo más maravilloso y todo lo que tienes. Pero, para empezar de nuevo, te digo las fases por las que has de pasar hasta superar por completo este trauma del desamor.

La primera fase en la que te encuentras ahora mismo es de fuerte *shock* emocional y de negación. Te parece mentira lo que te ha sucedido y te niegas a creer que tú, el hombre maravilloso de su vida, ya no lo seas. No logras admitir la realidad cruda y dura.

La segunda fase es de rabia, furia y depresión, de profundo dolor: como la herida que no duele apenas al producirse, sino instantes después. Te dolerá muchísimo, pero debes atenuar ese dolor pidiendo ayuda a tus amigos, a tus seres queridos. Déjate arropar y cuidar por todos los que te aman y pronto pasarás a la tercera fase, la aceptación. La aceptación es la primera ley del crecimiento personal, jamás debemos olvidarlo. Aceptar algo es estar en disposición de iniciar el camino de la recuperación, de estar dispuesto a encontrar nuevos retos, nuevas experiencias. Ese dolor por un amor, que seguramente no fue verdadero, te ha preparado para que encuentres otro amor sin límites, sin condiciones, auténtico. Llegará a tu vida alguien que merezca la pena de verdad; habrá sido precisamente la experiencia traumática de otro amor cruel y traicionero la que te ha purificado y capacitado para amar y descubrir la autenticidad en el amor.

¿Qué hacer con quien pisoteó tu amor con la traición? Ignorarla por completo y perdonarla. «El perdón es la venganza de los hombres buenos.»

Como el dolor y el sufrimiento, la enfermedad es algo inherente a la vida del hombre sobre la tierra. Antes o después, todos seremos enfermos, más o menos graves. Es una realidad que hemos de asumir. Pensar en la posible enfermedad ha de servirnos de

acicate, de llamada de atención sobre la belleza y grandeza de la salud y la obligación ineludible de procurárnosla.

Si el dolor mismo es un mecanismo protector del cuerpo, porque, cuando un órgano se ve amenazado o impedido en su función, aparece el dolor, la enfermedad, no pocas veces, sirve también de freno y aviso al hombre para que busque la causa de sus males físicos, de sus desajustes y desarreglos. Los excesos de cualquier tipo —una dieta inadecuada, un trabajo estresante o en condiciones insalubres, una vida sedentaria, abusar del tabaco y de la bebida y tantos y tantos errores en nuestro comportamiento que, de manera más o menos directa, atentan contra nuestra salud— se corrigen, no pocas veces, *in extremis*, cuando el médico nos informa que estamos labrando nuestra propia desgracia.

El buen funcionamiento del organismo, la salud y la enfermedad lo debemos a nuestra energía individual, que no es otra cosa que aquella parte de la inagotable energía universal que puede trasmudarse y canalizarse a través de nuestro cuerpo. Esa energía vital que precisamos para vivir de manera saludable depende también de otros factores, como las ganas de vivir, el estado de ánimo y de salud psíquica y la capacidad de superación y esfuerzo, pero fundamentalmente de una actitud mental positiva y esperanzada frente a la vida. Por eso afirma acertadamente André Maurois que la enfermedad es el resultado no sólo de nuestros actos (desórdenes, excesos, etcétera), sino también de nuestros pensamientos, es decir, de nuestro firme deseo de vivir, de nuestra esperanza, de nuestra mente positiva. La voluntad de vivir, el firme deseo de seguir siendo útil, genera a veces una energía interior de efectos casi milagrosos y más potente que cualquier fármaco.

La salud plena es consecuencia de la perfecta armonía entre las diversas partes del cuerpo como un todo, y de éste con nuestra mente. Es preciso que toda la persona mantenga su unidad y su equilibrio en todos los niveles y áreas de la personalidad.

Si observamos la naturaleza en su estado puro y al hombre formando parte de ella, llegaremos a la conclusión de que la salud debería ser la vivencia y experiencia habitual y normal del ser humano. Sin embargo, son incontables las causas que de manera más o menos determinante contribuyen a deteriorar nuestra natural estabilidad física, psíquica y emocional, hasta producimos intensos dolores y gravísimas enfermedades. No siempre el hombre puede prevenir esas causas. A pesar de poner todos los medios a nuestro alcance para estar sanos —vida sana y contacto con la naturaleza, un ritmo de vida equilibrado y

sereno, ejercicio físico correcto, convivencia armónica y feliz, actitud mental positiva y estimulante, etcétera—, la enfermedad grave o menos grave acaba por aparecer en nuestra vida, ya que es una realidad que, como consecuencia de nuestra caducidad, nos acompañará siempre.

LA ÚNICA OPCIÓN INTELIGENTE ANTE LO IRREVERSIBLE

La actitud del hombre ante una enfermedad grave, lo mismo que ante el dolor y el sufrimiento, sólo es cuestión de talante vital.

La única opción inteligente y madura ante lo que forma parte del patrimonio humano, como el dolor, la enfermedad y la propia muerte, es llegar a asumirlo como normal y hasta conveniente.

Los enfermos, los desvalidos, los que sufren, forman una parte importante de nuestra sociedad. Seguramente en la puerta de al lado, en nuestra casa, en la sala de espera de ese consultorio médico, frente a ti..., o sentado, codo con codo en el autobús, hay un ser humano que, tras su sonrisa doliente, oculta una terrible enfermedad, que le sobrecoge y apenas sin consuelo. Es un hermano que necesita ser acogido, alentado, comprendido, acompañado, contagiado por la alegría de quien disfruta de buena salud. Seguramente la acción más noble es ofrecer al enfermo nuestro tiempo, nuestra presencia, nuestra sincera amistad y nuestro amor.

Las dosis de sufrimiento que no pocas veces tiene que soportar el ser humano son tan elevadas, prolongadas e intensas, es tan tremendo el dolor, que el hombre se siente impotente e incapaz para seguir viviendo. Por eso importa tanto alcanzar la sabiduría de saber vivir y asumir el dolor y la enfermedad con entereza, dándole un sentido positivo y fecundo.

Sí, la enfermedad y el sufrimiento pueden tener un sentido: facilitar el logro de una más completa maduración personal, acercarnos a los demás de manera más constructiva y generosa, tomar conciencia de nuestra fragilidad y limitaciones y ser el necesario contrapunto a una vida superficial, licenciosa y sin horizontes...

La enfermedad y el sufrimiento son dos grandes maestros que siempre enseñan la provechosa lección de admitir nuestra debilidad, nos hacen más humanos y sencillos y nos preparan mejor que nada a saber vivir con plenitud.

Todo ser humano debería pertrecharse cuanto antes de la ciencia del sufrimiento y del valor de aceptar con sabiduría y esperanza realidades inevitables y dolorosas, como las enfermedades incurables, difíciles de entender y mucho más difíciles de admitir y asimilar. Sólo con amor, fe y esperanza (virtudes más fuertes que la misma vida, el dolor, la enfermedad y la muerte), le es posible al hombre trascenderse a sí mismo y encontrar esa rara felicidad que rezuma el sufrimiento.

Las sugerencias que doy a continuación pueden servir de valiosa orientación y proporcionar mayor alivio y consuelo a nuestros hermanos enfermos:

1. En la habitación del enfermo hay que hablar poco, en tono confidencial y transmitiendo calma, serenidad y esperanza.
2. Todavía mejor es acompañarle en silencio, escuchando sus penas y respondiendo con gestos de apoyo, sonrisa franca y actitud bondadosa.
3. El enfermo es sensible y frágil; no le ofrezcas lamentaciones y compasión; necesita tu comprensión y que le contagies confianza y esperanza.
4. Evita sermonearle, culpabilizarle y darle consejos sin cesar.
5. Se han de evitar las tertulias en la habitación del enfermo, para no cansarle y fatigarle.
6. Jamás llores ante el lecho del dolor preocupaciones, problemas, desgracias e historias negativas de otros enfermos.
7. No llores ante un enfermo ni le transmitas tus penas buscando en él consuelo y apoyo. Intenta encontrarlo en otro sitio.
8. Es aconsejable darle seguridad, ofreciéndole el ejemplo de cómo se recuperaron otros enfermos.
9. El calor humano y el trato personalizado aceleran la curación.
10. Si te es posible, hazle reír y olvidarse de su enfermedad y dolor cuantas veces puedas.

El teólogo y sociólogo Joan Bestard, en el capítulo 70 de su libro *Reflexiones cristianas* se plantea la siguiente pregunta: «¿Puede un enfermo hacer alguna aportación válida a la sociedad de hoy?».

A simple vista parece que se habría de llegar a la conclusión de que en una sociedad moderna que se guía básicamente por criterios de eficacia y productividad, por

resultados, el enfermo, especialmente el enfermo crónico o desahuciado, no sólo no reporta nada, sino que es más bien un estorbo o, a lo sumo, alguien a quien nos vemos obligados a soportar con resignación. Las cosas son así para aquellos que se mueven en planos materiales y pragmáticos con una visión completamente chata y sin horizontes de la existencia humana. Sin embargo, es incalculable lo que el hombre enfermo puede aportar a la sociedad actual.

En primer lugar, la enfermedad sentida en alguien muy cercano o en nuestra propia carne nos conduce a relativizarlo todo, a dar valor a lo que verdaderamente ¡vale!, como es la salud, la amistad, el tiempo, sentir la bondad y ser nosotros mismos bondad y generosidad. Desde el lecho del dolor, los títulos, la fama, las riquezas y el poder apenas cuentan.

En segundo lugar, la enfermedad y el dolor nos hacen ser realistas y prácticos, no dejando tiempo a las ilusiones vanas y pasajeras ni a las quimeras.

El tercer bien que nos puede aportar el dolor o la enfermedad es hacernos mucho más humanos y generosos, si asumimos lo irremediable con serenidad y paz interior. El gigante negro de la NBA, Magic Johnson, parece más gigante como hombre tras haber asumido humildemente su terrible enfermedad, tratando de hacer cuanto está en sus manos para que otros se libren de contraer el sida.

Un cuarto valor de la enfermedad y del dolor es la solidaridad. Compartir el dolor, asumirlo, integrarlo en la propia vida hace crecer en el corazón del hombre lazos de unión que propician el ser auténticamente solidarios y que de esa solidaridad nazca la amistad.

Finalmente, una enfermedad grave genera una fuerza incontenible capaz de criticar y poner en entredicho los *valores* de esta sociedad productiva y consumista. «Ante el misterio del dolor y de la muerte, la envidia, el egoísmo, el odio, nos estorban; la eficiencia, el prestigio y los honores quedan fuertemente cuestionados y lo que en definitiva acaba por contar, por ¡valer!, es la solidaridad, la bondad, el amor.»

Tras este largo recorrido por la enfermedad y el dolor humano, te dejo a ti sacar tus propias conclusiones, pero juzga antes si consideras exageradas las palabras de Dante: «Quien sabe de dolor, todo lo sabe».

Y como muy acertadamente afirma el padre Mendizábal en su libro *Misterio de dolor*. «El cristianismo es una religión de alegría y gozo, pero no porque permita eliminar el

sufrimiento o enseñe como lección suprema a huir del sufrimiento, sino porque nos *enseña* el valor del sufrimiento, su sentido y eficacia.»

La felicidad no se identifica con el no sufrir. Hay gente que no sufre y es desgraciada. No le falta nada, pero no ha dado un sentido a su vida. Por el contrario, hay muchas personas que sufren enormemente y son felices en medio de su sufrimiento, porque lo han aceptado y le han dado un sentido.

Sucede con frecuencia que hasta que el dolor no hace su presencia en nuestras vidas, no sabemos apreciar en su justa medida cuánta falta nos hace contar en esos momentos con la presencia incondicional, afectuosa o silenciosa de familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo o cualesquiera otras personas. Su calor humano y su actitud alentadora contribuyen a mitigar el sufrimiento que nos ha producido, ya sea la muerte repentina de un ser querido, la terrible noticia de que acabamos de contraer una enfermedad irreversible que nos hunde en la más absoluta soledad y desesperanza, o el desamor y la traición más cruel de quien en tantas ocasiones nos juró amor eterno.

Sin duda, quienes no hayan pasado todavía por el trance de un gran dolor no pueden ni imaginar cómo se necesita la solidaridad, la generosidad y la presencia de los demás en esos instantes. Pero no son necesarias grandes cosas, ni arriesgadas acciones, ni profundos discursos; tan sólo unas palabras cálidas, sencillas y amables, la presencia cercana y sin prisas, el simple silencio cargado de comprensión y afecto y el «estar ahí», sin más, disponible, para ayudar en lo que sea.

Si se te presenta la oportunidad de proporcionar consuelo y alivio a una persona cercana, doblegada por el peso de un tremendo dolor, te sugiero lo siguiente:

- No esperes a que el que sufre solicite tu ayuda: sé tú el primero en anticiparte y no temas ser inoportuno o comportarte de manera poco inteligente. Quien está bajo la losa del dolor es como tierra agrietada y reseca a la que cualquier agua de alivio, ya sea de lluvia, de nieve, de acequias o de ríos, le reconforta, vivifica y consuela.

- Si estás lejos, llama por teléfono o escribe una carta personal, ni breve, ni extensa, pero sincera, sencilla y sentida, ofreciéndote sin condiciones y anunciando tu pronta llegada a su lado para aliviar su dolor con tu presencia solidaria.

- Sirve de gran ayuda al que sufre el que le informemos sobre cómo logramos superar nuestros sufrimientos en una situación parecida de nuestro pasado. Cuéntale con detalle, a quien teme enloquecer ante tantos padecimientos, cómo viviste tu propio episodio de

locura y de depresión. Al comparar su dolor con el tuyo sentirá un gran alivio que le ayudará a ir recuperándose poco a poco y encaminarse a la aceptación de la realidad y a la esperanza.

- Tu presencia física y tu disponibilidad a escuchar una y otra vez los detalles de la situación dolorosa contribuirán en gran medida a mitigar la intensidad del sufrimiento. En los primeros momentos, los más críticos, sirve de poco intentar distraer de su pena a quien se siente triturado por el dolor. Le servirá de mayor consuelo hablar, hablar y hablar, llorar, llorar y llorar, hasta sacar del dolorido corazón tanta pena.

- La recuperación de una experiencia dolorosa suele ser un proceso más bien lento y duradero. Por eso, pasadas las primeras semanas, nuestra disponibilidad para con el que sufre y nuestra presencia real siguen siendo indispensables, para que no se interrumpa el proceso de restablecimiento y se recupere sin traumas la normalidad del diario vivir.

- Sé compasivo. Practica la compasión cuando acoges al enfermo y le das cálida y sincera hospitalidad en tu corazón, con sumo tacto y delicadeza, y le aceptas de manera tan natural y espontánea que es imposible que se sienta humillado por tu actitud compasiva.

- Tanto o más que cuanto llevamos dicho, ayuda a soportar y superar el propio dolor, interesarse y unirse a otros que sufren quizá más que nosotros mismos. Al ofrecerles nuestro consuelo, no sólo ejercitamos una virtud tan necesaria y noble como la solidaridad, sino que, paradójicamente, el consuelo ofrecido al que sufre aliviará al mismo tiempo nuestra propia pena y dolor.

Una vez que hemos arrojado con nuestras palabras de aliento, nuestra sonrisa y nuestro calor humano a aquel para quien la vida se ha convertido en un insoportable dolor y hemos entrado con respeto, ternura y tacto en las profundidades de su sufrimiento, la compasión se ha de convertir en firme y confiada esperanza contagiosa.

Educación

La doble etimología de la palabra educación ha suscitado no pocas discusiones entre los teóricos de la pedagogía. Los vocablos latinos *educare* y *educere* han motivado un enfrentamiento que a mí, como psicólogo y pedagogo ecléctico, me parecen absurdas.

- *Educare* significa nutrir o alimentar, criar. La educación entendida como actividad encaminada a proporcionar, enriquecer y construir desde fuera las aptitudes y potencialidades preexistentes en el sujeto que ha de ser educado.
- *Educere*, por el contrario, significa sacar, llevar, extraer del interior lo mejor de cada sujeto, que ha de desarrollar por sí mismo. En *educare* se descubre un claro matiz activo del educador frente a cierta pasividad del educado. En *educere*, por el contrario, es el educando, el alumno, quien pasa a la acción y adquiere mayor protagonismo por su espontaneidad y actividad, mientras que el educador queda en un segundo plano.

A mi juicio, no se deben contraponer estas dos acepciones y pienso como Sanvisens (1984) que, tanto en *educare* como en *educere* interviene la raíz temática indoeuropea *duco*, que significa sacar, tirar, traer, llevar, hacer salir, guiar. Según este autor, las dos formas apoyan y refuerzan la acción externa, por una parte, y la autorregulación y transformación interna, por otra. Es decir, heteroeducación y autoeducación de manera conjunta y en perfecta interacción.

¿Qué se entiende por educación? En lenguaje coloquial suele hablarse de tener buena o mala, mucha, poca o ninguna educación. Decimos, por ejemplo, que una persona es muy educada si se comporta de forma respetuosa, con urbanidad, cortesía y buenos modales, con delicadeza y tacto...

También suele decirse de alguien que ha recibido mucha educación para referirnos a que está en posesión de determinados conocimientos. Muchas veces se considera a alguien educado cuando tiene un nivel suficiente de madurez para valerse por sí mismo y ser responsable. Si hacemos un repaso a las definiciones que se han venido dando de educación desde Aristóteles y Platón, pasando por Kant, Spencer y Spranger hasta llegar a nuestros compatriotas V. García Hoz o González Álvarez, descubriremos que la mayor parte de los autores consideran que la educación es esencialmente perfección del hombre y supone el paso de una situación a otra, de lo que *es* a lo que *debe ser*.

Para Kant, «la educación tiene por fin el desarrollo en el hombre de toda la perfección que su naturaleza lleva consigo». Para Spencer, «la función de educar es el proceso de preparar al hombre para una vida completa». Para nuestro V. García Hoz, «la educación es el perfeccionamiento intencional de las potencialidades específicamente humanas».

Todas estas concepciones de educación suponen un caminar hacia algo mejor, como proceso dinámico del perfeccionamiento humano y sería la educación *in fieri*. Pero aquí nos referimos también a la educación como un hecho de perfección logrado (*in facto esse*).

En definitiva, hablaremos de educación como actividad y proceso, como perfeccionamiento y como perfección o realización lograda.

García Aretio selecciona como más determinantes para un concepto esencial y comprensivo de educación las siguientes características: 1) proceso dinámico; 2) que pretende el perfeccionamiento de todas las capacidades humanas; 3) exige la influencia intencional, sin coacciones por parte de los educadores y la libre disposición del educando; y 4) pretende lograr la inserción activa del individuo plenamente realizado en la naturaleza, sociedad y cultura.

Cuando consideramos la educación como desarrollo que procede del interior mismo de la persona, de su configuración intrínseca, entonces estamos ante la educación del hombre por sí mismo o autoeducación. El propio individuo es educador y educando al mismo tiempo, como un proceso que empieza y termina en el mismo sujeto. Pero ese proceso educativo interior siempre supone la heteroeducación, la ayuda que viene del exterior y hace posible un óptimo desarrollo de las capacidades humanas.

LA EDUCACIÓN, FENÓMENO SOCIAL

Todo individuo precisa de la educación para subsistir, pero la educación también es necesaria para la vida de los pueblos. Es la educación la que impulsa hábitos de acción que permiten al individuo adaptarse a su medio ambiente, integrarse en la sociedad.

Sí, el hombre se recrea constantemente, se hace. Por eso es necesario entender la educación, en primer lugar, como actividad y proceso del ser humano que ha de perfeccionarse y autorrealizarse desde la infancia mediante la adquisición de las normas, costumbres, ideas y valores que conforman la socialización, como dimensión imprescindible de la persona humana.

Nos hemos referido ya a la educación como desarrollo interior, como configuración intrínseca de la persona, que es lo que equivaldría a la educación del hombre por sí mismo (autoeducación). De ser así las cosas, el mismo individuo, como ya he dicho, sería a la vez educador y educando, pero es necesario aclarar que la autoeducación en su sentido más puro es imposible, debido a la cantidad y diversidad de influjos que el ser humano recibe de su propio entorno desde el mismo instante de su nacimiento.

La realidad es que el hombre inicia su proceso formativo por la heteroeducación, que supone la acción del educador y de otros estímulos externos, con el fin de desarrollar y acrecentar las potencialidades humanas de cada sujeto. Objetivo fundamental de la tarea educativa es propiciar instrumentos válidos que hagan posible el proceso de formación del inmaduro. Por tanto, hay que buscar el término medio entre la plena autonomía del sujeto para educarse y la absoluta determinación del educador y de otros agentes externos. Con todo acierto lo expresa Debesse en esta frase: «La educación no crea al hombre, le ayuda a crearse a sí mismo».

Por cuanto llevamos dicho, está claro que aunque la educación comienza con la acción exterior del entorno y de los educadores, sin embargo debe entenderse como medio de autoformación y desarrollo de las disposiciones individuales, ya que es consustancial a la educación el proceso de formación de la persona desde la perspectiva de ser único, individual y diferente, pero abierto a los demás..., con vocación social.

La mayoría de los libros consultados sobre educación se limitan a ofrecer los diversos aspectos externos de los buenos modales y a seguir los convencionalismos de lo que hoy se llama saber estar y comportarse o guardar las formas. No pongo en duda que hoy más que nunca es necesario impartir en todos los centros educativos y en todos los hogares la asignatura de la buena educación, entendida en este sentido más restringido. Sin embargo, a mi juicio, la buena educación del ser humano es una categoría mucho más

amplia que abarca los diversos niveles de integración del hombre en su entorno y en sociedad. Me refiero, en concreto, a la formación global de la personalidad y al logro de la suficiente autonomía que le permita dirigir y orientar su propia vida, darle un sentido. Digámoslo sin miedo, la buena educación tiene que ser consistente, ideológica, apoyada en unos valores guía, puesto que la educación no puede ni debe ser neutra. Ese saber estar, saber hacer, saber guardar las formas, debe ser algo más que el simple aprendizaje de unas normas admitidas por todos. La buena educación necesita todo el calado de un proceso de perfeccionamiento, que el inmaduro humano ha venido realizando desde lo más profundo de sí, a lo largo de su infancia y adolescencia con la ayuda directa y expresa de una acción educativa exterior, ejercida por padres y educadores principalmente, con vocación y con amor.

Esta cuestión de la buena educación se reduce, en síntesis, a las buenas relaciones humanas y es muy simple: Si las relaciones que tenemos con los demás son pobres, será mayor la posibilidad de vivir una existencia llena de problemas y más difícil nos será conseguir el éxito; por el contrario, en la medida en que sean buenas nuestras relaciones con los otros, aumentará nuestra tendencia hacia una vida mucho más agradable y el éxito nos llegará con mayor facilidad. Y en el campo de las relaciones humanas pocas cosas son más rentables como ejercer la afabilidad, ser amable y cordial y tomarse la molestia de demostrar gratitud a quien nos ha hecho un favor o se mostró amable con nosotros.

Recordemos que las personas que pueden dar nuevos valores a nuestra vida son precisamente las que están bien educadas y aprecian la buena educación de los demás. Estas personas no sólo evitan caer en el mal gusto, la vulgaridad o la grosería, sino que han convertido la educación en un serio proceso de perfeccionamiento interior.

SOCIALIZACIÓN Y FORMACIÓN MORAL

La educación como proceso de perfeccionamiento, aunque la consideremos desde la perspectiva de una acción exterior, siempre ha de ir encaminada a la autorrealización y desarrollo de las disposiciones individuales. Hoy nadie pone en duda que se han de potenciar las vertientes de singularidad y autonomía del ser humano como principios básicos de la corriente de educación personalizada como propugna nuestro García Hoz,

pero no es menos cierto que esa singularidad y autonomía deben abrirse a un determinado entorno social para que se produzca la autorrealización del individuo. No es posible obviar el carácter social de todo lo que sea educación. El proceso de ideas, lenguaje, normas y valores... es una realidad ineludible para completar la dimensión social de la persona humana.

Si la educación es ante todo realización de la persona y proceso de socialización que permite a cada uno integrarse adecuadamente en la sociedad, la buena educación deberá inducirnos necesariamente a ser normales, a adoptar costumbres al uso, a comportarnos como es debido: al saludar, hablar, comer, mandar, obedecer, vestir, etcétera.

Además de la socialización como componente básico de la buena educación, el segundo factor determinante es la formación moral de la persona, o lo que es lo mismo, el aprendizaje de la bondad y del bien, queridos y procurados no sólo para sí mismos, sino también para los demás, para aquellos con quienes compartimos nuestra existencia. Pero la educación en el bien exige disciplina o repetición de actos buenos que se conviertan en actitudes, en virtudes, en hábitos. Sólo mediante la repetición de actos buenos y nobles es posible lograr la adecuada formación moral que caracteriza siempre a la buena educación, que es la que enseña cosas buenas, proporcionándonos pautas firmes y claras, indicadoras de cómo vivir bien y en paz con nosotros mismos y con los demás. El lector ya ha comprendido que me estoy refiriendo a un ramillete de virtudes humanas que conforman la educación moral de la persona y que constituyen el fondo de la buena educación. Son valores, cualidades que nos capacitan para obrar bien, de manera estable y gozosa, en nuestras relaciones con los demás.

Es evidente que para adquirir y desarrollar convenientemente estas virtudes humanas, de poco sirven simples acciones aisladas; es necesario que nos empleemos a fondo y pongamos todo nuestro esfuerzo renovado por realizar actos buenos cada día, para que se vaya forjando en nuestra voluntad la firme disposición a realizar lo que es bueno con naturalidad, con facilidad y hasta con verdadero agrado.

Estas virtudes humanas, que son las que de verdad valen para que la educación sea una completa transformación interna, no operan de forma aislada, sino que nacen, crecen y se desarrollan de manera conjunta y armónica e interactúan, se influyen, completan y llenan como por vasos comunicantes del espíritu. Enumero todo el ramillete de virtudes que hacen posible la educación moral de la persona: tacto, respeto, sinceridad, generosidad, tolerancia, fidelidad, sencillez y naturalidad, amistad y lealtad, elegancia,

orden, disponibilidad y buena voluntad, justicia, fortaleza, reciedumbre, sentido del humor y amor.

Estas virtudes o valores básicos son los que condicionan la manera de ser y de comportarse de cualquier persona, de hablar y de pensar, de divertirse y de trabajar, de aceptarse a sí mismo y de aceptar a los demás.

Sin duda, entre esas virtudes que hacen posible la educación moral de la persona y, en consecuencia, la buena educación y la convivencia, el tacto constituye el punto de partida. Tener tacto consiste, sobre todo, en cuidar las formas y especialmente nuestro lenguaje desarrollando la costumbre de borrar para siempre de nuestro vocabulario palabras y frases negativas, descalificadoras y menospreciativas como: «Es mentira», «me importa un bledo su opinión», «no tiene usted ni la más remota idea de nada», etcétera. Por simple lógica y tacto psicológico, cuanto de manera más directa, desafiante e irrespetuosa descalifiquemos las palabras y acciones de los demás, menos posibilidades tendremos de lograr lo que pretendemos, al tiempo que nos creamos un enemigo seguro. Tener tacto es algo tan sencillo como procurar siempre que el otro mantenga intacta su dignidad, su reputación y su autoestima.

ACTITUDES PARA UNA BUENA CONDUCTA

Decía Amiel que la bondad es el principio del tacto y el respeto por los otros, la primera razón para saber vivir. Sin duda, ser una persona educada conlleva necesariamente el respeto a sí mismo y el respeto a los demás, que puede traducirse en algo tan sencillo, profundo y práctico al mismo tiempo, como tratar siempre a los demás de aquella forma que nosotros desearíamos ser tratados siempre. Por eso, creo que el valor, la virtud del respeto debe encabezar esa lista de cualidades y actitudes que se precisan para una buena educación.

Sinceridad es virtud imprescindible para la formación de la personalidad humana, y también para la convivencia, pues hemos de confiar de alguna manera los unos en los otros y otorgarnos mutuo crédito, aunque sin confundir sinceridad con ingenuidad. Educar a los hijos en un ambiente familiar de sinceridad es educarlos para la seguridad, el respeto, la bondad y la confianza.

Generosidad, o lo que es lo mismo, fomentar más el dar que el recibir. Si somos

capaces de descubrir las necesidades de las personas que nos rodean y prestarles nuestra ayuda de buen grado, surgirán al instante vías de fácil comunicación y entendimiento, al tiempo que la conducta generosa abrirá en nuestro corazón un venero de bondad.

Tolerancia. La cordialidad y el buen entendimiento son el resultado de un proceder flexible que ha de ser siempre la tónica en lo que todos entendemos por buena educación. La intransigencia y la intolerancia, por el contrario, además de cerrar las puertas de la comprensión y hacer imposible el diálogo, suelen ser las líneas de conducta del ineducado, del que jamás aprendió a pedir disculpas, a perdonar, a «saber estar».

Fidelidad, que exige el respeto a uno mismo y a los demás, manteniendo los compromisos y cumpliendo la palabra dada. Quien se responsabiliza de lo que ha decidido cumplir y acepta las consecuencias de su elección, con su serio proceder, con su coherencia interna, transmite confianza y autenticidad. Demuestra una educación bien perfeccionada y ajustada que procede de lo más profundo de sí mismo.

Sencillez y naturalidad, que marcan siempre el proceder normal, afectuoso y dialogante de las almas grandes y nobles que huyen de la ampulosidad, de formulismos y de complicadas y absurdas etiquetas o de rebuscadas y engoladas frases.

Amistad y lealtad. La verdadera amistad consiste en estar cerca del otro tanto para lo bueno como para lo malo. El amigo de verdad vive la lealtad y corresponde fielmente a nuestro afecto. La amistad se demuestra en el respeto a lo que el amigo es y cómo es, en mostrarse con él franco, generoso y espontáneo y admitir y tolerar sus fallos, sus limitaciones. El que no haya vivido jamás la experiencia de una gran amistad tampoco habrá llegado a profundizar en la esencia de lo que es tener buena educación, pues los amigos son el banco de pruebas, el test que la mide, mejor que cualquier otra cosa.

Pudor y elegancia. El pudor apoya y fomenta la personalidad. Exhibir de forma descarada el cuerpo puede ser un síntoma claro de evidente falta de contenido o necesidad de quedarse sólo en el envoltorio, en lo de fuera, porque la vaciedad interior no da para más. Precisamente a la verdadera elegancia se llega desde un cierto pudor que valora más el contenido que el continente. La elegancia, que es armonía entre las actitudes del alma y los gestos del cuerpo, se construye sobre la delicadeza y el pudor, ingredientes también necesarios en la buena educación.

Orden o disposición correcta de las cosas en un conjunto, como un todo, hace referencia a que nuestra vida no puede ser un revoltijo de actos sin conexión y coordinación. Ese orden que manifestamos en nuestra vida exterior es producto del orden

y de la coherencia interna y es virtud muy necesaria para la convivencia. Hemos de alentar el orden y la organización mental en nuestros hijos. Que cuiden el material de trabajo como libros, carpetas, cuadernos. Que tengan ordenados los armarios y la mesa de estudio. Que cuiden las cosas de los demás como si fueran propias. Que lleven la ropa bien puesta y se vistan con pulcritud y elegancia. Que tengan al día y ordenados los apuntes. El orden por sí mismo hace al niño y al joven más educado.

Obediencia. Más que el termino obediencia, prefiero emplear las palabras disponibilidad y buena voluntad para hacer de forma voluntaria y libre algo que sugiere, desea, manda o pide quien tiene autoridad. Obedecer es cumplir la voluntad del que manda. Hay un matiz despersonalizador en la obediencia que personalmente me cuesta trabajo admitir, aunque comprendo y admiro a quienes hacen votos de obediencia y, por un motivo superior, deciden y eligen renunciar a su propio juicio, a tomar determinadas actitudes para que sea el superior que ejerce la autoridad quien decida por ellos.

Yo prefiero ser dueño absoluto de mis actos, decidir cada día lo que voy a hacer y cómo me voy a comportar, ser yo quien me arriesgue a equivocarme y renunciar a esa tranquilidad que sin duda debe proporcionar la obediencia incondicional, porque así, siendo el superior quien decide, el que obedece jamás se equivoca. Bajando a la vida del hombre de la calle, que no está sujeto a unos votos religiosos, a mí me parece más sencillo hablar simplemente de buena voluntad o disposición a ayudar siempre, a colaborar, a hacer cuanto esté en nuestras manos por los demás.

Esa buena voluntad es otra importante virtud que proporciona gran firmeza a la auténtica buena educación, porque supone actitud de servicio permanente, libre y de buen grado. En cualquier caso y, a pesar de mis reticencias con la palabra obediencia, como acabo de explicar, tengo que admitir con la profesora Victoria Camps que hay viejos valores como la obediencia y la disciplina que deben ser conservados, aunque lo sean en contextos diferentes de los antiguos. ¿Por qué? Porque, si es verdad que educar básicamente es crear hábitos y costumbres, formar el carácter y sacar lo mejor de sí mismos teniendo como referencia el ejemplo, la experiencia y la ayuda-guía que debe proporcionar el educador, la autoridad que necesariamente se ha de ejercer precisa el auxilio de la obediencia y de la disciplina. El joven, lo quiera o no, tiene que aprender del adulto que con su ejemplo y su vida le transmite un estilo de vida, un imprescindible punto de referencia que le proporciona suficiente seguridad.

Justicia, virtud que nos inclina a dar a cada cual lo que le pertenece, lo que le es debido. Por justicia todos tenemos deberes que cumplir y derechos que ejercitar. Ahí van unos ejemplos:

- Respetar y valorar las opiniones de los otros. Cada cual tiene derecho a tener su propio criterio.
- Comprender al otro, tratar de ver las cosas desde su propia óptica.
- Reconocer y admitir los propios errores y agradecer a quien con tacto nos advierte de nuestras equivocaciones.
- Hacer bien nuestro trabajo no ya por nosotros mismos, sino porque es de justicia para la sociedad.
- Devolver lo que nos hemos encontrado o lo que hemos pedido.

Fortaleza, reciedumbre. Es preciso que los padres sepamos contagiar a los hijos la fortaleza y la energía de espíritu y enseñarles con nuestro ejemplo a encarar cada día las dificultades con optimismo y a no desistir en el empeño de lograr los objetivos marcados. Como dice Saint-Exupéry, «el hombre se descubre cuando se mide con el obstáculo». Cuando nos disponemos a realizar nuestras obligaciones y a desarrollar nuestras posibilidades personales, todos encontramos dificultades. A medida que vencemos esas dificultades con ánimo firme y con constancia, se fortalece nuestra voluntad.

Sentido del humor. Los padres con sentido del humor crean en su hogar el ambiente más propicio para la salud psíquica, moral e intelectual. Ese humor sano que sabe encarar los acontecimientos de la forma más positiva es un poderoso generador de felicidad y, como decía W. Fernández Flores, debe ser «sencillamente, una posición ante la vida».

Amor. Finalmente, esa completa transformación personal interna que hace posible la educación moral de la persona es el amor, ese amor que significa «colocar la propia felicidad en la felicidad de los otros», que decía Teilhard de Chardin. La persona profundamente educada siempre está dispuesta a dar, a derribar todas las murallas que producen aislamiento y soledad y construir puentes de acogida, amor y entendimiento que nos conduzcan desde el *yo* egoísta al *tú* generoso y al *nosotros* de la entrega a los demás.

Todos tenemos en la mente conceptos como urbanidad, cortesía, protocolo, etiqueta y

buena educación. Estos conceptos se refieren a la necesidad de usos sociales, de pautas de comportamiento asumidas por la mayoría que facilitan y hacen mucho más cómoda la relación con nuestros semejantes.

A mí, personalmente, me satisface más la expresión «buena educación» o simplemente «educación», que es una expresión más amplia y al mismo tiempo de límites más subjetivos que las mencionadas como urbanidad, cortesía, protocolo o etiqueta, que considero demasiado complicados y hasta afectados.

Para vivir en sociedad es necesario, a mi juicio, tener la mayor reserva posible de esas virtudes humanas que hacen posible que la educación sea, primordialmente, una verdadera transformación interna. La «buena educación» será, entonces, educación moral; educación en valores humanos. A la «buena educación» es conveniente añadir lo que suele llamarse «ética de las formas», o más coloquialmente, «buenos modales».

El sociólogo Amando de Miguel, en su último libro sobre urbanidad, defiende con gran acierto que «la base de la urbanidad es moral; no hagas a otro lo que no quieras que te hagan a ti».

A continuación ofrezco una síntesis de formas educadas de comportamiento que bien pudieran servir de comentario en las aulas de Educación General Básica y BUP. Un centenar de alumnos de 6.º, 7.º y 8.º de EGB del colegio Reinado de Madrid me han ayudado a confeccionar una lista de las que ellos consideran básicas:

- Dar comprensión y apoyo y tender siempre la mano al enfermo, al anciano y, en general, al más débil y necesitado. Esto incluye detalles como dejar el asiento o el lugar más cómodo a una mujer embarazada o que va cargada con un niño en los brazos, a un minusválido físico, etcétera.
- Comer con educación, sin afectación, y evitar las consabidas costumbres de mal gusto, como sorber la sopa, usar palillo de dientes, masticar enseñando la comida con la boca abierta...
- Pedir las cosas «por favor», dar las gracias y pedir perdón si de alguna forma hemos molestado a alguien.
- Dejar salir antes de entrar y no pretender colarse haciéndose el listo cuando los demás esperan pacientemente su turno.
- Mirar a las personas mientras nos hablan y les hablamos y no dar la espalda cuando se está en grupo.

- Escuchar a quien nos habla y no interrumpir su discurso de forma brusca con nuestras opiniones, dándole a entender que nos importa poco cuanto dice.
- No quedarse mirando a minusválidos ni a personas que por cualquier rareza en su indumentaria, expresiones o estado físico o psíquico nos sintamos por curiosidad impulsados a mirar con más insistencia.
- Evitar en lo posible muletillas, palabras y expresiones de mal gusto, soeces u ofensivas a Dios y a personas con creencias religiosas.
- No tratar de escuchar conversaciones ajenas («poner la antena») y estar de forma descarada escuchando algo que no va con nosotros ni nos importa.
- Procurar llamar a cada persona por su nombre y evitar recurrir constantemente a los pronombres: tú, ése, aquél.
- No señalar a nadie con el dedo ni en público ni en privado.
- Gritar mientras se habla, gesticular demasiado y hablar tan alto que todo el mundo se entera de lo que decimos a nuestro interlocutor es una de las más frecuentes muestras de poca educación.
- Hablar en secreto, como en un aparte, de alguien cuando se está en un grupo con otros amigos es grave falta de educación siempre.
- Pocas cosas dejan bien patente la mala educación como las bromas pesadas, las gansadas de mal gusto y hacer pagar novatadas y otras acciones semejantes.
- Higiene básica, elemental para la convivencia, como es no escupir en la calle, permitir al perro defecar en las aceras y arrojar cigarrillos, papeles o cualquier tipo de desperdicio y basura en la vía pública.

En definitiva, la interrelación existente entre «dar y recibir» es básica en la vida de las buenas relaciones entre los hombres, como lo es para las plantas absorber anhídrido carbónico y dejar libre el oxígeno como aspectos imprescindibles de un mismo ciclo.

PARA SER «NOSOTROS»

Acabamos de ver, en quince puntos, una síntesis de formas básicas de *buen educación*, que me ayudaron a confeccionar alumnos (as) del ciclo superior de EGB. Para completar ese ramillete de buenas maneras, deseo ofrecer algunos puntos más sobre buena

educación que han querido añadir otro centenar de alumnos de BUP y COU, a quienes expliqué, entonces, que no estamos hechos para vivir solos, que todos nos necesitamos y hemos nacido para vivir en grupo y así seremos felices. En el grupo todos somos importantes, con derechos y deberes. La vida en grupo, en comunidad, nos exige la colaboración, para sentirnos solidarios y llegar plenamente a ser nosotros, desde actitudes de respeto a *nosotros* mismos y a los demás.

No somos una isla, nadie se basta a sí mismo y cada persona forma parte de algún grupo humano en el que deben ser asumidas y llevadas a la práctica, por todos, unas normas o formas de convivencia afinadas, que manifiestan más a las claras la *buena educación* que procede de la verdadera transformación interna de la persona. Vayamos ya a esas formas de convivencia que completarían y perfeccionarían esa *buena educación básica* a juicio de los estudiantes de BUP y COU.

- Jamás tratar con desprecio, burla o mofa a nadie, por más que veas que lo hacen con alguien a quien todos toman por necio. Saber salir en su defensa y exigir a los demás un trato respetuoso hablará bien claro de tu nobleza de corazón.
- Alentar a los demás a que hablen de sí mismos y a que descarguen sus problemas. Aprende antes que nada a escuchar y habla de tus propios problemas sólo si el otro te anima a hacerlo.
- Saber perdonar y renunciar a devolver ofensa por ofensa es señal evidente de sabiduría, equilibrio y madurez, pero sobre todo de bondad.
- Siempre que nos sea posible y surja la ocasión es muy saludable hacer bien a los demás.
- No sacar a relucir debilidades y defectos del prójimo ni tomar parte activa cuando otros lo hagan.
- Ser fiel a la palabra dada es una manera cierta de mantener e incrementar la propia credibilidad y una señal de nobleza y de respeto a los demás.
- Se oponen al respeto y a la cortesía en el trato, tanto la curiosidad desmedida como el orgullo y la altanería o la excesiva timidez que rehúye el trato con los demás. Ser educados consiste en saber mantenerse en un prudencial término medio.
- Nuestro lenguaje ha de servirnos de puente, de mano tendida hacia los demás, no de barrera o de *portazo en las narices* por falta de tacto.
- Quien no responde a un saludo, deja bien claro que no lo merece, pero el respeto a

nosotros mismos nos exige no privar a nadie del saludo.

- Saber escuchar, además de no interrumpir al otro, incluye hacer preguntas sobre lo que nos dice y demostrar atención e interés.

- Buena prueba de tacto es no decir a nadie, de entrada, que miente o se equivoca; si debemos corregir o criticar algo, es preferible destacar primero las cualidades, éxitos y aciertos del otro. Además de tacto, es prueba de inteligencia, pues es más fácil escuchar algo desagradable sobre uno mismo, si previamente hemos recibido algunos elogios.

- Si somos conscientes de habernos equivocado, reconozcámoslo al instante. Nada prepara mejor a nuestro interlocutor para admitir las críticas que tenemos que hacerle.

- En ningún caso se debe adoptar una actitud de superioridad. Sea cual fuere el rango del interlocutor, lo que nos iguala a todos es el ser personas.

- Al hablar con los demás no es prudente empezar discutiendo aquellos puntos en que la divergencia de opiniones y criterios es total. Ayuda al buen entendimiento el ver cuáles con los puntos en común, aquellos en los que se está de acuerdo y pasar después a considerar las diferencias y discrepancias.

- Hay que permitir al otro sentirse importante y valioso y demostrarle nuestra fuerza no con la violencia y contundencia de nuestras palabras, sino con la naturalidad, la delicadeza y el respeto de nuestros modos y expresiones.

- No hay que intentar jamás ser el vencedor absoluto en una discusión. Hay que conceder algo de victoria al otro y que sienta, al menos, que no estaba equivocado en todo.

LA EDUCACIÓN EN LA CALLE

No es mi propósito ofrecer desde aquí un tratado sobre educación y buenos modales, que sería tema de un libro, sino sugerir a padres y profesores que, tanto en el hogar, como en la escuela, de vez en cuando, inviten a sus hijos y alumnos a realizar una puesta en común en la que se especifiquen, detallen y hasta escriban unas normas elementales de buena educación en las que todos o una gran mayoría estén de acuerdo.

Cuanto hemos escrito hasta ahora, puede servir de punto de partida o de referencia para iniciar trabajos en clase, como ya lo ha hecho algún profesor que está encantado por la estupenda acogida que este tema ha tenido entre sus alumnos de 1.º de BUP. Estos

estudiantes, con la ayuda de su profesor, han confeccionado un completo vademécum de «buena educación en la calle», del que ofrezco un breve resumen con el deseo de que el ejemplo cunda en los centros educativos.

- Aceptar el principio generalmente admitido de que la señorita o dama ocupe la derecha del caballero, cuando caminan por la calle, y que se siga el mismo principio con personas de mayor edad o categoría, salvo cuando al lado derecho está la calzada.

- Como el centro es un lugar de honor y más protegido, si va una señorita o dama con dos caballeros, por la calle, es ella la que debe caminar entre ambos.

- Si vamos por la calle con un amigo y éste se encuentra a un tercero que él conoce y nosotros no, lo correcto es que nos lo presente al instante; pero, si no lo hace por imperdonable descuido, lo correcto es no darle mayor importancia por nuestra parte y presentarnos nosotros mismos.

- Si estamos dentro del ascensor y vemos que alguien se aproxima, es de buena educación esperar unos segundos con el ascensor detenido y no dejarle fuera.

- En las escaleras, el caballero debe subir detrás de la dama y bajar delante de ella como detalle protector.

- En las escaleras mecánicas, situarse siempre a la derecha para que adelanten por la izquierda quienes así lo deseen.

- Si en un lugar público, como en la ventanilla de un cine, o de un departamento cualquiera de un ministerio, o de un simple puesto de periódicos, nos vemos obligados a guardar cola, hemos de observar el más estricto orden y jamás aprovecharnos de la amistad que nos una con la persona que atiende esa ventanilla, para colarnos o que nos cuelen.

- Si haciendo cola podemos demostrar nuestra buena educación, conduciendo un coche podemos poner a prueba, quizás más que en cualquier otro lugar, el control sobre nosotros mismos y el grado en que poseemos virtudes como la prudencia, la paciencia, la amabilidad y la corrección y buenos modales en nuestras expresiones.

- Ser educado como conductor comienza por el fiel cumplimiento de las normas contenidas en el código de circulación y que son de obligada observancia. Comportamientos tan cotidianos como ceder el paso a vehículos más rápidos o a quien desee adelantarnos, reduciendo ligeramente nuestra propia marcha, respetar siempre los

pasos de cebra y detenernos si un peatón hace ademán de cruzar la calle, hablan muy claro de la madurez psicológica y de la buena educación.

- Dentro del vehículo, si se desea fumar, encender la radio o abrir la ventanilla, se debe preguntar a los demás si les puede molestar.

- Antes de poner en marcha el coche, el caballero debe ser cortés abriendo la puerta desde el exterior a la mujer, persona anciana o con limitaciones físicas y ayudarle a entrar, si es necesario, para después cerrar la puerta. Para abandonar el coche, también será el caballero quien abra la puerta desde el exterior a la mujer y le ayude a salir.

- Si nos encontramos en carretera un vehículo averiado, es de buena educación y detalle de generosidad parar un instante y preguntar al conductor si necesita ayuda. Con mayor motivo hemos de parar si se trata de un vehículo recién accidentado. Nuestra ayuda podría salvar la vida de alguien. Recordar que la omisión de socorro es una grave acción de insolidaridad tipificada en el Código Penal.

- Si otro conductor nos increpa e insulta por algún fallo o descuido en nuestra forma de conducir, pedir disculpas y no responder jamás a sus insultos y desafíos. Ser educado supone, además de lo dicho, poder escuchar cualquier cosa sin perder el control sobre nosotros.

Dejo abierto el tema sobre educación y buenos modelos en manos de padres y profesores para que sigan hablando sobre cómo comportarse en transportes públicos, teatros, cines, restaurantes y hoteles y en celebraciones como cumpleaños, bodas, comuniones, fallecimientos, peticiones de mano...

Vivimos en sociedad y, para una convivencia pacífica en el seno de cualquier comunidad, es imprescindible conocer y aplicar unas pautas de comportamiento asumidas por la mayoría que facilitan la consideración, la tolerancia y el respeto mutuo.

Para terminar este largo recorrido sobre «la buena educación», voy a ofrecer a padres y educadores unas cuantas sugerencias para lograr buenas conductas sin necesidad de castigos, amenazas, gritos y medidas violentas.

La psicología educativa nos ofrece hoy técnicas de modificación de conductas mucho más formativas, eficaces y seguras que cualquier castigo. Con frecuencia los hijos, sea cual sea su edad, hacen travesuras más o menos graves, se comportan de forma desconsiderada e irrespetuosa, se niegan a cumplir sus obligaciones y deberes y logran sacarnos de quicio y que lleguemos a perder el control sobre nosotros mismos y sobre la

propia situación creada. Lo malo es que, si los adultos perdemos la calma, nos enfurecemos, reaccionamos sin reflexionar y dominados por la ira, les gritamos, insultamos o golpeamos, estamos dando ejemplo precisamente de aquellas conductas que pretendemos corregir y nosotros mismos nos desautorizamos al instante.

¿Qué podemos hacer para lograr esa buena conducta, sin recurrir a los castigos y sin necesidad de perder la calma y los nervios ante los hijos, conservando intacta nuestra dignidad y autoridad? Intentar aplicar alguna de las siguientes técnicas que permiten modificar la conducta.

Ofrezcamos otras alternativas a la conducta que pretendemos corregir. Si el niño amasa su plastilina sobre una silla o sobre la alfombra, en lugar de pegarle y gritarle cada vez que lo haga, demuéstrole que es más cómodo hacerlo sobre la mesa de formica de la cocina.

Modifiquemos el entorno que facilita conductas indeseadas. Si tu hijo menor molesta constantemente a su hermana mayor, pasando a su habitación, revolviéndole sus cosas y no dejándole estudiar tranquila, lo más eficaz es poner una cerradura a la puerta; si el mismo niño enciende el televisor en cualquier momento, coloca un interruptor en algún lugar bien escondido y fuera de su alcance hasta que sea mayor y no encienda la televisión cuando le plazca.

Empleemos la técnica de la recompensa positiva que consiste en prestar especial atención a las conductas positivas y que pretendemos fomentar, mientras que ignoramos las negativas o hacemos lo posible porque encuentren otras alternativas más recomendables. Si estamos atentos a premiar, alabar y felicitar al hijo mayor cada vez que es comprensivo y tolerante con sus hermanos menores, no tardará en cogerle gusto al buen comportamiento con sus hermanos, a comprenderles y ayudarles.

Enseñémosle a ponerse en el lugar de los demás, desempeñando su papel. Un compañero de clase ha insultado a nuestro hijo Pedro y se ha burlado de él ante los compañeros. Este chico es hijo de padres separados, va mal en los estudios y tiene envidia de Pedro. Si conseguimos que se meta bajo la piel del ofensor y sienta sus mismos problemas, es probable que Pedro reduzca notablemente sus niveles de ansiedad y venganza.

Ofrezcamos ejemplos vivos de buena conducta, de esa conducta que pretendemos desarrollar. Si el niño es tacaño y egoísta, que observe la felicidad que siente y los

muchos amigos que hace ese vecino de su misma edad que es tan generoso y sabe compartir con los demás sus juguetes, sus libros y cuanto tiene.

Establezcamos contratos escritos en los que se especifique con claridad la conducta deseada que ha de cumplir nuestro hijo y lo que haremos nosotros a cambio del logro de esa conducta.

Enseñemos a los hijos con nuestro propio ejemplo, técnicas de autocontrol, calma y autodominio. Una de las más socorridas técnicas es la respiración lenta, rítmica y profunda hasta lograr que se calmen los nervios; otra consiste en no responder jamás mientras se esté furioso y apartarnos del lugar de los hechos hasta que estemos seguros de poder controlarnos de verdad a nosotros mismos.

Ante las rabietas y pataletas de los más pequeños, o las malas contestaciones y conductas desafiantes de los adolescentes, jamás ponerse a su misma altura con conductas semejantes por nuestra parte.

Dejar bien claro cuándo es aceptable o no una determinada conducta. Emplear la técnica de adiestramiento discriminatorio, que consiste en indicar a los hijos con alguna señal que pueden hacer algo o no, según las circunstancias.

Enseñarles a responsabilizarse de sus tareas teniendo siempre a la vista una lista de actividades que han de cumplir, especificando el cómo y el cuándo. Por ejemplo: sábados, de once a doce, ordenar el armario y la mesa de estudio. Cada noche, dejar la ropa sucia en su sitio y recoger la limpia, antes de ir a la cama...

Saber vivir

Para recuerdo y como broche a este mi segundo volumen de *Fortalezas humanas* te dejo este sencillo decálogo:

¡AL MENOS, HOY!

1. Al menos hoy haré algo por los demás y trataré de ser generoso, comprensivo, respetuoso y tolerante. «Tenemos solamente la felicidad que hemos dado.»
2. Al menos hoy haré algo para bien mío que, además de ser agradable, me resulte provechoso.
3. Al menos hoy haré algo que no me agrade, o me cueste hacerlo, para desarrollar mi voluntad y mi capacidad de esfuerzo y cultivaré en lo posible los cinco valores perdurables: amor, honradez, fe, alegría y valor.
4. Al menos hoy haré un poco de ejercicio físico moderado y apropiado a mi edad y no cometeré excesos en la comida ni en la bebida.
5. Al menos hoy ejercitaré mi mente durante un buen rato, meditando y profundizando sobre algún tema, memorizando poesía, resolviendo algún problema.
6. Al menos hoy leeré unas cuantas páginas de mis libros favoritos, recreándome en su lectura. Que el contenido de esa lectura incremente mi paz interior y mi alegría.

7. Al menos hoy escribiré sobre mí mismo, mis penas y alegrías, deseos y temores, sobre la mayor o menor eficacia con que estoy llevando a cabo un proyecto de vida comprometido y realista.

8. Al menos hoy mantendré durante unos minutos una amistosa y animada charla con mi mejor amigo, que soy yo mismo, y trataré de autofelicitarme tras la labor bien hecha. *«La felicidad se hace, no se halla. Brota del interior, no viene de fuera»* (Hardy).

9. Al menos hoy dedicaré un rato al cultivo del espíritu, de la sensibilidad y de lo bello: escuchar buena música, rezar, meditar, pasear en soledad en plena naturaleza. *«La verdadera felicidad estriba en el libre ejercicio de la mente»* (Aristóteles).

10. Al menos hoy durante un buen rato charlaré con mis seres queridos y compartiré con ellos muchas cosas: descanso, tiempo, alegrías, confidencias, expresiones de afecto...

La obra más ambiciosa de Bernabé Tierno: una exposición completísima de todos los valores que necesitamos para enfrentarnos a todo tipo de situaciones



En ella explora todas las fortalezas, valores o talentos que necesitamos desarrollar para disfrutar de una buena salud mental —psíquica y emocional— y para saber afrontar cualquier adversidad o desgracia que encontremos en la vida.

Viviremos mejor cuando hayamos aprendido a propiciar actitudes conscientemente positivas y desarrollado nuestro talento para la felicidad y el disfrute de lo cotidiano. En orden alfabético, Bernabé Tierno analiza todas las virtudes personales que llenan la vida de emociones positivas y nos ayudan a alcanzar el bienestar.

Una obra única para disfrutar de una vida más positiva.

Este segundo volumen muestra la importancia de valores como la confianza, la creatividad, el diálogo y la disciplina.

Bernabé Tierno es psicólogo, pedagogo y escritor. Ha publicado más de cuarenta libros y colabora asiduamente en prensa, radio y televisión. Ha sido galardonado con numerosos premios, entre ellos la medalla de honor de UNICEF (1996), el premio Paz del Mundo como impulsor de los valores humanos (1997), el premio Aula de Paz de la Escuela Asociada a la UNESCO perteneciente a la fundación Camín de Mieres (2002), el Premio de la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ) por su apoyo y defensa del juguete (2005) y el Premio Estrella Intercoiffure Valores Humanos (2010).

Colaborador habitual en distintos medios de comunicación y conferenciante infatigable, es autor de numerosas obras, entre las que cabe destacar: *Del fracaso al éxito escolar*, *Atrévete a triunfar*, *Cómo estudiar con éxito*, *Todo lo que necesitas saber para educar*, *Fortalezas humanas* y *Aprendiz de sabio*, todas ellas publicadas en Penguin Random House Grupo Editorial.

Edición en formato digital: junio de 2018

© 1992, Bernabé Tierno

© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de la colección: Penguin Random House Grupo Editorial / Ferran Lopez

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-5695-7

Composición digital: Newcomlab S.L.L.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Fortalezas Humanas 2

Introducción

¿Qué son los valores?

26. Confianza

27. Conocimiento interior

28. Cordialidad

29. Creatividad

30. Criterio

31. Dar

32. Decidirse y obrar

33. Delicadeza

34. Diálogo

35. Dignidad

36. Diligencia

37. Disciplina

38. Disponibilidad

39. Diversión sana

40. Dolor

41. Educación

Saber vivir

Sobre este libro

Sobre Bernabé Tierno

Créditos

Índice

Fortalezas Humanas 2	2
Introducción	5
¿Qué son los valores?	7
26. Confianza	13
27. Conocimiento interior	22
28. Cordialidad	27
29. Creatividad	30
30. Criterio	39
31. Dar	45
32. Decidirse y obrar	50
33. Delicadeza	59
34. Diálogo	64
35. Dignidad	77
36. Diligencia	84
37. Disciplina	93
38. Disponibilidad	104
39. Diversión sana	113
40. Dolor	124
41. Educación	138
Saber vivir	155
Sobre este libro	157
Sobre Bernabé Tierno	158
Créditos	159