



BERNABÉ TIERNO

Fortalezas Humanas 3



Fortalezas Humanas 3

Bernabé Tierno

Grijalbo

SÍGUENOS EN
megustaleer



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Nuestras vidas son la obra de nuestros pensamientos.

MARCO AURELIO

Luchemos por alcanzar la serenidad de aceptar las cosas inevitables, el valor de cambiar las cosas que podamos y la sabiduría para poder distinguirlo.

SAN FRANCISCO DE ASÍS

Siembra una acción y recogerás un hábito; siembra un hábito y recogerás un carácter; siembra un carácter y recogerás un destino.

WILLIAM JAMES

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 millones de euros; 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.

Eficacia

Sólo aciertan a alcanzar el éxito quienes han llegado a comprender que toda adversidad lleva en su entraña la semilla de un beneficio.

El hombre cuenta con su actividad, con su trabajo para hacer las cosas, o mejor, para transformar las cosas en instrumentos, en medios con los cuales dominar el medio, adaptarse al ambiente y poder sobrevivir.

Quiere esto decir que el hombre es eficaz en su acción. La praxis del hombre es eficiente para el logro fundamental de la vida, dominar la naturaleza y no sucumbir ante ella.

Con justicia han llamado los antropólogos al individuo de la especie humana *Homo habilis* y *Homo sapiens*, porque con su inteligencia ha sido capaz, ha alcanzado la habilidad suficiente para transformar el entorno.

Con la acción busca el hombre la eficacia. Esto supo entenderlo muy bien Marx cuando pedía al *Homo theoreticus*, al filósofo tradicional que bajara del pedestal de las ideas al humus fructífero de la praxis: «Hasta ahora, los filósofos no han hecho más que interpretar el mundo, cuando de lo que se trata realmente es de cambiarlo».

Vivimos en un mundo pragmático, en el que cuentan no las ideas brillantes, sino los resultados.

En la actualidad hay amplios estratos de la sociedad en los que el valor de la eficacia, de los buenos resultados, de los logros inmediatos, constituyen el modelo moral más importante.

Si la decisión humana se fragua en la decisión del fin que se desea alcanzar y en la adopción de los medios para conseguirlo, es en la ejecución práctica donde se manifiesta

la fuerza real de la voluntad y la autenticidad de una decisión sincera. Pero no hay que olvidar que, si bien los resultados son la consecuencia ordinaria de una voluntad decidida y motivada, no siempre dependen del individuo que se esfuerza y lucha por conseguirlos.

Frente a la neurótica sensación de fracaso y el sentimiento de frustración o culpabilidad en que a veces se sumen muchos de nuestros contemporáneos, es necesario ponerse en guardia. El que busquemos la eficacia no quiere decir que los resultados positivos estén garantizados y deban salir a la medida de nuestros deseos. Tan importante es saber ganar como saber perder. Esto lo entendió muy bien Ignacio de Loyola cuando dijo que le bastaría un cuarto de hora de reflexión para aceptar el hecho de que el Papa disolviera la Compañía de Jesús si, por hipótesis, esto llegara a suceder.

Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito.

ARISTÓTELES

Es claro que no puede ser buen triunfador quien no contemple la posibilidad del fracaso. Admitir con serenidad el fracaso y no con una actitud derrotista implica la firme convicción de que siempre lo tenemos todo a nuestro favor para ganar y no tenemos nada que perder, si lo seguimos intentando con una actitud mental positiva. Sólo aciertan a alcanzar el éxito y a conservarlo a lo largo de su existencia quienes han llegado a comprender que toda adversidad lleva en su entraña la semilla de un beneficio equivalente o tal vez mayor. Como han demostrado McClelland y Atkinson, el motivo básico del comportamiento humano es la «necesidad de logro».

Para McClelland, el hombre siempre tiende a mejorar sus logros en un nivel de competitividad, con relación a lo ya logrado anteriormente o a lo logrado por los demás. Este motivo básico surge en los primeros años del niño y depende en gran medida de la educación recibida en el hogar. Los padres que saben valorar los logros de sus hijos, por pequeños e insignificantes que parezcan, propician y facilitan este motivo.

El secreto del éxito en la vida de un hombre está en prepararse para aprovechar la ocasión cuando se presente.

Atkinson, por su parte, entiende que la conducta humana está dirigida por la interacción de dos motivos: el motivo de la esperanza del éxito y el motivo del miedo al fracaso. Según este autor, hay dos clases o categorías de personas:

- Individuos que se mueven para obtener el éxito.
- Individuos que se mueven para evitar el fracaso.

El rasgo predominante de los segundos, es decir, de los que se mueven para evitar el fracaso, es la ansiedad que sienten frente a un posible fracaso.

La conducta motivada es la tendencia a lograr el éxito (Te) menos la tendencia a evitar el fracaso (Tf).

Tanto en el logro del éxito como en la evitación del fracaso concurren los siguientes factores:

Me = Motivo de éxito. Es innato en todo sujeto.

Ee = Expectativa de éxito. Esperanzas del sujeto ante una situación concreta.

Ie = Incentivo de éxito. Consecuencias favorables que se derivan de la obtención del éxito.

Mf = Motivo de evitar el fracaso.

Ef = Expectativas que tiene el sujeto de evitar el fracaso.

If = Castigo. Consecuencia desagradable que supone el hecho de no haber evitado el fracaso.

Tanto la tendencia a lograr el éxito (Te) como la tendencia a evitar el fracaso (Tf) son el producto de tres factores: $Te = (Me \cdot Ee \cdot Ie)$; $Tf = (Mf \cdot Ef \cdot If)$. Atkinson consideró otras variables intervinientes, relacionadas con las anteriores y son: rendimiento de tarea; persistencia en la tarea (constancia para llegar al fin); grado de dificultad en la tarea.

Los sujetos que tienden a lograr el éxito suelen elegir tareas con un grado medio de dificultad (superables). Son los que entienden la virtud como el «término medio», como equilibrio entre la cobardía y la temeridad.

El éxito lo alcanzan quienes lo intentan sin desánimo y lo conservan quienes lo siguen intentando con una actitud mental positiva.

NAPOLEON HILL

Los sujetos en quienes predomina la tendencia a evitar el fracaso suelen elegir tareas con un grado de dificultad extremo: o demasiado fáciles, o demasiado difíciles. Esta conducta es perfectamente explicable, ya que las tareas muy fáciles ofrecen seguridad de ser superadas y las difíciles ofrecen una disculpa razonable por el alto grado de dificultad.

De este modo, logran evitar la ansiedad que le producirá a estos sujetos inseguros enfrentarse con tareas de dificultad media, que, aunque superable, exige buena dosis de esfuerzo, tesón y constancia, virtudes en las que no se han ejercitado.

HÁBITOS QUE LLEVAN EL ÉXITO

Alguien podrá pensar que los individuos que se mueven para obtener el éxito, aquellos cuyo rasgo predominante es una actitud mental positiva, son los que están dotados de una inteligencia excepcional, han tenido una educación formal adecuada o les ha acompañado siempre la suerte; pero no es así necesariamente. Todos conocemos a individuos inteligentes, hábiles, con una buena formación y educación que se pasan la vida trabajando, pero que nunca levantan cabeza. Su vida es un constante lamento por las continuas frustraciones y la convicción de que todo les sale mal, y el éxito es algo poco menos que imposible.

¿Dónde está pues el secreto del éxito? En realidad, no se trata de ningún secreto guardado celosamente y que sólo conocen algunos elegidos. Todo se reduce a unos cuantos hábitos, sencillos y al alcance de cualquiera. Las personas que los pusieron en práctica a lo largo de los tiempos los desarrollaron de forma natural, intuitiva.

Lo primero que ha de tener en cuenta quien desee desarrollar esas costumbres que conducen a la eficacia, al éxito, es que lo verdaderamente importante no son las posibles grandes victorias o los grandes éxitos ocasionales; lo que verdaderamente cuenta son muchos y continuados pequeños éxitos, los triunfos consecutivos del día a día. Pero centrémonos ya en esos hábitos que llevan al éxito.

El primer hábito para la eficacia es la objetividad, el realismo, el ver las cosas tal como son. Quienes se niegan a aceptar la realidad o tienen una defectuosa percepción de la misma, difícilmente obtienen resultados positivos. Estas personas suelen ignorar lo que les dice su razón y obran movidos por la emoción o la pasión.

El primer hábito para la eficacia es la objetividad, el ver las cosas tal como son.

Solamente hay una realidad; lo que difiere es la percepción de cada individuo de esa realidad única. El punto de partida hacia la eficacia es siempre la verdad de las cosas, a la que sólo se accede por la capacidad de interpretar correctamente cuanto sucede en nuestro entorno, captando bien la diferencia entre la realidad y la ficción, la verdad y la fantasía, lo que sirve para algo y lo que es completamente inútil. Quienes se crean un mundo basado en la idea de que las cosas son o tienen que ser como a ellos les gustaría y no como realmente son, tienen escasas probabilidades de éxito en las tareas que emprendan.

Para desarrollar el hábito de lo real, de lo auténtico es imprescindible aprender a trascender nuestro mundo de ilusiones autoengañosas. Pero ésta es una tarea harto difícil. El miedo a la verdad, el autoengaño, el tratar de hacer pasar por verdad lo que nos gusta, pero no nos conviene, es camino seguro hacia la ineficacia, hacia el fracaso. Ignorar los hechos sólo sirve para garantizar unos resultados desastrosos a medio o largo plazo. Desarrollar una percepción correcta de la realidad, buscar la verdad y aprender de la experiencia propia y ajena es la primera condición para la eficacia.

SABIDURÍA Y EXPERIENCIA

Hace ya bastantes años, en plena adolescencia, leí en algún libro que sólo el necio necesita aprender de sus propias experiencias, mientras que el que tiene vocación de sabio, el verdaderamente inteligente, aprende de la experiencia de los demás. Aunque entonces ya comprendí la importancia que tiene para el verdadero éxito en la vida el reconocimiento de lo poco que se sabe y que la manera más rápida de evitarse problemas

y frustraciones sin cuento es aprovechar las experiencias que tantos sinsabores costaron a otros, ha sido con los años cuando he entendido que sólo los muy inteligentes y humildes saben progresar sin límites en cuanto se lo proponen, porque desde los más tiernos años hacen suyas, aprovechan, las experiencias de los demás.

No menos importante es aprender de la propia experiencia, y no pongo en duda que la mayor parte de lo que sabemos lo aprendemos por nosotros mismos, como veremos después; pero aprender de la experiencia de los demás y buscar la compañía de los que saben más que nosotros nos evitará gastar mucho tiempo y energía, que deberemos ahorrar y después emplear en gran medida para el aprendizaje directo, por medio de las propias experiencias.

Feliz aquel que aprende a ser prudente a expensas de los demás.

ARIOSTO

Son pocos los que aprovechan al máximo la tremenda ventaja que se nos ofrece a todos de aprender de las experiencias de los demás. Por paradójico que parezca, lo normal, por desgracia, es que se haga exactamente lo contrario a lo que la propia evidencia extraída de la experiencia aconseja como manera más razonable y provechosa de actuar. ¿Por qué nos comportamos así, de manera totalmente en contra del propio sentido común? Quizá por falta de humildad y porque el propio orgullo nos hace insensatos y necios. Seguramente no andaba muy descaminado Franklin cuando dijo que, en la escuela de la experiencia, las lecciones cuestan caras y que solamente en ellas se corrigen los insensatos.

Es una pena que la mayoría de los humanos tarden tanto en encontrar el camino de la sabiduría y que algunos jamás lleguen a encontrarlo porque se empecinan en demostrar que todo lo saben, que son más inteligentes que cuantos les precedieron y de nada les sirven sus logros y experiencias. Con más claridad y contundencia lo expresó Juan Luis Vives con estas palabras: «Muchos habrían podido llegar a la sabiduría si no se hubieran creído ya suficientemente sabios».

Nos serán de gran ayuda las experiencias de los demás, pero el largo

camino hacia la eficacia lo debemos hacer en solitario.

Ya habrá descubierto el avisado lector que nos encontramos hablando del segundo hábito para la eficacia y el éxito que consiste en estar siempre dispuesto a aprender de la experiencia: la de los demás, a la que acabamos de referirnos, y la experiencia propia, a la que nos referimos a continuación.

LA MAGIA DE LA ACTITUD MENTAL POSITIVA

Sin duda, a lo largo de la vida de todo ser humano se contabilizan fallos y fracasos irremediables, pero a todos se nos ha conferido el poder de inclinar siempre la balanza a nuestro favor mediante un cambio de actitudes. Somos los dueños de nuestro destino en la medida en que somos también dueños de nuestras actitudes. William James lo expresó con esta claridad: «La mayor revolución de nuestra generación es el descubrimiento de que los seres humanos, mediante el cambio de las actitudes internas de sus mentes, pueden cambiar los aspectos externos de sus vidas».

Nos pueden despojar de todo menos de la capacidad de elegir nuestra propia actitud, nuestro camino, nuestro destino, sean cuales fueren las circunstancias de nuestra vida. Por increíble que parezca, al alcance de cualquier ser humano está el decidirse por el éxito o por el fracaso, por la eficacia o por la ineficacia. Tan sólo se trata de desarrollar, día a día, con tesón y coraje, el hábito de una actitud mental positiva, que es precisamente el tercer hábito para el éxito.

La magia de la *actitud mental positiva* es siempre directamente proporcional al desarrollo de las siguientes convicciones básicas:

La primera convicción es la de «ser capaz» y decirse a sí mismo «¡puedo conseguirlo!». Esta convicción nace directamente de la acumulación de pequeños éxitos, logrados merced al propio tesón y capacidad de esfuerzo y superación. Facilitar las cosas para que nuestros hijos se sientan capaces, es empezar a dotarles desde la infancia de una actitud mental positiva.

Yo soy el dueño de mi destino, soy el capitán de mi alma.

HENLEY

La segunda convicción es la de la aceptación de una vida llena de problemas. Los problemas son un componente de la vida del hombre. Una buena higiene mental aconseja no perder ni un instante en lamentarse por ello y dedicar tiempo, energías, tesón e ilusión en resolverlos lo antes posible.

La tercera convicción es la de la *compensación positiva*, que supone estar convencidos de que la ley del equilibrio rige el universo y que, al igual que hay noches y días, vida y muerte, frío y calor, bondad y maldad y que nada tiene una sola cara, así también, tras cada desgracia, tras cada fracaso, se esconde la suerte o un triunfo semejante. Alguien ha dicho que cada fracaso siembra las semillas de un triunfo equivalente o aquello más nuestro de «tras la tempestad viene la calma». La firme convicción de que siempre hay una compensación positiva equivalente a cualquier hecho negativo nos llevará a esperar lo positivo tras cada acontecimiento negativo, o mejor, a descubrir algo favorable en cada situación o acontecimiento desfavorable.

La cuarta convicción es la perseverancia o convencimiento de que la garantía del éxito es segura si suman sus fuerzas los tres titanes del triunfo: tiempo, ilusión e insistencia sin límites.

Se apartan del camino del éxito en el logro de los objetivos marcados quienes, tras las primeras dificultades, desencantos y fracasos se rinden y desisten de su empeño.

La única diferencia entre una vida de éxitos y una vida de fracasos la encierra la expresión «sin desmayos hasta el final», sin importar la cantidad de tiempo, ilusión y persistencia que sean necesarios hasta el logro definitivo de cuanto nos proponemos.

Nos pueden despojar de todo menos de la capacidad de elegir nuestra propia actitud.

Son muchos los ejemplos de tesón y de «lucha sin desmayos hasta el final» que pueden ayudarnos para afirmar en nosotros esta cuarta convicción para una actitud mental positiva. Vemos que en todos hay un denominador común, la persistencia.

Se dice que a Thomas Edison conseguir la lámpara incandescente le costó nada menos que 10.000 experimentos. Por fin encontró la bombilla que andaba buscando.

Abraham Lincoln, cuya vida durante veintiocho años fue un completo fracaso en los negocios, en la política, en todo..., es uno de los ejemplos más claros de actitud mental positiva, de tesón sin límites. Al final llegó a presidente de Estados Unidos, tras haber partido de la nada, pero con el preciado tesoro interior del coraje hasta el final. Con razón decía Napoleón que la victoria pertenece a los perseverantes, aunque, por desgracia, al final, él confundió perseverancia con tozudez.

Otro ejemplo que muestra a las claras la magia de una actitud mental positiva es el de Hellen Keller, ciega, sorda y muda, que gracias a su tesón llegó a ser doctora en filosofía y letras, compositora y pianista de primera calidad. De ella son estas vigorosas, alentadoras y vibrantes palabras:

La vida puede ser una emocionante aventura o nada.

La seguridad no existe en la naturaleza, ni tampoco la experimentan como un todo esos niños que son los hombres.

Evitar el peligro en una larga carrera no es más seguro que exponerse a él.

QUÉ, CÓMO, CUÁNDO Y CON QUÉ

Evidentemente, aunque debemos aprovechar en lo posible las vivencias, experiencias y errores de los demás, la mayor parte de nuestro aprendizaje se irá conformando y completando con nuestras propias experiencias. Cada ser humano se convierte, en definitiva, en su propio maestro que decide y elige de entre todo lo que se le ofrece lo que es verdad y lo que no lo es, lo real de lo imaginario, lo que conviene pero no es fácil ni agradable, de lo que es placentero pero inconveniente y hasta claramente perjudicial para la misma salud física, psicológica o del espíritu.

El camino de la sabiduría parte siempre de la sencillez y de la humildad de quien es consciente de su ignorancia y da con cierta seguridad los primeros pasos, aprovechando al máximo las experiencias vividas por los demás. Sin embargo, el resto del largo camino de la vida hacia la eficacia lo debemos hacer en solitario, calzando las incómodas

sandalías de nuestras propias experiencias y de las provechosas enseñanzas que nos deparen tanto los éxitos como el frío y sereno análisis de nuestros fracasos.

Como acertadamente afirma Marcel Proust, «la sabiduría (la auténtica sabiduría diría yo) no nos viene dada, sino que debemos descubrirla para y por nosotros mismos, después de un viaje que nadie puede ahorrarnos o hacer por nosotros».

El propósito de la vida es una vida de propósito.

ROBERT BIRNE

Hasta aquí, hemos tratado ya dos hábitos fundamentales: *el primero* es el hábito de la realidad, de la verdad, de la aceptación de las cosas tal como son, que nos capacita para interpretar los acontecimientos con frialdad y verismo, sin dejarnos llevar por utopías, fantasías ni autoengaños ilusorios.

El *segundo hábito* para el éxito es el de no perder oportunidad alguna de aprender primero de la experiencia de los demás, ser humildes y buscar la compañía y la ayuda de los que saben más que nosotros y, por supuesto, aprender siempre de nuestra propia experiencia, tanto de lo positivo como de lo negativo.

Es bueno recordar que las equivocaciones pueden ser de gran ayuda y constituyen una eficaz herramienta para el aprendizaje, pues, como bien dice James Joyce, «las equivocaciones son la antesala del descubrimiento».

El *cuarto hábito* imprescindible para el éxito, que es saber bien qué es lo que se quiere, lo que se busca, cuál es nuestro propósito, el objetivo que nos planteamos. Definir por qué nos proponemos esto o aquello y especificar cómo, cuándo y con qué medios lo vamos a convertir en realidad. Prever los obstáculos que nos pueden salir al paso y diseñar estrategias adecuadas para la superación de los mismos.

Cuanto deseamos y pedimos a la vida, debemos imaginar que estamos disfrutándolo ya.

Sugiero, como primera medida, confeccionar una lista de objetivos que se han de lograr a corto y medio plazo y establecer prioridades y categorías. Cuanto deseamos y

pedimos a la vida debemos ponerlo por escrito e imaginar que estamos disfrutando ya del logro de cada uno de esos deseos y propósitos. Es muy importante que seamos precisos al establecer cada uno de los objetivos. Saber bien qué es lo que nos proponemos tiene no pocas ventajas:

- *La primera ventaja* de tener bien definidos los objetivos, de saber qué es lo que se quiere, es que nos sentimos como movidos e impulsados desde el interior a seguir ya el camino hacia el éxito, a tomar la dirección más adecuada y a poner los medios, desde el primer momento.

- *La segunda ventaja* es que, al mismo tiempo que nuestra mente concibe y ve con claridad un objetivo, lo imagina y lo vive como si ya fuera realidad. Todo el ser, todas las aptitudes se disponen a pasar a la acción, luchan con tesón y esfuerzo para alcanzarlo. En definitiva, se suscita la disposición a la acción.

- *Una tercera ventaja* es que el trabajo resulta más estimulante y divertido y se despierta, además, una gran ilusión capaz de vencer cuantas dificultades surjan. Cuanto más reflexionamos acerca de los objetivos que nos hemos marcado y más los deseamos, más se despierta el entusiasmo, el ardiente deseo de que nada ni nadie nos impida conseguir lo que nos proponemos.

- *La cuarta ventaja* de saber bien lo que se quiere es que nos mantiene bien atentos y dispuestos a no desperdiciar cualquier oportunidad que se presente y pueda servirnos para una mayor eficacia y prontitud en el logro del objetivo deseado. Además de la exactitud y claridad de pensamiento definiendo claramente los objetivos, es necesario que necesitemos imperiosamente lo que nos proponemos, ya que «la necesidad es la madre del ingenio, de la invención». Así que procuremos que aquello que nos propongamos lo necesitemos de verdad.

Si abrimos el libro de la historia, descubriremos que en las vidas de los grandes hombres, aquellos a quienes nada ni nadie pudo detenerlos hasta lograr sus objetivos, se distinguieron siempre por dos cosas: la primera, tener perfectamente claro qué es lo que pretendían; la segunda, una necesidad sin límites de conseguirlo a toda costa, fueran cuales fueren las dificultades, sinsabores, sacrificios o privaciones por las que tuvieran que pasar.

El *quinto hábito* para el éxito es la *disciplina*, mejor, la autodisciplina. Todos los

autores que he leído hasta el momento sobre el tema de la eficacia y del éxito coinciden en afirmar que la disciplina es la base sobre la cual se asienta siempre una vida plagada de éxitos, mientras que la falta de disciplina conduce inevitablemente al fracaso. Quienes sigan desde hace tiempo mis escritos, recordarán que el tema de la disciplina está ampliamente desarrollado en el segundo volumen de las *Fortalezas humanas*. Sin embargo, ofrezco a continuación las matizaciones necesarias sobre el imprescindible hábito de la autodisciplina, que no es otra cosa que el control y dominio de sí mismo; sin ninguna duda, la más difícil tarea que ha de proponerse todo ser humano que pretenda ser verdaderamente eficaz en todos los demás objetivos que se proponga.

Lo que importa más nunca debe estar a merced de lo que importa menos.

GOETHE

La autodisciplina se percibe como una sensación de autocontrol, de dominio de cada situación, mediante el triunfo sobre nuestras propias pasiones, emociones y reacciones impulsivas y descontroladas. Cada vez que nos dominan los nervios, la pasión o la emoción y obramos sin el control de una mente serena, estamos haciendo camino hacia el fracaso.

Si miramos en nuestro derredor nos será muy fácil comprobar cómo las personas que habitualmente obran de forma impulsiva, movidas por emociones y sin permitir a su mente, a su sentido común, regir sus vidas, antes o después labran su propia desgracia y, por añadidura, casi nunca logran lo que se proponen.

PAGAR EL PRECIO DEL ÉXITO

El *sexto hábito* para el éxito es estar convencidos de que siempre se ha de pagar un alto precio. Se trata, en esencia, de aprender a sacrificar lo superfluo a lo esencial, lo de escaso valor a lo que verdaderamente importa, lo que nos gusta a lo que nos conviene.

Nada se nos ofrece gratis en esta vida y, por lo general, los objetivos muy valiosos, los logros más importantes, cuestan un precio muy alto que nadie puede dejar de pagar.

Un deseo firme y claro por el logro de un objetivo determinado exige que

sacrifiquemos los otros deseos más o menos insistentes, pero contrarios al objetivo principal que pretendemos conseguir.

Hay algo que caracteriza a las personas de éxito y es el tremendo coraje que ponen en saber subordinar todo a lo esencial.

Sólo es posible desarrollar el hábito de la eficacia pagando el precio de renunciar a todo aquello que nos reste tiempo, perseverancia, ilusión y medios en acercarnos al objetivo principal.

¿Cuántas veces no nos hemos propuesto terminar una carrera de la que sólo nos faltan tres asignaturas o tener tiempo para nuestra familia a la que tenemos un tanto abandonada o hacer algo de ejercicio físico, etc., y nuestro propósito no llegó a cumplirse? Todo se quedó en nada porque no supimos pagar el precio que nos costaba cada uno de estos logros, no supimos renunciar a otras cosas o actividades para centrar nuestro deseo imperioso y nuestra firme voluntad en la consecución de estos objetivos. Debemos establecer prioridades y tener siempre bien claro que «lo primero es lo primero».

Hay algo más en común que caracteriza a las personas de éxito, y es el tremendo coraje que ponen en saber subordinar todo a lo esencial, a lo que han definido como primer objetivo, por costosa, desagradable y laboriosa que pueda resultar la tarea. Por importantes que puedan parecer las destrezas y habilidades, la gran capacidad, la buena suerte y la persistencia, mucho más importante es centrar todas las energías, todo el potencial físico y psicológico en el objetivo principal. Con gran contundencia y precisión veo expresado mi pensamiento en estas palabras de Disraeli: «El hombre animado de un resuelto propósito debe cumplirlo. Nada puede prevalecer contra una voluntad que empeña hasta la vida en su cumplimiento».

Antes de ofrecer algunos hábitos más para la eficacia, para el éxito, prefiero profundizar en compañía del atento lector sobre el significado de dos palabras que venimos empleando constantemente y como si fueran sinónimas.

Vayamos primero con el término «eficacia». El diccionario de la Real Academia Española dice que eficacia es virtud, actividad, fuerza y poder para obrar, mientras que éxito es el resultado feliz de un negocio, actuación, etc. Parece ser que el término

«eficacia» significa la misma acción, la actividad, empleando los medios más adecuados para obtener los mejores resultados posibles y queda el término «éxito» para significar el mismo resultado deseado. Seguiré empleando indistintamente los términos «eficacia» y «éxito» tras esta aclaración, porque al decir éxito podemos referirnos tanto al viaje como al destino y al camino hacia la meta como a la propia meta.

El éxito al que sólo se llega por el camino de la eficacia es siempre un proceso de avance que comienza desde algo, se dirige hacia algo y por fin se logra. Sin duda, tanto en la eficacia como en el éxito hay cambio, crecimiento, desarrollo, progreso...

El verdadero éxito, el del triunfador auténtico, siempre tiene como compañeros de viaje la honestidad y la dignidad en el vivir.

El éxito, en definitiva, consiste en llegar a ser lo que me he propuesto y a hacer que mi vida sea lo que yo he decidido. Mi éxito personal sería el logro de unos valores personales definidos y concretados con absoluta nitidez y realizados con un fin muy específico.

El éxito ha de partir de dentro hacia fuera; por eso, es antes el éxito en casa que fuera de ella. El verdadero éxito, el del triunfador auténtico siempre tiene como compañeros de viaje la honestidad y la dignidad en el vivir. Los otros «éxitos» con minúscula que se alían con la deshonestidad y el vivir indigno, antes o después, en esta vida o en la otra, no son más que desastrosos fracasos. El verdadero éxito está siempre muy cerca de la sencillez, de la generosidad, de la alegría de los éxitos de los demás, de la sinceridad, del espíritu de lucha, de la escucha atenta, del orden en la persona y en la actividad que realiza, del sentido del humor y de la medida, del saber estar, de la esperanza y de una actitud mental positiva, de la aceptación de los propios errores y de vivir con plenitud el día a día como una apasionante aventura para sí mismo y para los demás.

El éxito ha de partir de dentro hacia fuera; por eso, es antes el éxito en casa que fuera de ella.

HACERSE CARGO DE SÍ MISMO

Otro hábito fundamental de las personas muy eficaces, de las personas de éxito, es el hábito de la *autoconsciencia*, del autoanálisis. No es otra cosa que llevar a la práctica la aptitud exclusivamente humana de reflexionar sobre los propios procesos de pensamientos, de distanciarnos de nuestros estados de ánimo, de nuestros sentimientos, y tener una visión propia de nosotros mismos y no exclusivamente de las percepciones y juicios de valor de los demás.

Sin la autoconsciencia no podríamos evaluar y aprender de las experiencias de los otros y de las propias experiencias, como tampoco nos sería posible destruir viejos hábitos negativos, ni crear nuevos hábitos positivos.

Por la autoconsciencia y el autoanálisis podemos examinar en profundidad nuestros paradigmas y averiguar si son principios basados en la realidad o están determinados por condicionamientos y paradigmas sociales y por los juicios que los demás, desde sus propias preocupaciones, debilidades y miserias, emiten sobre nosotros y nos proporcionan una autoimagen que tiene que ver muy poco con lo que realmente somos.

Ser autoconsciente es verme a mí mismo, como un observador más: qué es lo que hago y por qué lo hago, y ejercer la libertad, el poder de decisión interno de elegir mis propias opciones.

Entre un estímulo, por ejemplo, un insulto y la respuesta a ese insulto, yo tengo la libertad interior de elegir. Mi respuesta puede ser de comprensión, empática, tratando de averiguar las causas que pueden haber movido a esa persona a insultarme y menospreciarme, o más despectiva y ofensiva que la de mi ofensor.

Esta capacidad ilimitada de dirigir la propia conducta es exclusivamente humana. El más inteligente de los animales no puede asumir responsabilidades sobre sí mismo, no puede darse órdenes. A los animales se les puede adiestrar para que sean responsables, pero no pueden dirigir su propio adiestramiento; el hombre, sí.

Esto significa no solamente que podemos elegir, tomar iniciativas, sino que, además, las iniciativas que tomemos pueden y deben ser producto de nuestra elección consciente, basada en valores y no movida por pasiones, sentimientos, circunstancias, condicionantes de cualquier tipo, por el ambiente, en una palabra.

La última de las libertades humanas: poder elegir la actitud de uno en cualquier ocasión, poder elegir la manera de ser de cada uno.

VICTOR FRANKL

Las personas autoconscientes, que han llegado a hacerse cargo de sí mismas, llevan consigo su propio microclima de autocontrol y equilibrio. Apenas se sienten afectadas por los condicionantes, por las circunstancias, por el ambiente reinante, porque su consistencia, su paz interior, su fuerza impulsiva procede de auténticos valores, sentidos, pensados, elegidos y aceptados en lo más profundo de su mismidad con absoluta libertad. En realidad, las circunstancias favorables o adversas, los estímulos, los condicionantes nos afectan a todos. Lo que sucede es que todo aquel que ha llegado a ser «dueño de su destino, capitán de su alma» que diría Henley, ante cualquier circunstancia o estímulo del signo que sea, presenta actitudes, respuestas de coherencia y equilibrio psicológico, basadas en auténticos valores, en una poderosa coherencia interna.

Las personas reactivas, por el contrario, quedan al arbitrio de los impulsos, de las circunstancias, de los condicionantes del momento, ya que hacen depender su vida de la opinión, del qué dirán, y permiten que los defectos y las neurosis de otras personas condicionen y controlen su propia existencia. Lo que verdaderamente nos perjudica —muchísimo más que cualquier circunstancia o acontecimiento grave— es nuestro propio consentimiento a cuanto nos sucede. Como bien recalcó Gandhi: «Ellos no pueden quitarnos nuestro autorrespeto si nosotros no se lo damos». Es decir, que lo que en verdad importa es la forma en que cada uno responde a lo que experimenta en la vida diaria.

Desarrollar el hábito de la autoconsciencia, de hacernos cargo de nosotros mismos, nos capacitará para algo tan decisivo como tomar la iniciativa, pasar a la acción y llevar a feliz término aquello que sea conveniente o necesario y que, aunque no nos guste, sea congruente con nuestros principios, con nuestros valores.

Las personas autoconscientes centran sus esfuerzos en sus propios esquemas, en sus propios paradigmas, ejercitando su acción, trabajando sobre objetivos controlables. Así activan la energía positiva. Las personas reactivas, impulsivas, centran su atención en los defectos de otros y en problemas y circunstancias sobre los que no pueden ejercer

control alguno; el resultado es la activación de la energía negativa con sentimientos de impotencia, acusación y autoculpa.

La capacidad ilimitada de dirigir la propia conducta es exclusivamente humana.

APROVECHAR EL TIEMPO

Administrar nuestro tiempo de forma inteligente es otro hábito fundamental para la eficacia. El tiempo es el bien más valioso que poseemos, la materia prima que hace posible todos los logros, el regalo más extraordinario que recibe todo ser humano de cualquier edad y condición cuando se despierta cada mañana y tiene ante sí todo el día por delante.

Cada día es sólo mío y nadie me lo puede quitar. Además, el tiempo es un don que se nos ofrece a todos por igual; a pobres y a ricos, a listos y a tontos, a jefes y a subordinados, con la particularidad de que si malgastamos el tiempo de un día, nadie nos castiga o nos priva del tiempo del día siguiente, que podemos aprovechar por completo, si así lo deseamos.

Otro aspecto interesante del tiempo es que sólo nos es posible gastar las veinticuatro horas de hoy, el momento presente; aunque queramos, no podemos derrochar el mañana, porque todavía no es nuestro. Es de capital importancia aprender cuanto antes a emplear de manera correcta y eficaz las veinticuatro horas de cada día que nos regala la vida en cada despertar de nuestra existencia, pues de ello depende nada menos que la realización personal, conseguir dar verdadero sentido a nuestra vida, disfrutar con la actividad que ejercemos, ser felices... Cada persona tiene su propia actitud en cuanto a la forma de administrar su tiempo. El despreocupado no tiene horario ni ocupación fija y vaga de acá para allá sin rumbo. No voy a juzgar a quien elige esta forma de vida, pero no es la actitud más recomendable para el éxito.

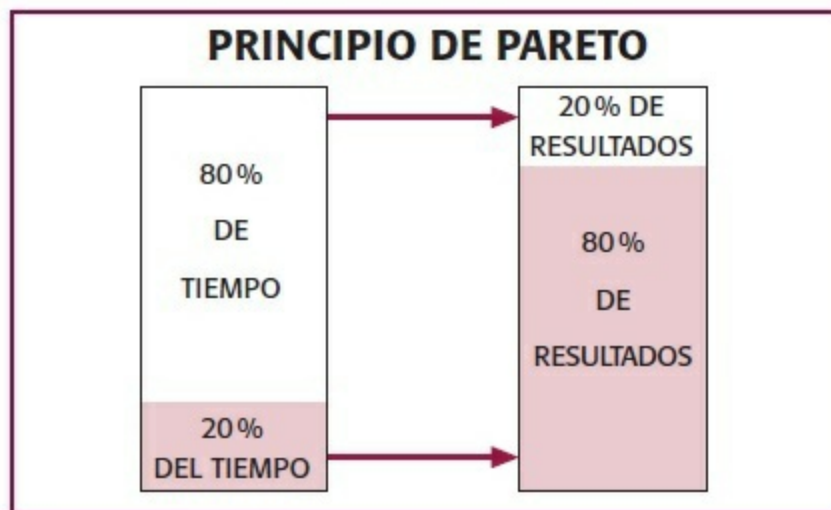
En el polo opuesto se encuentra el que es un adicto al trabajo y todo le parece poco. De un trabajo marcha a otro y hasta en el propio hogar no hace sino vivir para su trabajo. Esta actitud conduce, más pronto o más tarde, a una grave pérdida de la salud,

crisis de los valores fundamentales y alejamiento de la vida familiar en la que no existe apenas comunicación y diálogo ni entre los esposos ni entre padres e hijos. No es necesario decir que las personas que así obran se labran su propio fracaso personal y familiar. La compensación económica que pueda suponer trabajar las veinticuatro horas del día es una inversión de consecuencias nefastas.

Si el tiempo es el más precioso de los bienes, la pérdida del tiempo debe ser la mayor de las prodigalidades.

FRANKLIN

Pero detengámonos ya en el estudio de las cualidades que distinguen al administrador inteligente y eficaz del tiempo. Quizá la característica más destacable del que administra su tiempo de forma inteligente es la capacidad de programarse de tal manera que logra el mayor rendimiento posible en menos horas de trabajo. Se trata de multiplicar la eficacia, en primer lugar evitando los obstáculos más frecuentes que impiden conseguir un alto rendimiento y desarrollando aquellas habilidades básicas y herramientas fundamentales, como:



- 1) Establecer metas, objetivos y prioridades mediante una planificación eficaz.
- 2) Alcanzar un grado máximo de motivación y tesón para llevar a cabo la tarea emprendida.

3) Gestionar el propio trabajo, controlando los resultados y aprovechando en lo posible lo que puedan aportarnos las demás personas inteligentes y eficaces que están cerca de nosotros.

Aprovechar el tiempo nos permitirá llevar a la práctica la conocida teoría del 80/20 o principio de Pareto para la eficacia. Si con el 80 por ciento de nuestro tiempo sólo obtenemos un 20 por ciento de resultados, es que algo falla en la planificación, en la motivación o en la gestión y control del propio trabajo. Por el contrario, si con el 20 por ciento del tiempo y esfuerzo obtenemos un 80 por ciento de estupendos resultados es que estamos aplicando correctamente los principios para la eficacia.

De lo que se trata, en esencia, es de estar bien pendiente de lo que hago y de los resultados que obtengo. Si veo que paso tanto tiempo en hacer «A» como en hacer «B», pero que, con el mismo tiempo y esfuerzo, haciendo «B» obtengo el doble o el triple de resultados, lo inteligente y correcto sería tomar parte del tiempo de «A» y emplearlo en «B».

Otra cualidad de quien administra bien su tiempo es que sabe guardar momentos para todos los aspectos de su vida, como dejar ratos libres para no hacer nada, para divertirse, leer, estar con la familia, etc.

Unos «buenos objetivos» deben ser: pocos, concretos, compatibles, difíciles pero alcanzables, medibles y por plazos...

OBSTÁCULOS QUE IMPIDEN EL ÉXITO

Hemos señalado anteriormente que, para multiplicar la eficacia, lo primero que ha de hacerse es evitar los obstáculos que impiden un alto rendimiento en la tarea y después, sin pérdida de tiempo, desarrollar una serie de habilidades básicas que nos permitirán alcanzar el objetivo que nos propongamos.

Ofrezco a la consideración del lector un decálogo de obstáculos que impiden o dificultan la obtención de buenos resultados, con el fin de que vea cuáles le afectan más.

1. Empezar el trabajo o actividad sin haber obtenido un plan concreto a largo, medio y corto plazo.
2. No distinguir lo urgente de lo importante y aplazar asuntos de absoluta prioridad mientras se pierde el tiempo en los de menor relevancia.
3. Repartir el tiempo de forma poco racional y hasta inconsciente o, sencillamente, no haber hecho planificación alguna del tiempo de que se dispone.
4. Tratar de hacerlo todo a la vez, de prisa y cuanto antes y no dedicar el tiempo necesario a cada asunto. En definitiva, no aplicar el sabio principio: «divide y vencerás».
5. Trabajar hasta el límite de las propias fuerzas, fatigarse, «quemarse»... No tener un sentido de la medida.
6. Incapacidad para eliminar o controlar las interrupciones e incapacidad también para averiguar si se mantienen los niveles de eficacia establecidos.
7. Habitarse a los aplazamientos y a dejarlo todo para después, para otro momento...
8. Mostrarse incapaz de cambiar los hábitos negativos.
9. Seguir trabajando con métodos, formas y actitudes ineficaces, a pesar de los malos resultados obtenidos.
10. No atreverse a correr ciertos riesgos.

¿Ha tomado nota ya y tiene bien claro cuáles son los obstáculos que más le impiden ser una persona eficaz? Pues vayamos entonces a la consideración de los puntos claves a tener en cuenta para una acción con garantías de éxito. Recuerde que, como ya hemos dicho en otro momento, lo primero es fijarse con claridad las propias metas u objetivos. Por eso le recuerdo que unos «buenos objetivos» deben ser:

- *Pocos*, pero muy importantes, valiosos y ambiciosos.
- *Claros* y concretos. Por eso se ha de especificar bien: qué, cuánto, cuándo, dónde, con qué medios, por qué y para qué se pretende lograr esto o aquello.
- *Alcanzables y difíciles* al mismo tiempo. El que entrañen dificultad incrementa la motivación.
- *Perfectamente compatibles* y acordes con los gustos, medios, posibilidades e inquietudes.
- *Especificados por escrito* y a la vista para ser recordados. Por ejemplo, en la primera hoja de la agenda, o en una cartulina sobre la mesa de trabajo.

- *Medibles y por plazos*, para que día a día se pueda hacer un estricto seguimiento y control sobre la eficacia mayor o menor de la propia actividad y comprobar que se van cumpliendo los plazos fijados racionalmente y por propia voluntad de antemano.

- *Integrales, coordinados y compatibles*; es decir, que cubran todas las áreas de la vida personal, familiar, profesional y social, que sean específicos para cada una de estas áreas, pero en perfecta coordinación y compatibilidad. Esto quiere decir, entre otras cosas, que los objetivos de la vida profesional se establezcan teniendo en cuenta la vida familiar, y no suceda, por ejemplo, que un ejecutivo estupendo sea paradójicamente un pésimo esposo y padre de familia, pues sólo tiene ilusión, dedicación y tiempo para su trabajo y desatiende por completo la vida familiar.

El hombre aprende cuando lucha para alcanzar las metas y proyectos que significan algo para él.

SIDNEY JOURARD

Hora es ya de averiguar cuáles son las metas y objetivos de su vida, pero ¿cómo proceder?

Abandone todo tipo de ocupaciones y preocupaciones, póngase cómodo y relajado y que durante una hora no le moleste nadie. Coja papel y pluma y confeccione una lista de objetivos deseables. Éstos deben cubrir todas las áreas de su vida en lo personal, en el trabajo, en el descanso, en el ocio, en la diversión, en la salud del cuerpo y del espíritu, en la economía, en la capacitación intelectual, en lo profesional, en las relaciones familiares, laborales y sociales, etc. Debe anotar cuanto se le vaya ocurriendo de forma espontánea.

Lógicamente, en esta lista, confeccionada de manera rápida, incluirá muchas generalidades, como: «triunfar», «ser feliz», «tener más éxito», «ganar más dinero». Éstos son objetivos demasiado generales. Tiene que simplificar más y bajar al terreno de lo concreto, fundamental y prioritario y que cumpla los requisitos de unos «buenos objetivos», como ya indiqué anteriormente.

Si se practican sencillos hábitos día tras día, lo más seguro es que se

acabe triunfando.

ROBERT J. RINGER

Comience hoy mismo por marcarse un objetivo, vea cuáles son los obstáculos que le apartan de lograrlo y establezca un plan de acción, marcándose una fecha límite. El modelo de la ficha que le ofrezco a continuación le será de gran ayuda.

FICHA 1

OBJETIVO

Defino y delimito los obstáculos y problemas que me apartan del objetivo:

.....
.....

Plan de acción para solucionar problemas

Fecha límite

Problema 1

Problema 2

Problema 3

ENTRE LA REALIDAD Y EL IDEAL

Ya hemos averiguado cuáles son nuestros objetivos, también hemos descubierto los obstáculos que nos apartan de lograrlos y hemos establecido un plan de acción a largo, medio y corto plazo. Es el momento de determinar las distancias existentes entre los niveles reales que creemos haber logrado en cada uno de los objetivos y el ideal; es decir, los niveles que deseáramos alcanzar en un plazo concreto de tiempo, por ejemplo, un año.

En la página siguiente ofrezco la ficha 2, que servirá de gran ayuda para automotivarse, aprovechar mejor el tiempo y generar mayor ilusión y energía para lograr

nuestros «buenos objetivos». Marcar con una cruz en azul los niveles logrados hasta ahora (realidad). Marcar con una cruz en rojo los niveles que desearía (ideal).

Entre la realidad y el ideal hay una distancia y el plan de acción debe incluir, por un lado, todo aquello que debemos cambiar para que esa distancia sea cada vez menor y las acciones concretas que me van a llevar desde unos niveles más o menos negativos de la realidad en que me encuentro hasta los niveles más altos y positivos de que yo sea capaz (el ideal al que aspiro).

Lo peor es cuando se tiene la tendencia a sopesar en exceso cada nueva situación como paralizados por el temor.

Es hora de pasar a la acción aprovechando mi tiempo de manera inteligente para lograr un ritmo efectivo sin apartarme del plan trazado, estableciendo prioridades y cumpliéndolas, desarrollando en mí la predisposición a la acción, evitando las dilaciones y, finalmente, ejerciendo un verdadero control sobre mi propia gestión y sobre las interrupciones innecesarias.

Lo primero es encontrar mi propio ritmo de eficacia y tener bien presente que sólo si me encuentro a gusto conmigo mismo estaré preparado para obtener buenos resultados.

FICHA 2

	salud	vida fam.	capac. prof.	éxito prof.	economía	afectos	espiritualidad
	+4						
	+3						
	+2						
	+1						
	-0						
	-1						
	-2						
	-3						
	-4						
IDEAL							
REALIDAD							

Conviene anotar, a lo largo de tres a cuatro semanas, cuáles son las horas de máximo rendimiento, en las que mis niveles de eficacia alcanzan sus cotas más altas, y realizar los trabajos que me exijan mayor atención y entrañen más dificultad en esas horas de máxima efectividad y rendimiento.

En segundo lugar, es necesario desarrollar la predisposición a la acción, a no pensárselo demasiado una vez tomada una decisión en firme. Lo peor es cuando se tiene la tendencia a estudiar y sopesar en exceso cada nueva situación como paralizados por el temor. Suele aconsejarse cierta rapidez de ejecución en las decisiones que son reversibles, remediabiles casi por completo y mucho más cautos en las irreversibles, aquellas que no admitirían en la práctica remedio alguno. Estar dispuestos a pasar a la acción conlleva necesariamente estar dispuestos también a aceptar los posibles errores y a aprender de ellos. Esto es una prueba clara de madurez y de capacidad para el éxito.

La tercera actitud recomendable es «evitar las dilaciones». Para lograrlo, sugiero las siguientes técnicas:

1. Empiece poco a poco, después de haber dividido la tarea en partes, pero ¡empiece de una vez, ahora mismo!
2. No olvide abordar los problemas más difíciles en esas horas en las que usted rinde al máximo de sus posibilidades.
3. Tenga permanentemente a mano, y mejor, ante sus ojos, su «plan diario» con la relación de cosas más apremiantes que necesariamente ha de hacer hoy.
4. Establezca desde ahora su propio sistema de recompensa-castigo, felicitación-reprobación, de manera que, cada vez que cumpla una actividad fijada en el plan diario, se autofelicite o premie de algún modo.
5. Escribese a sí mismo notas recordatorias que colocará en el lugar más conveniente, aquel en el cual necesariamente usted ha de estar. Será imposible no leer su propia nota recordatoria.
6. El tiempo dedicado a cada trabajo o actividad debe programárselo como si fueran compartimentos estancos.
7. Si el entorno y las circunstancias no son favorables, no dude lo más mínimo en efectuar los cambios necesarios.
8. Aplique el axioma latino *age quod agis* a rajatabla, es decir, centre toda su atención,

ilusión y esfuerzo únicamente en la actividad que realiza; no disperse su atención en otras cosas.

9. Intente llevar a cabo su actividad lo mejor que pueda, pero no se deje atenazar por el perfeccionismo y el análisis interminable y agotador.

10. Aprenda a delegar en otras personas responsabilidades, busque su ayuda.

El éxito no es nunca una donación, sino una conquista.

CONTROL DE RESULTADOS

Si deseamos tener una idea aproximada de los niveles de eficacia de nuestro plan de acción, lógicamente deberemos ejercer un control periódico sobre los resultados obtenidos, sobre los tiempos marcados y sobre el logro real de las prioridades establecidas. No es posible conseguir unos niveles máximos de eficacia en el logro de nuestros objetivos sin llevar a cabo una permanente autoevaluación que nos permita comprobar, día a día, cómo vamos acortando distancias desde la realidad más o menos negativa de que partimos en cada uno de los objetivos propuestos y el elevado ideal que tanto ansiamos y al que nos vamos acercando a buen ritmo, pero ¡de forma controlada!

Pero el control no se limita tan sólo a comprobar que estamos logrando los objetivos en los tiempos marcados, sino que debemos extender también la acción controladora a otros aspectos que propician la eficacia como evitar las interrupciones innecesarias, saber decir «no» sin herir y sin que el otro se sienta rechazado, saber servirse de otros para obtener buenos resultados, delegar en ellos responsabilidades y alentarles a ejercer el adecuado control sobre la actividad que ejerzan.

Comencemos por el necesario control de las interrupciones, afirmando que toda persona que sabe de verdad aprovechar su tiempo siempre hace valer su derecho a controlar su horario.

Ten siempre en cuenta lo que haces y los resultados que obtienes.

J. ROGER

Si usted pierde parte de su tiempo a causa de interrupciones y visitas inoportunas, o que se alargan demasiado y de las que hasta ahora no ha encontrado la manera de librarse, le invito a que ponga en práctica estas sencillas sugerencias:

1. No tiene otra opción que la de FILTRAR las visitas y establecer *cuántas* y *cuándo* (de qué hora y a qué hora).

2. Nada más iniciar la conversación, con amabilidad y sonriendo a su interlocutor dígame claramente: «Vamos a aprovechar lo mejor posible los escasos 10-15-20 minutos de que disponemos». Comience sin más preámbulos.

3. Cuando falten tan sólo tres a cuatro minutos, no dude usted en tomar la iniciativa y diga: «Como ya estamos terminando, vayamos a las conclusiones», y con actitud amable dé el tema por terminado mientras se pone en pie de manera lenta, pero decidida, dando a entender que la entrevista ha terminado.

4. Para entrevistas muy rápidas, es mejor no tomar asiento y tratar el asunto de pie y en forma muy breve.

5. Si le es posible, mantenga sus encuentros fuera de su despacho de trabajo, en una sala al efecto, dejando claro que en este lugar sólo se está el tiempo imprescindible.

6. Debe emplear algunos indicadores o señas bien precisas que informen de manera clara y contundente a los demás cuándo no deben interrumpirle, salvo excepciones muy contadas que todos deben conocer.

7. Fije un horario específico de puertas abiertas, cuando usted está disponible para todos y para todo.

8. Es normal y tiene perfecta explicación que amigos, familiares, miembros de su equipo y otras personas próximas a su entorno entren y salgan con cierta frecuencia de su despacho; pídale con amabilidad que traten de acumular varios temas cada vez y realicen las interrupciones, por ejemplo, cada hora, o cada media hora, pero no a cada momento.

9. Si ve que llega alguien dispuesto a interrumpirle y no es el momento oportuno, mantenga firme y amablemente su actitud habitual de trabajo indicándole a la persona en cuestión en qué momento podrá atenderle, ya que ahora le es completamente imposible.

10. Saber decir NO, con tacto y firmeza y sin que la otra persona se sienta rechazada, es una de las habilidades más difíciles, pero imprescindibles para toda persona eficaz.

Siempre que tenga que decir NO, muéstrese antes empático y comprensivo, póngase

en lugar del otro y dígale que entiende su postura. Hágalo con palabras claras, con brevedad, con gesto afable y firme al mismo tiempo, con cierta rapidez y con sinceridad, al tiempo que plantea una salida o alternativa razonable y ofrece su ayuda y colaboración.

Hay que saber decir «no» sin herir y sin que el otro se sienta rechazado.

¡ACCIÓN!

Hemos abordado los aspectos más relevantes del desarrollo personal y reavivado el poder sin límites que todo ser humano lleva en su interior, si se decide a pulsar «la palanca» de una actitud mental positiva. Sólo nos queda pronunciar la palabra mágica y definitiva... ¡ACCIÓN!

Todo cuanto hemos dicho, analizado y estudiado sobre la eficacia está muy bien; nos da luz, nos ilustra, nos anima. Nos ha quedado todo perfectamente claro, pero si no pasamos a la acción, si no ejecutamos el plan trazado, todo se convertirá en nada.

Anton Chejov está muy acertado al afirmar que «el hombre es lo que cree», pero yo añadiría esta frase: «sobre todo, el hombre es lo que hace». Más que cualquier otra cosa, importa nuestra conducta, nuestras obras... ¡los resultados!

Pero es la acción lo que da consistencia, lo que rubrica todo plan eficaz y meritorio.

El camino hacia el verdadero éxito se hace día a día, sin interrupción. Es un proceso permanente y no una meta que se deba alcanzar. No basta con conocer, con estar bien informados, con tener ideas. Incluso la misma actitud mental positiva no lo es todo. El verdadero «poder» de todo ser humano se encierra en una sola palabra: ¡hacer!, ¡crear!, ¡producir! los resultados que más desea y progresar sin límites en lo intelectual, moral, psicológico, afectivo y social, no sólo para sí mismo, sino aportando valores firmes de bien, de bondad y utilidad para los demás, para la sociedad.

Pero es la acción lo que da consistencia, lo que rubrica todo plan eficaz y meritorio. Advirtamos que esa magia de la acción eficaz no se produce por casualidad. Todo es consecuencia de la bien pensada y coordinada interacción de varios «detonantes» o «espoletas» que accionan el mecanismo interno de «autoarranque» y garantizan pasar a la acción ¡ahora! Son los siguientes:

- *La estrategia* o planificación del modo de proceder y la organización razonada de todos los recursos de que se dispone. La forma en que organizamos las acciones puede ser determinante. Es lo que se llama «la sintaxis del éxito». ¿Cuál es la diferencia entre «un perro mordió a Carlos» y «Carlos mordió a un perro»? La diferencia es tremenda, sobre todo para Carlos.

Vemos que las palabras son exactamente las mismas y la diferencia está en la manera de colocarlas, en la sintaxis. Pues lo mismo que en el lenguaje ocurre en la vida. Hay estrategias, recetas o modos de proceder que nos garantizan el éxito en distintas metas u objetivos que nos propongamos, pero recordemos que cada objetivo precisa *su* mejor estrategia o planificación, y hay que saber diseñarla.

Es preciso aparecer un poquito loco ante la gente para seguir avanzando.

WILHEM RAABE

- *La fe, la ilusión, la pasión* son los «detonantes» que siempre se dan la mano e impulsan de manera coordinada y conjunta. «Pueden, porque creen que pueden», decía Virgilio, y es que sólo creyendo firmemente en las propias potencialidades y valores se está en disposición de lograr algo. La fe en lo que somos y en lo que podemos llegar a ser determina con bastante exactitud lo que seremos en realidad.

Nuestra fe y nuestra ilusión deben ir propulsadas por la pasión, esa desatada fuerza interior que pulveriza cualquier dificultad y desconoce la palabra imposible. Me refiero a la pasión como a esa energía ya canalizada y alentada por una noble e incontenible obsesión como la que llevó a Thomas Alva Edison a fabricar miles de bombillas defectuosas hasta que consiguió dar con la bombilla perfecta.

- *La escala de valores morales*, esos juicios fundamentales de carácter ético, moral y práctico que nos sirven para juzgar lo que está bien y lo que está mal, lo que

verdaderamente importa, lo que vale la pena. Estos juicios fundamentales constituyen un poderoso acicate para la acción eficaz. Por el contrario, una de las características de la ineficacia en cualquier persona es el no saber de verdad qué es lo que quiere, lo que está bien o está mal para sí mismo y para los demás.

- *La fuerza, la vitalidad, el vigor físico, intelectual y psíquico* de quien no se duerme en los laureles y busca incansablemente nuevas oportunidades que aprovecha al máximo, caracteriza a las personas eficaces, quienes, además, saben hacer del buen empleo del tiempo su principal aliado.

- *Las buenas relaciones con los demás*, sentirse apoyado y valorado por las personas adecuadas que nos estimulan a ser activos y emprendedores y hacer oídos sordos a los mensajes desalentadores y pesimistas de los temerosos, desconfiados y abúlicos.

Son personas adecuadas las que mantienen una actitud mental positiva, están habituadas a vencer dificultades, tienen ideas claras y poseen gran vitalidad psíquica. Nos arrastran a la acción con su ejemplo vivo y nos sirven de inapreciable modelo.

Ha llegado el momento, es su turno y su vida. ¡Arranque ya, sin más dilaciones!, y en un instante, simplemente con comenzar, habrá pulverizado el 60 por ciento de las dificultades.

Despójese de los temores del pasado y de ese absurdo maleficio que dice que somos hijos de las circunstancias. Como dijo Disraeli: «Las circunstancias son hijas del hombre». Cada cual, él solito se labra su felicidad o su desgracia. Es usted quien elige y sentencia su vida con sus acciones, con su conducta... ¡Actúe ahora!

La gran finalidad de la vida no es el conocimiento, sino la acción.

THOMAS H. HUXLEY

¿SABE USTED PEDIR?

¿Ha activado ya su mecanismo interno de autoarranque? ¿Ha pasado ya a la acción y va a buen ritmo por el camino que lleva al logro de buenos resultados? Entonces sólo me resta llenar la alforja de su mente de un sencillo pero imprescindible aprovisionamiento

para ese largo recorrido hacia el éxito que inicia hoy. Ya sabe que ha de convertir en una constante la idea de que toda la fuerza procede de usted mismo, de su mente, de su actitud mental positiva. Como decía John Hamilton, «nuestra mente, en sí misma, puede hacer un cielo de los infiernos y un infierno de los cielos». Ahora, eche un vistazo a su alforja y vea las vituallas que le he puesto para el camino.

- *La primera se refiere a los fracasos.* Desde hoy debe prometerse a sí mismo olvidar ese término. No existen fracasos, sino resultados y experiencias más o menos afortunadas de las que usted sabrá sacar el mayor provecho posible. Todo fracaso bien empleado es una experiencia más que nos acerca al éxito.

- *La segunda es la capacidad de «ver en la oscuridad»,* de descubrir lo positivo, el beneficio que encierra todo infortunio o experiencia negativa. No se desprenda jamás de la firme convicción de que siempre hay otras posibilidades, otras alternativas y salidas hasta en los peores momentos.

- *La tercera es la responsabilidad y la autodisciplina.* Es decir, usted y sólo usted lleva los mandos, es responsable absoluto, y de nada servirá culpar a otros. En la medida en que domine cada situación, tendrá el éxito asegurado. Evalúe periódicamente su actividad y cambie *cuanto y cuando* sea necesario con arreglo a los resultados que vaya obteniendo.

- *La cuarta es la capacidad de generar ilusión y alegría.* Disfrute haciendo lo que hace, diviértase, «convierta la vacación en vocación», como decía Mark Twain.

- *La quinta es el tesón, la persistencia sin desmayos* en una entrega personal y en la dedicación completa hasta el final.

Es usted quien sentencia su vida con sus acciones, con su conducta.

Pertrechado con este sencillo pero poderoso y eficaz equipaje, usted caminará seguro por la autopista amplia y libre de obstáculos hacia el logro de los objetivos. Sin embargo, se dan accidentes inexplicables y nadie está libre de ellos por más que haya previsto todo lo necesario para el camino. Por eso, todavía me queda algo por enseñarle y que no debe dudar en utilizar cuando, a pesar de haber aplicado todas las estrategias para el éxito, éste no llegue a causa de uno de esos inexplicables «accidentes». Me refiero a saber pedir.

Sí, ha leído bien. Usted no será una persona de éxito si, además de todo cuanto ha aprendido, no aprende a pedir. ¿No recuerda la frase del Evangelio «pedid y recibiréis, llamad y se os abrirá»? La autoridad moral de quien pronunció estas palabras no creo que admita discusión alguna.

Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá.

Evangelio de s. MATEO

¡Cuántas veces olvidamos algo tan sencillo y práctico como pedir lo que necesitamos! Pero, casi siempre, el problema está en que no sabemos pedir y, además, cuando lo hacemos nos domina el sentimiento de inferioridad o la sensación de que al pedir ofendemos a la persona a quien pedimos, pero no es así. Todo el que pide le ofrece al otro la oportunidad de ejercitar la virtud de la caridad, la generosidad. Pero vayamos a esos consejos para saber pedir.

1) *Compórtese de manera sencilla y natural, reconozca que todos sus intentos por lograr lo que necesita han sido vanos y no le queda otro recurso que pedir. Manifiéstelo así a la persona a quien va a hacer su petición.*

2) *Diga con absoluta claridad qué es lo que necesita, no se ande por las ramas, no titubee. Debe expresar claramente lo que necesita, cuánto, por qué y la fecha y forma en que devolverá lo pedido.*

3) *Pida a la persona adecuada, a quien tiene posibilidades de ayudarlo. Si necesita dinero, deberá pedir a alguien con ciertas posibilidades económicas; si necesita experiencia, ayuda moral, ayuda profesional, etc., procure dirigirse a la persona adecuada y que usted tenga cierta idea de que estaría dispuesta a ayudarlo.*

4) *De alguna manera, al pedir, usted tiene que demostrar a la persona a quien pide que obtendrá algún beneficio. Intente averiguar antes el «marco de referencia» de la persona a quien hace su petición. Si su «marco de referencia» es interno, basado preferentemente en valores humanos, el único beneficio real que pedirá será el tener la sensación de haber sido útil, de haber contribuido a hacerle a usted un poco más feliz y a solucionar sus problemas.*

5) *Pida siempre con gran fe y esperanza, transmita su seguridad y convicción, al*

tiempo que hace su petición con humildad pero con absoluta certeza de que antes o después, de una forma o de otra, alguien le dará lo que necesita. Debe contagiar con su fe a la persona a quien pide.

6) *Persevere hasta obtener su petición sin desfallecer jamás*, pero adáptese al «marco de referencia» interno de su benefactor, a su escala de valores. Formule su petición de distintas maneras y a distintas personas con posibilidades de prestarle ayuda. Acabará por encontrar la ayuda que solicita. Sea agradecido y devuelva lo antes posible el favor recibido.

El que pide nos ofrece la oportunidad de ejercitar la generosidad.

FLEXIBILIDAD INTELIGENTE

Hay un aspecto decisivo en todo lo referente a las estrategias para la eficacia que no hemos tratado todavía detenidamente y vamos a hacerlo ahora. Es la forma, el modo más práctico e inteligente de comunicarse con los demás, de hacerles comprender nuestro mensaje.

En la tarea de lograr nuestros objetivos siempre aparecerán dificultades, problemas y resistencias que, aparentemente, amenazan con echarlo todo a pique y se presentan como obstáculos insalvables. La solución la encierran las palabras: «flexibilidad perseverante e inteligente».

Todas las personas que de manera directa tengan algo que ver con el logro de sus objetivos deben ser importantes para usted y motivo de su atención, porque usted necesitará conocer sus «metaprogramas» o maneras particulares de procesar la información.

Los metaprogramas son claves o patrones internos que definen a qué prestamos atención, qué es lo que deseamos y qué evitamos. Si nos regimos por marcos de referencia internos o externos. Si en nuestras relaciones humanas predomina la preocupación por los propios problemas o por los problemas de los demás. Si la tónica de nuestra conducta es buscar acuerdos o buscar diferencias. Si nos motivamos más por necesidades, tomamos de la vida lo que nos da y nos conformamos con lo que nos sale al

paso, con lo conocido y seguro o, por el contrario, nos motivamos más por la búsqueda de posibilidades, por el afán de encontrar nuevos caminos, nuevas experiencias, nuevas alternativas; aunque todo ello conlleve riesgos y mayores esfuerzos...

El mejor soldado jamás ataca. El luchador superior triunfa sin violencia.
El conquistador más grande vence sin combate. El director más eficaz dirige sin imponer. A eso se le llama ecuanimidad inteligente; a eso se le llama conocimiento de los hombres.

LAO-TSE, TAO TE KING

En una estrategia para el éxito, es de máximo interés conocer los metaprogramas propios, pero no menos interesante y necesario es conocer los metaprogramas de los demás.

A esto llamo yo «flexibilidad inteligente», porque si usted se dirige a alguien bajo la *clave adecuada*, ya que conoce sus metaprogramas, las probabilidades de éxito en esa comunicación son prácticamente todas, pero si lo hace bajo una clave equivocada, su perseverancia, su insistencia será ineficaz, no servirá para nada.

Hay personas que clasifican y se rigen básicamente por sentimientos y otras casi exclusivamente por pensamientos racionales. Unos necesitan explicaciones al detalle, cifras y hechos concretos para tomar una decisión. Otros, por el contrario, se sienten más motivados y a gusto cuando se les ofrece una idea general, necesitan que, en conjunto, les cuadren las cosas y después ya pasarán a los detalles, si lo creen conveniente.

Es evidente que, si utilizamos los mismos argumentos para convencer a unos y a otros, estamos abocados al fracaso. Por tanto, sea inteligente y trate de averiguar las claves o metaprogramas internos, las formas particulares de procesar la información de aquellas personas con las que tenga que relacionarse y puedan ayudarle a lograr sus objetivos.

¿Y qué tiene que ver esto de los metaprogramas y la flexibilidad, se estará usted preguntando? Pues mucho, porque si no logramos que nuestro mensaje, nuestra petición llegue a alguien en concreto, no es el contenido lo que debemos cambiar, sino el modo, la forma, a través de la flexibilidad perseverante e inteligente que nos permita enviar nuestra información, nuestros mensajes en el metaprograma, en las claves de nuestro interlocutor.

La flexibilidad es una cualidad valiosísima pero de la que carecen la mayoría de los mortales. Por eso hay tantas personas desgraciadas y fracasadas, porque son incapaces de ver un tema desde todos los ángulos posibles, de plantearse variedad de opciones y de ensayar cuantos planteamientos sean necesarios hasta dar con la solución. En definitiva, de ser flexibles mentalmente y en sus modos de proceder.

En cualquier sistema, ¿cuáles son las máquinas más «inteligentes», las que presentan mayor eficacia? Sin duda, las más flexibles, las que tienen más grados de libertad, de opciones. Pues lo mismo pasa con las personas.

Si se dirige a alguien bajo la clave adecuada, sus probabilidades de éxito son muchas.

Ya sabe que el viejo sistema para resolver un problema es redefinirlo y encontrar una vía de acuerdo, no de discordia, es decir, construir sobre puntos de acuerdo y de relación. A esto ayuda no poco estar bien atento a las palabras que empleamos, a cómo construimos las frases y al efecto que puede producir en los demás *lo que* decimos y *cómo* lo decimos.

Expresiones como: «tengo la absoluta seguridad», «usted no tiene ni idea», etc., crean barreras insalvables. Sea más flexible, sencillo e inteligente y abuse más de expresiones como éstas: «puedo equivocarme, pero yo lo veo así», «entiendo que», «tengo la impresión», «me parece...». En definitiva, admita que el otro tiene todo el derecho a ver las cosas desde su propia perspectiva, y, si lo respeta, muestra aprecio por lo que dice y admite, al menos, parte de *su* verdad, serán puntos para usted, «dividendos» que acumula a su favor.

¡Hágame caso! Practique la flexibilidad perseverante tal como le sugiero y habrá dado el paso definitivo hacia la eficacia.

LA MORALIDAD COMO HÁBITO

Cualquier estrategia o plan de acción que sea de verdad inteligente, firme, digno de confianza y verdaderamente eficaz, debe ser moral, congruente, con un fin bueno. Sin un

sólido fundamento moral, cualquier empresa, cualquier proyecto se vendrá abajo, se derrumbará en poco tiempo.

Un sistema para ser completo, ya se trate de una máquina, de una simple herramienta, de un ordenador o de una persona, debe disponer de una perfecta sincronía interior o, lo que es lo mismo, todas sus piezas han de colaborar para un mismo fin. En una palabra, todo sistema completo —y el hombre lo es necesariamente— ha de ser congruente. ¿Por qué? Pues sencillamente porque podemos emplear todas las estrategias y técnicas que hemos analizado y hasta producir los comportamientos más eficaces, pero si esos logros no satisfacen nuestros deseos más profundos, o si, para conseguir una determinada meta hemos violado y pisoteado nuestras convicciones acerca de lo bueno y de lo malo, entonces nos veremos envueltos en un grave conflicto interno y nos faltará esa necesaria congruencia o coherencia para un éxito auténtico. No es posible cambiar a mejor, avanzar y prosperar de verdad, si no tenemos claras las normas morales que nos aplicamos a nosotros mismos y a los demás. Hemos de saber por qué debemos hacer las cosas de un modo determinado y cuál es nuestra verdadera medida del éxito o del fracaso.

El hombre que no sabe por qué estaría dispuesto a morir, no sirve para vivir.

MARTIN LUTHER KING

Aunque tuviéramos todas las cosas, nos sentiríamos como vacíos, como desposeídos de todo, sin ese sistema de creencias particulares, personales, individuales sobre lo justo y lo injusto, lo bueno y lo malo, lo que vale o no vale, y en qué medida, es decir, sin unos valores morales, sin unos principios...

La sensación interna de coherencia, de honestidad, de armonía y unidad personal con uno mismo proviene de la convicción de estar realizando nuestros valores morales y humanos a través de nuestra conducta. Los valores definen aquello de lo cual nos apartaremos, a lo que renunciaremos, porque no nos conviene, y determinan cómo reaccionaremos ante las distintas experiencias vitales y circunstancias. En definitiva, rigen nuestro estilo de vida.

Los valores son como el sistema operativo de un ordenador, son la base que define

nuestras reacciones ante cualquier experiencia de la vida, marcan nuestros niveles de honestidad. Sin honestidad, sin coherencia interna, sin integridad moral, todos los éxitos se convertirán antes o después en estrepitosos fracasos. La mentira, el robo, el fraude, el engaño, el tráfico de influencias y la corrupción que no cesa, parecen triunfar sobre la honestidad, la verdad y la integridad moral; pero el tiempo, que es implacable, trabaja siempre a favor de la bondad, de la verdad y del bien. Aunque la espera se haga larga, los que hoy hacen tanto ruido, pisan fuerte y «sacan pecho» desde posiciones de poder considerándose genios de la eficacia, serán las primeras víctimas de su propio proceder inmoral, a no ser que cambien y recuperen la integridad que confiere la adhesión a un código de valores morales.

El mayor de los éxitos lo obtenemos con nosotros mismos, se asienta sobre nuestra integridad moral y una vida honesta.

La integridad y la honradez son siempre consecuencia de la coherencia interna, de la perfecta sincronía interior entre lo que pensamos, decimos y hacemos, y esto no es posible *sin* una jerarquía de valores morales, sin un orden moral objetivo que ayude a discernir el bien del mal y garantice la convivencia entre los seres humanos.

La libertad interior para elegir lo que más nos conviene, necesariamente ha de tener como base y referencia sólida una conciencia moral basada en principios correctos o verdades profundas y fundamentales, que constituyen como nuestro centro de vida, nuestro norte en el pensar y en el obrar.

Los principios, los valores morales nos dan la seguridad, nos proporcionan la sabiduría necesaria para ver adónde queremos ir, sin perdernos en acciones irrelevantes o claramente ineficaces. Son, además, una guía segura y nos confiere el extraordinario poder personal que proporciona la libertad interior, que gobierna nuestra existencia sin dejarnos limitar o condicionar por las circunstancias o influencias ambientales. El mayor de los éxitos, el único auténtico, no lo olvidemos, lo obtenemos con nosotros mismos, se asienta sobre nuestra integridad moral y una vida honesta.

Elegancia

La verdadera elegancia es la exteriorización de la armonía entre el cuerpo y el espíritu.

Elegancia es una palabra que procede del término latino *elegans* y éste a su vez deriva de *eligere* (elegir). Por tanto, si nos atenemos a la etimología del término, se es elegante en la medida en que se es capaz de tener decisión propia, de seleccionar, de elegir, de mantener un criterio personal, de no dejarse llevar de la opinión de los demás y, en definitiva, de no ser un esclavo de la moda, de lo que nos dicen que es «la moda». Vemos por tanto que, paradójicamente, se les llama «elegantes» a los hombres y mujeres que visten con entera sujeción a la moda.

¿Qué es la moda? Es algo impuesto por unos profesionales que determinan lo que es más bello, conveniente, adecuado o proporcionado, según su propio gusto y criterio. La moda en el vestir, como en todo lo demás, la hacen los modistos y los creadores, que son los que confeccionan las prendas que lucen famosos y personas de alto nivel económico, en general. Se exhiben estas prendas en los grandes medios de comunicación y son envidiadas y codiciadas cuando el ciudadano medio ve cómo las lucen en grandes fiestas personas muy conocidas, porque son las que siempre aparecen en las portadas de las revistas.

A este tipo de personas «elegantes» en sentido restringido, que cifran la elegancia en llevar una indumentaria más o menos sofisticada y, sobre todo, cara, no me estoy refiriendo en absoluto. Nada tiene que ver con la verdadera elegancia en sentido más filosófico, profundo que, como es natural, nace del interior, de la mismidad de cada ser humano, de su calidad de ser único e irrepetible que dirige su propio destino, que

construye día a día su vida «desde dentro hacia fuera». Para mí la verdadera elegancia es la exteriorización de la armonía entre el cuerpo y el espíritu, de la paz que produce una fuerte coherencia interna entre lo que se dice, se piensa y se hace.

El hombre se hace rico, nace elegante.

BALZAC

La elegancia siempre es natural y bella. Así como el arco iris sintetiza en toda su gama de colores un todo armónico de luz, colorido y estética, también la elegancia tiene sus propios destellos que la hacen brillar con luz propia y le confieren un carácter inconfundible. La elegancia es gracia, sencillez, buena proporción, nobleza, naturalidad, equilibrio, armonía y buen gusto, pero, más que cualquier otra cosa, distinción.

La distinción, que no la da el dinero, ni el vestir las prendas más caras y de los modistos más conocidos, depende del buen gusto y de tener una personalidad bien definida que le permite distinguirse «eligiendo», de entre lo que hay en el mercado, aquellas prendas que más le favorecen y le hacen sentirse más a gusto consigo mismo, más natural y cómodo.

Hoy en día, no pocas personas consiguen con muy poco dinero, pero con una marcada personalidad y buen gusto, una presencia mucho más elegante, más airosa, dinámica y natural que otras que, a pesar de gastarse cantidades astronómicas en adquirir prendas carísimas, no sintonizan con su personalidad, por más que les asesore el más afamado de los modistos. ¿Cuál es la razón? Sencillamente, que la distinción nace, crece y se desarrolla en el interior de cada persona, y la elegancia, que bebe necesariamente en esa originalidad, en ese gusto personal e intransferible, pierde su encanto, su misma esencia cuando a la persona la visten y deciden por ella «desde fuera hacia dentro».

Sólo puede hablarse de verdadera elegancia cuando uno se construye, se hace y se viste «desde dentro hacia fuera». Vestirse «desde dentro hacia fuera» es materializar, transportar los sentimientos internos de respeto, bondad, cordialidad y simpatía auténticamente sentidos y reflejados en el rostro, el porte, la mirada, el tono de voz...

La armonía, la paz interior, el trato afable, respetuoso y considerado, dan a la persona el toque de la verdadera elegancia, de la personalidad inconfundible y de la distinción.

Por otra parte, si el lector desea que le indique algunos rasgos más que caracterizan a

la verdadera elegancia, le sugiero que relea en el primer volumen de *Fortalezas humanas* cuanto allí se dijo sobre la delicadeza, porque ése es precisamente uno de los rasgos inconfundibles, junto con la sencillez en la forma de ser y de comportarse. Esa sencillez que sabe convertir en maravilloso cualquier acontecimiento cotidiano.

El tercer rasgo inconfundible de la verdadera elegancia es continuar siempre en esa línea de sencillez, colocándose exactamente en el polo opuesto al exhibicionismo, mortal enemigo de la elegancia interior.

Ningún logro social es comparable con la dignidad y la elegancia de mantener intacta la libertad interior.

EXHIBICIONISMO Y APARIENCIAS

Cualquiera que vaya por la vida con los ojos un poco abiertos, se percatará de que la vida social está montada sobre las apariencias y el exhibicionismo. Sea cual fuere el estrato social que analicemos, siempre encontraremos personas obsesionadas por demostrar que «tienen» más que los demás, que les «quieren», que sus conquistas, sus logros son más valiosos e importantes que los de los demás.

Exhibicionismo no sólo de mal gusto, sino reprobable e indicativo de la miseria y ruindad de espíritu es el que practican aquellas personas que constantemente hacen un repaso de todas sus magníficas posesiones: fincas, coches caros, joyas, millones en cuenta corriente, etc., ante familiares, vecinos o amigos humildes, que viven al día o incluso pasan necesidades.

¿No han asistido ustedes nunca a un soliloquio de uno de estos descerebrados exhibicionistas que, en cuanto se echan a la cara a algún conocido con menos posibilidades económicas, no cesan de repetirle la misma película, cuyo argumento patético es siempre idéntico: «Yo tengo, yo valgo, cada vez soy más rico y potentado...».

La galantería es fingimiento perpetuo de aquello que sólo es verdad excepcionalmente.

Mi consejo es que cuando alguno de estos plomos, empeñado en demostrarle a usted lo rico e importante que es, le siga dando la lata, no tenga reparo en decirle sin temor que usted valora y mide a las personas por su valores morales y humanos, su sencillez, su bondad, su generosidad y su inteligencia. No dude en mostrarse correcto, pero amablemente despectivo y dígame que comprende su afán por demostrar y propalar a los cuatro vientos lo rico, famoso o poderoso que es, ya que la vida social está montada básicamente sobre el exhibicionismo y las apariencias, sobre el «tener y aparentar», pero que usted pertenece a un tipo, un tanto raro y escaso de personas, que se rige fundamentalmente en su vida por lo que «se es» y lo que «se hace». Que cuando tiene frente a sí a cualquier persona, poco le importa si luce un brillante en su dedo anular, lleva camisa de seda, ha dejado a la puerta un automóvil carísimo, o vive en una casa que más bien parece un palacio... Que a usted le importa lo que cada ser humano es capaz de compartir, de dar, de sentirse solidario, de contribuir con su vida, con sus cualidades y posibilidades a que cuantos están más cerca sean un poco más felices, solucionen sus problemas y se libren de sus miserias.

Es bueno que se les hable así a los exhibicionistas y darles la oportunidad de hacer una reflexión seria sobre el porqué de su conducta. Todo aquel que necesita de forma tan imperiosa exhibir sus haberes, saberes, colgantes, títulos, ideas geniales, trofeos y conquistas es porque así compensa deficiencias y carencias profundas, clara señal de que se siente inferior y necesita «exhibir», aparentar, para ser aceptado, ya que no se siente digno por sí mismo para ser tenido en cuenta, valorado y aceptado. Es más, el concepto que tiene de sí no es lo suficientemente alto y positivo; ésta es la razón por la que busca de manera tan ansiosa que los demás le estimen y consideren importante.

La verdadera elegancia es sencillez, plenitud, naturalidad y seguridad, y nada de esto acompaña a quien vive de las apariencias y del exhibicionismo.

Sé que no pocos lectores estarán diciendo ahora que soy poco realista y debo caer ya de una vez del guindo en que parece que estoy instalado, ya que, en el planeta en que vivimos, la realidad es que si no te preocupas por darte a conocer y por aparentar en alguna medida, nadie te tiene en cuenta y pierdes muchas oportunidades. A esto respondo que ningún logro social es comparable con la dignidad de ser coherente consigo

mismo y mantener intacta la libertad interior, aunque ello conlleve quedarse relegado en un segundo plano.

Todos conocemos a profesionales de distintas carreras: médicos, abogados, periodistas..., que han preferido ser fieles a sí mismos y no entrar en el juego del exhibicionismo social que les hubiera facilitado en poco tiempo escalar los más altos puestos de la fama y el prestigio. Están ahí, ocupando un segundo o tercer puesto, sirviendo de escalera firme, de punto de apoyo para que otros se eleven y encumbren. No se sienten desgraciados o menos realizados porque sean otros quienes disfrutan los aplausos y el encumbramiento al que han accedido no por méritos propios, sino por la constante, inteligente, callada y eficaz labor de otras personas que prefirieron el anonimato a ser arrollados por esa máquina social del exhibicionismo a ultranza, de las mentiras y de las apariencias, que en la actualidad todo lo pisotea y deshumaniza.

La verdadera elegancia es sencillez, plenitud, naturalidad y seguridad.

Entusiasmo

El entusiasmo es el signo más universal y distintivo de los hombres felices.

B. RUSSELL

La palabra «entusiasmo» procede del griego *enzeos* (endiosado). *Enthous*, inspirado por los dioses, está compuesto de *en* (en) y *Theos* (Dios). La misma etimología de esta palabra nos ayuda a entender que una persona bajo los efectos del entusiasmo se comporte con alegría, regocijo, contento y hasta exaltación fogosa en llevar a la práctica no sólo su ideal, su gran proyecto de vida, sino cualquier actividad cotidiana por sencilla y prosaica que sea.

Bien dice Bertrand Russell que el entusiasmo es el signo más universal y distintivo de los hombres felices, ya que cualquier cosa que haga quien está tocado por el entusiasmo lleva el sello inconfundible de quien actúa como impulsado por una incontenible y poderosísima fuerza interior, como poseído por poderes divinos, y su rostro, todo su ser refleja felicidad y dicha.

Sí, el entusiasmo es un sentimiento exultante, vigoroso y cálido, despertado, alentado y mantenido por un ideal noble y vivido como la más apasionante e intensa de las emociones humanas. ¿No recuerda el lector sus años de adolescencia y juventud cuando un buen día empezó a pensar en los demás, en sus problemas y necesidades y se olvidó un poco de sí mismo, venció ese egoísmo y egocentrismo inicial y dio un paso de gigante hacia fuera de sí mismo, hacia lo humano, lo social, lo patriótico o lo espiritual? ¿Verdad que ese ideal grande y noble golpeaba en su pecho, en su cerebro, en su espíritu y lo sentía muy dentro, como un torrente, como una fuerza desatada capaz de vencer, superar y pulverizar cualquier dificultad?

Si ha sentido alguna vez esa emoción vigorosa, vehemente e inconfundible, no dude de que en ese momento usted comenzaba una etapa trascendental en su vida, porque empezaba a descubrir un ideal, una razón para vivir, un sentido a su existencia; como consecuencia de todo ello, de ese amanecer a una nueva vida, usted se sentía «entusiasmado» (endiosado), fuera de sí, recargado de inagotable energía física, psíquica y moral.

Es trascendental para todos descubrir cuanto antes ese objetivo grande, concreto y noble llamado ideal, sentido profundamente, que proporcione unidad, armonía, vigor y plenitud a nuestra vida. Vivir un ideal, tener un «porqué para vivir», bien definido y claro, nos proporciona unidad en los pensamientos, proyectos, deseos y actitudes, nos libra de ideas parásitas que obstaculizan la acción y potencia al máximo nuestras aptitudes, nuestra capacidad de concentración y la eficacia en nuestras acciones.

Es trascendental para todos descubrir cuanto antes ese objetivo grande, concreto y noble llamado ideal.

Pero ¿cómo podemos activar en nosotros ese talismán llamado entusiasmo? Decidiendo qué es lo que pretendemos hacer con nuestra existencia, marcándonos ese ideal, ese objetivo grande, noble, bien concreto y humano, que nos ayude a hacer un mundo mejor, a hacer realidad cada día nuestra actitud de servicio, a poner amor donde no hay amor, generosidad donde anida el egoísmo y comprensión donde reina la intolerancia, la ruindad o la miseria humana.

Es muy importante que el ideal que nos propongamos como objetivo sea acomodado a nuestras posibilidades, a nuestro marco de referencia interno, a nuestra escala de valores, a nuestra capacidad de esfuerzo y superación, a lo que dé de sí nuestra capacidad de entrega y nuestra actitud de renuncia. Recuerdo al respecto la conocida poesía de Douglas Mallock: «Sé arbusto, si no puedes ser un árbol. Si no puedes ser el sol, sé estrella». La verdad es que dar la talla de generosidad, entrega, renuncia y entusiasmo, como una madre Teresa de Calcuta, por poner un ejemplo de nuestros días, es muy difícil; pero, de forma más modesta, a todos nos es posible ejercitar nuestra generosidad, actitud de servicio y entrega a los demás, al bien social, en esos papeles más sencillos y secundarios que vivimos en nuestro entorno durante las veinticuatro horas del día.

A lo largo de la vida, nuestros afanes y desvelos se han de mantener siempre en la misma línea, en la constante de alcanzar nuestro objetivo máspreciado. El secreto está en disfrutar ya en nuestra imaginación y deseo no sólo de esa meta tan deseada que se vislumbra en el horizonte al alcance de la mano, sino de cada paso dado con dificultad, de cada esfuerzo, del sudor del cuerpo y del espíritu, de las hierbas aterciopeladas y de las espinas y abrojos del camino, del amanecer de cada día, soleado, nublado o lluvioso, como del atardecer huracanado y tormentoso.

Mientras hacemos camino con exaltada emoción y entusiasmo en pos de nuestro ideal, los trabajos más esforzados se convierten en fuente de satisfacciones y de descanso. Sí, ha leído bien, las dificultades y contratiempos se transforman como por arte de magia en motivos de alegría e ilusión siempre renovada, pero hemos de estar tocados por el entusiasmo.

Es necesario que encuentre mi propia mirada interior, sean cuales fueren los hechos externos de mi vida.

ENCONTRAR LA PROPIA MIRADA INTERIOR

Sin duda, la magia del entusiasmo nos hace vivir las pequeñas cosas de cada día, los hechos más triviales y rutinarios como una apasionante aventura que nos llena de felicidad. No he de esperar fechas especiales ni grandes celebraciones y acontecimientos para sentirme animado y transportado por exultante alegría y entusiasmo. Es absurdo esperar a que suceda algo maravilloso, verdaderamente extraordinario y distinto fuera de nosotros mismos, para que se nos despierten la ilusión y el entusiasmo. ¿Sabe por qué? Porque el auténtico entusiasmo, el que nos vivifica y espolea dentro, es algo artesanal, personal, tan de uno mismo, tan de confección propia, pero además, tan fugaz, que necesita ser renovado, día a día.

Si me levanto temprano por la mañana y, al tiempo que bebo mi zumo de naranja, tomo mis tostadas y café con leche cargando mi cuerpo de energías, no me olvido de proporcionar a mi espíritu un buen vaso, bien colmado de ilusión, de entusiasmo, de

amor a mí mismo, a los demás, a las cosas y a la vida, con toda seguridad ese día será precioso, distinto, maravilloso.

Ninguna cosa grande fue llevada a cabo sin entusiasmo.

EMERSON

Reconfortado así cada día con renovado entusiasmo y espoleado por nobles y generosos proyectos capaces de autorrealizarme como persona, sin duda me sentiré bien motivado para resucitar ilusiones perdidas, hacer que vuelvan la esperanza y la sonrisa a un rostro triste, aliviar penas, ayudar a resolver un grave problema, o a aplicar el bálsamo de la comprensión y del amor sobre las heridas del alma. El lector puede darle las vueltas que quiera al tema que nos ocupa, pero siempre acabará en el mismo punto de partida: la felicidad se siente en el interior y es consecuencia del grado de generosidad, de la actitud de servicio, de la sensación íntima de sentirse útil y provechoso por la entrega incondicional a una causa noble. Pero esto no es todo, ya que es necesario aplicar el talismán del entusiasmo a todas y cada una de nuestras acciones, para que cualquier acontecimiento positivo o negativo sea para nosotros motivo de felicidad y dicha.

Aun corriendo el riesgo de que se me tilde de pesado, insisto una vez más en recordar que la felicidad, el gozo que a todos nos es dado obtener en esta vida, está en la forma en que cada cual aprendemos a disfrutar de cuanto nos depara cada día y de saber extraer paz y equilibrio tanto del ruido como del silencio, de la tempestad como de la calma, del placer como del dolor, del día como de la noche, de la juventud como de la vejez, de la pobreza como de la riqueza...

Sé que muchos lectores estarán diciendo en estos momentos más o menos esto: «Este hombre sigue flotando en las nubes, en un plano irreal y utópico, pintándolo todo como muy fácil, pero cuanto dice es imposible convertirlo en realidad». Quienes piensen así, tienen mi respeto, pero no estoy de acuerdo con ellos en absoluto. Todo cuanto nos sucede y nos afecta de manera más o menos directa, por negativo, desastroso y difícil que nos parezca al principio, encierra en su entraña un tesoro de felicidad que debemos saber descubrir, una tecla mágica, que, si la sabemos pulsar en el momento y en la forma adecuados, producirá el milagro de transformar lo negativo en positivo. Y es que el

pesimismo o el optimismo, el entusiasmo o la indolencia no están en las cosas, sino en los ojos y en el corazón de todo aquel que mira y siente.

Por paradójico que pueda parecer a algunos, el entusiasmo no sabe ni de obsesiones, ni de tensiones, ni de nerviosismo, ni de prisas. El entusiasmo producido por el potencial interior de un motivo fuerte, poderoso y noble es de por sí reparador y activa la paz y sosiego, al centrar y equilibrar todas las energías de nuestro ser. Es el propio equilibrio psicológico interior el que genera constantemente ese entusiasmo renovador, capaz de mantener en nosotros un alto interés por la vida, levantar el ánimo decaído y restablecer las fuerzas del cuerpo y del espíritu para seguir haciendo camino sin perder la fe y la esperanza.

El entusiasmo-felicidad es consecuencia de haber convertido en proyecto de vida la práctica de la bondad y el bien.

Vivimos en un mundo en el que se nos valora más por las apariencias que por cuanto somos realmente, y hacemos depender nuestra felicidad y nuestra alegría (con minúsculas) de lo que los demás piensan o dicen de nosotros. Aquí está nuestro gran error. Es necesario que encuentre mi propia mirada interior y, sean cuales fueren los hechos externos de mi vida, ser yo quien elija mi propio camino creando imágenes poderosas de ilusión, optimismo, seguridad y esperanza. En definitiva, de mágico entusiasmo que me haga soñar, desear, sentir, tocar y saborear ese propósito, ese objetivo que tanto anhelo.

ENTUSIASMO-FELICIDAD

Ya he dicho más de una vez que el hombre de hoy, el de la era de los grandes inventos, el de la era espacial con un pie en el siglo XXI, a mi juicio, corre demasiado y se hunde cada día más y más en las arenas movedizas de la superficialidad reinante, del desenfreno y de la prisa, y apenas encuentra tiempo para profundizar en algo.

El entusiasmo es la fe candente, la fe al rojo por la esperanza de un día mejor.

GARCÍA LORCA

Hablamos, hablamos y gritamos, pero nuestros gritos impiden el diálogo y que podamos escuchar las voces calladas que hablan en nuestro interior. Todos, en mayor o menor medida, somos arrastrados por esa danza frenética que nos lleva hasta el paroxismo, la pérdida del autocontrol y el vacío más absoluto, y, por más palos que nos dé la vida, seguimos buscando la paz, la seguridad, el equilibrio y la felicidad fuera de nosotros mismos.

¿Cómo es posible que a estas alturas, cuando la ciencia casi hace milagros, todavía no hayamos descubierto los hombres que todos llevamos en nuestro interior todas las capacidades que pueden hacernos dueños de nosotros mismos y plenamente felices? Sólo necesitamos esa fe candente, ese entusiasmo, ese sueño dorado, esa fuerza interior, personal, arrolladora y dinámica capaz de potenciar, coordinar y poner en perfecta sintonía todas las energías físicas, psíquicas y espirituales al servicio de un gran proyecto, de una causa noble y valiosa.

La fuerza, el entusiasmo que pongamos en nuestras acciones será siempre un fiel reflejo, una clara expresión de la intensidad de la motivación interior. Pero esa motivación debe estar impregnada de ilusión, de sueños y de ideales que acabarán por realizarse si aprendemos a manejar conveniente e inteligentemente tanto los éxitos como los fracasos. Los éxitos incrementarán la motivación y la confianza en nosotros mismos y nos servirán de referencia y confirmación segura de que vamos por el camino correcto. Los fracasos nos enseñarán qué es lo que no debemos hacer y nos harán menos engreídos, más humanos, sencillos y comprensivos con los demás.

Es imprescindible tener bien definido y hasta expresado por escrito cuál es el propio proyecto de vida, amar ese proyecto y entregarse con alegría y pasión a la realización del mismo. Pero no hay motivación interior, no hay entusiasmo sin un desarrollo de las propias potencialidades, sin una coherencia interna que me permita vivir en orden y en paz conmigo mismo y ser fiel a mis propios valores y principios.

Desgraciadamente, pocas personas piensan sacar algún provecho de una pasión.

M. ARNOLD

El entusiasmo como valor, como actitud humana, tiene una permanencia interna muy por encima de los distintos cambios y vicisitudes que puedan suceder en nuestra vida. El entusiasmo que produce la búsqueda del bien como objetivo, como proyecto de vida, no es ni ruidoso ni desbordante, ni frágil, ni fugaz; antes al contrario, es una mezcla de armonía, de equilibrio interno, de paz, de conformidad y aceptación de la realidad, de serenidad y de descanso, de la seguridad de que se disfrutan bienes perdurables.

Sí, el entusiasmo-felicidad, que es una consecuencia de haber convertido en proyecto de vida el bien de uno mismo y de los demás como actividad más alta y noble, no es material, ni depende del placer, ni de la riqueza, fama, belleza, honores, distinciones o títulos.

El entusiasmo-felicidad, el entusiasmo como actitud, jamás deja de ser «fe» candente por la esperanza de un día mejor, que diría García Lorca, y mantiene siempre vivo en nosotros el espíritu de superación y de lucha denodada por aquello que consideramos verdaderamente valioso y decisivo para la propia autorrealización.

Cuando un hombre se imagina que no es capaz de esto o aquello, seguirá indeciso e incapaz de realizarlo.

B. SPINOZA

Mantener ese entusiasmo-felicidad como actitud conlleva un coste, requiere un esfuerzo, no se logra de forma improvisada o casual y nos exige al menos estos logros previos:

- Ejercitarnos constantemente en el dominio y control de nosotros mismos.
- Cultivar la templanza y la paz interior e impedir que la ira o la ansiedad nos dominen.
- Habitarnos a la reflexión y a la prudencia y evitar reacciones o decisiones demasiado rápidas e incontroladas.

- Mantener un constante sentido del humor y la costumbre de ver el lado positivo de las cosas y de las personas.
- No abordar jamás una situación problemática, difícil o comprometida, si estamos bajo un estado pesimista o depresivo.
- Abordar los asuntos estableciendo prioridades, de forma ordenada y de acuerdo con un plan prefijado previamente, y evitar, en lo posible, las sorpresas de última hora, las prisas, las preocupaciones.

IMAGINAR ES PODER

La felicidad y el entusiasmo, que es producto de la búsqueda del bien como proyecto de vida, siempre van unidos en las personas que saben vivir cada día un presente de plenitud en el que la «alegría de vivir» se convierte en una constante capaz de disipar temores, inquietudes y penas.

Uno de los secretos del verdadero entusiasmo es hacer su aliada a la imaginación.

El lector que conoce mis libros, no necesita aclaración alguna sobre mi forma de pensar y no se extrañará en absoluto de que yo no esté de acuerdo con Bertrand Russell en algunas cosas, pero en las que lo estoy, lo estoy por completo. Por eso encabecé este tema sobre el entusiasmo con esa magnífica frase de Bertrand Russell que siempre hice mía: «El entusiasmo es el signo más universal y distintivo de los hombres felices». Yo añadiría, de los hombres que están llevando a cabo un proyecto comprometido, de los que saben vivir, de los que son eficaces, de los que han encontrado un sentido a su existencia, de los que han sabido dar con la única fórmula de felicidad que nos es posible disfrutar a los humanos.

El entusiasmo es motivo de felicidad en la medida en que:

- Da cohesión, consistencia y unidad a la persona y le permite centrar todas las energías físicas y psíquicas en un mismo punto u objetivo clave.
- No malgasta las energías con lamentaciones o rebelándose contra los imposibles, sino que todo lo optimiza y mejora sin límites.

- Capacita a la persona para disfrutar de todos los tesoros de la Creación. No hay cosa grande o pequeña en la que no sepa descubrir una maravilla.
- Impulsa a sentirse parte integrante del universo, a sentirse un feliz ciudadano del mundo que ama la vida en todos los seres creados.
- No rehúye las dificultades y problemas, sino que, por el contrario, los afronta con serenidad y confianza en las propias capacidades sabiendo que siempre hay una solución, una alternativa válida.
- Una vez tomada una decisión, el entusiasmo activa el mecanismo de la acción, es decir, lleva a cabo el proyecto prefijado.
- Es un generador constante de ilusión y alegría y orienta la mente hacia actitudes positivas y de esperanza.
- El verdadero entusiasmo siempre es limpio y noble y no funciona, no se activa cuando nos mueve la mentira, el engaño o la traición.
- Produce disfrute y gozo siempre, convirtiendo las obligaciones más difíciles y problemáticas en experiencias apasionantes que llenan de satisfacciones.
- Proporciona una visión poética y optimista de la vida, llena el corazón de proyectos y se instala siempre en la orilla opuesta al pesimismo, la tristeza y la desesperanza.

El entusiasmo, que no se aparta de la realidad, sabe sacar el máximo provecho a la imaginación y a la fantasía y se alía con ellas para potenciar sus capacidades y su decisión, viendo ya realizados sus sueños y logrados los objetivos cuando todavía son simples proyectos. Bien dijo Baruch Spinoza que si un hombre se imagina que no es capaz de esto o de aquello, seguirá indeciso e incapaz de realizarlo.

Precisamente por eso, uno de los secretos del verdadero entusiasmo, el que vence todos los obstáculos y convierte en realidad cualquier decisión tomada, es la capacidad de hacer aliada suya a la imaginación. Trabajar con imágenes, visualizar, no solamente constituye una vía directa de comunicación con nuestro mundo interior y sus riquezas, sino que hemos de saber convertirlo en poderosa y valiosa herramienta para cicatrizar heridas del pasado, visualizando un presente de optimismo, éxitos y esperanzas, para idear proyectos y verlos ya realizados.

El entusiasmo es la levadura que hace crecer nuestras esperanzas hasta alcanzar las estrellas.

HENRY FORD

Sin duda, imaginar es lo mismo que poder, ya que imaginar es tan sencillo y natural como pensar con palabras. Combinando imágenes, palabras y entusiasmo, estaremos percibiendo, sintiendo, tocando, viendo y saboreando cada logro como si ya fuera una realidad alcanzada, y todos los esfuerzos, problemas y dificultades que puedan surgir quedarán pulverizados, reducidos a la nada.

INDISPENSABLE VITAMINA DEL ESPÍRITU

Sin entusiasmo la vida del hombre se hace cada día más gris, rutinaria, fría, apática y sin sentido. Siempre digo que el entusiasmo es al espíritu, a la voluntad, a la salud psíquica, lo que la sangre al cuerpo, a la fortaleza, a la salud física.

Esa poderosa e indispensable vitamina del espíritu que es el entusiasmo es esencial para la actividad eficaz, para superar, día a día, la apatía, para la alegría de vivir, y contribuye de forma directa a nuestro desarrollo personal más completo.

- El entusiasmo es ese poderoso energizante que transforma al indeciso y al holgazán en una persona de éxito, capaz de pasar a la acción sin temor.
- El entusiasmo nos confiere poder, fortaleza y tenacidad y hace que nuestro rostro, nuestro semblante brille y resplandezca con una luz especial.
- El entusiasmo hace al hombre sentirse responsable y orgulloso de su trabajo y capaz de desarrollar actitudes de servicio a la sociedad. Por eso es la base de todo progreso.
- El entusiasmo nos hace ser amigos de nuestros compañeros de trabajo y mejores esposos y padres con nuestros respectivos cónyuges y con nuestros hijos.
- El entusiasmo, puesto que siempre es cálido y vigoroso, se hace sonrisa y esperanza, mano tendida y brazo firme, hacedor de amigos fieles, entrañables y perdurables.
- El entusiasmo nos hace olvidar la edad, nos llena el alma de sol, de verdor, de flores y de color, de constante primavera y eterna juventud.
- El entusiasmo es el mágico y misterioso talismán del hombre de éxito, para quien no existe la palabra imposible, y sabe convertir los problemas y hasta los fracasos en trampolines para un éxito todavía mayor y más seguro.
- El entusiasmo es compañero inseparable del hombre de fe que cree firmemente en su proyecto de vida; del hombre de tesón que en ningún momento escatima el esfuerzo ni

admite la derrota; del hombre de paciencia que sabe esperar a que la siembra dé sus frutos.

- El entusiasmo se nutre del amor, y el amor se nutre a su vez del entusiasmo de todas las almas grandes y generosas que viven entregadas por completo a los demás y han sabido dar un sentido trascendente a sus vidas.

El entusiasmo es al espíritu, a la voluntad, lo que la sangre es al cuerpo y a la salud física.

Si el entusiasmo es tan indispensable para una vida feliz y provechosa, para la autorrealización del hombre, ¿qué podemos hacer para lograrlo o para potenciarlo? ¿Es el entusiasmo como una planta que se pueda sembrar y cultivar? Sin ningún género de dudas. Cualquier ser humano puede cosechar después sus frutos a raudales, sin medida. Pero ¿qué se debe hacer?

1. Empieza por conocerte tal como eres y aceptarte. No hay crecimiento interior posible sin la aceptación de uno mismo y de la propia realidad.

2. Partiendo de esa realidad tuya, descubre tus limitaciones, tus sentimientos de culpa, de inutilidad y de fracaso y mantén como constante una disposición positiva de ánimo haciendo bien consciente y luminosa en tu mente la idea de que eres un ser infinitamente valioso y de incalculables posibilidades. Recuerda, «entusiasmo» equivale a «Dios en tu interior».

3. Procura deshacerte cuanto antes de anacrónicos prejuicios y de pensamientos pesimistas y desmoralizadores sobre ti mismo, como: «siempre me han salido mal las cosas», «soy un fracasado sin remedio», etc.

4. Lleno de deseos, de ideas positivas y poderosas, vive ya en tu imaginación, en tu fantasía, el logro que pretendas conseguir, comportándote de forma eufórica y entusiasta en tus gestos, en tus acciones, con todo tu ser.

Nuestra capacidad de soñar nos da un atisbo de las esplendorosas realidades que nos aguardan.

El entusiasmo todopoderoso y la fe que mueve montañas no tardarán en aparecer y cualquier actividad será motivo de plena satisfacción en el futuro.

Dejo para tu reflexión estos pensamientos que Henry Ford escribió en la chimenea de su casa.

Si tienes entusiasmo, puedes hacerlo todo.
El entusiasmo es la levadura que hace
crecer nuestras esperanzas
hasta alcanzar las estrellas.
El entusiasmo es el brillo en nuestros ojos,
la vivacidad en nuestro andar,
la fuerza en nuestras manos,
el ímpetu irresistible de nuestra voluntad
y de nuestra energía,
que nos lleva a realizar nuestras ideas.
Los entusiastas son los triunfadores,
ellos tienen fortaleza,
ellos tienen tenacidad.
El entusiasmo es la base de todo progreso.
Con él se consigue crear.
¡Sin él, todo son excusas!

REÍR Y SOÑAR

En unos momentos en los que el panorama que observamos es realmente desolador (y que conste que no suelo ir por la vida de catastrofista), cuando valores de siempre, valores eternos como el amor, la verdad, la honradez y la justicia son pisoteados sin el más mínimo sentido del pudor, a cara descubierta, y desde todos los ámbitos sociales sólo interesa el poder, el dinero y la fama a cualquier precio, el triunfo de la vaciedad, de las apariencias y de la superficialidad.

Cuando con absoluta frialdad y naturalidad la mentira saca pecho como reina y señora prepotente sobre la verdad de unos pocos perseguidos y atemorizados, apagando sus voces de protesta con el sarcasmo o la amenaza.

Cuando ya traspasadas las puertas del siglo XXI y, a pesar de tantas luchas sociales, sigue imparable la explotación despiadada del hombre por el hombre.

Cuando se está desnaturalizando el amor y, por ejemplo, se monta toda una campaña «progresista» para prevenir embarazos adolescentes y como «científica» medida terapéutica se aconseja la masturbación solitaria o, mejor, acompañados, para sí «elevar la autoestima». (¿Es que quienes ostentan la titularidad y asumieron el compromiso de contribuir a la educación de niños, adolescentes y jóvenes, no saben ofrecerles como objetivo deseable y maravilloso otra cosa que el simple placer por el placer? ¿Dónde está la dimensión educativa en estas campañas progresistas? ¿Cuándo piensan referirse a valores morales y humanos más altos que los dignifiquen y eduquen integralmente como personas?)

Cuando desde puestos de privilegio se siguen presentando con inconcebible desparpajo como salvadores y benefactores de la sociedad a manipuladores, chantajecedores y oportunistas que hacen su agosto de forma impune.

Cuando el poder, el dinero, el consumismo a que conduce el constante bombardeo de la publicidad, la mentira, el odio y la injusticia han formado en línea como un sexteto devastador dispuesto a aniquilar cuanto de noble, digno, bueno, honrado y sincero queda en el hombre.

Cuando están así las cosas, «con lo que está cayendo», a mí se me ocurre hablar del entusiasmo como valor, y, para remate, encabezo este apartado nada menos que con el título de «reír y soñar».

Acabará por formarse un frente invencible de bondad, y entre todos los soñadores habremos logrado un mundo mejor.

Observo una gran perplejidad en el rostro del lector y lo comprendo, pero sé por experiencia que en los momentos difíciles, cuando todo parece perdido y ya no quedan motivos para la esperanza, no hay nada más eficaz que reír y soñar, procurando situarnos lo más lejos posible de los estados depresivos, del pesimismo, del hastío, del desencanto y las actitudes derrotistas.

Es muy importante que no caigamos en la trampa de entregarnos a lamentaciones inútiles o de seguir de brazos cruzados, impotentes, mientras el sexteto devastador a que

me refería hace unos instantes acaba con cuanto de noble, digno y verdaderamente valioso nos queda.

Son fuertes aquellos que sin haber bebido están ebrios.

JEAN DOLENT

Mi mensaje es de entusiasmo, denodado esfuerzo y esperanza por un nuevo modo de vida, por el cultivo de un renovado sistema de valores morales que acabará por implantarse en nuestra sociedad, si cada uno de nosotros, de cuantos no estamos de acuerdo en el insoportable hedor de la corrupción que amenaza con infestarlo todo, somos ejemplo vivo de dignidad, sencillez, honradez, defensa incansable de la verdad y de la justicia, de la solidaridad y de la entrega a los demás. Estoy convencido de que la aportación entusiasta y esperanzada de todos y cada uno de nosotros, sea cual fuere el puesto que ocupemos en la sociedad, si nos ponemos como objetivo la defensa y la práctica de la verdad, de la dignidad y del bien en nuestro diario vivir, acabará por formarse un frente invencible de bondad, y entre todos los soñadores habremos logrado un mundo mejor, más limpio y digno que el que, si Dios no lo remedia, vamos a dejar como herencia a nuestros hijos.

Estoy plenamente convencido de que la vuelta a ese renovado sistema de valores morales exige en todos nosotros una actitud entusiasta en la que esté presente la risa, la alegría, el buen humor y el no cansarnos de soñar despiertos por ese mundo mejor.

Debemos hacer de la alegría y del buen humor nuestros aliados, porque potencian nuestra salud y nuestra energía mental, psíquica y física, la creatividad, la bondad y la alegría.

Es importante reír y soñar. Soñar con un mundo diferente, aunque nos tilden de utópicos, donde la generosidad, la fraternidad y la alegría por el bien de los demás sea la tónica. Soñar con adolescentes y jóvenes ilusionados por nobles ideales, muy lejos de la bebida, de la droga, de la violencia y del sexo a todo pasto. Soñar con unos dirigentes de nuestra sociedad con verdadera vocación de entrega por el bien de sus conciudadanos. Soñar con unos programas de televisión que nos ofrezcan algo más que anuncios, concursos millonarios, carnaza y culebrones. Quizá de tanto soñar ese mundo mejor mañana pueda ser una realidad.

No es la fuerza de los brazos ni la destreza en el uso de las armas, sino la fuerza del carácter la que consigue el triunfo.

FICHTE

Equilibrio

El hombre equilibrado se afana por ser objetivo y desapasionado en sus apreciaciones y juicios.

La regularidad, la estabilidad y esa especie de permanencia de todas las cosas que observamos en el universo nos permiten encontrarnos a nosotros mismos y, además, darnos seguridad.

Desde hace miles de años los grandes continentes, los ríos, las montañas, las islas y los océanos están ahí, son permanentes y ocupan los mismos lugares. Las distintas especies de animales, aunque muchas hayan desaparecido, apenas se han modificado. La naturaleza nos da ejemplo de estabilidad y de equilibrio constantemente, de regularidad: día-noche, sueño-vigilia, aspiración-espíración, sístole-diástole...

Todas las cosas son duales, todo tiene su pareja de opuestos, y los opuestos son de naturaleza idéntica, diferenciándose sólo en el grado: alto-bajo, calor-frío, amor-odio, culpa-perdón, cólera-tolerancia, éxito-fracaso, salud-enfermedad. Sí, por paradójico que parezca, todos los opuestos son de naturaleza idéntica, pero, por el principio de la vibración, todas las cosas se encuentran en movimiento constante e interminable y un cambio en la vibración produce al instante un cambio en la manifestación. Por ejemplo, el agua a alta vibración es vapor y a baja vibración es hielo, pero agua; hielo y vapor son lo mismo, sólo los diferencia la vibración que es la que produce el cambio de manifestación. Otro tanto ocurre con la salud y la enfermedad, el éxito o el fracaso.

Cuando estamos enfermos física o psíquicamente, la clave de nuestro problema es que no están ajustadas las vibraciones en el nivel adecuado y sólo es posible la curación cuando logremos ese ajuste. Con gran acierto dijo Víctor Hugo que el equilibrio es la ley

suprema y misteriosa del Gran Todo. Pero no olvidemos que la ley del equilibrio es tan válida para lo material como para lo espiritual, para lo mental como para lo físico.

El equilibrio es la ley suprema y misteriosa del Gran Todo.

VÍCTOR HUGO

Hay un principio admitido por todos aquellos que de forma directa estudiamos al hombre y profundizamos en sus entresijos, y es que no puede darse un individuo equilibrado sin que se dé, en él al mismo tiempo y en alto grado, un equilibrio mental y físico.

El equilibrio físico supone salud, buen funcionamiento del organismo y estar constituido correctamente. Casi todos los especialistas están de acuerdo en que un desequilibrio físico suele traer consigo un desequilibrio mental, psicológico.

Hay unos criterios de equilibrio psíquico que, aunque casi son del dominio común, es bueno que hagamos referencia expresa a ellos.

Seguramente una de las principales características del hombre equilibrado sea su afán por ser *objetivo y desapasionado* en las apreciaciones y juicios que emite. Por eso, cuando recibe información sobre un determinado hecho, acontecimiento o conducta, trata de considerarlo desde todos los ángulos posibles y llegar hasta las causas. Pero, como es evidente, la objetividad en las apreciaciones presupone otras dos cualidades no menos importantes que son: *la capacidad de reflexionar antes de hablar y actuar y la capacidad de escuchar, de ATENDER*, de estar abierto a los demás, de tolerancia.

Otra cualidad es la *estabilidad, precisión y claridad* de juicio que permite no variar de opinión de un día para otro sobre el mismo asunto. Sin esta estabilidad, no sabrán los demás a qué atenerse y nuestra falta de serenidad, nuestro desequilibrio, se traducirá en inseguridad, en desequilibrios en cadena que sufrirán quienes contacten con nosotros. La estabilidad de juicios, de criterios, genera seguridad interior y produce, además, transferencia de equilibrio en el entorno y en las personas con quienes convive la persona equilibrada.

El equilibrio mantiene la integridad de la personalidad humana en todos los

planos.

El buen humor, la medida, el autocontrol, el dominio de sí mismo y el sentido de la medida son otras cualidades que hay que desarrollar, pues una persona equilibrada debe dar a cada cosa su importancia exacta teniendo en cuenta las circunstancias que le rodean. Pero esto no puede hacerse sin una inteligencia lúcida, con gran capacidad de análisis y de síntesis que aprecie, sopesa y compare.

Si salimos a la calle y pedimos a un centenar de personas adultas que nos digan las primeras palabras o frases que primero se les ocurran y que mejor representen a su juicio el concepto de equilibrio, éstas serían aproximadamente sus respuestas: sentido común, control de sí mismo, saber sopesar las cosas, tener buena salud física y psíquica, pensar antes de hablar, adaptarse a las circunstancias, ser objetivos, tener los pies en la tierra, ser tolerantes y comprensivos, ser justos, estabilidad emocional y de humor...

NOCIÓN DE EQUILIBRIO

Etimológicamente, la palabra equilibrio viene del latín *aequilibrium*, la cual a su vez deriva de *aequum* (igual, que no se inclina ni a un lado ni a otro, y de ahí su acepción de justo e imparcial) y de *libra* que designaba todo objeto que servía para pesar.

«Equilibrio» significa, en primer lugar, el estado de un cuerpo en reposo y que conserva por el momento la misma postura, disposición o estructura. ¿Por qué? Porque las fuerzas que inciden sobre él en ese momento se contrapesan exactamente y por eso se mantiene en equilibrio.

En este sentido, nos sentimos equilibrados psicológicamente, si estamos descansados, serenos y en paz. Lo que se llama coloquialmente «sentirse uno bien en su pellejo».

En lo intelectual y para resolver cualquier problema, para encontrar cualquier solución, es esencial haber reunido previamente la información necesaria y haberla estabilizado, y la solución será válida sólo si no varían las demás cosas. Equilibrio designa también el hecho de que un conjunto de fuerzas que inciden al mismo tiempo sobre un cuerpo no modifiquen en absoluto su estado de reposo o de movimiento.

En este sentido, la palabra equilibrio significa «estado», «situación», «descanso», en

oposición a movimiento, a cambio. Por eso, la noción de equilibrio va unida a la de constancia y estabilidad.

Hallar su equilibrio es para el hombre seguir su marcha hacia delante en el contexto social y psicológico que le es propio, a fin de realizarse.

P. R. BIZE

Equilibrio significa también «igualdad de fuerzas». Si a un sistema que está en reposo le aplicamos una fuerza única, el sistema dejará de estar en equilibrio; si deseamos mantenerlo, habrá que desarrollar otra fuerza igual y de sentido contrario a la primera. En términos coloquiales, habrá que hacer contrapeso, compensar. Esta noción de equilibrio es importantísima y tiene perfecta aplicación en todos los campos. ¿Qué sucede cuando no hay equilibrio de fuerzas en lo político o entre la oferta y la demanda, o en los presupuestos?

El concepto de compensación es fundamental. Por eso me hago la siguiente pregunta: si prácticamente la totalidad de los medios de información social y especialmente las televisiones incitan constantemente al consumismo y a la obtención de premios millonarios fáciles y todas las sugerencias e incitaciones que recibe un niño desde la cuna van en este sentido, ¿cómo vamos a pretender después que nuestra juventud se ilusione con el esfuerzo y el espíritu de lucha? Yo no veo que se ofrezca desde los mismos medios, desde los que se incita al consumismo y a lograr coches, chalets y millones sin esfuerzo, una información compensatoria y equilibrada para motivar también a la lucha y al esfuerzo diario, que es una de las lecciones más importantes que debe aprender lo antes posible todo ser humano.

El término «equilibrio» va ligado a actitud firme, a rectitud, a capacidad en el hombre de conservar aplomo y mente fría en todas las circunstancias, a resistencia física, a mantenerse en pie; pero también va ligado a flexibilidad y tolerancia, a habilidad.

El equilibrio mantiene la integridad de la personalidad humana en todos los planos, haciendo bueno el dicho latino: *mens sana in corpore sano. Un alma sana* (sentido común, autocontrol, higiene mental) *en un cuerpo sano* (buena salud física, vigor). El hombre es por naturaleza teleológico, es decir, que por sí mismo tiende a alcanzar unos fines. El fundamental es el de la propia conservación, que por supuesto va más allá de la

supervivencia biológica y se refiere también a algo tan importante (aunque a veces se olvide) como es la plena autorrealización armónica de sí mismo como ser humano.

Pero hemos de tener bien presente que el equilibrio humano no puede considerarse de forma estática, sino dinámica. Ya sabemos que todo en la vida es cambio y adaptación. En esa marcha hacia delante, entre «paso y paso», para aprender a «caminar sin agarrarnos», habremos de pasar por desequilibrios sucesivos de los que hemos de saber reponernos constantemente hasta lograr la necesaria destreza, seguridad y confianza en nosotros mismos.

DESEQUILIBRIOS PSÍQUICOS

Hemos dicho al principio que la naturaleza nos da ejemplos constantes de equilibrio y regularidad, pero junto a estados de equilibrio también aparecen con frecuencia estados de manifiesto desequilibrio. Precisamente, partiendo de un principio clásico en fisiología que dice que lo patológico ayuda a la comprensión de lo normal y que mediante el análisis de lo negativo se llega antes a lo positivo, vamos a profundizar un poco en los desequilibrios psíquicos, para así tener una idea más clara del equilibrio.

Ahí van esos diversos tipos de desequilibrio.

1) *Por desarreglo o perturbación de la función tímica*, que es la que regula el nivel de humor en el individuo. La perturbación de esta función produce desequilibrios de polos opuestos: sujetos depresivos y exaltados o hipertímicos.

- *Los depresivos* presentan una tonalidad afectiva permanentemente sombría respecto de todas las experiencias vitales. Contemplan la vida desde un ángulo escéptico y pesimista. No hay capacidad para la alegría intrascendente.
- *Los exaltados o hipertímicos* son de humor alegre y expansivo y muy activos, derrochan vitalidad y entusiasmo. Son como una fuerza desatada de la naturaleza. Socialmente son muy comunicativos, alegres, con gran habilidad para hacer amigos. El exceso de vitalidad de los hipertímicos, si pasa ciertos límites, puede conducir a estados de desequilibrio, pasionales, de hiperactividad física, emocional e intelectual y de gran exaltación.

Si lográsemos arrancar de la tierra la inseguridad y el temor exagerado, duplicaríamos la salud y felicidad del género humano.

N. IRALA

2) *Por desarreglos de la función energética*, que rige el tono psíquico.

El tono psíquico del individuo puede estar desequilibrado o bien por insuficiencia, que incluiría los «asténicos», o bien por exceso, donde entrarían los «violentos».

- *Los asténicos* suelen presentar perturbaciones exclusivamente funcionales, básicamente de origen psíquico y que tienen como base el miedo a estar enfermos y, a veces, el deseo de estar enfermo. Hay, por tanto, asténicos angustiados y asténicos de deseo.
- *Los violentos* son hipertensivos y predominan en ellos las funciones que incitan al esfuerzo y a la acción. Sin embargo, las funciones de control e inhibición resultan muy débiles. El violento pasa inmediatamente a la acción, pero sin freno y con tanta más violencia cuanto más resistencia y oposición le presenten el obstáculo. Los violentos *explosivos* son de gran capacidad afectiva, pero al mismo tiempo posesivos y hasta tiránicos. En los violentos *implosivos* o de descargas impulsivas periódicas, estas reacciones tienen más un origen interno (endógenas) que externo.

Lo patológico ayuda a la comprensión de lo normal y por el análisis de lo negativo se llega antes a lo positivo.

3) *Por desarreglos de la función emocional y afectiva*, que tanto influye en el desarrollo de la personalidad. Por un lado, están los *apáticos*, con emotividad muy baja y con escasa sensibilidad emocional; por otro, los *hiperemotivos*.

- *Los apáticos* son básicamente fríos, no sienten ni perciben la alegría o la pena de los demás, tienen una moral más intelectual que de sentimientos. Son a veces duros consigo mismos y obran más por deber que por amor y se extrañan de que no se les quiera o de que se les tema.
- *Los hiperemotivos* tienen como principal característica la emoción; al más pequeño estímulo, se desbocan las reacciones afectivas. Esto se manifiesta, en

perturbaciones de la vida vegetativa —como ponerse pálido o ruborizado, sudoroso o con taquicardias, confusión y miedo a fracasar en todo—, y en *perturbaciones motoras*, como temblores, rigidez, tartamudez, etc.

No es difícil que los hiperemotivos logren un buen control sobre sí mismos; entonces se convierten en personas de exquisita sensibilidad y capacidad para sentir los estados afectivos y para ser útiles a los demás, especialmente a los que sufren y a otros hiperemotivos.

4) *Desequilibrios por desarreglos de la función de la conciencia*. Aunque todos estamos expuestos a estados de ansiedad y a ciertas obsesiones y manías por las que somos en mayor o menor medida atormentados, cuando pasamos unos ciertos límites, ya en el umbral de lo patológico, nuestra función de conciencia puede empezar a ser fuente de desequilibrio. De un lado, se encontrarían los *hipermorales atormentados*; de otro, los *vanidosos histeroides*.

- *Los hipermorales atormentados* son sujetos muy angustiosos, con sentimientos de insuficiencia e incapacidad de donde nace su inquietud por temor a fracasar. A estos sentimientos de incapacidad van asociados ciertos deseos y exigencias de los instintos en lucha titánica con las órdenes de la conciencia. Como no aciertan a armonizar e integrar convenientemente las urgencias del instinto y los dictámenes de la conciencia, surge la vergüenza, los escrúpulos, la angustia y el sentirse atormentados y culpables por todo.
- *Los vanidosos histeroides* tienen como rasgo dominante una manía orgullosa y vanidosa que los lleva a llamar constantemente la atención. Su vida es una lucha titánica por aparentar, por hacerse valer, por afirmarse, por hacerse notar como sea y a cualquier precio, sin importarles nada el *ser* realmente. Viven del aparentar y del tener o al menos de que los demás piensen que tienen. El retrato robot de un vanidoso histeroide tendría los siguientes rasgos: actitudes amaneradas y de pose, inestabilidad emocional y humor variable, tendencia a dramatizar y a irse a los extremos, exceso de imaginación, autocontrol y autocritica muy débiles, ausencia de objetivos claros y nobles, falta de responsabilidad y de perseverancia en el esfuerzo y en los sentimientos, indiferencia ante los problemas humanos graves, facilidad para dejarse llevar y fragilidad de los valores morales, fabulación y mentira fácil...

De entre los hombres que pudiendo no hacen bien salen los que hacen

mal; los grandes egoístas son el plantel de los grandes malvados.

CONCEPCIÓN ARENAL

5) *Desequilibrios de la función de contacto social*, que afectan a aquellas personas de tipo *esquizoide* o separados psicológicamente de su medio ambiente, del mundo exterior, a quienes denominaríamos «enclaustrados», y por otro lado los de tipo *paranoide*, cuya característica es un natural desconfiado y sombrío, la sobrevaloración de una idea en concreto, la suspicacia...

- *Los esquizoides* o «enclaustrados» son de gran sensibilidad, emotividad y afectividad, pero con poca vitalidad y muy vulnerables, que han vivido en un entorno problemático y traumatizante. Ese temor a un medio doloroso les lleva a encerrarse en sí mismos. Otros, por el contrario, son insensibles y se parecen a los apáticos. Sus características son: desinterés por todo, inercia, soledad y aislamiento, mutismo, actitud general de inhibición, negativa a pasar a la acción.
- *Los paranoides*, unos se sienten *perseguidos* y otros se convierten en *perseguidores* de los demás.

Los perseguidos son muy suspicaces; en todas partes ven adversas intenciones, todo lo razonan al revés y en lo que es simple casualidad material sin importancia piensan que hay detrás una mano negra que les persigue.

- *Los perseguidores* son tremendos discutidores, están siempre a la defensiva y dispuestos a atacar. Son como la conciencia de los demás, pero son incapaces de reconocer en sí mismos la menor falta. Tienen una fuerte sobreestima del yo y desprecian todo lo que vaya en contra de sus ideas. Se les distingue por su rencor, su mordacidad y hosquedad y por la incapacidad para perdonar.

La vida del vanidoso histeroide es una lucha titánica por aparentar y hacerse valer a cualquier precio.

6) *Desequilibrios de la función de la motivación y de la voluntad*.

- *Los abúlicos* que son débiles, maleables, incapaces de decir no, dóciles y fáciles de contentar, sugestionables, se identifican fácilmente con puntos de vista ajenos, se niegan al perfeccionismo de sí mismos, agresivos si se les intenta espolpear para que reaccionen, buscan lo fácil...

- *Los hiperegocéntricos*, ambiciosos, dominadores y de fuerte personalización, cuyos rasgos característicos son: incapacidad de someterse a una disciplina exterior, indiferencia ante todo lo que no sea ellos mismos, ambición desmesurada, ideas de grandeza, necesidad de gente en su derredor que le traten como «gran señor», imposibilidad de ponerse en el lugar de los demás y comprenderles, insensibilidad ante el dolor ajeno, pero hipersensibilidad cuando se trata de ellos mismos. Sólo importa el daño que a ellos se les hace, pero jamás se paran a pensar en los dolores y sufrimientos que ellos causan.

La armonía no es ni más ni menos que nuestra voluntaria sujeción a las leyes que rigen la naturaleza.

O. S. MARDEN

MANIFESTACIÓN GENERAL DE DESEQUILIBRIO

Acabamos de referirnos a diversos tipos de desequilibrios. Aunque es posible clasificarlos, como se ha visto, en distintas categorías, la realidad es que, en la práctica, la mayoría de las personas presentan perturbaciones con síntomas diversos sin que ninguno de ellos sea dominante. En este caso hemos de hablar de síndrome o conjunto de síntomas generales que nos avisan de que existe desequilibrio en la persona y de esto nos vamos a ocupar ahora.

Los desequilibrios se caracterizan por la tendencia a instalarse en términos extremos.

Cuanto hemos visto anteriormente puede servir únicamente para tener una ligera idea de las características más acusadas en los distintos tipos de desequilibrios, pero sin mayor pretensión, ya que deben ser siempre el psiquiatra y el psicólogo especializados quienes, tras las pruebas pertinentes, realicen un diagnóstico más ajustado sobre el desarreglo o perturbación que se padece y las medidas a seguir. Evite, pues, utilizar cuanto aquí se ha dicho para hacer diagnósticos sobre el desequilibrio que puedan padecer familiares y

amigos u otras personas, poniéndoles la etiqueta de hipertímicos, neurasténicos, esquizoides o paranoides...

Vayamos ya a conocer aquellas perturbaciones que más frecuentemente van asociadas a un síndrome general de desequilibrio. Las expongo en forme de decálogo.

1. *Humor muy inestable*, producido por los acusados cambios y oscilaciones del tono nervioso. Los cambios de humor se producen de manera muy rápida, pasando de la exaltación eufórica a la depresión, de la extrema confianza en sí mismo al temor y la inquietud, del optimismo al pesimismo.

2. *Toma de decisiones bruscas*, irreflexivas y de impulsividad general y difusa, con reacciones siempre desmesuradas y hasta irrazonables.

3. *Emociones muy intensas*, desmedidas, de gran variabilidad, que tienen gran repercusión en las expresiones y gestos.

4. *Extremismos en todo*, en los sentimientos, en los deseos, en los modos de reaccionar o responder. Esto le conduce a llevar una vida de contradicciones y de gran incoherencia interna. Las veleidades transitorias son frecuentes y, por ejemplo, se intenta compaginar erotismo y desenfreno sexual con religiosidad y cosas por el estilo.

5. *Egoísmo muy marcado y mediocridad de sentimientos*, con clara indiferencia por los problemas sociales. No conciben las actitudes y los sentimientos altruistas, pero cuando son ellos los necesitados, critican duramente la falta de generosidad en los demás.

6. *Orgullo, vanidad, extrema susceptibilidad*, pero sin llegar a actitudes pasionales y agresivas ni a la desconfianza sistemática que caracteriza al paranoico.

7. *Insuficiencia en el funcionamiento de la voluntad* y, como consecuencia, influenciabilidad, conducta muy voluble e inestable, predisposición a la inconstancia y los caprichos y falta de tono moral.

8. *Predominio de lo instintivo y pasional* sobre lo racional y lo espiritual, de la bestia sobre el ángel.

9. *Desequilibrio en la inteligencia y en las aptitudes en general*. La memoria puede ser extraordinaria, pero mal organizada, la imaginación muy viva pero sin dotes creativas, etc.

10. *Notable inmadurez psicológica y afectiva*, cierta analogía con la mentalidad del niño, baja moralidad que deja campo libre a lo instintivo e incita a los excesos; en definitiva, falta de ponderación y el sentido de la medida del adulto.

Hasta aquí, las principales manifestaciones de desequilibrio que podríamos denominar «constitucional», que marcan profundamente la personalidad y condicionan a lo largo de nuestra vida nuestra forma de pensar, sentir, obrar y reaccionar ante las distintas situaciones más o menos problemáticas. Por cuanto hemos visto hasta aquí, queda claro que los desequilibrios se caracterizan por la tendencia a instalarse en términos extremos con relación a una zona intermedia bastante amplia que sería el estado de equilibrio.

Resulta anómalo que hombres tan agudos y sagaces en otras materias sean tan lerdos en cuanto se refiere a la importancia de templar diariamente su ánimo.

O. S. MARDEN

¿Cómo lograr, pues, una personalidad equilibrada? Trate el lector de ser lo más sincero y objetivo consigo mismo y puntúese de uno a diez en cada una de las perturbaciones que acabamos de analizar como causantes del desequilibrio. Pida a familiares y amigos que sean sinceros y le califiquen a usted en esos mismos puntos. Haga su propio perfil de desequilibrio.

¿ES USTED PERSONA EQUILIBRADA?

Ofrecemos a continuación los rasgos que caracterizan al hombre de mente sólida, bien ajustado, capaz de regir con eficacia y entusiasmo su propio destino; en definitiva, equilibrado y maduro. En los últimos cuarenta años se han venido realizando diversos estudios experimentales con el fin de determinar cuáles serían los rasgos más acusados que definen a una persona con gran coherencia interna, capaz de vivir en lo posible en paz consigo mismo y feliz, o sea, equilibrada.

Los resultados que se han obtenido en los trabajos experimentales coinciden en lo siguiente: el hombre equilibrado y maduro es una persona normal, sencilla y sobria, de gran vigor psíquico y casi siempre también de gran resistencia física, constante, con criterio propio y sentido del humor, bien entrenado en soportar frustraciones, generoso, disfrutador de cada día y muy empático y comprensivo.

Pero, en lugar de enumerar así como de pasada unas cuantas cualidades, vamos a hacerlo de forma más completa, más amplia y a la vez profunda, con el fin de que todos podamos comprobar en qué medida nos aproximamos a ese modelo de persona equilibrada, madura y bien pertrechada para ser feliz que detallo a continuación:

1. Casi siempre cuenta con una *constitución física vigorosa*, con buen tono muscular, perfecto funcionamiento hepático-intestinal, sueño profundo y reparador, resistencia a la fatiga y al cansancio y *gusto por la superación personal y el esfuerzo*.

2. *Capacidad intelectual notable* que le permite no mezclar los problemas y darles correcta solución por separado, ateniéndose con la debida precisión a las circunstancias particulares de cada caso.

3. *Es un hombre más de hechos que de palabras* y busca la eficacia en lo que proyecta; concienzudo en el análisis de los pasos que ha de dar para convertir en realidad lo que desea. Una vez tomada cualquier decisión con sensatez y serenidad, la ejecuta sin dilaciones.

4. *Sólida estabilidad emocional, personalidad madura*, estable, bien organizada y autónoma, entrenada en el esfuerzo, que sabe más guiarse por su propio criterio que por la opinión de los demás.

5. *Buena higiene mental y actitud optimista y positiva ante la vida*, pero con sensibilidad y delicadeza. Buen dominio de los complejos, disposición favorable a asumir responsabilidades y a no rehusar riesgos. Inclinación natural para las acciones generosas, para el dar y el compartir.

6. *Voluntad sólida pero sin obstinación*; personalidad fuerte, persistente, espontánea y tenaz, bien capacitada para resistir sugerencias y tentaciones.

7. *Gran capacidad para soñar, imaginar y maravillarse sin límites*, dando rienda suelta a la fantasía, conjugando y armonizando perfectamente lo divertido con lo serio y lo racional con lo emotivo.

8. *Capacidad para la objetividad y disposición para admitir y asumir los propios errores y limitaciones*. Claro sentido de la justicia, tanto de los propios sentimientos para con los demás como de las acciones de los otros para con uno mismo. En definitiva, capacidad para despolarizarse de sí mismo, para la empatía.

9. *Predisposición a mantener el buen humor y a tener sentido del humor* hasta en las situaciones más comprometidas y difíciles, evitando caer en la susceptibilidad y en hacer

de todo un problema. El sentido del humor nos ayuda a perdonarnos y perdonar, a desdramatizar y a propiciar el necesario equilibrio psicofísico, tan necesario para que podamos conservar en cualquier circunstancia la paz interior y la serenidad imperturbable.

10. Finalmente, toda persona bien equilibrada es *vividora entusiasta «del día a día», del presente de que dispone*. No permite que las vivencias problemáticas y negativas del pasado malogren o condicionen el momento que vive, ni que el futuro le inquiete ni le obsesione.

Llevo ya varios meses sin hablar con nadie, vivo sola y sin amigos, a nadie le importo. ¿Me permite sentarme a su lado y hablar con usted de cualquier cosa?

Una mujer a otra en un parque de Madrid

Desarrolle en la medida de sus posibilidades estos generadores de equilibrio y se hará el mayor bien, el mayor favor a sí mismo y también a quienes se pongan en contacto con usted, ya que el equilibrio se contagia, se transmite.

AL EQUILIBRIO POR EL DIÁLOGO Y LA ACOGIDA DEL OTRO

Hace poco vino a mi consulta una mujer con problemas de soledad, depresión y desamor. El tratamiento que le puse incluía el ejercicio físico, el no quedarse encerrada en casa, pasear, dejar de preocuparse de sus problemas, tratar de ayudar a los demás, de sentirse útil y, por supuesto, cultivar el sentido del humor, la alegría de dialogar y vivir. Pues bien, esta mujer había dado un largo paseo y se encontraba sentada en el banco de un parque, en el barrio de la Concepción de Madrid. De pronto, otra mujer, más o menos de su edad, con voz entrecortada le pedía limosna de palabras, diciéndole aproximadamente lo siguiente:

«Buenos días, señora, perdone si le molesto. Llevo ya varios meses sin hablar con nadie, vivo sola y no tengo amigos, creo que a nadie le importo. ¿Me permite sentarme a

su lado y hablar con usted de cualquier cosa? Simplemente hablar me hará sentirme mejor».

Mi paciente esbozó una cálida y acogedora sonrisa, se levantó, la cogió del brazo, la sentó a su lado en el banco y le dijo:

«Yo también estoy necesitada de hablar, de compañía y de que alguien se interese por mí. Es estupendo que las dos podamos hablar, contarnos nuestras penas e inquietudes y ayudarnos».

El diálogo equilibrador exige situarse ante el otro con el mismo deseo de encuentro, de acoger y de ser acogido.

Desde ese día, una profunda amistad unió a estas dos mujeres antes tristes, deprimidas y solitarias. Hoy, al compartir su soledad y sus problemas, no se cansan de hablar, de contarse toda su vida, de dialogar, de sentir que ya no están solas y que se ha producido un gran enriquecimiento mutuo, un equilibrio interior, precisamente mediante la palabra, mediante el diálogo.

Sí, por la comunicación, por el simple deseo de comunicarnos, porque necesitamos que alguien nos escuche como confidente que está ahí, al lado y, a ser posible, de nuestro lado, todos buscamos el propio equilibrio mediante el otro. La comunicación es un deseo de búsqueda de la unión de un *yo* que precisa un *tú* para sentirse integrado, lo antes posible, en un *nosotros* más consistente, seguro y equilibrador.

Es importante dejar claro desde el principio que las palabras pronunciadas en todo diálogo auténtico, enriquecedor y generador de equilibrio, deben brotar del corazón, del sentimiento y no sólo del interés. Lo que importa es la dicha, la alegría de encontrarse con el otro y compartir esa especial sensación, a la vez euforizante y pacificadora de «bienestar en la intimidad» entre dos personas que expresan sus mutuos deseos, temores, necesidades y alegrías en el momento en que así lo precisan. Este diálogo igualitario exige que cada uno se sitúe respecto del otro con el mismo deseo de encuentro y con la misma voluntad de captación amorosa del mensaje mutuo.

En el diálogo equilibrador, el otro es mucho más que un simple receptor, es alguien capaz de sentir conmigo en comunión afectiva y generosa. El que habla, cuando lo hace, desea proyectarse, salir de sí mismo para acoger y ser acogido, asemejándose de alguna

forma al paciente con problemas psicológicos, afectivos y de personalidad que acude al terapeuta, necesitado no de persuadir, sino de ser entendido, aceptado, acogido y ayudado en sus dificultades, temores y angustias.

La necesidad de comunicación por la misma comunicación en sí es fundamental para el ser humano y fuente inagotable de equilibrio, hasta el punto de que no podemos vivir sin la palabra. Un estado perdurable de frustración en la comunicación interpersonal, de ausencia de diálogo, podría conducir a diversas perturbaciones de la conducta. La salud, el éxito social y el equilibrio psicológico precisan del diálogo como hábito, como actitud, como constante.

Éstas son las condiciones o disposiciones para el verdadero diálogo:

1) Capacidad de *empatía*, de ponerse en el lugar del otro y sentirse en comunión afectiva.

2) Saber escuchar, abrirse y dejarse acoger por el otro, sin prisas, con paz y serenidad, aceptando las cosas como son.

3) Actitud benevolente y positiva, buscando siempre el lado bueno de las cosas, de las personas y de las situaciones. En definitiva, alentar con optimismo la esperanza.

4) Evitar hacer juicios de valor, ya que el juicio suele ser un obstáculo para la comunicación. Es más sabio y aconsejable el sustituir la actitud de juicio por la simple actitud de neutralidad que caracteriza a la amistad.

El lector interesado en lograr un diálogo verdaderamente equilibrador puede encontrar en el segundo volumen de *Fortalezas humanas* un cuestionario de 32 preguntas que le permitirá averiguar en qué medida es una persona dialogante.

La necesidad de comunicación por sí misma es fundamental para el ser humano y fuente inagotable de equilibrio, hasta el punto de que no podemos vivir sin la palabra.

EQUILIBRIO Y MEDIO AMBIENTE

Es evidente que cualquier individuo representa diversos papeles, vive en diferentes medios, realiza continuas adaptaciones y, lógicamente, ha de estar capacitado para realizar equilibradamente dichas adaptaciones. Es precisamente la psicología quien analiza, no tanto el equilibrio de la persona, cuanto el equilibrio entre el individuo y su medio ambiente considerado como un todo en perfecta interacción. Se interesa por el individuo, pero sin olvidar su pertenencia a la sociedad, lo cual significa que debe tomar conciencia de que su papel en el grupo es un factor de equilibrio y de adaptación social.

Abordaremos, por eso, el equilibrio que habrá de mantener el individuo con su medio ambiente, equilibrio de adaptación o proceso dinámico, que conlleva al mismo tiempo la reacción del individuo respecto del entorno, las causas que permitan una buena adaptación a las distintas situaciones que se presenten y unos definidos comportamientos activos, por los que cada persona crea situaciones a las que debe adaptarse él y habrán de adaptarse otros. Sí, he dicho bien, nadie es pasivo respecto del medio en que vive. Todo ser humano con su conducta provoca situaciones a las que los demás reaccionarán de alguna manera.

Es necesario considerar primeramente la *conducta de acomodación* o integración de cualquier individuo a su medio, que pasa necesariamente por la transformación activa de uno mismo, estableciendo el necesario equilibrio interno, desde el cual pueda mantener relaciones de armonía y de equilibrada interacción con el medio. Por ejemplo, todo conductor de automóvil debe lograr su propio equilibrio, ser dueño de sí mismo y de la máquina que conduce, y, desde ese equilibrio individual, establecer las adecuadas relaciones e interacciones aceptando y respetando unas normas y reglas de conducta que harán posible la acomodación del individuo conductor y su integración en la complicada fauna asfáltica de una gran ciudad, como Madrid o Barcelona, por ejemplo.

Si el lector reflexiona durante unos instantes, caerá en la cuenta de que en todo equilibrio, por acomodación o de integración en el medio, es necesaria la empatía o capacidad de ponerse en el lugar del otro, respetar sus derechos, tener en cuenta su propio punto de vista y sus particulares condiciones de equilibrio o desequilibrio; en definitiva, comprensión.

Algo somos nosotros, pero mucho más el ambiente que nos rodea: el

paisaje de nuestras figuras. La decoración es la mitad de la comedia, en la vida como en el teatro.

BENAVENTE

El equilibrio en las relaciones familiares, de amistad, laborales, etc., sólo es posible mediante la adaptación armónica, de todos y cada uno de los miembros, integrando el propio equilibrio personal en el equilibrio del grupo y no anteponiendo los intereses individuales a los intereses del grupo con el que se pretende mantener una situación de equilibrio.

Otra forma de lograr el equilibrio entre el individuo y su medio es mediante la *conducta de asimilación*, por la cual logramos la adaptación a base de tentativas de acción sobre el medio para modificarlo hasta conseguir que éste se transforme y consiga la armonía con el propio individuo. Es evidente que la acción equilibradora por asimilación es mucho más compleja, por ser el medio diverso y múltiple, y el individuo necesitará de más capacidad de convicción y de la cooperación de otros para lograrla.

La realidad es que en la práctica es difícil que se den conductas de pura acomodación o de pura asimilación. Lo que sucede casi siempre es que, para lograr el equilibrio entre la persona y el medio, cada individuo se verá obligado al mismo tiempo a transformarse para adaptarse y, al propio tiempo, tratar de transformar de alguna manera el medio para que lleve a cabo los cambios necesarios que hagan posible una buena adaptación a las necesidades del individuo.

Por cuanto llevamos dicho, da la impresión de que el individuo se ha de adaptar a un solo medio, pero no es así. La realidad es que todos vivimos en varios medios y representamos diversos papeles. Yo soy padre, soy hermano, soy hijo, soy esposo, pertenezco a un colectivo profesional determinado... Todos mis papeles los he de desempeñar sin perder mi propio equilibrio de persona, de individuo único, armonizando perfectamente ese equilibrio básico con los distintos equilibrios que los múltiples medios en que me muevo y los diversos papeles que represento me exigen. Integrarme de forma equilibrada y armónica en mi medio, aceptarme a mí mismo y sentirme valioso y aceptado por el medio es la base más segura para la felicidad y para mantener una buena higiene mental y psíquica.

Para lograr el equilibrio entre la persona y el medio cada individuo se verá obligado a transformarse para adaptarse.

FAMILIA Y EQUILIBRIO

El equilibrio del individuo sienta sus bases más profundas en la vida que vive durante su infancia y adolescencia en el seno de la familia. La constancia en el amor, la armonía y la seguridad de los padres se transmite como por ósmosis psíquica al hijo. Además, el equilibrio familiar viene determinado de forma directa por los siguientes factores:

a) *Calidad de vida*. Que las condiciones materiales de vida sean buenas, propias de un ser humano libre e integrado. Cuando se carece hasta de lo más imprescindible, no se tienen unas expectativas claras y se suceden una tras otra las desgracias, el individuo soporta unos niveles tan altos de frustración, agobio e indefensión que es muy difícil lograr unos mínimos necesarios de equilibrio psicológico.

b) *Respeto, consideración hacia el otro y capacidad de empatía*, de ponerse en el lugar de los demás y ver las cosas desde su óptica hasta en los momentos más difíciles.

c) *Coherencia interna, honestidad*: que exista perfecta armonía entre lo que pensamos, decimos y hacemos.

d) *Tolerancia*, deseos de acercamiento, de acogida y actitudes claras de buena voluntad.

e) *Madurez mental, psíquica y afectiva*, probadas especialmente en la capacidad de ver el lado positivo de las personas y de las cosas, sin dejar de ser realistas. Evitar lamentaciones y culpabilizaciones inútiles, actitud mental positiva, esperanzada, siempre dispuesta a encontrar soluciones, sentido del humor y alegría de vivir el presente con plenitud, sin permitir que el pasado negativo lo malogre, ni que la inquietud por el futuro produzca agobios, desasosiegos y temores constantes.

El hermano que ayuda al hermano construye casi una inexpugnable ciudad.

En los últimos años se han venido realizando incontables estudios sobre las causas más frecuentes de las desavenencias conyugales. Los sociólogos siempre subrayan más los factores que están en relación con las condiciones materiales de existencia, como son todos los que tienen que ver con la calidad de vida a que ya nos referíamos anteriormente: ingresos económicos insuficientes, no disponer de una vivienda con un mínimo de comodidad... Pero, cuando se estudian más a fondo los verdaderos motivos de las rupturas conyugales, se descubre que el desequilibrio era ya una realidad potencial y está siempre en relación directa con la madurez mental y psíquica de los esposos. Veamos cuáles son esas causas más directas del desequilibrio en las familias.

La toma de decisiones parece ser una de las principales causas de desequilibrio. Aunque estamos muy lejos del viejo mito del hombre como «amo y señor», todavía hay graves riesgos de conflicto a causa del reparto de responsabilidades entre el hombre y la mujer.

No hay problema grave de inmediato, si uno es dominante y el otro se somete. Pero, si los dos son dominantes, el conflicto será inevitable, ya que o bien uno acabará imponiéndose, pero frustrando profundamente al otro, o bien los dos pactarán acuerdos llegando a un equilibrio democrático.

También hay desequilibrio si *los dos son sumisos y pasivos*, porque cada uno reprochará al otro el no asumir responsabilidades. Otras causas de discusiones y desequilibrio entre los esposos son: los problemas de los hijos, no estar de acuerdo en la forma de educarlos, los gastos de la casa, las familias de uno y otro cónyuge (padres y suegros), la insatisfacción sexual, los celos entre los esposos, la falta de entendimiento y los celos entre los hermanos, y una clara incompatibilidad de caracteres.

La constancia en el amor, la armonía y la seguridad de los padres se transmite como por ósmosis psíquica al hijo.

Está claro que quienes pretendan de verdad propiciar el equilibrio personal y el de sus hijos, habrán de poner los medios necesarios para evitar los desequilibrios que acabamos

de apuntar tratando mejor de «prevenir que de curar». Enumero algunas pistas para lograrlo.

1. Con ayuda de un psicólogo de familia o de un amigo mutuo de confianza, capacitado e imparcial; fijar unos breves puntos muy claros en los que los dos esposos estén completamente de acuerdo sobre la educación de los hijos y no desautorizarse jamás mutuamente.

2. Tener muy claro que, en el momento en que algún miembro de una u otra familia intente meter cizaña entre los nuevos esposos, se le conminará a que se meta en sus cosas y les deje en paz.

3. Que la gestión del presupuesto y los gastos de casa sea tarea conjunta y de mutuo acuerdo.

4. Que la insatisfacción en las relaciones íntimas, seguramente precisará de la ayuda del especialista; siempre es preferible abordar este tipo de problemas con decisión y valentía que seguir padeciéndolos sin arbitrar soluciones.

Hay que resaltar que la «dimisión» de uno de los cónyuges es seguramente lo que más desequilibra la familia. La dimisión es consecuencia del desequilibrio interior entre los esposos, de la falta de entendimiento y de no haber asumido la parte de responsabilidad familiar como padre o como madre, como esposo o como esposa.

Un padre que cree haber cumplido llevando el sustento a casa, pero descuida o desatiende sus deberes de esposo y de padre es uno de los factores más graves de desequilibrio familiar y causa directa de los desequilibrios personales de su esposa y de sus hijos.

Cumplir convenientemente el oficio de padres es, sin duda, la manera más segura y eficaz de garantizar el equilibrio general de una familia, de todos y cada uno de sus miembros.

EQUILIBRIO Y PAZ CON UNO MISMO

La paz con uno mismo y con los demás es hermana gemela del equilibrio. Si de verdad deseamos la paz, necesariamente habremos de poner fin a las hostilidades, luchas e

inquietudes que fatigan el cuerpo y el espíritu. El equilibrio nos vendrá siempre del interior, de la aceptación propia y de la aceptación de los demás. Siempre que no estoy en contra de mí mismo y de los demás abro mi ser de par en par a la serenidad. Por el contrario, la intranquilidad y el desasosiego tienen como fuente primordial la batalla que todos libramos en nuestra propia mente al proponernos objetivos incompatibles, en conflicto, ya que hacemos depender nuestra paz interior, nuestro equilibrio, de que los demás cambien.

No son las demás personas ni las circunstancias las que nos perturban, sino más bien nuestros propios pensamientos y actitudes sobre esas personas y circunstancias que nos producen inquietud.

G. G. JAMPOLSKY

Es frecuente que achaquemos nuestros estados depresivos, nuestro mal carácter, nuestra desidia o nuestra desgracia a que familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos o conocidos no respondan exactamente con su conducta a las expectativas concretas que teníamos sobre ellos, ni persiguen el objetivo que nosotros les habíamos fijado. Perdemos los nervios, nos desequilibramos y atormentamos porque los demás no amoldan su vida y su conducta a la nuestra, y por eso les acusamos de ser la causa de nuestras desdichas y de que vivamos tan alterados.

Es absurdo hacer depender nuestro equilibrio, nuestra felicidad, nuestra paz interior del cambio de conducta que lleven a cabo otras personas respecto de nosotros, sencillamente porque al proponernos como meta cambiar a otra persona, le estamos otorgando el poder de decidir si disfrutaremos o no de paz y de felicidad. Nuestro equilibrio dependerá siempre de que alguien cambie o se comporte como es nuestro deseo. No existe una pretensión o una actitud más inmadura e infantil. Sin embargo, pocos adultos llegan a comprender en su vida que la paz, la madurez mental y el equilibrio es siempre un proceso interior, dinámico y privativo de cada individuo, que no tiene que ver nada con lo que suceda exteriormente, con las circunstancias.

Es cada persona quien decide, elige y crea su propio clima interior y exterior de equilibrio y de paz, precisamente fomentando en su mente pensamientos de paz, equilibradores, de acogida y de amor.

Es absurdo que hagas depender tu equilibrio, tu paz interior, de que los demás cambien.

Si no aceptamos a los demás como son, con sus limitaciones y defectos, damos entrada en nuestro corazón al desasosiego, las lamentaciones y los sentimientos negativos y de destrucción. Es cada persona, ella solita, quien crea sus propios estados depresivos, de frustración, de venganza, de confusión y de ira al plantearse objetivos en conflicto, uno de los cuales, quizá el más grave, sea el hacer depender el propio equilibrio, la paz mental, de los cambios que realicen otras personas. Son nuestros pensamientos los que deben cambiar para lograr el equilibrio.

¿Cómo puede encontrar cualquiera su propio equilibrio personal y mantenerlo? Con la autoobservación, con la vigilancia interior. Cada vez que te descubras a ti mismo culpando a otros de tus desgracias y problemas, pretendiendo cambiarles para que se amolden a tus deseos y pretensiones, estás alentando más y más tu propio desequilibrio. Siempre que dentro de ti, en tu mente o en tu corazón, se produzca una reacción desequilibrada, equilíbrala al instante, recurriendo al amor, la comprensión, el perdón y la generosidad.

He aquí unas cuantas máximas que me ha mandado sobre el equilibrio un asiduo lector de mis libros de Jerez de la Frontera, Manolo Rincón:

- Ocuparme menos de mí mismo y prestar más atención a lo que necesiten los demás, sobre todo mi familia. Lo importante son los afectos que nos unen a nuestros seres queridos.
- Renunciar a toda vanidad y pretensión de superioridad frente a los demás. Tratar de resolver mis problemas y progresar mediante el trabajo y el estudio.
- Reconocer mis errores y tratar de corregirlos, sin dramatismo, pero con prontitud y firmeza.
- Mantener siempre mi talante optimista para afrontar la vida con decisión, serenidad y alegría.
- Conducirme en todo momento con rectitud y honestidad, respetando, comprendiendo y aceptando a los demás.
- No dejarme influir por ciertas pretensiones y actitudes apremiantes o descalificadoras de quienes necesitan autoafirmarse en detrimento de los demás.
- No responder jamás a provocaciones, ni entrar en discusiones inútiles acerca de la valía personal.

- Decir *no* cuantas veces sea preciso, siempre que no esté de acuerdo con aquello que se demande de mí.
- Aceptar la vida con sus dudas e incertidumbres, tratando de mejorar aquello que de mí dependa y sin agobiarme por dificultades y fracasos.
- No perder el tiempo en quejas ni reproches absurdos e inútiles que a nada conducen, ni caer en la trampa de juzgar, criticar y descalificar a los demás.

VIVIR EL PRESENTE

Cuando el sujeto queda fijado en un tiempo T, en el que soportó diversas frustraciones graves o padeció consecuencias traumáticas, en el futuro sigue proyectando sobre los distintos tiempos de su vida ($T_1 - T_2 - T_3...$), que son presentes en cada situación, las mismas vivencias del pasado traumático.

La culpa, la preocupación y los fantasmas destructivos del pasado suelen convertirse en la causa más determinante de los desequilibrios humanos.

Expresado de una manera más clara: se sustituye la realidad presente por el fantasma del pasado. Ese fantasma no es nada, tan sólo la imagen negativa de un acontecimiento o experiencia vivida, padecida con gran intensidad en un momento de nuestra existencia, pero nosotros la hacemos viva y sigue vigente en cada presente, en cada tiempo de nuestra vida.

La culpa, la preocupación y el empeño por traer a cada día de nuestro presente ese fantasma destructivo del pasado suelen convertirse en la causa más determinante de los desequilibrios humanos y es el desencadenante genérico de neurosis y psicosis.

Aunque ya hemos insistido en los rasgos característicos del desequilibrio y del equilibrio, deseo dejar en el recuerdo del lector, de forma sintetizada, cuáles son aquellas perturbaciones que suelen ir asociadas al desequilibrio psíquico y emocional de quienes no han logrado una personalidad ajustada al presente, de quienes siguen permitiendo que el fantasma de un pasado más o menos traumático y negativo o una excesiva y agobiante preocupación por el futuro continúen malogrando su presente de cada día, quedando así instalados en un estado de permanente inmadurez y desequilibrio. Pero vayamos ya a

esas perturbaciones asociadas al desequilibrio psíquico y emocional que caracteriza a todo sujeto inmaduro:

- *Notable variación del tono nervioso* manifestada en una acusada inestabilidad de humor y en el paso brusco del pesimismo al optimismo, de la euforia a la disforia, de la depresión a la exaltación.
- *Hiperemotividad e hipersensibilidad*, que hacen del desequilibrado un sujeto con los nervios a flor de piel, que se considera gravemente ofendido sin motivo y presentando unas reacciones desmedidas sin base real que las justifique.
- *Extremismo patológico*, tendente a la exageración y exaltación de sentimientos, deseos y actitudes. No conoce la ponderación y el sentido de la medida.
- *Conducta paranoide*, que se hace patente en una vanidad absurda y en un orgullo sin límites.
- *Primariedad y mediocridad* en actitudes y sentimientos, movidos y alentados por un egoísmo crónico que le lleva a permanecer indiferente e insensible a los problemas de la colectividad y a toda conducta altruista y desinteresada.
- *Predominio de lo instintivo* en detrimento de lo racional y de los valores del espíritu. Propensión al desenfreno y descontrol en la bebida, en la comida, el sexo, las drogas, el juego, el alcohol, etc.
- *Predisposición a la abulia* y al deterioro de la moralidad de las costumbres, siguiendo siempre la ley del mínimo esfuerzo. Su norma de vida es: «hacer lo que le pide el cuerpo».
- *Gran vulnerabilidad e indefensión* ante las presiones ambientales. Sólo vive del «qué dirán» y cualquier actitud negativa sobre su persona le desequilibra, irrita o deprime.

El desequilibrio nace cuando un pasado negativo subsiste en el presente.

S. FREUD

Para finalizar el tema del equilibrio, nada mejor que la oferta que hago al lector de aquellos *rasgos más característicos de la persona dotada de gran madurez y equilibrio psicológico* y, por supuesto, pertrechada para la felicidad y saber vivir.

- *Buen soporte físico*, que permite hacer buena la vieja máxima: *mens sana in corpore sano*.
- *Inteligencia práctica*, que sabe corregir sobre la marcha y en el momento oportuno

y encontrar solución a cada problema con precisión y eficacia, por compleja que sea la situación.

- *Imaginación, originalidad e inventiva*, que capacita para encontrar soluciones y alternativas válidas y pasar del campo de las ideas al terreno de la realidad, de un proyecto de vida que le autorrealice.
- *Criterio propio y autonomía en la toma de decisiones*, pero con una actitud abierta, flexible y coherente, sin tozudez ni dogmatismos.
- *Estabilidad emocional y dominio de sí mismo* puesto a prueba ante frustraciones, mala suerte, desgracias y contrariedades de cualquier tipo.
- *Personalidad sana y entusiasta*, optimista, amante de la vida y del progreso, que no se deja llevar por sentimientos de inferioridad, culpabilidad o frustración.
- *Perfecta armonización entre la fuerza y la dulzura de carácter*; la fantasía y la razón, la espontaneidad y la reflexión, la tolerancia y la firmeza.
- *Buen carácter, jovialidad y habitual sentido del humor*, que le permiten mantener una serenidad imperturbable, sin caer ni en susceptibilidades ni en dramatismos.
- *Capacidad intelectual y fina sensibilidad* para captar «tonalidades y matices» en las personas y sus conductas y en las cosas, sin extremismos ni radicalismos.
- *Buena disposición* para admitir tanto los propios errores como los de los demás, sabiendo despolarizarse de sí mismo y llegar hasta el otro, pertrechado de humanidad, tolerancia y comprensión.

Esfuerzo

Desarrollar la voluntad consiste en contraer hábitos de querer, pero no hay hábitos de querer sin esfuerzo.

En no pocas ocasiones las decisiones que tomamos no son la consecuencia de un acto de reflexión verdaderamente consciente. Tomamos decisiones movidos por impulsos, pasiones, deseos incontrolados, sentimientos de frustración, de venganza, de compensación de ciertas carencias...

La verdadera decisión, el acto de voluntad sopesado y plenamente consciente, aquel que nos alienta a un esfuerzo sin límites hasta el logro del objetivo propuesto, presupone cinco pasos.

1. *Decidir con absoluta claridad* qué es lo que se pretende conseguir y especificarlo por escrito.
2. *Comprometerse seriamente* y estar dispuesto a emprender la acción de inmediato, con arreglo a un plan bien diseñado en todos los aspectos claves.
3. *Pasar a la acción sin dilaciones*, sin pensárselo más.
4. *Evaluar periódicamente lo que funciona y lo que no* y en qué medida y a qué ritmo nos acercamos al objetivo.
5. *Hacer los cambios necesarios y persistir*, día a día, sin desaliento, con tesón inquebrantable hasta el final.

Éstos serían los cinco pasos del verdadero esfuerzo consciente. Por cierto, tenga bien presente el lector desde este momento que entenderemos por *esfuerzo* lo que de forma

tan sencilla y clara define nuestro diccionario de la lengua española: «Empleo enérgico del vigor o actividad del ánimo, para conseguir una cosa venciendo dificultades, ánimo, vigor, brío. Empleo de elementos costosos en la consecución de algún fin».

En el lenguaje común y coloquial empleamos el término *voluntad* como sinónimo de esfuerzo; a quien es capaz de hacer un gran esfuerzo se le considera dotado de una fuerte voluntad. Sin embargo, esto es sólo verdad a medias, ya que el esfuerzo sólo es necesario al principio, mientras se forma la verdadera voluntad, pero cuando se está en posesión de una poderosa voluntad, realizar acciones que antes eran muy costosas se convierte en algo fácil y hasta placentero.

No conozco ningún hecho más estimulante que la incuestionable habilidad del hombre para elevar su vida mediante un esfuerzo consciente.

HENRY DAVID THOREAU

Veámoslo con un ejemplo. Hace ya más de quince años que empecé a escribir artículos en periódicos y revistas; poco después apareció mi primer libro publicado. En aquellos primeros años, el hecho de ponerme a escribir suponía armarme de valor, de tesón y de coraje y hacer un verdadero esfuerzo para escribir tres o cuatro folios que mereciera la pena publicarse, porque había encontrado la forma de decir algo interesante y práctico para el lector. En la actualidad, constituye para mí un verdadero disfrute poder sentarme durante una o dos horas a escribir, o a leer alguno de los muchos libros que deseo leer desde hace tiempo.

Sí, disponer de un día entero para leer y escribir a mis anchas es hoy para mí un verdadero placer. Ahora es cuando estoy en posesión de una fuerte voluntad, cuando ya no necesito del esfuerzo para escribir, y «pasar a la acción» es para mí gratificante y sencillo. Un acto volitivo es tanto más perfecto cuanto menos esfuerzo exige, ya que mientras se hace necesario el esfuerzo es porque todavía no hemos logrado esa síntesis de tendencias que conforman la esencia del acto voluntario.

Mientras necesitemos luchar con un antiguo hábito para poder cumplir lo que es nuestro deber, no obramos con absoluta plenitud de todo nuestro ser y solamente nos entregamos al deber con una parte de nosotros mismos. Esto significa que nuestra voluntad está todavía en su fase inicial y de rodaje, se está haciendo (voluntad

constituyente) e irá perfeccionándose cuando seamos capaces de entregarnos sin reservas a una ocupación o actividad que juzgamos racional. Al mismo tiempo, es algo que nos agrada, nos gusta y hacemos sin esfuerzo (voluntad constituyente, voluntad auténtica).

El esfuerzo es el impulso vigoroso y definitivo que hace posible al hombre convertir en realidad sus proyectos.

Precisamente el estar dispuestos a mantener mientras sea necesario ese esfuerzo inicial por algo que nos conviene, que es necesario aunque no nos guste, constituye la fase más costosa y ardua de la formación de la voluntad, que no es otra cosa que la repetición de actos positivos sin escatimar esfuerzos. Ejercitarnos de forma sistemática en actos voluntarios, nos llevará a contraer hábitos, también voluntarios, que necesitaron en su origen grandes dosis de esfuerzo consciente.

Sin las habituaciones, sin los hábitos voluntarios, queridos libremente tras múltiples esfuerzos, no llegaríamos a alcanzar la seguridad y la rapidez no sólo en la ejecución sino en las decisiones.

Nuestra voluntad es poderosa gracias a los hábitos, por los cuales ejecutamos de forma casi automática aquello que hemos querido y decidido previamente. Desarrollar la voluntad consiste en contraer hábitos de querer; pero no hay hábitos de querer, no hay voluntad, no hay éxito posible sin esfuerzo.

PASAR A LA ACCIÓN

Los manuales de psicología distinguen cuatro momentos o pasos en el acto voluntario:

- *la concepción* o representación del objetivo deseable que pretendemos alcanzar;
- *la deliberación* de si es o no razonable y conveniente el acto proyectado, es decir, sopesar el pro y el contra;
- *la decisión* o resolución firme y definitiva de ejecutar el proyecto que se desea y estima como razonable;
- *la ejecución* del acto proyectado, es decir, pasar a la acción..., hacer aquello que

decidimos hacer.

No acaba el cometido de la voluntad con la decisión, ni la ejecución es independiente de la decisión, pero hasta que no pasamos a la acción no hay verdadera voluntad, ya que, antes de la ejecución, hasta la decisión más firme puede quedarse en nada. Todos sabemos por experiencia que, a veces, basta algo aparentemente insignificante para que no se ejecute una decisión tomada. Como muy bien señala Elsenberg: «La acción más pequeña vale más que la intención más grande». Sí, nadie pone en duda que las buenas intenciones, deseos y promesas están muy bien pero son las acciones quienes nos definen, nos hacen progresar, nos realizan, nos condenan o nos salvan.

La acción más pequeña vale más que la intención más grande.

L. ELSEMBERG

Pero ¿cuál es el motor de toda acción? Sin ninguna duda, el esfuerzo, ese impulso vigoroso y definitivo que hace posible al hombre convertir en realidad sus proyectos, sus decisiones. Ésta es la razón por la cual en cualquiera de mis publicaciones, cursos o conferencias sobre formación humana, concedo siempre una especial importancia a la formación de la *voluntad constituyente*, es decir, a una educación y entrenamiento del ser humano en el esfuerzo, en la capacidad de elegir todo aquello que le conviene, que es necesario y bueno para el desarrollo integral de su personalidad, para el crecimiento interior, aunque no le guste, aunque ello le suponga denodado esfuerzo y sacrificios.

No hay otro camino. Por más que alguien pretenda lograr una gran madurez mental y psíquica por la vía exclusiva de lo agradable y placentero, de «lo que le pide el cuerpo» en frase gráfica de muchos jóvenes de ahora, jamás logrará ser dueño de sí mismo y de sus actos, ni estar pertrechado de una voluntad poderosa y a prueba contra todas las dificultades.

Sabemos que no hay voluntad sin la intervención de motivos y razones, que son de orden intelectual e implican el conocimiento del valor de las cosas o situaciones entre las que elegimos. Los motivos y razones, más que empujarnos de forma directa a actuar, más que fuerzas impulsoras, son luces que nos hacen ver más claramente la conveniencia de pasar a la acción. Pero las razones conscientes, los motivos, dependen por completo

de esa energía interna del esfuerzo de cada individuo, dueño de sus propios actos, que activa con irrevocable determinación la espoleta del querer y ejecutar sin más preámbulos, aquello que la razón nos ha propuesto como conveniente o necesario.

Donde no existe la esperanza, no puede existir el esfuerzo.

JOHNSON

Esa energía de la voluntad sólo se transforma en determinación irrevocable, se convierte en acción eficaz si la persona ha desarrollado lo suficiente el músculo del esfuerzo, tras haber adquirido el hábito, la habilidad, la destreza, la facultad de pasar a la acción, en todo aquello que es bueno, deseable y positivo, por costoso, difícil e ingrato que parezca.

A esta energía de la voluntad conviene añadir un buen equilibrio psicofísico y mental del individuo. No vendría mal releer cuanto dije anteriormente sobre las personas equilibradas y desequilibradas y tratar de desarrollar en lo posible los rasgos que atribuíamos a una persona bien equilibrada, centrada, madura, con un claro y definido marco de referencia interna. Los hábitos de querer, la aptitud para el esfuerzo y la superación de dificultades y obstáculos presuponen que el sujeto ha logrado un notable equilibrio mental y psíquico, unos niveles suficientes de autocontrol.

Por lo demás, para lograr una fuerte voluntad sugiero lo siguiente:

- Formular el propósito de forma positiva y no emplear expresiones como «lo intentaré», sino «voy a hacer tal cosa AHORA, y hacerla, sin más.
- Fijarse objetivos y propósitos posibles y medibles, evaluando en qué medida los hacemos realidad.
- Tener muy claro que tú eres el único responsable; no culpes a los otros.
- Ayúdate con ejemplos vivos de fuerte voluntad.
- Felicítate, prémiate, concédete recompensas tras cada logro, tras cada esfuerzo y acto de voluntad.

En nosotros crece lo que alimentamos en nuestro interior; es el eterno precepto de la Naturaleza.

GOETHE

HACER COMO SI...

Es claro que el esfuerzo en frío, sin el apoyo intelectual y afectivo, no tardará en debilitarse. Es imprescindible el apoyo mental de ideas positivas, de la representación clara del éxito, viéndonos a nosotros mismos disfrutando por el logro alcanzado después de tantos esfuerzos. En tu interior y mientras te esfuerzas en superar cualquier obstáculo, debes grabar con firmeza esta frase: «Lo conseguiré, sean cuales fueren las dificultades que surjan».

Debemos tener siempre presente que no existe una meta elevada, realmente valiosa, carente de obstáculos y que las dificultades y los problemas nos acompañan de por vida y día a día. El secreto está en saber entrenarse cuanto antes en el esfuerzo entusiasta que nos capacita para superar obstáculos, nos enseña a resistir y a no dejarnos llevar por el desaliento y a sacar provechosas lecciones de nuestros errores. Me refiero a ese esfuerzo sostenido y alentado por la ilusión y la esperanza que no admite otra alternativa que un resultado satisfactorio como final.

Hemos de elegir el éxito como única salida posible y no permitir que las ideas derrotistas y de fracaso aniden en nuestra mente. Quien admite la derrota ya está derrotado. Sabiamente decía Goethe que en nosotros crece lo que alimentamos en nuestro interior. La fórmula mágica, el método seguro para la persistencia en el esfuerzo es ya muy antiguo. Consiste sencillamente en «hacer como si...» ya se hubiese logrado el objetivo marcado, «como si...» ya estuviéramos en posesión de ésta o aquella cualidad.

El poder del pensamiento positivo no es un hallazgo de nuestro siglo. El mismo Virgilio afirmaba que «el espíritu mueve la materia». Kant, en su obra *Del poder del espíritu*, se refiere al firme propósito de llegar a dominar los sentimientos enfermizos. Se cuenta del general francés del siglo XVIII Henri de Turenne que entraba siempre en batalla al frente de sus tropas y actuaba como vencedor, como si ya hubiese ganado la batalla. Alguien le preguntó que por qué obraba de esta forma y el general se expresó así: «Actúo como un valiente, pero no dejo de sentir miedo ni un minuto. En vez de ceder al temor, le ordeno a mi cuerpo: ¡Tiembra, viejo saco de huesos, pero sigue adelante! Y mi cuerpo avanza».

El coraje no se puede disimular, es una virtud que escapa a la hipocresía.

NAPOLÉON

He afirmado en más de una ocasión que somos dueños de nuestro propio destino en la medida en que somos también dueños de nuestras actitudes. De forma tajante y clara lo ha expresado el gran psicólogo estadounidense William James: «La mayor revolución de nuestra generación es el descubrimiento de que los seres humanos, mediante el cambio de las actitudes internas de sus mentes, pueden cambiar los aspectos externos de sus vidas».

En mis años de infancia y preadolescencia, yo era un chico más bien tímido e inseguro. Comencé a leer varios libros de autoayuda para fortalecer mi personalidad. De todos guardo un estupendo recuerdo, pero el que más me ayudó a formar una actitud mental positiva y me alentó en los momentos más difíciles en que el esfuerzo no era suficiente, fue el libro del psicólogo jesuita Antonio Eymien, titulado *El gobierno de sí mismo*. Allí aprendí yo a «*faire comme si...*», a comportarme como si ya no fuera tímido, «como si...» fuera un chico seguro de mí mismo, «como si» estuviera dotado de mucha calma y serenidad, «como si» fuera muy inteligente. Trataba de relajarme, de adoptar actitudes de equilibrio y de tranquilidad, respiraba varias veces muy profundamente antes de ponerme ante personas que me producían intranquilidad o temor, y en poco tiempo había logrado un gran control sobre mí mismo y sobre mis propias emociones.

Desde entonces siempre que decido lograr un objetivo, a la necesaria dosis de esfuerzo añadido el «como si», es decir, me comporto con la misma ilusión y alegría que tendría tras el éxito en el...

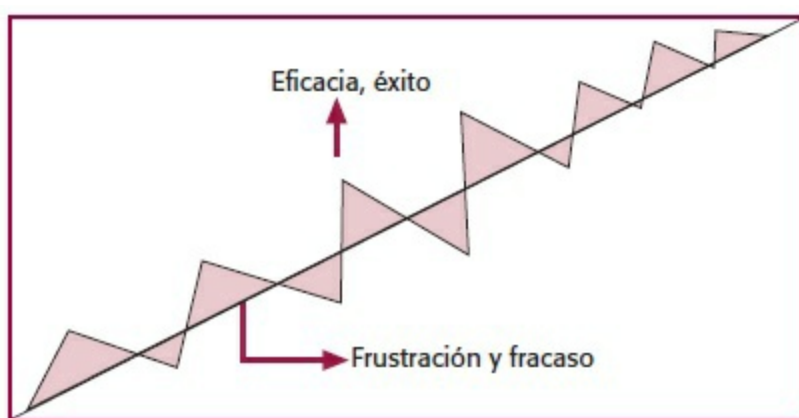
¿POR QUÉ FRACASAN PERSONAS CAPACES?

Acabamos de ver que el esfuerzo, por sí mismo, en solitario, sin la ayuda de una actitud mental positiva, que nos aliente a «obrar como si» hubiéramos logrado esa cualidad personal tan ansiada o ese objetivo difícil, antes o después puede dejarse invadir por el desaliento.

No es grande el que triunfa, sino el que jamás se desalienta.

J. L. MARTÍN DESCALZO

El secreto del éxito no está tanto en la necesaria motivación por la que nos sentimos impulsados a comenzar, cuanto por el desarrollo de hábitos de persistencia y tesón que nos permitan continuar hasta el fin contando con dificultades y fracasos transitorios, pero con la firme convicción de que al final de esa línea quebrada ascendente, no admitimos otros resultados que no sean los proyectados.



En este gráfico, la línea *recta ascendente* representa a aquellas personas que pretenden lograr sus objetivos por el simple impulso de la motivación inicial y del esfuerzo, pero no han sido entrenados contra las dificultades y el desaliento, tampoco admiten contrariedades ni fracasos transitorios, y, si no les sale todo tal como lo habían proyectado, se sienten frustrados y fracasados.

La línea *quebrada ascendente* representa a las personas que, aunque dan toda la importancia que merece a la motivación inicial y al esfuerzo, cuentan con los vaivenes de las dificultades que irán apareciendo y hasta con ciertos fracasos pasajeros. Saben que vendrán días buenos y malos, circunstancias favorables y desfavorables, pero jamás se desalientan y siguen en la brecha, día a día, con ese encendido entusiasmo de que hablábamos anteriormente. Sí, el entusiasmo, ese «volcán en cuyo cráter no crece la hierba del titubeo», que diría Jalil Gibran, nos alentará a descubrir en cada fallo, en cada error, un nuevo peldaño para subir sin desfallecer por la quebrada y difícil escalera que nos acerque al éxito.

Hay que inyectar en cada acción el fuego candante de un entusiasmo sin límites.

¿Es usted una persona de éxito? Entonces, con toda seguridad ha fracasado muchas veces en su vida, pero en lugar de lamentarse y perder el tiempo como una plañidera sintiéndose un desgraciado al que todo le sale mal y considerarse perseguido por la mala suerte, usted ha sacado provecho de las lecciones y experiencias de sus derrotas. Los reveses que ha sufrido hasta hoy constituyen su capital máspreciado.

Seguramente se habrá preguntado el lector cómo es posible que tantas personas capaces y con grandes aptitudes se hundieran en el pesimismo y no fueran capaces de remontar los contratiempos y dificultades que surgieron en el camino hacia el logro de sus objetivos. La respuesta la he dado ya, de alguna manera, al referirme a la capacidad de esfuerzo, pero de un esfuerzo sin desaliento como actitud, como constante, junto a la actitud mental positiva y a «obrar como si...» ya hubiéramos logrado nuestro propósito, a saber sacar provechosas lecciones de nuestros fracasos, teniendo bien claro que el camino hacia el éxito jamás será una línea recta ascendente sin dificultades ni obstáculos. Al contrario, cualquier camino hacia el éxito es en forma de línea quebrada ascendente, venciendo día a día las dificultades que surjan y, desde luego, inyectando en cada acción, en cada minuto de nuestra vida, el fuego candente de un entusiasmo sin límites que nos hace invulnerables al titubeo, la indecisión, las lamentaciones inútiles y la aceptación del fracaso como final de trayecto.

El optimismo es un elemento vigorosamente constructivo, cuya influencia en el individuo equivale a la del sol en la vegetación.

O. S. MARDEN

¿Desea conocer algo más de por qué fracasan estrepitosamente tantas personas inteligentes y capaces? Pues ahí van algunas razones más:

a) *Porque no han desarrollado sus habilidades sociales, su inteligencia social.* Triunfan por un tiempo a base de talento puro, pero no desarrollan su CI de inteligencia

social o, lo que es lo mismo, no saben escuchar, tener tacto, aceptar y hacer críticas convenientemente, reconocer sus errores y seguir adelante, y, por supuesto, granjearse el necesario apoyo de colaboradores eficaces.

b) *Porque no han sabido encontrar el puesto apropiado.* Sólo se alcanza el éxito si hay buena armonización entre intereses, capacidades, valores propios y trabajo o profesión que uno desempeña.

c) *Porque perdieron la perspectiva y no supieron establecer prioridades.* Al tratar de hacer tantas cosas a la vez, se acaba por no hacer bien ninguna.

d) *Falta de fe en sí mismos,* de autoestima y de auténtica dedicación en cuerpo y alma.

e) *Seguir culpando a la mala suerte o a que se presentan obstáculos insalvables.* Cuando esto sucede, es porque el sujeto se siente dominado por el destino e incapaz de aprender de los errores.

El esfuerzo, con ser tan importante, no es suficiente si nos abandonamos a la corriente de la desesperanza y del fracaso. Hemos de realizar nuestro trabajo con la seguridad, con la certeza en el triunfo, luchando siempre contra todas las corrientes ensordecedoras que intentarán socavar nuestra determinación, autoconfianza y entereza.

Cada día me encuentro con alguien que desea prosperar, superarse, lograr ese objetivo tan ansiado, pero en su rostro, en su porte, en su talante, en su forma de mirar veo reflejada la imagen del fracaso, cuando le oigo quejarse de su suerte, culpar a los demás y afirmar que está seguro de no poder prosperar y triunfar como éste o aquél.

Sin la inteligente manía de mirar las cosas bajo su aspecto más positivo, es imposible mantener una actitud de riguroso optimismo.

El miedo a fracasar, a que sirvan de poco o nada los esfuerzos y a convertirse en un perdedor es lo que impide que la mayoría de las personas persistan en el empeño de lograr sus propósitos y nobles aspiraciones.

Tras el esfuerzo está siempre latente la esperanza. Sin un ánimo esperanzado, sin la inteligente manía de mirar las cosas bajo su aspecto más positivo, es imposible mantener

una actitud de vigoroso optimismo que, como bien dice Marden, «su influencia en el individuo equivale a la del sol en la vegetación».

¡Qué poder tan extraordinario y hasta mágico tienen nuestros pensamientos si van empapados de esperanza! Se convierten en potentísimos imanes que atraen irremediabilmente hacia sí cuanto de positivo encuentra en las personas y en las cosas.

Hay en el interior de cada persona un misterioso poder difícil de explicar, pero que todos hemos sentido cuando ha llegado el momento de actuar, de pasar a la acción. El que se arruga, el pesimista, el que se da por vencido a priori, no tardará en sentirse un perdedor, y de «sentirse» a «ser» y «pensar» como tal no hay ni un paso. Esa imagen mental negativa de sí mismo sólo puede producir un resultado seguro: el fracaso. El que se mantiene en pie, el entusiasta, el que refleja en su rostro la seguridad del triunfo, el que se siente ya un triunfador y se comporta como tal, logrará que ese vigor, autoconfianza y energía exteriorizada por todos los poros de su cuerpo generen sin límites una incontenible fuerza interna, un misterioso magnetismo todopoderoso que no entienda ni admita otro resultado seguro que el éxito.

Eche un vistazo el lector a las páginas de la historia, dé un repaso a las biografías de quienes pasaron por este mundo dejando tras de sí nobles acciones, actos heroicos, inventos y grandes descubrimientos en las ciencias o realizaron magníficas obras de arte, obras literarias, etc. Todos creyeron firmemente en el logro de sus objetivos y caminaron animosos, diligentes, seguros y entusiasmados a través de incontables dificultades, pero jamás ni sus rostros, ni el brillo de sus miradas perdieron ese magnetismo, esa aureola fulgurante de seguridad en el triunfo de quienes, desde el principio y a lo largo del camino de sus vidas pensaron, se sintieron y obraron como vencedores. De tal forma el ideal, la razón de su existencia llenó sus mentes, sus corazones y sus voluntades que las convirtió en firmes creyentes de sí mismos, dotados de una fuerza interior incontenible y todopoderosa, la cual, antes o después, tras mayores o menores dificultades, siempre, con absoluta seguridad, inexorablemente, las arrastraría al éxito.

Es en el pensamiento donde se libra la batalla definitiva del éxito o del fracaso.

Sí, todo aquel que oriente su vida hacia nobles ideales, se desembarace del lastre de

odios, discordias, envidias, temores y culpas y aprenda a proponerse el éxito como única alternativa posible —y si además hace compañeros de viaje al esfuerzo y al entusiasmo y antes y durante la acción piensa, siente y obra como triunfador—, el resultado final, sin ningún género de dudas será el logro de su ideal, de su objetivo máspreciado.

Por cuanto hemos dicho hasta aquí, la lección práctica que todos debemos sacar es que al ser humano desde niño se le debe enseñar y convencer de que ha nacido para triunfar, para progresar; que está organizado y bien capacitado para el éxito, para vencer, pero la primera victoria la ha de librar consigo mismo. Ha de sentirse mentalmente triunfador y tener una poderosa imagen de sí mismo, superando dificultades, esforzándose cuanto sea necesario y potenciando su acción siempre con el entusiasmo. Pienso, como Hemingway, que el hombre no está hecho para la derrota. A mi juicio, es en el pensamiento donde se libra la batalla definitiva del éxito o del fracaso.

Esperanza

Son mensajeros de paz, sembradores incansables de esperanza desde la alborada hasta el ocaso.

Siempre se ha dicho que la juventud es la etapa de la vida humana en la que todo es esperanza. Los jóvenes de hoy son la esperanza del mañana, de ese futuro tan cercano que nos tocará vivir a hombres y mujeres hoy ya maduros. Dentro de unos años, por simple ley de vida, nos veremos obligados a dejar esta sociedad, este mundo, en sus manos.

A nadie se le oculta, ni puede pasarle desapercibido el triste espectáculo a que estamos asistiendo en estos momentos de tantos jóvenes cansados, envejecidos antes de los veinte años, faltos ya de la más elemental ilusión y entusiasmo por nada, esclavos del alcohol, de la droga y de sus desbordados instintos. Veo con tremenda preocupación y tristeza a tantos jóvenes a quienes entre todos les estamos matando la esperanza con nuestra hipocresía y nuestra mentira, con nuestras promesas de felicidades imposibles, con nuestro ejemplo nefasto de consumismo y nuestra corrupción moral, que está socavando de forma implacable los más sólidos cimientos y esos valores humanos de siempre. Me refiero a valores inquebrantables como el respeto, la honradez, la generosidad, la amistad y la justicia, entre otros, que a lo largo de la historia de la humanidad y durante siglos activaron el coraje en nuestras almas para la realización de esforzadas y nobles acciones y despertaron en nuestros corazones los deseos de superación y esfuerzo hasta en los momentos más difíciles, cuando todo parecía estar casi perdido.

Es probable que ahora mismo no tengamos demasiadas razones para el optimismo,

como diría Erich Fromm, pero precisamente por eso, nuestra esperanza debe ser más intensa y aumentar día a día.

Esperar, por paradójico que pueda parecer, no consiste en quedarse de brazos cruzados aguardando a que algo suceda como por arte de magia.

Ser joven es luchar, manar muy dentro, un darse a los demás, un derramarse sintiendo las estrellas por los dedos. Y alentar otra vez, como la aurora, un fruto de esperanza casi angélico.

M. SÁNCHEZ

La esperanza es una tarea a realizar día a día, una apasionante aventura alentada por la irrenunciable confianza de que algo cambiará a mejor y para bien, teniendo perfectamente claro que ese cambio no se producirá de forma milagrosa y desde el exterior, sino mediante una bien pensada actividad razonable ejercida por cada cual desde el interior de sí mismo.

La esperanza acaba por convertirse antes o después en la impronta, en el talante inconfundible de los corazones intrépidos, de quienes reflejan en sus actitudes y hasta en su semblante y en el brillo de su mirada, una decidida actitud mental positiva y grandes deseos de vivir. Quien vive instalado en la esperanza es perfectamente consciente de los contratiempos, sufrimientos y dificultades que surgirán constantemente, a cada paso, pero son esos mismos obstáculos los que espolean su esfuerzo y entusiasmo y alientan su confianza.

Cualquiera que haya tenido ante sí hombres o mujeres tocados por esa magia inconfundible de la esperanza, habrá podido comprobar que están hechos de una pasta especial, como si las fibras musculares de su espíritu hubieran sido tejidas y entrelazadas con fe inquebrantable en sí mismos y en sus posibilidades, exultante y desbordante alegría de vivir, tesón y extraordinaria capacidad de soñar y de saturar de optimismo su mente y su corazón.

Todos cuantos sienten vigorosa en lo más profundo de su ser la hermosa y noble vocación de servicio, aplican la máxima intensidad de amor a cada minuto de su existencia y no se cansan de consolar, de animar, de compartir sufrimientos y problemas, de levantar el ánimo abatido de los tristes, de poner amor donde no hay amor, de dibujar

una amplia sonrisa en cada ceño fruncido por el resquemor y la cólera o estrechar con firmeza y ternura entre sus manos la mano temblorosa de un hermano enfermo o solitario: son mensajeros de paz, sembradores incansables de esperanza, que no cesan de esparcir sus semillas, desde la alborada hasta el ocaso, en los surcos abiertos de tantos corazones aquejados de soledad y desesperanza.

Esperar es pasar a la acción con entusiasmo y no tumbarse al lado del camino confiando en que otros solucionen los problemas.

En los tiempos que corren todos podemos sentirnos tentados a seguir desperdiciando nuestras energías en absurdas e inútiles lamentaciones y quejas, dejándonos arrastrar por un derrotismo contagioso que nos llevaría a convertirnos en víctimas de nuestra propia amargura. Pero estoy convencido de que, un cuarto de siglo después de aquel legendario mayo del 68 y tras un período más o menos largo en que la tónica ha sido en no pocos jóvenes seguir la línea del mínimo esfuerzo y caer en la evasión alienante del alcohol, las drogas, el desenfreno sexual y el consumismo, es muy alentador comprobar que está surgiendo de nuevo una juventud diferente, capaz de revelarse contra la injusticia, agresiva y generosa, dispuesta a recuperar los valores fundamentales de la vida. Una juventud luchadora, entregada, ilusionada por lograr un mundo distinto al que ha heredado y en el que reinen el amor, la paz y la justicia.

Yo creo y espero todo de esta nueva juventud que ha decidido luchar contra corriente y hacer oídos sordos a las encantadoras sirenas del desmadre y la malicia reinante. Veo en sus ojos reflejado el coraje, la fe y el amor de las almas nobles, al tiempo que los fuertes latidos de sus corazones intrépidos me transmiten un inconfundible mensaje de esperanza.

ESPERANZA CONTRA EL DESENCANTO

Toda época de crisis y desencanto como la que estamos viviendo en la actualidad, genera en los individuos no sólo inseguridad sino que les empuja a afirmarse, a darse un mínimo de seguridad y confianza recurriendo a soluciones «típicas».

– *Unos se inclinan por una vuelta al pasado* que fue menos problemático, más estable y seguro, como si fuera posible deshacerse de él siendo una experiencia tan inmediata que casi es todavía presente. Tiene su explicación que, cuando las aguas vienen tan turbias por una corrupción que amenaza con emponzoñarlo todo, cuando se está en plena crisis y la desesperanza y la inseguridad ante un futuro inmediato hace presa en el corazón y en la mente de millones de parados, de miles de enfermos que tienen que esperar meses para ser atendidos y de cientos de miles de jóvenes que han perdido toda esperanza de encontrar su primer trabajo, comience a tomar fuerza la idea de que «cualquier tiempo pasado fue mejor». Es el mismo instinto humano de conservación y el temor generalizado que caracteriza a las épocas de crisis lo que pone en marcha los mecanismos de involución.

La fe es el apasionamiento por lo posible y la esperanza es el acompañante inseparable de la fe.

KIERKEGAARD

– *Otros se inclinan por una resignada actitud pasiva*, propia más bien del hombre-masa que del hombre individuo. Entonces, cuando cunde el desencanto y hasta el pánico, no son pocos los que delegan su responsabilidad, «se encomiendan» a figuras autoritarias que ofrecen y prometen seguridad. Son estas figuras quienes les dirigen y deciden sobre sus problemas y ofrecen una falsa seguridad al miedo de la mayoría. El pobre individuo-masa, cual pardillo recalcitrante, continúa en su resignada pasividad, confiado en que su líder carismático hará realidad los milagros prometidos. Por más que la cruda experiencia y la más contundente evidencia le demuestren que ha vivido engañado todo el tiempo y que ha sido utilizado como uno de tantos incautos, el «hombre alfombra» seguirá dejándose pisar de por vida, incapaz de reaccionar, perdida toda la esperanza. ¿Por qué? Porque no ha comprendido que ser persona, ser hombre o mujer es lo mismo que decir proyecto de futuro, ¡esperanza!, y que esperar es esencialmente actuar, pasar a la acción con entusiasmo y no tumbarse al lado del camino confiando en que otros solucionen sus problemas.

– *Un tercer grupo de personas se deciden por «pasar de todo» y pasarlo bien*. Hacer única y exclusivamente aquello que pida el cuerpo, y, puesto que los valores están en

crisis y las religiones, las filosofías y las políticas siguen rumbos distintos y a veces completamente contrapuestos, lo mejor —piensan— es desentenderse de todo y no creer en nada. Creen que es más rentable entregarse a un pasotismo consumista, alienarse y hasta embrutecerse, en lugar de plantearse una línea de superación personal con un proyecto de vida comprometido, generoso y noble.

La esperanza es el único bien común a todos los hombres; los que todo lo han perdido la poseen aún.

TALES DE MILETO

Cuando las cosas están así, cuando nos invade esta extraña sensación de desencanto, surge ante nuestros ojos la esperanza como valor capital de la vida humana, como dimensión fundamental del hombre, en cuanto ser abierto al futuro.

Constitutivamente, los hombres somos seres que esperamos, somos esencialmente proyecto y esto es lo que más claramente nos distingue de los animales.

Un hombre sin esperanza se convierte en un ser cerrado sobre sí mismo, atormentado interiormente y tan empobrecido en lo psíquico, en lo espiritual y en lo afectivo que casi deja de ser hombre, pues vivir sin esperanza equivale a morir, a desintegrarse como persona.

Pero la esperanza es, además, una virtud cristiana, una virtud teologal junto a la fe y a la caridad, con las que se interrelaciona.

La esperanza es un compromiso del presente abierto hacia el futuro, es un acicate, un motivo para pasar a la acción cuando otros se desesperan y abandonan.

La esperanza es una actitud humana ante las realizaciones futuras, especialmente las que son muy difíciles de lograr y son muy deseadas. Es una actitud del ser humano ante los bienes que todavía no posee, pero que desea intensamente lograr y tiene la certeza de que tiene todas las posibilidades de conseguir, siempre que no pierda la fe en sí mismo, la fe en la vida, la fe en su Creador. Esa fe en cuanto apasionamiento por lo posible que no escatima medios, sacrificios y esfuerzos.

La esperanza es siempre búsqueda, hermosa vocación o manía de sentir y de vivir a cada instante la fuerza de la vida que late en nuestros corazones.

La esperanza es esa virtud que nos enseña a descubrir que sigue existiendo el paisaje cuando atravesamos el túnel.

JOSÉ A. DE SOBRINO

La esperanza es actitud de servicio y de encuentro con los hombres abatidos por el dolor, ayunos de alegría y de consuelo. Es vocación solidaria de contagiar nuestra alegría y dar ánimos, de llevar vacíos y carencias y de ofrecer nuestro calor humano y nuestra amistad a los más desfavorecidos. Sembrar esperanza es cosechar felicidad y amor.

EDUCAR PARA LA ESPERANZA

La esperanza es una virtud teologal, pero también es un valor, una actitud humana ante los bienes que aún no posee, pero desea alcanzar. La esperanza, como virtud ante las realizaciones futuras, sobre todo las más deseadas y difíciles de lograr, ya la trataron los filósofos de la antigüedad. Los romanos le dedicaron un templo en Roma en el Foro que llamaban Olitorio, que era donde se vendían las verduras. Como el color verde de los campos con sus sembrados alfombrados y las verdes hojas de los árboles simbolizan la esperanza de los frutos que en fechas próximas se van a cosechar, por eso colocaron en este lugar un templo a la diosa Esperanza.

La esperanza nos llena el alma de seguridad, de certeza de que aquello que tanto ansiamos y soñamos lo lograremos. Los hombres somos seres extendidos y proyectados a lo largo del tiempo y, aunque el signo más evidente de madurez mental y psíquica sea vivir plenamente el presente de cada día sin que nos preocupe ni el pasado que ya no es ni el futuro que tampoco es, la cruda realidad es que el ser humano se mueve constantemente entre el pasado y el futuro, entre la causalidad y la finalidad.

Todo lo que yo hago, lo que soy y lo que tengo en este preciso momento tiene una causa eficiente en el momento anterior: si tengo hijos y soy padre y esposo es porque antes me casé y formé un hogar. Si entiendo de temas filosóficos, psicológicos y pedagógicos es porque antes hice los estudios pertinentes. ¿Qué quiero decir con esto? Que mi vida, tu vida y la de todos está regulada de alguna forma por el después. Dondequiera que damos un paso o hacemos una gestión es siempre con una finalidad,

hasta cuando decimos que estamos haciendo algo simplemente por pasar el tiempo, por nada; también el mismo ocio y el empleo del tiempo es un fin.

La esperanza es el mejor médico que conozco.

A. DUMAS

En definitiva, toda actividad humana se gesta desde el pasado por causas eficientes y se proyecta hacia el futuro por causas finales. ¿Dónde situaríamos entonces la esperanza? En la línea del después, de la finalidad, de aquello que deseamos conseguir y todavía no lo hemos logrado.

Todos necesitamos, como parece evidente, de la virtud de la esperanza, pero de manera más primordial y directa, el niño, el adolescente y el joven, ya que en estas etapas de la vida, el ser humano no está completo, es puro proyecto y necesita ser orientado hacia el futuro. En consecuencia, es el momento de educar para aprender, conocer y dominar ese futuro, o lo que es lo mismo, de educar para la esperanza.

¿Quién debe educar para la esperanza? ¿Cómo se educa para la esperanza? Los padres y educadores somos por oficio los encargados de educar para la esperanza, pero no podremos hacerlo si nosotros mismos no somos un ejemplo de esperanza, si nuestra vida no es un proyecto de esperanza, si nuestra actitud mental no es positiva. Educamos, sobre todo, por lo que somos y por cómo nos comportamos más que por lo que decimos. De nada servirá decir a nuestros hijos y educandos que mantengan la ilusión, el tesón y el esfuerzo a la espera de lograr sus propósitos, si la desesperanza y el desencanto, que no podremos disimular, habita en nuestro corazón y en nuestra mente.

Nadie da lo que no tiene. El educador, el formador de corazones intrépidos, henchidos de ilusión y de esperanza, ha de llenarse de ella y sentirla correr a raudales cada día por las venas de su alma, por oscuro y tenebroso que sea el túnel que atraviesa su vida en esos momentos.

Existen daltónicos espirituales que no aciertan a distinguir el verde de la esperanza del rojo de la felicidad.

F. VON SCHÖNTHAN

Es bueno que hasta los refranes y frases célebres nos ayuden a potenciar nuestra esperanza. Yo ofrezco algunos como muestra, pero sugiero al lector que se confeccione una ficha con todas las frases y refranes que puedan estimularle a desarrollar la virtud, el valor humano de la esperanza:

- *No hay mal que dure cien años.*
- *Cuando una puerta se cierra, otra se abre.*
- *El tiempo nos trae rosas y después de llover, las vuelve a traer.*
- *El proceso natural del espíritu humano no es de placer en placer, sino de esperanza en esperanza.*
- *La esperanza es un préstamo hecho a la felicidad.*

Propongo algunas orientaciones pedagógicas para educar en la esperanza.

- Educar desde pequeño al niño a hacer las cosas bien, pero que sepa que es normal equivocarse y hay que corregir las veces necesarias.
- Animarle a que se proponga pequeñas tareas, ayudarle en su esfuerzo y que sienta la ilusión de hacerlo bien.
- Estar atentos a descubrir lo positivo del niño y que él también descubra lo positivo de los demás.
- Enseñarle que las cosas no se suelen conseguir al primer intento y que lo importante es seguir insistiendo con tesón hasta lograr lo que uno se ha propuesto.
- Hacerle ver que la vida está llena de posibilidades para cualquier ser humano que no cesa de alentar cada día renovadas esperanzas.

ESPERANZA Y FELICIDAD

A nadie se le escapa que el mal, el dolor y la desesperanza nos acompañan de por vida hasta el punto que a veces llegamos a pensar que la noche oscura del sufrimiento y del dolor no van a darnos ni un respiro y nos sentimos tentados a darlo todo por perdido y quedar sumidos en el sentimiento de desamparo como actitud.

En esos momentos fatídicos es cuando se apodera de nosotros la tristeza, esa emoción

agotadora que nos va robando energía, capacidad cerebral y ganas de vivir, día tras día, después de cada acontecimiento negativo.

Hay emociones negativas tremendamente destructivas como la ira o los celos, que suelen ser de corta duración, pero esa tristeza que invade a las personas instaladas en la desesperanza suele prolongarse durante años y en algunas perdura a lo largo de toda su existencia.

Salir de la rutina, comprometerse y correr riesgos estimula poderosamente la esperanza.

El tándem «desesperanza-tristeza» no tardará en provocar una depresión profunda y prolongada que afectará de forma directa a la capacidad mental y a los deseos de vivir.

Cualquier ser humano que permanezca anclado en emociones negativas será controlado, por dichas emociones como consecuencia directa de este fatídico control, disminuida su capacidad de pensamiento y su ilusión por la vida, llegará a la convicción de que no tiene otras opciones, de que todo está perdido para él, de que no hay alternativas.

El atento y fiel lector se estará preguntando en estos momentos si puede hacerse algo al respecto cuando una persona sigue instalada en esa negra noche de la desesperanza. La respuesta es bien clara y firme: ¡Sí! ¿Cómo? Cambiando su perspectiva del mundo, cambiando su actitud en el sentido de decidir que, en el futuro, sea el pensamiento quien controle las emociones y no a la inversa, o lo que es lo mismo, dejar de una vez por todas de vagar sin rumbo, sin un norte, y tomar la firme determinación de asumir la responsabilidad sobre la propia vida.

De todos es conocido el ejemplo del vaso con poca agua. El pesimista, el derrotista, siempre hablará de un vaso «casi vacío», mientras que el optimista, el que activa en su corazón los vigorosos y fuertes latidos de la esperanza siempre verá el vaso «medio lleno». ¡Qué importante es la perspectiva, la apreciación interna de las cosas! Veámoslo en un ejemplo. En la misma empresa trabajan dos hombres jóvenes, sanos e inteligentes. Los dos son conscientes de que están atrapados en un trabajo que ya no tiene futuro y que, en pocos meses, la empresa se verá obligada a suspender pagos y a cerrar. Pero observemos qué forma tan distinta de ver las cosas tiene cada uno de ellos:

El primero no hace otra cosa que lamentarse, quejarse, maldecir su suerte y su existencia. En esta actitud negativa de desesperanza malgasta todas sus energías, en lugar de emplearlas en buscar otras alternativas y pasar a la acción.

El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden cambiar su vida tan sólo cambiando la actitud de su mente.

WILLIAM JAMES

El segundo acepta la realidad y, en vez de sumirse en lamentos inútiles y sentirse desgraciado y atrapado, ve con claridad que no tiene por qué ganarse la vida en ese trabajo en concreto y que hay otras muchas opciones. Por eso, en lugar de comportarse como víctima de la situación, actitud con la que agravaría más su problema, decide adoptar un papel activo y asumir con valentía y decisión la responsabilidad sobre su vida.

Obrando así, con esperanza, cualquier persona se sentirá *tocada*, inundada por el revitalizador flujo del entusiasmo y regenerará constantemente su energía mental y volitiva, sin que le importe demasiado la gravedad de los problemas que deba abordar y encarar.

He observado que casi siempre la desesperanza es consecuencia más o menos directa de que ha llegado un momento en que en la vida de una persona todo es pura rutina y ya casi nada tiene sentido, pero nadie es culpable de ello. La solución está en saber armarse de valor y empezar a encontrar nuevos caminos, nuevos alicientes y experiencias y, sobre todo, atrevernos a hacer las cosas de modo distinto a como las hemos venido haciendo hasta ahora.

Salir de la rutina, comprometerse y correr ciertos riesgos aviva y estimula poderosamente la esperanza, nos reconforta y carga de energías, al tiempo que activa en nosotros esa actitud mental positiva que nos llevará a saborear los primeros atisbos de verdadera felicidad.

Nadie puede aspirar a sentirse dichoso y feliz si en su corazón no anida la esperanza. Todo aquel que desee firmemente lograr un alto nivel de energía, autoconfianza y felicidad tiene que aprender a mantener cálidas y reconfortables charlas consigo mismo y cambiar ese monótono diálogo personal negativo sintiéndose desgraciado, solo, perseguido y caído en desgracia, por una decidida actitud mental positiva.

Si eres capaz de imaginar algo, también eres capaz de convertirlo en realidad.

¿Que cómo se logra esa actitud mental positiva a la que tantas veces hago referencia? Pues visualizando con ilusión y entusiasmo la consecuencia de lo que deseamos lograr. Todos disponemos de un mecanismo casi mágico para lograr el éxito y la felicidad, que funciona por medio de imágenes, y somos nosotros mismos quienes controlamos esas imágenes.

Ver, disfrutar de antemano, «visualizar» lo que deseamos o necesitamos, es la forma más inteligente de potenciar la esperanza. Nos servirá de gran ayuda para reunir cuanta energía y voluntad precisemos hasta convertir en realidad nuestro sueño. «Visualizar» no es otra cosa que esperar, pero saboreando a priori los frutos que cosecharemos tras la espera, porque no hay recolección de frutos, no hay cosecha posible, no hay felicidad sin la siembra fructífera de la esperanza.

PUEDO PORQUE PIENSO E IMAGINO QUE PUEDO

En realidad, la imaginación es la base de nuestro ser, ya que cualquier cosa que ahora mismo tú y yo podamos crear o hacer, ya sea un pastel de frutas, una empresa turística o un cartel publicitario, empieza con una imagen en nuestra mente.

Comprender nuestra situación actual en cualquier aspecto de nuestra vida, ya sea la imagen que tenemos de nosotros mismos o la que proyectamos ante los demás, la capacidad de comprender nuestra situación presente más o menos positiva o diseñar el futuro que más nos convenga, son aspectos sustentados en la capacidad única que nos distingue a los humanos de construir imágenes o modelos de cómo son las cosas y de cómo podrían ser.

¿Por qué se habla ahora tanto de visualización o de trabajo con imágenes? ¿No son más importantes las palabras para el desarrollo del pensamiento y de la comunicación?

En la cultura del pensamiento es donde se encuentra la llave de todos los

poderes.

GORDON MULLER

Las palabras y las imágenes son dos formas naturales de pensar que se complementan, pero son muy diferentes. Nadie pone en duda que las palabras son la manera socialmente aceptada y estructurada de pensar de forma analítica y lógica y de comunicarnos con las demás personas, mientras que las imágenes son la forma más particular, personal y distinta de cada uno de pensar de forma intuitiva y metafórica y de comunicarse consigo mismo.

Si nos entrenamos en pensar con palabras y con imágenes y sabemos integrar y armonizar la lógica con la imaginación, aumentará la creatividad y eficacia en cuanto proyectemos, al tiempo que se producirá una mayor estabilidad y armonía dentro de nosotros mismos.

Podemos sentir, percibir, oír, oler, ver y hasta saborear nuestras propias imágenes. La creación de imágenes es fácil, pues ya he dicho que es un modo normal de pensar y nació en nuestra niñez mucho antes que el lenguaje verbal. El trabajo con imágenes desarrolla la capacidad receptiva para sintonizar con las ideas que nos guían y también la capacidad activa de alentar nuevas y saludables imágenes de salud, creatividad y felicidad. No tiene nada que ver con el «soñar despierto», que es una forma fácil y cómoda de evadirnos de los problemas y responsabilidades de la vida cotidiana, sin pasar a la acción, instalándonos en un mundo irreal y de fantasía e imaginar que somos personas famosas o muy ricas, etc. El trabajo con imágenes es una actividad realista, dinámica y creativa orientada a potenciar y mejorar cualquier acontecimiento de mi vida diaria, pero de verdad, convirtiendo el sueño en realidad. Algunos ejemplos te servirán para aprender poco a poco a trabajar con imágenes hasta que te conviertas en un verdadero experto.

Supongamos que esta página la están leyendo mil personas que necesitan adelgazar y que, a pesar de haber seguido varios regímenes, sólo han logrado perder unos cuantos kilos, para volver a recuperarlos, y que tú eres una de esas personas.

- Comienza por hacer unas cuantas respiraciones profundas y trata de relajarte, de

sentir tu propia serenidad interior, de tener paz y tranquilidad. Procura estar tendido o sentado cómodamente y con los ojos entornados.

– Ahora habla con tu cuerpo, dile que le quieres y deseas verlo más fuerte, más ágil y ligero; sin esos kilos de más. Visualízalo, imagínalo fuerte y delgado. Disfruta de esa imagen durante un buen rato. Pon esa imagen de tu cuerpo tal como deseas a cierta distancia. Ahora visualiza la realidad en que te encuentras con 8-10-12 kilos que te sobran. Continúa con los ojos cerrados y tu cuerpo relajado mientras *ves* cómo van desapareciendo de cada zona de tu cuerpo las grasas que sobran. Tienes que *ver* y *sentir* cómo se van diluyendo las grasas de tu cintura, de tus muslos y de tus glúteos... Repite este ejercicio muchas veces.

Esperar siempre denota un gran carácter.

FLORO

Si eres capaz de imaginar algo, también eres capaz de convertirlo en realidad. Si lo que deseas es adelgazar, necesariamente has de verte desde este momento como la persona delgada que vas a ser dentro de unas cuantas semanas. Imagínate frente al espejo con ese traje de una o dos tallas menos y dibuja en tu rostro la misma sonrisa de satisfacción y complacencia que tendrás cuando sea una realidad. Trata de encontrar algunas fotografías de cuando estabas más delgada(o) y míralas varias veces al día. Una puedes colocarla en el espejo de tu cuarto de baño para *verte* cada vez que necesites utilizarlo.

No te conformes con esto. Saca del armario un vestido, falda o pantalón, de aquellos años en que tenías el peso ideal y déjalos a la vista, colócalos de vez en cuando sobre tu cuerpo y habla afectuosamente y con confianza en ti mismo, mientras afirmas con rotundidad: «Dentro de unas semanas luciré estas prendas de nuevo». Llena tu mente de esas imágenes positivas de tu nueva y más estilizada figura y, sin darte cuenta, comerás menos y no permitirás que la ansiedad te lleve a consumir alimentos sin control.

PENSAMIENTO POSITIVO

Con toda seguridad, muchos habrán leído en cualquier libro de psicología que la mente

humana, al igual que un iceberg, consta de dos partes: la «emergida», que es la mente consciente, y la «sumergida», que es la mente subconsciente.

Soy más grande que cualquier cosa que pueda sucederme. Todas esas cosas como el dolor, el infortunio y el sufrimiento han quedado fuera de mi puerta. Yo me encuentro en el interior de la casa y tengo la llave.

CHARLES FLETCHER

Nuestra mente consciente es la que nos ayuda en la vida diaria a enfrentarnos a nuevas y difíciles situaciones, a tomar decisiones y a sopesar los pros y contras mediante razonamientos lógicos, orientándonos sobre lo que debemos o no debemos hacer y sobre la manera más eficaz de lograr nuestros propósitos.

La mente subconsciente se compara con la parte sumergida del iceberg porque representa, al igual que éste, la mayor parte de nuestra mente, ya que el subconsciente es el almacén donde se guarda toda la información recibida y codificada por la mente consciente.

Estas dos partes de la mente mantienen un vínculo muy estrecho. Así, todo cuanto vemos, oímos, decimos, sentimos, percibimos y experimentamos por la parte consciente de nuestra mente se almacena de inmediato en la parte subconsciente en forma de recuerdo. Pero ahora viene lo más interesante y pido la máxima atención e interés al lector. Ese recuerdo, como si de un helado de dos sabores se tratara, se compone de dos partes: una, la huella del suceso o incidente; otra, la huella o señal de las sensaciones y sentimientos que acarreó tal suceso. Veámoslo en un ejemplo. Cuando mi hijo Jesús tenía tres años, un perro le metió la boca en el pie que tenía escayolado desde hacía unos días. Este fue el incidente, sin más, pero durante los 30-40 segundos que tardó mi mujer en apartar al perro del pie del niño, éste experimentó fuertes e intensos sentimientos de temor, indefensión, algo de dolor, ansiedad, etc.

Este suceso, junto a los sentimientos y sensaciones descritas, se almacenaron al instante en el subconsciente de mi hijo. Consecuencias de todo ello: que cada vez que el niño veía un perro, aunque fuera a un kilómetro, se comportaba conforme a la pauta que conservaba en su memoria; es decir, sentía pánico, inseguridad, indefensión, ansiedad y rompía a llorar, exactamente lo mismo que si el perro estuviera mordiendo su pie

escayolado. Tras el tratamiento psicológico de desensibilización sistemática, el niño superó su fobia o temor aprendido a los perros.

La calidad de nuestros pensamientos determina en buena medida la calidad de nuestra vida.

Se podrían aportar miles de ejemplos semejantes en los que veríamos con claridad cómo la información pasa de la mente consciente a la subconsciente, y que esta última ni razona ni juzga si esa información es razonable o absurda, veraz o falsa. Se limita a almacenarla junto a la emoción o sensación positiva o negativa que el sujeto ha experimentado durante el incidente y se seguirá comportando en el futuro con arreglo a la experiencia agradable o desagradable de forma automática.

Todo esto significa, para expresarlo ya con absoluta claridad, que en buena medida nuestra vida, nuestros actos, están determinados por nuestra mente subconsciente, y si queremos tener una actitud mental positiva, si queremos influir de manera directa sobre nuestra conducta y sobre nuestro rendimiento, la única forma inteligente, práctica, eficaz y desde la ciencia psicológica de lograrlo, es rompiendo ese círculo vicioso o cadena de hechos-recuerdos de sensaciones desagradables y conducta negativa que se pone en marcha de forma automática.

No olvidemos que, cuanto más frecuentemente se repita un mensaje, con más profundidad se grabará en la mente subconsciente, y lo mismo ocurrirá con la emoción, sensación o sentimiento que acompañe al incidente. Cuanto más fuerte, viva e intensa sea esa emoción, con mayor fuerza y viveza se grabará en la mente subconsciente.

Por cuanto venimos diciendo, el lector ya tiene claro que todo el trabajo tenemos que hacerlo en nuestro subconsciente. Primero, comprendiendo cómo funciona: es lo que acabamos de hacer. Después, pasando sin más disquisiciones a la acción de llenar nuestra mente subconsciente de pensamientos positivos, nuevos, alentadores y de esperanza, al tiempo que se ignora todo lo negativo y no se vuelve jamás mentalmente sobre ello. Así, pasado cierto tiempo, acabará por extinguirse. Sólo es cuestión de tiempo el que logremos recolectar la nueva cosecha producto de una siembra de esperanza, de optimismo y dejar de una vez por todas de sentirnos como víctimas, culpables y angustiados.

Somos más grandes que cualquier cosa que pueda sucedernos y podemos superarlo todo si nos subimos al carro de la esperanza.

¿Continúan dominando tu vida esos pensamientos de temor, de inseguridad, de culpabilidad, de impotencia, de cólera, de celos o de envidia? Pues deshazte sin más contemplaciones de ellos. Ponte serio contigo mismo y di: ¡basta ya de niñerías y memeces! Yo soy el dueño de mi destino y de mis actos en la medida en que soy dueño de mis pensamientos. Desde hoy disfrutaré con cada nueva acción por cotidiana e insignificante que parezca y cada incidente de mi vida diaria, cada acontecimiento lo acompañaré y asociaré con emociones y sensaciones agradables, reconfortantes y positivas para que los almacene así mi mente subconsciente.

ES TU TURNO. EMPIEZA ¡AHORA!

A estas alturas, el lector tiene bastante claro que para lograr cualquier objetivo, para fomentar una actitud mental positiva de esperanza debe imaginarse a sí mismo disfrutando y logrando eso que tanto ansía como si ya fuera una realidad.

Somos más grandes que cualquier cosa que pueda sucedernos y tenemos el poder de superar el dolor, el sufrimiento y los infortunios y subirnos al carro de la esperanza, si desde hoy tomamos la firme decisión de asumir la responsabilidad de nosotros mismos, de nuestros pensamientos, sentimientos y actos. Podremos adelgazar, tener más fuerza de voluntad, ser más abiertos y espontáneos, más amables, menos tímidos, superar los sentimientos de soledad, indefensión, celos y autoculpa... simplemente si nos lo proponemos. Lo deseamos y lo esperamos con todas nuestras fuerzas y sabemos visualizar e imaginar el objetivo que nos hayamos propuesto.

Todo le llega a quien sabe esperar.

LONGELLOW

Todo es cuestión de técnica y de tesón, de lograr que actúen de forma conjunta

nuestros sentimientos, nuestros afectos, nuestra mente y nuestra voluntad, pero siempre en la misma dirección positiva de la esperanza sin límites. Vuelvo a recordar todo el mensaje en una breve frase: podremos lograr nuestro objetivo, nuestro «sueño dorado», si pensamos con absoluta confianza que podemos y nos vemos y sentimos a nosotros mismos ya disfrutando del logro proyectado, pero convertido en realidad.

De todo lo dicho se deducen dos cosas: la primera es empezar por cortar por lo sano y decirnos a nosotros mismos: «¡Se acabó!», «¡basta!», no permitiré en lo sucesivo que los pensamientos derrotistas, negativos y de fracaso vuelvan a anidar en mi mente. Esos viejos pensamientos y sentimientos de culpa, de fracaso, de temor, deberán cambiar de signo o se irán extinguiendo rápidamente ante mi más absoluta indiferencia. Por otra parte, desde hoy todos mis nuevos pensamientos serán de signo positivo, irán impregnados de esperanza y de confianza en el futuro.

En segundo lugar, desde hoy desarrollaremos el hábito de descubrir y alentar cuanto de valioso y digno de reconocimiento veamos en los demás. Queda claro que el secreto está en que procuremos experimentar cuantas emociones y sentimientos positivos y beneficiosos seamos capaces, ya que éstos suelen precisar menos espacio mental y, por tanto, somos más libres para ocupar nuestro cerebro de forma productiva en otras muchas cosas. Por el contrario, cuando experimentamos sentimientos y emociones negativas, los problemas que conllevan requieren la máxima atención y reflexión y apenas si podemos ocupar la mente en otra cosa que no sea preocuparnos.

El resultado de todo esto es que las emociones y sentimientos negativos acaban por controlar nuestra existencia, a no ser que, como acabo de decir, en un momento de coraje y lucidez, digamos: ¡se acabó! Desde hoy asumo la responsabilidad sobre mi vida de forma plenamente consciente e inteligente; serán mis pensamientos positivos quienes controlarán mis emociones y no al revés.

Me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido.

VICTOR E. FRANKL

¿Sabe el lector que la increíble y misteriosa fuerza del pensamiento positivo pletórico

de esperanza ha conseguido alargar la vida de enfermos de cáncer condenados a una muerte prematura? El doctor Bernie S. Siegel, cirujano de fama mundial, lo expresa así de claro en estas palabras: «He visto personas a las que se diagnosticó un cáncer cambiar su perspectiva y afrontar la enfermedad positivamente. Las he visto disfrutar de una vida fructífera y productiva en lugar de vegetar aguardando la hora final. Y he visto cómo su dolencia mejoraba a consecuencia de ese cambio de actitud».

Sobran comentarios. Es tu turno, querido lector, empiezas ¡ahora! Recuerda siempre las palabras de E. Hemingway, cuando dice que el hombre no está hecho para la derrota y que es en el pensamiento donde se libra la batalla del éxito o del fracaso. Queda claro que eres el dueño de tu destino, que eres más grande que cualquier cosa que pueda sucederte y dentro de ti están todos los tesoros y potencialidades.

ESPERANZA Y SENTIDO DE LA VIDA

Por cuanto venimos diciendo sobre la esperanza, ha quedado claro que no se trata de una virtud pasiva, sino dinámica, activa y con visión de futuro. Además, debo añadir que para quienes pensamos en cristiano y orientamos la vida diaria con voluntad de sentido y en un plano trascendente, nuestra esperanza es también esa parte de la fe que nos garantiza que todas nuestras inquietudes, desvelos, esfuerzos y entrega incondicional para construir un mundo mejor, más solidario, justo y humano no será inútil.

Necesitamos creer y esperar que es posible la transformación del hombre de hoy, aunque todavía siga sin encontrar su norte, su sentido y la razón de su existencia, perdido como está en ese maremágnum, en esa esquizofrenia de muerte, de odio, de violencia, de corrupción y de materialismo que nos invade.

Necesitamos creer y esperar que la última palabra en este diálogo de sordos no la tendrán ni la venganza, ni la matanza, ni la mentira, ni el egoísmo, ni el hambre, ni el desamor.

Necesitamos creer y esperar que la victoria final, la última, la definitiva, será del perdón, de la compasión, de la ternura, de la verdad, de la honradez, de la generosidad, del compartirlo todo como hermanos, de la solidaridad y del amor entre todos los hombres.

Necesitamos creer y esperar en la cosecha copiosa de nuestra humilde siembra

personal de cada día y que nuestros intentos tan limitados y pobres por cambiar este mundo a mejor no serán en vano.

El hombre de esperanza es una persona centrada que ha hecho del amor la razón de su existencia y encuentra su felicidad en la actitud de servicio.

Necesitamos creer y esperar que el futuro del mundo pertenecerá a aquellos que sepan vivir, sentir y ofrecer una más viva y gozosa esperanza, adoptando una actitud de constante renovación y transformación, porque se resisten a aceptar un presente teñido de desesperanza como algo definitivo.

Necesitamos creer y esperar que nuestra vida tiene un sentido y, por mal que estén las cosas, la esperanza cristiana es siempre el tónico del espíritu que nos alienta, vigoriza y empuja a la acción eficaz, sin permitir que se apodere de nosotros la abulia o el desaliento. Porque la esperanza no significa ponerlo todo en manos de Dios y quedarnos después con los brazos cruzados.

Los problemas que tenemos aquí en la tierra han sido creados por los hombres y debemos resolverlos los hombres con nuestra inteligencia, nuestra fe, nuestra voluntad y nuestro entusiasmo. Sí, la esperanza se realiza en la acción.

He repetido hasta la saciedad que los triunfadores, en todos los campos y en cualquier época de la historia, fueron hombres y mujeres de esperanza-acción, pues no se quedaron a dormirar y sestear aguardando pacientemente a que el éxito llamara a su puerta. Fueron ellos quienes salieron en su búsqueda cada día sin permitirse ni por un instante el desaliento, y en sus mentes, en sus voluntades y en sus corazones permaneció siempre viva la esperanza-acción como virtud transformadora y dinámica.

La esperanza cristiana es, por encima de todo, una «virtud del sentido», del auténtico porqué de nuestra existencia, que no es otro que la siembra incansable de la bondad y del bien para un futuro sin límites, para una felicidad desbordante en la Casa Eterna de todos, donde, despojados de miserias, temores, conflictos, enfermedades y dolores, sólo habrá tiempo-eternidad para el amor.

El hombre de esperanza es siempre caminante y peregrino esforzado, con los pies en la tierra, hinchados y doloridos por el áspero y duro caminar, pero su mirada larga y serena sigue fija en la estrella más alta y rutilante del horizonte.

El hombre de esperanza ha hecho del amor la razón de su existir y encuentra su felicidad en la actitud de servicio.

El hombre de esperanza, aunque sabe valorar los éxitos y las pequeñas esperanzas de cada día que producen cierto bienestar y contento, tiene bien claro que sólo la Esperanza con mayúsculas dará pleno sentido a su vida y será la fuente de profunda felicidad interior.

El hombre de esperanza es una persona centrada que ha hecho del amor la razón de su existir y encuentra la felicidad en la actitud de servicio, en ser útil a los demás y en la entrega gozosa a la defensa de la verdad y del bien. El hombre de esperanza trabaja incansablemente en la construcción de un mundo mejor, más solidario, humano y fraterno.

El hombre de esperanza se siente inundado de paz interior, vive la alegría y la contagia y sabe que en esta virtud tiene a la mejor compañera de viaje en ese caminar hacia un ideal, hacia ese porqué de su existencia, y es también la esperanza quien le ayudará a soportar cualquier cómo. Bien ha dicho V. E. Frankl que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido, es decir, que la vida por sí misma es esperanza.

Desde hoy, toma la firme decisión de asumir la responsabilidad de ti mismo, de tus pensamientos, de tus actos y de tus sentimientos. Podrás lograr adelgazar, dejar de sentirte desgraciado, tener más voluntad, ser más amable, superar la soledad o los celos y cuanto te propongas, si lo deseas y lo esperas con todas tus fuerzas y visualizas e imaginas el objetivo que te propongas. Graba en tu mente esta frase para siempre: «Puedo lograr cualquier objetivo, si pienso que puedo y me veo ya disfrutando como si lo hubiera logrado en realidad».

Tras muchos años de contacto directo y estrecho con tantos hombres y mujeres que alcanzaron el éxito o el fracaso, estoy capacitado para afirmar de forma rotunda que toda persona, sin excepción, está dotada de una prodigiosa y misteriosa fuerza interior que le faculta para lograr los más espectaculares e increíbles triunfos. Pero también esa misteriosa fuerza le puede arrastrar a los más estrepitosos e impensables fracasos.

Toda persona, sin excepción, está dotada de una prodigiosa y misteriosa fuerza interior que le faculta para lograr los más increíbles éxitos.

Esa fuerza tan mágica, misteriosa y tremenda reside en la mente, en el pensamiento. Llegamos a ser tal y como nos *vemos* a nosotros mismos, llegamos a convertirnos en todo cuanto nuestro pensamiento nos revela. La calidad de nuestros pensamientos determina en buena medida la calidad de nuestra vida. Por eso, mi última frase para tu cuaderno de notas es ésta: «Puedo en la misma medida en que pienso e imagino que puedo lograr algo, sea lo que sea».

Espiritualidad

La espiritualidad está ahí, en lo más profundo, en la entraña del hombre.

Hace poco más o menos un año, en los minutos finales de una de mis conferencias, un señor de mediana edad, un tanto nervioso, pero con voz firme y hasta con un tono de contrariedad o enfado, me dijo estas palabras: «Usted escribe y habla mucho de valores humanos, de la realización personal, de tantas cosas interesantes; pero ¿de Dios qué? No aborda usted la espiritualidad de forma directa como un valor».

Desde Zaragoza, me escribió un día Antonio, un pensionista, que se expresó en estos términos: «Desde hace algún tiempo, leo sus estupendos escritos, pero echo de menos la palabra “Dios”, fuente y origen de toda bondad y, por tanto, de la moralidad...».

Para tranquilidad de estas y otras personas debo decir que en mis escritos, sin necesidad de hablar de manera directa de Dios, cualquiera puede leer entre líneas y descubrir un sentido trascendente, un mensaje de amor y entendimiento entre los hombres, un punto de referencia de su conducta, una guía interior que se apoya en la interiorización de una escala de valores. Porque ese mundo de los valores constituye la puerta de entrada al mundo de la trascendencia y de la espiritualidad, ya que los valores pueden hacer referencia a una realidad metaempírica (no verificable ni por los sentidos, ni por la razón). Los valores humanos, en definitiva, nos llevan directamente al Dios-Amor, precisamente porque en esa búsqueda del porqué de nuestra existencia, antes o después todo ser humano habrá de realizarse por amor, y la plenitud del Amor está en el encuentro de los hombres como hermanos con Dios.

Nada sienta mejor al cuerpo que el crecimiento del espíritu.

A un creyente le es fácil orientarse por los valores, porque está acostumbrado a mirar el mundo con los ojos con que Dios lo miró después de haberlo creado: «Y vio Dios que todo era bueno» (Gén. 1,31).

Todo cristiano tiene, además, en Jesucristo al verdadero modelo «capaz de realizarse» en su plenitud de hombre. En definitiva, son sus valores (los valores evangélicos) los que, interiorizados, nos permitirán vivir nuestra vocación de hombres, porque es en Él en quien Dios «manifiesta plenamente el hombre al propio hombre y le descubre la sublimidad de su vocación» (G.S., 22).

Comprendo que los lectores de esta página y quienes me escuchan en conferencias sobre valores humanos, pidan que alguna vez hable de Dios, porque, en los tiempos que corren, Dios no suele ser tema de conversación, no es noticia. Sin embargo, nadie me negará que toda persona ha llegado a algún tipo de conclusión con respecto a Dios, porque, sin duda, se ha preguntado a sí mismo si existe o no una inteligencia rectora del universo.

El lector, creyente, agnóstico o ateo, ha comparado las versiones de las distintas religiones y opta por una o por ninguna. ¿Por qué? Porque la espiritualidad está ahí, en lo más profundo del ser humano, en su misma entraña, mal que le pese a ciertos progresistas e intelectuales que siguen haciendo mofa y burla, de manera más o menos directa, y ridiculizando, siempre que tienen ocasión (o se lo presentan en bandeja en algún medio de comunicación), a quienes se manifiestan como creyentes, defensores de la virtud y de los valores morales y espirituales.

El creyente sabe que ha nacido con un profundo vacío en su corazón y que ese vacío sólo puede ser llenado por la plenitud espiritual que nos produce amar a los hombres en Dios o, si se prefiere, amar a Dios como supremo hacedor en todos y cada uno de los hombres, nuestros hermanos.

El creyente sabe, además, que ser hombre orientado por los valores equivale a «pasar por el mundo haciendo el bien», como el Maestro. Esto compromete en la práctica a:

- vencer el egoísmo con la generosidad,
- la injusticia con la ecuanimidad,
- la indiferencia con el espíritu de acogida,

- la ignorancia y el error con la verdad,
- la alienación materialista con la libertad del espíritu,
- el odio fratricida con el AMOR universal.

El creyente es peregrino hacia lo absoluto, caminante hambriento y sediento de amor y de justicia. Es su calidad de ser espiritual, trascendente y con vocación de eternidad lo que le proporciona verdadera consistencia interior y gozosa esperanza.

Cuando amamos de verdad, queremos de forma incondicional, sin temer que la persona a quien amamos se nos escape o no nos quiera.

Toda nuestra vida no es otra cosa que una búsqueda, una demanda de plenitud. Esta búsqueda afanosa, esta aspiración del hombre está en el corazón de todos y en todas las épocas de la historia. Es la búsqueda de la felicidad, sin duda alguna, la más apasionante, grande y noble aventura humana, la aventura del espíritu.

Si, como sabiamente afirma un proverbio chino, «nada sienta mejor al cuerpo que el crecimiento del espíritu», la actitud más inteligente sería no apartar a Dios de nuestras vidas y fomentar y alentar en nosotros los valores del espíritu.

AMOR Y ENAMORAMIENTO

Decía Buda que la raíz del sufrimiento es el deseo y que, para arrancarnos el dolor, sólo hay un camino, que es arrancarnos el deseo. ¿Quiere esto decir que el deseo es malo? No, hay deseos buenos y loables, que nos estimulan a hacer el bien, a superarnos, a mejorar nuestra existencia y la de los demás. Pero sin perder el equilibrio, sin esclavizarnos, sin permitir que nuestra vida, nuestra felicidad, nuestra paz de espíritu esté a merced de situaciones, cosas y personas. El problema está en los deseos estériles y compulsivos que a nada conducen. Son estos apegos o deseos febriles, desestabilizadores e incontrolados, los que constituyen la base del sufrimiento humano.

La espiritualidad ha de nacer de ti mismo; y cuanto más seas tú mismo, serás más espiritual.

TONY DE MELLO

Si ahora mismo yo deseo algo de forma tan imperiosa, compulsiva e irremediable que pongo en ella todas mis ansias de felicidad y no concibo mi existencia sin ella, me estoy exponiendo a la desilusión de no conseguirlo y de pensar que ya mi vida no tiene sentido. Por ejemplo, si necesito tanto ser aprobado, estimado, valorado y tenido en cuenta por una persona en concreto hasta el punto de hacer depender todo mi éxito personal y profesional, me convierto en un ser desgraciado, temeroso, inseguro y dependiente. Sin embargo, si no me dejo dominar ni condicionar por deseos compulsivos y desestabilizadores, nada ni nadie me podrá intimidar ni controlar, ni manipular, ni atemorizar.

En el amor auténtico, sólo hay deseo de bienes y de bondades para la persona amada, pero jamás tiene lugar el deseo compulsivo de esclavizar, de exigirle una dependencia absoluta de nosotros, de condicionar su vida a nuestros gustos, deseos y apetencias.

En la amistad, como en el amor auténtico, al otro se le ve y se le acepta tal como es, no como tú y yo deseáramos que fuese. No le exigimos que cambie y se acomode a nuestros caprichos y deseos. Cuando amamos de verdad, queremos de forma incondicional, sin temor a no recibir amor a cambio de amor, sin miedo a que la persona a quien amamos se nos escape o no nos quiera.

¿Qué sucede con el enamoramiento? El enamoramiento tiene poco que ver con el amor perfecto a que acabamos de referirnos, porque enamorarse equivale a desear para sí mismo la imagen que nos hemos formado de una persona determinada. El enamoramiento se alimenta de ilusiones e imágenes idealizadas. Todo es sueño y fantasía formada sobre una persona que hemos idealizado; pero cuando la realidad, antes o después, nos hace caer en la cuenta de que la persona real y la imaginada tienen muy poco que ver, entonces nos desenamoramos.

Sin espíritu religioso no puede haber honradez en ninguna profesión del mundo. Ni en los más humildes oficios.

En el enamoramiento, el deseo es incontrolado y de dominio y manipulación de la otra persona, a la que sólo acepto si siente y desea lo mismo que yo, para así poder poseerla como un objeto, como algo de mi propiedad sin temor a que me falle... ¡tanta es mi inseguridad y temor!

El enamoramiento se alimenta de la inseguridad y del miedo y en realidad no desea sinceramente la verdadera felicidad porque teme correr el riesgo de la libertad. Precisamente por eso, el enamoramiento no logra desligarse de los deseos compulsivos e incontrolados que son causa de ansiedad, tensiones, sufrimientos y constantes desilusiones y me hace sentir como pelota de pingpong que va de la exaltación más efusiva a la desesperación más extrema.

Hay dos tipos de deseos: liberadores o positivos y esclavizantes o negativos.

Los deseos liberadores son aquellos de cuyo cumplimiento no hago depender mi felicidad, no condicionan para nada mi vida. Si se cumplen, me complazco por ello, pero si no se cumplen yo sigo abierto a otras posibles alternativas y compensaciones y no me siento un ser desgraciado porque no se conviertan en realidad.

Los deseos esclavizantes son aquellos de cuyo cumplimiento hago depender mi felicidad, mi estabilidad emocional, mis ganas de vivir, mi propia existencia. Me hacen sentirme prisionero, esclavizado, dependiente...

Sé que muchos estáis pensando que todos dependemos en cierta medida de alguien: del agricultor, del panadero, del profesor que enseña a nuestros hijos, del médico... No me refiero a este tipo de dependencia, en cuanto a las aportaciones y colaboraciones de todos para todos en una sociedad en que todos somos necesarios. Me refiero a depender de otra persona para sentirme feliz o desgraciado, alegre o triste, valioso o inútil. Éste es el error más lamentable y común, porque la felicidad y la alegría están dentro de ti, no pueden venirte de fuera.

El espíritu es fuerte, pero la carne es débil.

Evangelio de s. MARCOS

Otro tanto ocurre con la espiritualidad: ha de nacer de ti mismo, como bien dice Tony de Mello, y cuanto más seas tú mismo, serás más espiritual. Sólo tú y únicamente tú puedes activar tus potencias de felicidad, alegría y autoestima, porque sólo lo que nace y se decide desde dentro es auténtico y te libera. Los deseos nos esclavizan, pero el amor nos libera y realiza, nos inunda de espiritualidad; esa luz que te enseña a verte a ti mismo, a los demás, a las cosas y al mundo con ojos nuevos y descubrir que entre tú y yo, entre nosotros, entre todos los seres de la creación no hay distancias, rangos ni fronteras porque todos pertenecemos a la Unidad, somos la Unidad, nos fundimos en esa Unidad Universal (¿Dios?).

VERDAD Y LIBERTAD INTERIOR

Cualquiera que en estos momentos se encuentre trabajando con verdadera dedicación y entusiasmo en el logro de un mayor crecimiento personal y autoliberación interior, habrá podido comprobar ya que, en la medida en que está consiguiendo vaciarse de deseos incontrolados, de inquietudes y desasosiegos por cuanto le condiciona desde el exterior, mayor es su libertad, su autoliberación y más profunda y sin límites se manifiesta esa indescriptible plenitud espiritual, radiante y exultante que hunde sus raíces en lo más profundo de su ser, de su mismidad, de su esencia de hombre.

Estás comprobando que eres más «tú mismo» en la medida en que te muestras más libre y capaz de elegir una reacción controlada, serena y desapasionada, sin permitir que sean las situaciones y las distintas personas o cosas las que te marcan o programan el tipo de reacción o de respuesta que has de dar.

Vaciarte de deseos y necesidades esclavizantes, de cosas y de condicionantes, es liberarte interiormente y llenarte de contenido y de sentido espiritual, desprogramarte, librarte de los controles que proceden del exterior, ser plenamente tú mismo y tener siempre bien claro que nada ni nadie tiene poder efectivo sobre ti o sobre tus decisiones y tus actos.

Autoliberación interior y espiritualidad son «pájaros del mismo plumaje que siempre vuelan juntos», ya que la espiritualidad es verdadera libertad y plenitud por cuanto rescata al hombre de la cárcel en que él mismo se ha encerrado, de sus automatismos y reacciones programadas que no le dejan ser y actuar desde su mismidad.

Recuerda que eres tú quien tiene la llave de la cárcel en que te has encerrado.

La espiritualidad nos permite desidentificarnos de nosotros mismos, ser espectadores de cuanto nos sucede, pero sin que sea necesario identificarnos con ello.

Tus depresiones, tus dolores, tus trastornos físicos o psíquicos, tus temores y angustias están ahí, los observas como mero espectador y como si no tuvieran que ver nada contigo, porque ocurren fuera de ti, ya que no te identificas con ellos.

La espiritualidad es una potentísima luz interior que te despierta a la verdad, a la única verdad, la que te asegura que la felicidad y el amor que buscas están dentro de ti. Todo está dentro de ti. La resolución de todos tus problemas la tienes únicamente si te vacías de necesidades y deseos y permites que viva en ti la plenitud del espíritu *que pasa necesariamente por ser tú mismo. Recuerda que eres tú quien* tiene la llave de la cárcel en que te has encerrado, que eres tú quien ha puesto rejas y cerrojos y que te sientes más prisionero de ti mismo cuanto más te agobian tantos condicionamientos y exigencias.

Estoy seguro de que en estos momentos hay personas muy cerca de ti a las que te unen lazos de amistad, vecindad, laborales, familiares, etc. Te relacionas con estas personas a diario y han surgido problemas que te parecen inevitables. Si reflexionas en profundidad y con verdadera frialdad, no tardarás en descubrir que la fuente de donde dimanan esos problemas, tanto de convivencia como de otro tipo, son tus propias exigencias. De manera más o menos directa exiges que los demás hagan lo que tú quieres o lo que tú piensas que «deben hacer».

Las cosas pequeñas afectan a las mentes pequeñas.

BENJAMIN DISRAELI

Las cosas, el mundo, la vida, las circunstancias del momento no se presentan de acuerdo a lo que tú habrías programado para ellos, a lo que tú esperabas, y entonces pierdes el control de ti mismo, te enfureces o te deprimas, te culpabilizas o culpabilizas a los demás, te sientes impotente o abrumado. ¿Todo por qué? Porque sigues todavía como dormido, dando palos de ciego y no aciertas a pulsar el interruptor de tu luz

interior. Acertarás a pulsar ese «interruptor» que enciende la luz del espíritu en el preciso instante en que descubras que casi todos tus males proceden del necio afán por cambiar a los demás, por cambiar cuanto te rodea y hacerlo a tu medida. Vano intento, porque la única solución está en que cambies tú respecto de los demás, de la vida y de las cosas y no empeñarte en que sean los otros los que efectúen el cambio.

Tu cambio conlleva respeto, aceptación, comprensión y amor y has de llevarlo a cabo *en* tu interior y *desde* tu mismidad. Podrás comprobar que en cuanto decidas renunciar a las exigencias, necesidades y deseos esclavizantes de que todo suceda a tu gusto, se producirá como un cambio casi mágico en toda tu persona. Lo notarás especialmente en una indescriptible sensación muy placentera y serena de paz, de libertad interior y de equilibrio psicofísico.

Estás en el único y verdadero camino de la liberación interior que no es otro que el amor incondicional a tus semejantes tal como son, por sí mismos, sin exigirles que adapten su vida y su modo de proceder a tus deseos, caprichos o forma de pensar. Y en cuanto te percatas de que amas sin exigencias, sin condiciones, sin peros, que amas sintiéndote uno entre todos los seres creados, uno en la unidad del amor universal, podrás estar seguro de que se está produciendo en tu interior el vaciado de todas las exigencias y deseos incontrolados que te han venido esclavizando.

La reacción reconfortante, indescriptible, vigorosa y exultante que te inundará de plenitud interior se llama espiritualidad. Es *producto de la verdadera autoliberación y siempre elige como obligados compañeros de viaje el amor incondicional, la comprensión, la generosidad y el perdón.*

La espiritualidad a que me conduce la liberación interior de que venimos hablando es esa armonía que siento desde mí hacia lo más profundo de mí mismo y desde mí hacia lo más profundo de los demás. Me capacita para estar siempre disponible y sensibilizado para sintonizar, desde mi armonía, desde mi melodía, todas las melodías de la creación.

Estabilidad de carácter

El equilibrio es el instrumento de la perfección del hombre.

La palabra carácter, en lenguaje coloquial, adquiere diversos sentidos: de una persona podemos decir que «tiene carácter», significando que es decidida y firme, capaz de afrontar las dificultades que se le presentan. Por eso, «formar el carácter» equivale a formar la voluntad.

La palabra carácter expresa también originalidad, singularidad, señal de distinción. Decir de alguien que no tiene carácter es juzgarle como persona sin relieve, sin nada que le distinga e, incluso, considerarle como un ser débil e incapaz de decir ¡NO!, que no tiene criterio propio y se somete fácilmente.

También suele ser frecuente hablar de buen o mal carácter, según las reacciones maduras e inmaduras, equilibradas o desequilibradas que una persona manifiesta en su trato con los demás. En definitiva, en su sentido amplio, decir de alguien que tiene un carácter estable es tanto como considerarle con un grado suficiente de madurez y de equilibrio psicofísico, firme, coherente, ecuánime, respetuoso, indulgente y tolerante, sociable, seguro de sí mismo y habitualmente con buen humor. Por el contrario, quien posea un carácter inestable, será básicamente inseguro e inmaduro, susceptible e intransigente, con dificultades de relación y de integración social, con poco sentido del humor y bastante voluble.

Pero la palabra carácter, en su sentido más estricto, próximo a su etimología, viene del latín *character* y éste, del griego *Xaracter*; significa «marca», «sello» y designa el potencial hereditario que caracteriza a cada persona en el umbral mismo de su existencia.

Diversos estudios genéticos recientes afirman que la base psíquica y somática del

individuo está programada en los genes, que son los que constituyen el soporte de la constitución física, del temperamento, de las aptitudes y de las formas de reacción individuales.

El carácter no es todo el hombre, sino su estructura fundamental.

¿Significa esto que cada ser humano está determinado desde su nacimiento y de por vida? En absoluto. Todos sabemos cómo vamos cambiando con la edad, las circunstancias, el tipo de educación recibida, el trato que nos han dado, los ejemplos vivos de conducta de padres, educadores y demás personas que han tenido un papel relevante en nuestra educación, etc.

El carácter es, por tanto, un conjunto de disposiciones y de cualidades naturales que se actualizan, especifican y organizan en interacción a lo largo de la vida, según la edad, el medio sociocultural y económico, las circunstancias y la propia acción que cada individuo ejerce sobre sí mismo y sobre su entorno. El carácter no es todo el hombre, sino su estructura fundamental, básica e intermediaria por el temperamento entre su organismo fisiológico y la unidad original que constituye su personalidad y que se va formando a lo largo de la vida. A las primeras estructuras de personalidad se van superponiendo otras nuevas que a su vez completan, corrigen y modifican las primeras.

UNA EMPRESA PARA TODA LA VIDA

Importa, por tanto, dejar claro que la personalidad se está haciendo durante toda la vida y que el comportamiento del hombre, sus reacciones ante las distintas situaciones y ante los demás y hasta las propias ideas estarán siempre más o menos influenciadas por el carácter.

La personalidad, en definitiva, es el conjunto de características constantes en cada individuo y en la personalidad se integran: el propio carácter como estructura básica, la inteligencia, el temperamento, la constitución, la historia afectiva, las distintas situaciones vividas y las respuestas que hemos dado ante estas situaciones...

La personalidad se presenta como una unidad y permite al ser humano tomar

conciencia de sí mismo y del mundo que le rodea. En realidad, la misión de la personalidad es ser la unidad vital y dinámica del individuo y responder convenientemente a las circunstancias que se presentan cada día.

No es la inteligencia sutil lo que forma las naciones; antes bien, son los caracteres austeros y firmes.

M. D'AZEGLIO

¿Y cómo responde la personalidad en la mayoría de los casos? De forma adaptada o inadaptada. Es decir, con coherencia, con lucidez y manteniendo el equilibrio psicológico adecuado, lo cual conduce normalmente al éxito; o por el contrario, puede reaccionar con torpeza, inseguridad, ansiedad o agresividad y perdiendo el control sobre sí mismo, lo cual lleva casi indefectiblemente al fracaso. Nuestra personalidad responderá a las distintas situaciones con sus elementos sanos o sus elementos enfermos, deficientes. Así, por ejemplo, quien padece fuertes y profundos complejos, como es lógico, reaccionará con ellos al mismo tiempo que con el resto de los componentes de su personalidad.

Como la vida nos enfrenta diariamente a nuevas y muy diversas circunstancias, el responder a éstas con una personalidad equilibrada y sana es determinante no sólo para nuestra felicidad sino para la felicidad de los demás. Pero el punto central de partida, el verdaderamente sólido es el equilibrio físico, mental y psíquico. Sin él no hay autorrealización posible. El equilibrio es el instrumento de la perfección del hombre, quien le reconcilia consigo mismo y le hace sentirse bien en su propio pellejo. El desequilibrio, por el contrario, separa al hombre de su totalidad fisiológica y psicológica, le enemista consigo mismo y le hace sentirse fatal.

Si yo padezco en estos momentos un fortísimo dolor de estómago, el dolor me absorberá por completo, me concentraré en él, y ya, fuera de ese dolor, nada existirá para mí, pues me identifico tanto con mi dolor que yo mismo soy dolor.

Si esto sucede en lo físico, en lo psicológico ocurre otro tanto. Si soy tímido, angustiado o depresivo, me convierto en mi propia timidez y angustia y ya no ocupa mi mente otra cosa que no sea ese estado de inseguridad y temor por lo que puedan pensar o decir de mí.

El carácter es la mitad del destino.

R. DE LA GRASSERIE

Me he separado de mí mismo, he perdido mi equilibrio psicológico, mi lucidez, el control de mí mismo y de mi vida.

En la medida en que logremos relativizarlo todo y que dejen de afectarnos y hacernos perder la paz los acontecimientos diarios, mayor será nuestro equilibrio interno y mayor el grado de perfección lograda. Habremos conseguido la adecuada estabilidad de carácter.

Éxito

Un hombre es rico en proporción a las cosas de que puede prescindir.

DAVID THOREAU

El lector estará de acuerdo conmigo en que en ninguna otra época de la historia humana se ha hablado tanto del éxito como desde los últimos treinta o cuarenta años. Proliferan por doquier todo tipo de libros para triunfar en la vida, ser el número uno, ser un hombre y una mujer de éxito, etc. Pero todo va referido al éxito material; es decir, a lograr una envidiable posición económica, prestigio, fama, riquezas y poder sin límites. Hoy más que nunca se sigue identificando *tener, poseer y aparentar que se tiene* con felicidad, a pesar de que, a lo largo de los siglos, ha quedado suficientemente demostrado que jamás el poder y las riquezas fueron causa directa y determinante de la felicidad humana.

¿Por qué, entonces, seguimos empeñados en encontrar la felicidad por el camino equivocado? Porque estamos tan obsesionados y cegados por el deslumbrante atractivo del éxito material, de lo visible y de lo tangible, que no acertamos a descubrir el *éxito espiritual*, como auténtico factor determinante de la verdadera felicidad del hombre. El éxito espiritual, como todos sabemos, se cifra en lo que uno es y poco importa si se tiene o posee poco, mucho o nada.

¿Quién no conoce a personas muy cercanas que se proponen como meta más deseada para ser felices ser multimillonarios, hacerse ricos lo antes posible? Seguramente lo consiguen, pero como cuando ya nadan en millones siguen deseando todavía más riquezas, el temor a perder todo o parte de lo que tienen y la ansiedad de enriquecerse más que otros les obliga a convertirse en esclavos de sus propios deseos insaciables de «más y más» por tener y almacenar que ya no pueden controlar. Son las ansias

insaciables de ser todavía más ricos y poderosos las que controlan la vida de estas personas, y con tanto como poseen no tienen ni un ápice de sí mismos.

Lo que con toda seguridad proporciona al hombre verdadera dicha es de carácter espiritual.

¿Fueron felices personajes históricos tan poderosos como Napoleón, Alejandro Magno o Hitler? Todos ansiaban dominar el mundo, y en alguna medida lo consiguieron, pero no les pareció bastante, no les hizo felices y su afán de dominio y poder les llevó a la frustración y a la desgracia personal, y con su desgracia arrastraron también al dolor, a la desgracia y a la muerte a millones de seres humanos.

Sea cual fuere el enfoque que le demos al tema de la felicidad y la perspectiva desde la cual hagamos un análisis serio sobre la misma, lo que con toda seguridad proporciona al hombre verdadera dicha es de carácter espiritual, se basa en lo que cada hombre es y reside en su interior, en unos valores morales y humanos firmes, asumidos consciente y libremente y en una gran coherencia y armonía entre pensamientos, palabras y acciones.

Por otra parte, si el lector hace memoria, recordará que las apariencias y signos externos, como posesiones, riquezas y honores, no tuvieron jamás la menor relevancia para aquellas personas que sí supieron descubrir el secreto del verdadero éxito personal, el único capaz de hacer al hombre feliz en esta vida.

¿Tiene alguien alguna duda sobre el éxito personal de Jesús de Nazaret, de Mahatma Gandhi, de san Vicente de Paúl, de Martin Luther King o de la madre Teresa de Calcuta? ¿Fueron felices o desgraciados?

Por lo que respecta a sus riquezas y posesiones materiales, no tenían nada. La verdad es que no disponían más que de su propia persona, se tenían a sí mismos de la manera más plena y total. Pero si nos referimos a riquezas espirituales, todos ellos fueron millonarios.

Hace algunos años cayó en mis manos un libro sobre Gandhi en el que leí la impresión que había causado al mundo una fotografía en la que aparecían todas las posesiones materiales que éste dejó a su muerte. Éstas eran todas sus pertenencias: un par de sandalias, un par de gafas, algunas ropas de vestir muy sencillas, un libro y un torno de hilar.

Nuestro cometido en la vida no consiste en triunfar, sino en caer continuamente, con espíritu sereno.

R. L. STEVENSON

Se sabe que en Gandhi fue una constante lograr el éxito sobre sí mismo reduciendo en lo posible sus necesidades. Él decía que el ser humano que nace en el más absoluto desamparo, inmaduro, incapaz de hacer nada por sí mismo y necesitado de todo, va madurando y convirtiéndose en adulto en la medida en que es capaz de valerse por sí mismo, prescindir casi de todo y reducir sus necesidades a lo estrictamente imprescindible.

Con las premisas que acabo de sentar, lo más seguro es que el amable lector esté pensando ahora mismo que pretendo convencerle de que el éxito auténtico ha de ir necesariamente asociado a la pobreza y que obtener riquezas y bienes materiales, de forma honrada, tras el necesario esfuerzo, dedicación y empleo inteligente de nuestras potencialidades, es algo poco menos que reprochable e incompatible con la verdadera felicidad. Pues nada más lejos de mi intención y de la realidad, porque contamos con innumerables ejemplos de ayer, de hoy y de siempre, de personas que han logrado un gran éxito personal, tanto interno, consigo mismo, de orden espiritual, como externo, en lo material, en los negocios... Pero siempre los logros materiales y espirituales estuvieron en perfecta armonía y orientados hacia la tarea de ser más uno mismo, de perfeccionarse y autorrealizarse.

En definitiva, los éxitos materiales deben integrarse en los espirituales y formar un todo en el individuo, el cual, aunque lo tenga todo, debe aprender a vivir sin necesitarlo. Sólo así, ligeros de equipaje de las ansias y los deseos materiales, es posible mantener un constante crecimiento interior en paz y equilibrio con uno mismo y, en consecuencia, en felicidad auténtica.

Lo que vale no es una victoria ocasional; lo que realmente cuenta son muchos pequeños triunfos.

R. J. RINGER

PERFIL DE LAS PERSONAS DE ÉXITO

– Las personas de éxito siempre tuvieron muy claro que estaba en sus manos la posibilidad de dirigir el curso de sus vidas de manera activa, eficaz y positiva; que el triunfo verdadero, *el éxito* en cualquier objetivo que uno se marque, ha de comenzar irremediabilmente por *el triunfo sobre uno mismo*, integrando convenientemente los éxitos materiales o «del tener» y «poseer» en los éxitos espirituales o «del ser», del construirse por dentro y perfeccionarse día a día, ser más uno mismo y lograr un mayor equilibrio y paz interior.

– Las personas de éxito tienen la absoluta certeza de que *dentro de sí mismas* guardan todos los tesoros, potencialidades y aptitudes, dispuestas para ser activadas por el resorte de una acción entusiasta y esforzada. Están plenamente convencidas de que son generadores permanentes de energía positiva para estimular la alegría de vivir, producir en su vida los cambios necesarios, mejorar sin límites, transformar los esquemas de conducta de fracaso en hábitos para el éxito e influir de manera enriquecedora y positiva en los demás.

– Las personas de éxito tienen la firme convicción de que son ellas y sólo ellas quienes deben elegir, decidir y dirigir su propia existencia. Saben que el triunfo verdadero *exige casi siempre tener que hacer durante bastante tiempo cosas que no gustan*, que exigen esfuerzo, sacrificios y tesón, pero que son muy convenientes y sientan las bases de posteriores éxitos seguros, que después se sucederán en cadena y que apenas tendremos que recurrir al esfuerzo.

– Las personas de éxito, una vez tomada una bien pensada y razonada decisión, siempre pasan a la acción, realizan lo proyectado con verdadero entusiasmo, disfrutando cada momento de la realización, y viviéndolo con todos los sentidos, con todo su ser.

– Las personas de éxito se marcan objetivos gratificantes para el cuerpo y para el espíritu que den un sentido a sus vidas y que se puedan lograr con tesón y una actitud mental positiva, pero siempre obtienen sus éxitos de forma honrada.

– Las personas de éxito *no pierden inútilmente su tiempo en lamentaciones* y jamás olvidan que, por desdichada y calamitosa que haya sido su infancia, por negativo que haya resultado su pasado, está en sus manos cambiar el curso de sus vidas, aprender de los fracasos y aplicar nuevas estrategias que inexorablemente le conducirán a obtener estupendos resultados, a triunfar en lo que se propongan. No culpan a los demás de sus

fracasos y toda su energía mental y psíquica la emplean en aprender y en ensayar nuevas técnicas de eficacia y abandonar los viejos hábitos que les instalaron en el fracaso.

Todas las personas de éxito comenzaron desde abajo, poco a poco, concediéndose el tiempo necesario y aprendiendo de sus errores.

– *Las personas de éxito saben esperar buenos resultados sin necesidad de obtener gratificaciones inmediatas.* Saben que todo logro importante supone un gran esfuerzo mantenido durante mucho tiempo e incontables equivocaciones y fracasos. No necesitan gratificaciones constantes e inmediatas, como les sucede a los perdedores que se comportan como niños y, tras los primeros fracasos, se arrugan y desisten de su empeño, pues les falta entereza y necesitan ansiosamente resultados importantes y rápidos a cambio de poco o ningún esfuerzo.

– *Las personas de éxito saben que las semillas lanzadas con amor, entusiasmo y tesón sobre los surcos fértiles de cualquier objetivo o proyecto maduran muy lentamente* y es necesario prodigarles muchos cuidados, contar con períodos de sequía, con plagas de langosta y hasta tormentas de granizo destructor que malogran en todo o en parte una cosecha; pero comprenden que no queda más remedio que seguir sembrando cada año con la misma ilusión y esperanza de que al final cuanto hemos sembrado nos dará el ciento por uno.

– *Las personas de éxito saben que han de avanzar hacia su objetivo de manera gradual, alternando las decepciones, frustraciones y fracasos con los éxitos,* pero sin perder nunca de vista el objetivo, con espíritu invencible, con tenacidad y siendo conscientes de que todo revés, dificultad o problema es un paso más que les acerca con toda seguridad al logro de su objetivo.

Los perdedores, por el contrario, esperan acceder al éxito por una línea recta y ascendente, por un camino llano sin apenas dificultades que vencer. Los perdedores se sienten inútiles y fracasados ante los primeros problemas serios, se rinden y abandonan.

La palma que corona al vencedor germina solamente en las azarosas horas de prueba.

La espiral de autculpa y negativismo en que se encierran los perdedores presenta siempre el mismo esquema de ciclo destructivo: cometen un error, no les salen las cosas como esperaban y empiezan de inmediato a lamentarse, a llorar su desgracia, a descalificarse de forma implacable y sentirse inútiles y estúpidos. Este ciclo negativo se dispara de forma automática siempre que cometen un nuevo error. Cuanto más se autculpan, más contribuyen a que se cumplan las profecías negativas sobre sí mismos y los fracasos y errores se suceden en cadena. Cuando esta espiral de ciclos negativos se convierte en una constante, los niveles de ansiedad son tan elevados que el sujeto incapacitado para el éxito se autoprotege con la pereza y la renuncia a cualquier intento de salida airosa, tira la toalla y así reduce su ansiedad.

He podido constatar que *todas las personas de éxito comenzaron desde abajo, lograron sus objetivos poco a poco, concediéndose el tiempo necesario y, aunque cometieron incontables errores, supieron extraer de ellos experiencias de incalculable valor*. Además, el denominador común de todos ellos fue la tenacidad, el espíritu invencible y el no permitirse ni una sola concesión al desánimo.

Familia

Es necesario fundamentar la familia en unas relaciones personalizadas en las que cada miembro se realice como persona y acreciente su autonomía.

Parece ser, si no se equivocan los sociólogos, los psicólogos de familia y demás estudiosos del tema, que la familia sigue estando en crisis, y por eso precisa especial estudio, atención y ayuda por parte de todos. Sin embargo, a mi juicio, la crisis de la familia no es de ahora y siempre lo estará, como suele estarlo todo lo humano entretanto no se fundamente la familia en unas relaciones verdaderamente personalizadas y por amor, en las que cada miembro se dé a los otros como persona, enriquezca y libere su personalidad, incremente su autonomía y solidaridad y haga posible el desarrollo personal de los demás componentes familiares, sintiendo la felicidad de los suyos como propia.

Sabemos que antes, al menos en Occidente y desde Roma, la familia era una institución y se constituía de manera pública y formal sobre el matrimonio, el cual se regía por normas religiosas, éticas, legales y de costumbres de tremenda vigencia social, que, aunque no excluían necesariamente los criterios, sentimientos, preferencias y decisiones particulares de los cónyuges, sí los condicionaban, trascendían o menguaban en buena medida.

El carácter institucional del matrimonio confería una gran solidez y estabilidad a la familia, y la ruptura pública de un matrimonio solía ser legalmente inviable o muy difícil y, desde luego, condenada socialmente, hasta el punto de que los miembros de la familia padecían esta ruptura y la vivían como una mancha, un fracaso imperdonable o una tragedia. Fue el cristianismo quien trajo la institución matrimonial del compromiso basado en la aceptación amorosa, deliberada y mutua de los contrayentes, en principio completamente iguales, aunque después adoptara diversos matices y formas en la

práctica, según los tiempos, culturas y pueblos. También fue el cristianismo el que de manera más directa contribuyó a devolver a la mujer toda su dignidad y derechos de igualdad con el hombre.

Los sentimientos y costumbres que constituyen la felicidad pública se forman en la familia.

MIRABEAU

Desde entonces hasta hoy, la importancia de la decisión personal, privada y libre de los cónyuges, no ha hecho sino ir en aumento, y en la actualidad la sociedad sanciona de forma muy positiva el carácter personal y privado de la decisión de los cónyuges.

Pero es precisamente esta encomiable conquista de que sean los contrayentes quienes sin presiones adopten sus propias decisiones, lo que, a pesar de todo, constituye un riesgo muy importante: la superficialidad. Quiero decir que la decisión personal y privada de los sujetos que la adoptan corre el riesgo de ser superficial, de fundarse en la atracción momentánea, en el capricho, en la simple apariencia física, en lo externo, sin llegar a profundizar más en otros valores de tipo intelectual, moral, humano y afectivo...

Hoy día se da cada vez más la deliberada intención de establecer una relación temporal y pasajera, mientras la unión sea complaciente y sin obstáculos para ninguno de los dos; pero cuando surgen los problemas y las dificultades del día a día en que hay que compartir también privaciones, sacrificios y limitaciones, lo normal es que se llegue pronto a la ruptura, porque ese matrimonio se construyó sobre la base de unas relaciones superficiales e inestables. Pienso que no es bueno que el matrimonio y la familia prescindan por completo de ese apoyo institucional que condensa toda una rica experiencia de siglos. Quede claro que no defiende la subsistencia a ultranza de una familia mantenida en la rutina, las costumbres, las creencias y leyes, pero vacía, incongruente, agónica y casi muerta por dentro.

Propugno una familia que aproveche cuanto de bueno nos ha legado el pasado; pero, al ser los propios cónyuges los que tienen que decidir personalmente la unión y su mantenimiento, es imprescindible una más profunda formación y preparación antes de asumir personalmente un compromiso tan importante en el que ha de primar la mutua

donación amorosa con fundadas esperanzas de éxito, de futuro prometedor y que vaya más allá del egoísmo hedonista y de una atracción más o menos pasajera.

La familia es un complemento de nosotros mismos y mayor que nosotros mismos, sobreviviéndonos con lo que de mejor se encierra en nosotros.

LAMARTINE

Es necesario fundamentar la familia, como ya he apuntado al principio, en unas relaciones personalizadas, en las que cada miembro se realice como persona, logre su propio desarrollo personal y mantenga y acreciente su autonomía. Porque, aunque la familia sea un sistema, es algo más que la suma de sus componentes, y lo que ocurra en ella se deberá al sistema total de relaciones y comunicaciones entre sus miembros y entre los subsistemas que operen en ella (conyugal, parental, fraternal, filial...). Esto significa que lo que le pasa a cada miembro (subsistema) afectará al sistema y, al propio tiempo, lo que afecte al sistema afectará a los miembros (subsistemas) que lo compongan.

Como muy bien dice el profesor Mariano Yela en el prólogo que hizo al libro de mi amigo José A. Ríos González *Orientación y terapia familiar*, los miembros de la familia no son simplemente piezas, sino PERSONAS, que no se agotan en el sistema, aunque sólo en él viven, se modifican, se perfeccionan o deterioran. En definitiva, deseo dejar claro que el estudio y la orientación de la familia es mucho más que un sistema de relaciones. Por un lado, exige la conexión con la persona, dándole toda la importancia que merece, y, por otro, exige también la integración en la comunidad y en la sociedad.

La familia, esté o no en crisis, siempre será un valor en alza si se construye con amor y por amor, pues, como bien dice Brentano, «el amor de la familia es la única semilla del amor de la patria y de todas las virtudes sociales».

La relación más primaria en la vida es la relación entre hombre, mujer y niño. Ninguna filosofía de la vida es buena ni es filosofía si se olvida de este principio.

LYN YUTANG

VINCULACIÓN FAMILIAR Y SEGURIDAD

En la vida del hombre, de la familia y de los grupos humanos *lo primero y fundamental* desde el punto de vista psicológico es la vinculación o, lo que es lo mismo, disponer de un lazo afectivo inicial con las personas más próximas con las que se relacionan y que son importantes en su vida, como padres, hermanos, parientes, amigos, maestros... Este lazo afectivo inicial debe proporcionar al niño absoluta seguridad, incluso ya antes del nacimiento, y según apuntan todas las investigaciones de la psicología actual, muy temprano y con anterioridad a la etapa del yo consciente. El grado de vinculación con padres, parientes y amigos estará en relación directa con la comodidad, el amor, el calor humano, la seguridad, la comprensión, la alegría, el buen humor y la buena voluntad que deben caracterizar tales relaciones para lograr una buena vinculación del niño con su familia y su entorno. Los disgustos graves, las peleas familiares, la violencia física y psicológica, los desprecios y el desamor socavan gravemente el grado de vinculación del niño.

Para que el niño o el adolescente adquiera un buen grado de vinculación necesita sentirse miembro importante y necesario de su familia, de su clase, de su pandilla, del grupo de trabajo. Se siente más seguro si percibe que las personas o instituciones de las que forma parte se preocupan de él y le cuidan. Al niño le encanta que le cuenten la historia pasada de sus abuelos y las cosas que les ocurrieron de pequeños, porque necesita saber que tiene un pasado y una herencia personales. Esto amplía y extiende sus vinculaciones familiares a otros lugares y épocas.

El que el niño se sienta vinculado a personas, lugares y cosas, saber que pertenece a alguien o a algo, tener un arraigo, unas raíces, una familia, le proporciona gran satisfacción y seguridad y contribuye de manera directa a construir y elevar esa autoestima que jugará un papel tan decisivo a lo largo de toda su vida.

Tener un arraigo, unas raíces, una familia, contribuye de manera directa a construir y elevar la autoestima.

Desde esa confianza básica o *primordial urdimbre afectiva* que proporciona la familia como refugio seguro, el niño dará los primeros pasos hacia la madurez física, mental,

psíquica, afectiva y social y se atreverá a explorarse a sí mismo y al mundo que le rodea. Desde la seguridad del hogar, desde el arraigo personal, afectivo y primario, el niño y el adolescente que hacen camino hacia la madurez, serán cada vez más capaces de decisiones autónomas y responsables.

La seguridad radical y primaria que proporciona al niño el arraigo, la vinculación, el sentirse miembro importante de una familia que le reconoce, valora y quiere, le hace sentirse *singular*, ya que se le consideran las cualidades y atributos que le hacen especial o diferente, al tiempo que recibe respeto y aprobación de los demás por esas cualidades. Esto eleva su autoconfianza y el sentimiento de competencia y le capacita y motiva para afrontar la permanente inseguridad de la vida humana.

La vinculación pone las bases de la seguridad primaria, desde la cual los seres humanos accedemos gradualmente a la autonomía personal, a la autovaloración y a la aceptación de nosotros mismos y de los demás y, finalmente, a sentirnos útiles y solidarios, hermanos con los demás seres humanos, porque la unidad familiar sentó los principios de un desarrollo integral.

Tras el *sentimiento de vinculación* o arraigo y a consecuencia del conocimiento y del respeto que desde niños sentimos por aptitudes y atributos que nos hacen diferentes o especiales, apoyados y alentados por el respeto y la aprobación que recibimos de los demás y en especial por nuestros padres por esas cualidades, accedemos al *valor de la singularidad*.

Deseo recordar que para mejorar el sentido de la singularidad en el niño hay que animarle a ser él mismo, a expresar sus ideas y sus intereses de forma creativa, y aceptarlo y respetarlo como es, aunque piense de forma distinta a nosotros.

Del conocimiento, aceptación y valoración de la propia singularidad se pasa al *sentimiento de poder*, de valía personal, de que se está en posesión, tanto de medios como de oportunidades y de capacidades para modificar las propias actitudes internas negativas frente a las distintas circunstancias de la vida. El sentimiento de valía personal alienta y activa actitudes mentales positivas de esperanza y de eficacia.

Además del sentimiento de vinculación o arraigo, de singularidad y de valía o poder personal, los padres deben ofrecer al inmaduro, al hijo, *modelos y pautas de conducta*, ejemplos humanos, vivos, coherentes, prácticos y adecuados (toda una filosofía de la vida) que puedan ayudarle a establecer su propia escala de valores, sus metas, ideales, objetivos y exigencias personales a corto, medio y largo plazo.

Una vida familiar feliz entre marido y mujer y sus hijos es el primer premio de la lotería de la vida. Sobre aquélla se funda el Estado, la moral, la paz y nuestra salud física y espiritual.

DETVEL VON LILIENCRON

Por cuanto acabo de decir parece claro que el papel de los padres (o de quienes hagan sus veces) es determinante para un desarrollo integral humano ya desde la cuna. Pienso con Lyn Yutang que, si bien algunos hombres se niegan a tener hijos, ninguno se puede negar a tener padres, ya que la relación más primaria, elemental y necesaria en la vida es la relación entre hombre, mujer y niño, y consecuentemente ninguna filosofía de la vida será buena ni será filosofía si se olvida de este principio.

LA MISIÓN DE LA FAMILIA

La misión de la familia ante un mundo en permanente cambio es *proporcionar a los hijos sentimientos de arraigo y seguridad, elevar su autoestima y sentimiento de competencia, ofrecerles ejemplos y modelos válidos, dignos de imitar, ser una escuela de aprendizaje en el amor, la comprensión, el esfuerzo y la solidaridad donde cada miembro sepa aceptar y acoger las diversidades de los demás, desarrollar convenientemente su singularidad e integrarse en una sociedad plural.*

El ser humano llega al mundo en un determinado núcleo familiar, social y cultural. En este grupo va creciendo y construyéndose como persona, pero en esa trascendental tarea de «hacerse a sí mismo» no puede desvirtuarse la decisiva influencia de la familia, especialmente en los años de la infancia y de la adolescencia. Por este motivo, aunque el ritmo de la vida moderna apenas nos deje tiempo para nada, es necesario que los padres de hoy nos paremos a reflexionar seriamente, moderemos en lo posible este ritmo endiablado de nuestro cotidiano vivir, hallemos tiempo y lugar para el encuentro en un diálogo familiar enriquecedor y dediquemos a la educación de los hijos la atención especial y preferente que precisan y merecen.

En la trascendental tarea de hacerse a sí mismo no puede desvirtuarse la decisiva influencia de la familia.

Seguramente esta especial atención a la educación de nuestros hijos nos exija dejar en un segundo plano de preferencia distintas funciones de índole personal, profesional o de relaciones sociales, pero esto no debe preocuparnos o inquietarnos, puesto que estamos llevando a cabo la más alta y noble misión de servicio para la sociedad, para nosotros mismos y para nuestros hijos. Acertadamente lo afirma D. Von Liliencron cuando dice que una vida familiar feliz entre marido y mujer y sus hijos es el primer premio de la lotería de la vida y, además, que sobre la familia se funda el Estado, la moral, la paz y la salud física y espiritual.

La familia es una verdadera entidad formativa cuya misión, además de cuanto ya he apuntado, es lograr con su fuerza creadora y dinámica una renovación positiva de la sociedad mediante la humanización de este mundo tecnificado, materialista y sin rumbo, cuya única esperanza de salvación es abrirse definitivamente a los valores de auténtico progreso y de vida, como son: la fraternidad, la solidaridad, el respeto a los demás, la aceptación del prójimo tal como es, la reconciliación y el perdón, la actitud de servicio, la corresponsabilidad, la generosidad, la autoestima, la fidelidad, la honradez... y tantos otros valores morales que fomenta y transmite la institución familiar como «primera y primordial escuela de aprendizaje para la vida».

Queda claro que la familia es la encargada de proporcionar lo que podríamos llamar la urdimbre básica que hace posible que el inmaduro comience la construcción de sí mismo con esperanzas de éxito al sentirse amado, aceptado, seguro y valorado. Pero, para que los padres puedan ejercer adecuadamente la tarea educativa y proporcionar a sus hijos esa educación familiar de calidad a que nos venimos refiriendo, es necesario que los poderes públicos arbitren medios económicos y de otro tipo para la creación de cursos de formación para padres, en los que se incluyan, tanto temas de capacitación, crecimiento personal y maduración psicológica de los padres, como temas pedagógicos específicos que les preparen para ser buenos esposos y padres, así como todos los demás aspectos relacionados con la adecuada interacción entre la familia y el colegio.

¿Qué es una familia si no el más admirable de los gobiernos?

Por suerte, cada día son más los centros educativos que desde una actitud educativa responsable fomentan la creación de «escuelas de padres», o lo crean ellos mismos de común acuerdo con el Consejo Escolar, organizan cursos y conferencias e invitan constantemente a los padres de alumnos a participar, a formarse e informarse, al tiempo que favorecen los encuentros periódicos entre padres y profesores, estando presentes los alumnos. Deseo felicitar y animar desde aquí a aquellos centros educativos que ponen todos los medios a su alcance para que los padres de alumnos puedan recibir la formación necesaria que les ayude a un mayor crecimiento personal y a una actualización educativa en todo lo referente a la educación de sus hijos. No olvidemos que, tras los primeros años de más intensa influencia familiar, es la institución escolar la que adquiere especial importancia para el educando, aparte de otros factores.

Deseo resaltar la *función socializadora de la familia*. Por el proceso de socialización, el individuo aprende mediante el contacto con la sociedad. Este proceso está condicionado por el conjunto de contactos y relaciones entre los diversos agentes de socialización: familia, escuela, medios de comunicación social, grupos... Todos van dejando su impronta en el individuo. Pero la socialización dura toda la vida e implica un variado influjo entre el individuo y sus semejantes. El agente de socialización más importante y el primero en el orden temporal de la vida de toda persona es su familia. En la familia aprendemos pautas de comportamiento social y cómo adaptarnos a dichas pautas.

Primero, desde la familia aprendemos a recibir la cultura que nos transmite la sociedad de generación en generación y a adaptarnos como personas a las formas de vida organizadas. En segundo lugar, en la familia experimentamos que la sociabilización es un proceso que se lleva a cabo dentro de nosotros mismos a medida que vamos ajustándonos y amoldándonos a los demás y les aceptamos como son.

El respeto y el amor son las coordenadas básicas por las que han de regirse las relaciones familiares.

LA FAMILIA, HOGAR IDEAL

Muchas familias no son verdaderos hogares en los que es posible una convivencia abierta, agradable y enriquecedora. Hay *familias pensión*, frías e indiferentes, en las que cada miembro lleva «su vida», no hay apenas comunicación y los silencios y reservas *cuartel*, donde sólo impera el ordeno y mando, la rigidez y el autoritarismo provocan la despersonalización y el sometimiento y no permiten un desarrollo armónico de la personalidad. Tampoco faltan hoy las *familias oficina*, porque el hogar se ha convertido en lugar de trabajo, donde no queda tiempo ni lugar para nada. Ni para hablar, ni para reír, ni para aconsejar, ni para un mínimo de convivencia y diálogo.

Muy frecuentes son las *familias teleadictas*, en las que la televisión, el vídeo y la cadena musical tratan de llenar el vacío o el aburrimiento de sus miembros. Cada uno está en un sitio viendo su programa favorito de televisión, con su ordenador o su cadena musical. Así podríamos seguir enumerando otros tipos de familias en las que el empobrecimiento progresivo de las relaciones humanas, afectivas, de comprensión y entendimiento entre sus miembros es cada vez mayor. Pero vayamos ya a la consideración y al análisis de aquellos valores que conforman la familia como hogar ideal:

El respeto y el amor constituyen las coordenadas básicas por las que han de regirse las relaciones familiares; en el respeto y en el amor se han de integrar los demás valores y deben ser una constante y el principal punto de referencia.

La sinceridad hace posible la espontaneidad, incrementa la bondad y la confianza entre los miembros de la familia y es condición necesaria para que todos se sientan seguros y tranquilos.

La generosidad, que fomenta más el dar que el recibir, es un valor básico para la paz y el buen entendimiento en personas que conviven durante años. La generosidad corre pareja con la grandeza de ánimo, con el perdón y con la bondad o deseo del bien de los demás.

La carrera de tus acciones comienza en la familia y la primera palestra de la virtud es la casa paterna.

SILVIO PELLICO

Decía Goethe que *la alegría* y el amor son las alas de las grandes acciones. Estoy convencido de que la acción educativa, sean cuales fueren los problemas y las dificultades, es eficaz y enriquecedora en la medida en que los padres mantenemos una visión optimista y esperanzada de la vida y hacemos de la alegría fiel compañera de viaje. La alegría, como el sol y la sonrisa, son los mejores euforizantes y antidepresivos naturales que debemos procurar a grandes dosis los padres para nosotros y para nuestros hijos.

La cordialidad y el buen entendimiento son el resultado espontáneo y natural de un proceder flexible y tolerante. Una actitud intransigente e intolerante en extremo cierra las puertas a la comprensión y hace imposible el diálogo. De ahí que la tolerancia sea un valor necesario para la madurez mental y psíquica de los hijos, que deben crecer en un hogar en el que predominan las actitudes desdramatizadoras, en el que se acepte a cada uno como es y se respete y aliente su individualidad, sin recurrir jamás a métodos impositivos y violentos.

La justicia y la equidad también deben aprenderse en vivo y en directo en el hogar como valores que hacen posible unas relaciones humanas de igualdad, sin hacer preferencias ni distinciones que puedan ser humillantes o descalificadoras para algún miembro de la familia. Estas relaciones de igualdad previenen contra las envidias y los resentimientos.

La sencillez, la naturalidad y el calor humano siempre están presentes en un hogar feliz en el que cada miembro de la familia se siente valorado, aceptado y acogido.

La confianza-esperanza es otro valor fundamental que es necesario cultivar en una sociedad dominada por el pesimismo, la desilusión, el abandonismo y la renuncia al esfuerzo. Pero es desde la familia desde donde se ha de fomentar la confianza en sí mismo de cada uno de sus miembros. Esa confianza que hará posible una actitud de esperanza, no como algo que llega de forma prodigiosa desde el exterior, sino como actitud firme y convicción interior, vivida y aprendida en el hogar, de que siempre hay una alternativa. Los padres debemos contagiar la esperanza a nuestros hijos hasta en los momentos más difíciles, haciendo buena la frase de Erich Fromm: «No tengo ninguna razón para el optimismo, pero mi esperanza aumenta día a día».

Compórtate con tus padres de la misma forma que tú desearías que se

comportaran tus hijos contigo.

G. LEOPARDI

Los psicólogos de familia sabemos que en aquellos hogares en los que los padres se manifiestan firmes y seguros contagiando su *fortaleza y energía de espíritu* a los hijos, se viven unas relaciones familiares más estables, maduras y enriquecedoras. Sin duda, es imprescindible vivir en familia *la fortaleza* como virtud, como valor que nos capacita para encarar dificultades y problemas con optimismo y para no desistir en el empeño de llegar hasta el final en el logro de los objetivos marcados. Nuestros hijos madurarán, crecerán por dentro y se descubrirán a sí mismos en la medida en que se entrenen, se midan con los obstáculos.

El sentido del humor, como posición ante la vida, es un valor que también se ha de aprender y vivir en familia. Me refiero a ese humor sano que anima a encararlo todo de forma más positiva, a vivir de manera más relajada el presente y a descubrir el lado más provechoso, simpático o ameno hasta en las situaciones más negativas y problemáticas. He podido constatar en cientos de casos que los padres con sentido del humor saben crear en su hogar el ambiente más propicio para la salud psíquica, moral e intelectual.

En la familia-hogar ideal son las buenas relaciones entre los esposos las que marcan la pauta y son siempre punto de referencia, ya que, más que las exhortaciones y consejos (necesarios desde luego), son las acciones, las obras y las actitudes las que transmiten los modelos de conducta a los hijos, pues, como diría el comediógrafo Menandro: «Las costumbres del que habla nos persuaden más que sus razones».

Todos los pueblos hostiles a la familia han terminado, tarde o temprano, con el alma empobrecida.

KEYSERLING

LA FAMILIA ES LO QUE IMPORTA

Patrocinada por la Fundación Independiente, se celebró en España en 1993 la

Conferencia sobre la Familia, que fue convocada por 37 organizaciones de ámbito nacional y se celebró en 24 provincias españolas. Este debate nacional sobre inquietudes y problemas de las familias de hoy sirvió de preparativo y como punto de partida al Año Internacional de la Familia en 1994.

Yo tuve la suerte y el honor de pronunciar la conferencia de clausura, en Palma de Mallorca, y tomar buena nota de las comunicaciones, trabajos y conclusiones que ofrecieron distintas organizaciones locales. Todas ellas coincidieron con las demás organizaciones convocantes de ámbito nacional poniendo de manifiesto la necesidad de que los poderes públicos garanticen la participación efectiva de los grupos de representación familiar en los ámbitos de las instituciones en los que se tomen decisiones que afecten a sus funciones. «Considerando a la familia como la única alternativa — dicen estas conclusiones—, no estamos dispuestos a mantener una actitud de resignación, sino a demandar los derechos que nos corresponden.»

Los principales aspectos analizados en profundidad por las numerosas personalidades que presentaron ponencias en este congreso sobre la familia fueron: las carencias del sistema educativo, los problemas de los menores, el paro, el papel del ama de casa, las ayudas familiares por hijo, la drogadicción, el consumo, la degradación medioambiental, el modelo sanitario, la protección constitucional a la familia y las carencias de las familias rurales.

Todos los participantes mostraron una especial preocupación hacia la grave situación por la que atraviesa la institución familiar en la actualidad, así como por «las agresiones que sufre la familia, sobre todo por aquellas de las que son víctimas sus miembros más desprotegidos como son los niños y los ancianos a los que se somete a una permanente manipulación».

Hay que devolver a la familia el protagonismo social, político y cultural del que nunca debió ser desplazada.

Las 37 organizaciones de ámbito nacional convocantes acordaron la celebración, con carácter anual, de un Día de la Familia, convocatoria a la que han invitado a sumarse a cuantas entidades lo deseen. En este sentido, se acordó dirigirse a Naciones Unidas para solicitar su apoyo a esta iniciativa.

Para que el lector tenga una información más precisa y clara sobre la necesidad de una protección social de más calidad para la familia española, deseo recordar algunos datos comparativos con las familias de otros países:

- En algunos países comunitarios las mujeres disfrutan de una baja por maternidad de doce meses, mientras que en España no alcanzamos la mitad.
- En Dinamarca, por ejemplo, la actividad profesional de las mujeres es cuatro veces mayor que su dedicación al hogar, mientras que en España se dan las cifras más bajas de todos los países comunitarios respecto a la incorporación de las mujeres al mercado de trabajo.
- En España, las prestaciones por hijo se alargan hasta su mayoría de edad. Sin embargo, en Francia, siempre que esté estudiando o preparándose profesionalmente, la prestación dura hasta los veinte años y en Alemania hasta los veintisiete.
- En la República Federal de Alemania se fomenta la presencia de la mujer en el hogar mientras hay hijos pequeños y se aplican disposiciones fiscales diferentes para las familias en las que la mujer no trabaja de forma asalariada.
- En algunos países comunitarios, hay disposiciones concretas para fomentar el matrimonio y la maternidad. Se trata de una modalidad de préstamos a matrimonios jóvenes, cuyo montante depende de la edad de la pareja, de sus ingresos y de si tienen un hijo en los dos primeros años de matrimonio. En Francia y Alemania ha sido una fórmula positiva para fomentar el índice de natalidad.
- En la mayor parte de los países europeos existen instituciones, comisiones o consejos que coordinan la actuación de todos los departamentos ministeriales relacionados con políticas de familia.
- Los poderes públicos de los países comunitarios, con excepción de Dinamarca, Holanda y España, incorporan las asociaciones de carácter familiar (privadas, laicas, religiosas, nacionales o locales) a los comités o consejos que diseñan sus políticas familiares y existe una clara tendencia comunitaria a involucrar a las asociaciones en la definición y puesta en marcha de las políticas familiares adoptadas.

La sociedad y la familia se parecen al arco de un palacio: quitas una piedra y todo se derrumba.

Realmente «la familia es lo que importa» y pido perdón a mi amigo el doctor Bartolomé Beltrán al copiarle, por una vez su famoso eslogan, «la salud es lo que importa». Donde él pone «salud» con toda la razón del mundo, yo pongo «familia», a la espera de que para los poderes públicos en nuestro país, de una vez por todas, la protección social a la familia sea tema prioritario.

Familiaridad

El hombre más feliz, el más grande, el más semejante a Dios, es aquel que ha añadido una alegría única y verdadera al capital de felicidad que disfruta el mundo.

FABER

Hay un valor humano que a mi juicio es muy noble, necesario, equilibrador y encomiable: la familiaridad de un trato sencillo, natural, sin ceremonia y a la vez cálido y respetuoso que practican todas las personas verdaderamente benevolentes y sencillas. Espero que nadie confunda la familiaridad auténtica, de la que voy a hablar a continuación, con determinadas conductas chabacanas, de oportunismo, irrespetuosas y faltas de modales de quienes no dudan en tomarse toda clase de libertades y licencias con la excusa de una pretendida «familiaridad» por la cual todo vale y todo está permitido.

El Diccionario de la Real Academia Española define la familiaridad como «llaneza y confianza con que algunas personas se tratan entre sí». *Llaneza*, o lo que es lo mismo, sencillez propia de un trato fraternal y *confianza* o sentimiento de seguridad con el otro, porque estamos convencidos de sus actitudes de bondad y de acogida.

Los cimientos, las razones en que baso mi defensa de la familiaridad como valor humano no son otros que la misma fraternidad universal. Al fin y al cabo, todos los hombres, sea cual fuere nuestra edad, condición, raza o patria, somos hermanos, formamos una gran familia, «somos familia» y, en consecuencia, nuestras relaciones no deben estar marcadas por demasiadas etiquetas, distanciamientos y formas remilgadas de convivencia y trato.

Cuando ya he cumplido medio siglo de existencia y tengo en mi haber incontables vivencias, algún que otro éxito, bastantes fracasos, decepciones y sufrimientos, también ambiciosos proyectos todavía no logrados, muchas ilusiones, la búsqueda constante de

un ideal que siempre marcó mis rumbos, hacer realidad un proyecto de vida que me permitiera sentirme útil para mí mismo y para los demás... Tras tanto trasiego, me quedo con la *sencillez y con la bondad*.

He llegado a ver con claridad meridiana que lo verdaderamente grande y maravilloso y que merece la pena es lo pequeño, lo natural, lo sencillo, lo cotidiano, pero vivido y disfrutado desde profundos sentimientos de bondad, de aproximación afectuosa entre todos, de fraternidad universal. Hoy no tengo la menor duda de que sólo desde la humildad, la sencillez y la serenidad de espíritu le es posible al hombre descubrir toda la esplendorosa belleza y encanto que puede encerrar otro ser humano, él mismo y, por supuesto, la naturaleza que le rodea.

He tenido la suerte de encontrarme en ocasiones con personas verdaderamente grandes y muy valiosas, pero todas ellas eran tan llanas, tan cordiales, tan humanas, asequibles y familiares que desde su natural y profunda humildad siempre encontraron la forma de elevar mi autoestima y de hacerme sentir valioso e importante a sus ojos, quedando ellos en un segundo o tercer plano, sin concederse la menor importancia o mérito. Hoy reconozco mi fatuidad y para mí quisiera yo la grandeza de su humildad que por desgracia no tengo, pero sí la deseo y admiro en los demás.

Con razón la primera cualidad de la verdadera familiaridad es la sencillez, el trato afable y cariñoso con los demás, la actitud madura de acogida y de calor humano, de simpatía y aprecio, teniendo siempre presentes esos lazos de fraternidad universal que a todos nos unen como hijos de Dios y ciudadanos del mundo.

Otro de mis descubrimientos, después de tanto profundizar en el alma humana, es que la causa de la mayoría de los problemas en cualquier ser humano que se hace desgraciado a sí mismo y a los demás, se encuentra en un yo demasiado infantil, inflado, estúpido, engreído y pedante, incapaz de ver al otro en toda su dimensión humana, de igual a igual, necesitado de estima, de amor y de comprensión de alguien tan familiar y próximo que le trate como un hermano. Por eso insisto tanto en la necesidad de alentar en nosotros la sencillez y la bondad de un yo sincero, natural, afectuoso y cordial, capaz de desear para los demás las mismas bondades y bienes que para nosotros mismos.

La primera cualidad de la verdadera familiaridad es la sencillez.

Si el lector tiene cerca de sí a alguna de estas personas que saben mantener como constante actitudes cordiales, familiares, sencillas y de acogida, habrá observado que siempre miran con ojos limpios y no a través de sus prejuicios; además, consiguen ver, sentir y disfrutar de las cosas aparentemente vulgares, cotidianas y pequeñas sin dejarse impresionar por lo espectacular, lo rebuscado, lo artificial o lo grandioso. En el rostro, en la mirada, en el porte y en los gestos de estas personas tan familiares como sencillas es fácil descubrir indescriptibles matices de sosiego, ternura, equilibrio, limpieza y serenidad. En buen momento viene a mi memoria ese proverbio chino que dice que el hombre que consigue ver las cosas pequeñas tiene la mirada limpia.

No me cansaré de ponderar el bien tan inmenso que siembran a su paso estas personas bondadosas de a pie, casi todas desconocidas y que practican el bien de la familiaridad y de la bondad cada día sin alardes de virtud o de heroísmo. Su programa de vida es a la vez tan simple, pero tan hermoso y completo como hacer el bien por dondequiera que van. Para mí, estos héroes tan auténticos como anónimos son incansables sembradores de bondad, defensores y practicantes de la fraternidad universal. A ellos aplico esta frase de Faber: «El hombre más feliz, el más grande, el más semejante a Dios es aquel que ha añadido una alegría única y verdadera al capital de felicidad que disfruta el mundo».

El hombre que consigue ver las cosas pequeñas tiene la mirada limpia.

Proverbio chino

PARA RECUPERAR EL DIÁLOGO FAMILIAR

A veces, con el paso del tiempo se produce entre los esposos un distanciamiento emocional a causa de tantas ocupaciones, inquietudes, problemas con los hijos, etc., y a veces queda poco tiempo material para hablar, para dialogar, para estar juntos. ¿Cómo podemos restablecer el diálogo familiar en estos casos?

He aquí unas sugerencias prácticas:

1. *Procurad establecer contacto día a día, hablad aunque sea de cosas*

intrascendentes y sentid que estáis en sintonía. Por más cansados que estéis, dedicad unos minutos a intercambiar impresiones sobre los acontecimientos del día.

2. *Debéis propiciar las oportunidades de conversar* y no desperdiciar el tiempo que podéis pasar juntos. Por ejemplo, si vais juntos a la compra, veis una programa de televisión o estáis juntos mientras realizáis el aseo personal por la mañana (tú te afeitas mientras ella se ducha), lograréis mayor sentimiento de intimidad y de mutua relajación para un diálogo más sereno y enriquecedor.

3. *Proponeos tener una larga y reposada charla* una o dos veces por semana, solos, sin prisas, sin niños a ser posible. Pero también con los hijos debéis estar un buen rato, simplemente para hablar, para estar juntos aparte de las horas de la comida o del tiempo dedicado a dar esa divertida y reconfortante caminata por el campo o por la ciudad.

4. *Hay actividades que os gustan a los dos, que os encantan y con las que disfrutáis* de lo lindo. Puede ser hacer un viaje, ir a bailar, o al cine, cenar solos, compartir una excursión con otros matrimonios amigos. Es bueno salirse de vez en cuando de la rutina diaria y premiarse con estos placeres que tan bien os sientan a los dos.

5. Aunque es bueno hablar de los hijos y de temas personales y familiares, es muy recomendable estar atentos a hablar también de otros temas que son del interés de nuestro compañero(a). Aquellos por los que siempre muestra especial predilección.

6. Cuando tengas que corregir alguna cosa o mostrar tus quejas, evita que el otro se ponga a la defensiva porque tú le estás dando a entender que debe ponerse en lo peor: «Hoy mismo, sin falta, tú y yo tenemos que hablar largo y tendido... a ver qué explicaciones se te ocurren».

7. No emplees jamás mensajes en *tú*, que siempre suelen tomarse como reprimenda, reproche o amenaza. Da mejores resultados el *nosotros* o la pregunta de quien pide opinión y le concede al otro toda autoridad: «¿Qué te parece?», «¿qué opinas de...?», «¿qué me aconsejarías si...?», etc.

8. Si te quejas por algo, antes debes reconocer que tú haces también cosas mal; piensa en posibles soluciones y las propones como alternativa en el momento oportuno: «Todos nos dejamos alguna vez levantada la tapa del váter», «Yo también he dejado sucia la bañera sin darme cuenta...», «¿Qué podríamos hacer para...?», «¿Qué tal, si...?», etc.

9. No rehuir jamás hablar de los temas delicados (sexo, dinero, suegros, economía familiar, sospechas...). Saber que se puede hablar de todo sin que el otro ya nos juzgue y condene de antemano y al instante.

10. El otro debe sentirse respetado, valioso, útil e importante para nosotros. El diálogo es la forma más rápida y práctica de transmitir estos pensamientos y sentimientos. Por eso el diálogo familiar debe tener prioridad absoluta y estar por encima de cualquier otra cosa. No basta, por tanto, dialogar un poco y alguna vez; hemos de hacerlo ¡MUCHAS VECES!, dando a entender al otro que necesitamos y deseamos su presencia y también sus opiniones.

DECÁLOGO PARA SALVAR SU MATRIMONIO

1. *Nadie es perfecto*: Hay que reconocer lo que cada uno ha hecho mal. Admitir las culpas. A veces es bueno hacerlo por escrito.

2. *Dé a veces su brazo a torcer*: Sea más flexible, comprensivo y tolerante en su hogar. Propóngase esto firmemente.

3. *No avasalle ni maltrate a su pareja*: Trate a su cónyuge como a usted le gustaría que le trataran.

4. *No pierda los nervios*: Ante todo, mucha calma; la violencia es mala consejera. El más inteligente y generoso de los dos es quien debe pacificar, enfriar los ánimos exaltados y contagiar su serenidad.

5. *¡Sonría, por favor!* Eche mano del sentido del humor, sobre todo en los malos momentos, cuando todo parece perdido.

6. *Es de bien nacido ser agradecido*: Agradezca a su pareja los gestos amables y las muestras de cariño que le hace en público. Siéntase orgulloso del otro.

7. *Quítele hierro al asunto*: Desdramatice las situaciones conflictivas. No permita que su pareja se autoculpe. Aprenda a perdonar.

8. *Escuche un poquito, nadie está en posesión de la verdad*: Haga que su pareja se sienta importante y cuente siempre con su opinión en los temas de familia: educación de los hijos, estudios, gastos...

9. *Ame a su suegra y a su cuñada*, aunque al principio le cueste. Sea respetuoso y comprensivo con su familia política. Evite las críticas.

10. *Cada uno en su casa y Dios en la de todos*: Evitar que padres y hermanos se metan en los problemas de la pareja.

Fe

Si tienes fe, hallarás que el camino de la virtud y de la felicidad es muy corto.

QUINTILIANO

Un hombre sin fe es como un coche sin motor, un cuerpo sin alma, un cerebro sin ideas. Sin fe no hay esperanza, ni es posible vivir con amor y con ilusión. Sin fe no hay presente, ni futuro, ni hay nada.

En mis años juveniles tuve la curiosidad de leer detenidamente más de un centenar de biografías de hombres y mujeres del pasado que dejaron huella, que hicieron algo verdaderamente relevante, decisivo y provechoso para la humanidad en el campo de las ciencias, las letras, las artes, para la paz y concordia entre las naciones, etc. Descubrí que el denominador común, la virtud, la cualidad más característica en todos ellos era *su fe ciega en el triunfo*, la seguridad de que, más pronto o más tarde, superando incontables dificultades, alcanzarían su objetivo.

Ahora que están tan de moda los libros de autoayuda: *Sea el número uno*, *Poder sin límites*, *La clave del éxito*, *Usted puede ser un ganador*, etc., el lector que se moleste en dar un vistazo sobre los índices de estos libros, observará que todos incluyen al menos un capítulo sobre la «fe ciega» en sí mismo y en las tremendas posibilidades de éxito que permanecen latentes en todo ser humano.

Llegamos a ser y a convertirnos en lo que pensamos de nosotros mismos, en lo que CREEMOS que podemos ser. «Puedes, porque CREES que puedes». ¿Verdad que le es familiar esta frase?

A la pregunta: ¿Podemos vivir sin fe?, la respuesta sin vacilar es NO, a no ser que se pretenda «vivir muriendo». Para vivir de verdad hace falta fe. ¿Y qué es la fe? La fe es

confianza, es fiarse de alguien por su autoridad, su autenticidad y su amor a la verdad. Es estar seguros de que podemos contar con esta o aquella persona de forma incondicional y que no nos va a fallar por su lealtad.

Quien pierde la fe no puede perder más.

PUBLIO SIRO

¿Qué pasa con la fe cristiana, con la fe en cuanto virtud teologal? A mi juicio, en la sociedad de hoy la fe ha dejado de ser «algo que se presupone», como ocurría en la sociedad tradicional. La opinión más generalizada sobre la fe religiosa es que se trata de algo muy personal y subjetivo y que cada cual es muy libre de asumir o de rechazar. Nadie pone en duda que todavía hay personas y grupos que ejercen un ateísmo activo, criticando, rechazando y hasta ridiculizando a quienes profesan la fe religiosa, pero yo creo que abundan mucho más los agnósticos y los indiferentes que saben al menos respetar y aceptar a las personas de fe. En definitiva, en el día de hoy, más que rechazo directo de la fe, lo que predomina es *pasar* de ella, considerarla tema irrelevante.

*¿Qué causas pueden haber contribuido a la crisis de fe que vive la sociedad actual?
Ahí van algunas:*

- Hoy se desconfía de todo lo que no se puede probar empíricamente, es decir, verificar y constatar de forma científica.
- La tecnología que nos domina nos lleva a hacernos constantemente preguntas sobre la utilidad de cuanto pensamos, decimos y hacemos.
- Nos encontramos en una época histórica de tránsito, en la cual el hombre se siente desconcertado, desorientado e inseguro y, por supuesto, vacío, ya que no ve claro adónde va ni él mismo ni la sociedad en que le ha tocado vivir.
- Hace cuarenta o cincuenta años, todavía existía en nuestra sociedad un cierto consenso generalizado sobre lo bueno y lo malo, lo ético y no ético, lo digno y lo indigno, la honradez y la corrupción. Todo el mundo asumía un código de valores éticos, cívicos y religiosos desde los que el conjunto de la sociedad sancionaba a las personas y los comportamientos. En la sociedad actual, hay tantas mentiras que se presentan como

verdades y tantos vicios disfrazados de virtudes que pocos saben a qué atenerse, cómo juzgar y en qué y a quién creer.

- Antes se recibía y cultivaba la fe en la familia y en la escuela, sin que el ser cristiano, el ser católico, fuera cuestionado o problematizado por la sociedad. La fe era vivida y aceptada de forma muy sentida y vital. Es cierto que era una fe radical, pero también auténtica, sencilla, tranquilizadora, que dejaba bien claro lo bueno y lo malo, lo que se debía o no se debía hacer; esto proporcionaba gran seguridad y equilibrio personal.

La vida y la fe han de fundirse.

HENRIK IBSEN

Hoy todo ha cambiado y la mentalidad consumista y hedonista imperante en nada favorece el arraigo de convicciones de fe, como tampoco la vuelta a las opciones éticas y al cultivo de los valores morales y religiosos. Ya no vale tanto la fe del carbonero, digna de todo respeto, por cierto, cuanto una fe muy personalizada, elegida y asumida libremente, plenamente madura y comprometida, más formada, ilustrada y razonada. A pesar del confusionismo imperante, la bondad y la maldad, la verdad y la mentira, la justicia y la injusticia, la honradez y la corrupción, existen ahora como han existido siempre, aunque en no pocos hayan cambiado los criterios para juzgar lo bueno y lo malo.

Sin duda, hay crisis de fe, pero es necesario recuperarla para dar sentido a la vida, para acceder a la madurez del espíritu, a la riqueza interior, pues como bien dijo Publio Siro: «Quien pierde la fe no puede perder más». Vivir sin fe es tanto como instalarse en la miseria espiritual.

LA FUERZA DE LA VIDA

El hombre de fe de hoy ha de ser capaz de tomar una postura clara y comprometida ante la vida y decidir por sí mismo, en completa libertad, orientar su conducta por las enseñanzas, por el mensaje, por el estilo de vida y por los valores morales que Jesús dejó perfectamente marcados. Ha de tener bien claro que la fe cristiana, hoy más que nunca,

llama a la madurez, exige madurez, ya que supone decantarse por una opción libre, personal, plenamente consciente, casi siempre contracorriente y enfrentada sin tapujos a ciertos contravalores reinantes, tan insistentes como sugestivos y prometedores de una *felicidad*, necesariamente fugaz y engañosa.

La fe no es solamente una virtud; es la puerta sagrada por donde pasan todas las virtudes.

LACORDAIRE

Tener fe cristiana es creer, pero sobre todo, PRACTICAR el mensaje de amor sin barreras entre los hombres, sin distinciones de razas, naciones o credos, que nos dejó Jesús de Nazaret, y hacer de la generosidad, de la entrega a causas nobles y de la actitud de servicio nuestro proyecto de vida para ser verdaderamente felices, con la dicha que procede del interior y vivir la plenitud de una existencia con contenido, rica y sembrada de actos de bondad, pues como bien dijo el viejo Quintiliano: «Si tienes fe, hallarás que el camino de la virtud y de la felicidad es muy corto».

Pero hay otros mensajes, otros caminos, otras creencias que hoy se siguen casi en tropel en busca de cierta evasión desmadrada y placentera y mal llamada felicidad, porque se obtienen satisfacciones muy fáciles, intensas y rápidas, que desbordan los sentidos. Aunque, aparentemente, conducen a la euforia del momento, al triunfo personal instantáneo, al éxito ante los demás y a la alegría, la realidad es que, más pronto o más tarde, minan al hombre por dentro y por fuera, destruyen lo mejor de sí mismo y le hacen un ser permanentemente insatisfecho y desgraciado, instalándole en un inmenso vacío.

Señalo a continuación algunos de los mensajes engañosos que se propalan hoy como seguros talismanes para el éxito personal, la felicidad y el disfrute y que, sin duda, encandilan y animan a no pocos a tomar un camino equivocado, en el que, con toda seguridad, se labran su propia desgracia. He aquí esos mensajes engañosos que para algunos son como actos de fe.

- *Hay que hacer siempre lo que pida el cuerpo y demanden los instintos, sea o no conveniente para la salud del cuerpo o del espíritu.*

- *Hacerse rico es la meta más ansiada que toda persona inteligente ha de proponerse*, pues quien tiene dinero no tarda en ser «alguien», en ser muy estimado y envidiado, y esto proporciona gran felicidad.

- *El placer y la felicidad son caras de la misma moneda*. En consecuencia, hay que rechazar de plano todo lo que conlleve sacrificios o renunciaciones y pueda privarnos en alguna medida del placer de los sentidos.

- *La vida es para los listos, los que saben buscarse un verdadero chollo*, ganar dinero con máxima facilidad, con el menor esfuerzo y sin apenas trabajar. No importa el procedimiento, y en esto no hay que andarse con chiquitas, todo vale y sólo los tontos andan con remilgos y actitudes de honradez. Vale la mentira, la estafa, el engaño descarado, el tráfico de influencias. Ser bueno es tanto como ser idiota, y los idiotas jamás se «comen una rosca» en este mundo.

- *Por supuesto que hay que estar pendientes del «qué dirán»*. ¿Quiénes son los más ricos, poderosos y famosos? Aquellos de quienes se habla, escribe o critica más, sea para bien o para mal. El caso es *hacerse notar*.

- *Además de atesorar riquezas y tener fama*, para ser muy feliz es necesario ser poderoso y hasta temido para que haya mucha gente pendiente de nuestras decisiones, que nos baile el agua, queme incienso ante nosotros, se humille y nos tema. Sin duda, buscar formas de poder y dominio sobre los demás es la fórmula más segura para llegar a sentirse dichoso y feliz. Todos se arriman y jalean al que tiene y al que puede, ya que los tres valores más en alza en la sociedad de hoy son: *dinero, poder y fama*.

Pronto se logra la virtud y la felicidad si se tiene fe.

QUINTILIANO

El lector comprenderá que, estando así las cosas, con este ambiente, con este caldo de cultivo, no es fácil el arraigo de convicciones de fe cristiana, ni la vuelta a opciones éticas y a una defensa generalizada de los valores morales y religiosos, porque estos mensajes, prometedores de disfrute a tope y de felicidad, se están convirtiendo para no pocos en auténticas profesiones de fe que acatan de manera explícita o implícita y que actúan en el hombre de hoy como *valor*, como proyecto de vida.

Por eso afirmo que tener fe hoy exige claridad de ideas y una capacidad crítica muy

realista y comprometida para elegir una forma de ser hombre, desde la plena madurez consciente y la firme convicción personal, desde la libertad interior para hacer realidad en la vida diaria el mensaje de Jesús, porque tras profundizar en su vida, en su obra y en los valores morales y humanos que le avalan, creemos en Él, nos fiamos de Él. Por eso ponemos en práctica las enseñanzas que nos brinda para el logro de una profunda realización y renovación personal que, sin duda, nos pondrá en el camino seguro, el que con toda seguridad conduce a la verdadera felicidad del hombre en esta vida.

La fe es el bien más precioso del que se puede gozar en este mundo.

ANATOLE FRANCE

Tener fe hoy es estar dispuesto a vivir contracorriente, comprometerse, pasar a la acción y procurar que las obras de bondad y de generosidad sean la mejor prueba de que la fe está viva en nosotros, porque una fe que no actúa no es sincera, no es fe.

La fe es virtud, valor, «el bien más precioso del que se puede gozar en este mundo» en palabras de Anatole France, quien, aunque no tenía fe, deseaba tenerla. Pienso como Tolstoi que la fe es la fuerza de la vida y que si el hombre vive es porque cree en algo.

Felicidad

La persona feliz se mueve siempre en un terreno de sencillez, naturalidad, espontaneidad y humildad.

El lector interesado en el tema de la felicidad puede pasar la mitad de su vida leyendo trabajos, libros, pensamientos, sentencias y opiniones acerca de la felicidad. Al final, seguramente no habrá encontrado una definición sobre la misma que le satisfaga demasiado y tampoco tendrá muy claro si el hombre puede aspirar a ser feliz en esta vida. Por eso trataré de profundizar contigo, querido y fiel lector, en este tema tan bello como inagotable. Aunque no aportemos ninguna novedad, estoy convencido de que disfrutaremos con las reflexiones que hagamos y seguramente conseguiremos aproximarnos bastante a lo que es y en qué consiste la verdadera felicidad, observando cómo son y cómo se comportan las personas felices que en esta vida se sienten a gusto y en paz consigo mismas y con los demás. Si al final, entre todos hacemos algo más de luz en nuestro interior y marcamos con más claridad las pautas, las directrices que habremos de seguir para una vida en paz, equilibrada y plena, una vida de felicidad, habremos logrado nuestro objetivo.

He leído en los últimos años muchas definiciones de felicidad y todas hablan de sencillez, de entrega, de proyecto de vida y de paz interior. A mí me gusta especialmente la de André Maurois. Se pregunta: «¿Qué hace falta para ser feliz?». Y responde: «Un poco de cielo azul encima de nuestras cabezas, un vientecillo tibio, la paz del espíritu». Confieso que esta breve definición, a mí al menos, me satisface.

¿Qué hace falta para ser feliz? Un poco de cielo azul encima de nuestras

cabezas, un vientecillo tibio, la paz del espíritu.

ANDRÉ MAUROIS

Por lo que se refiere a si es o no posible aspirar a ser felices en esta vida, yo creo que sí, como lo demuestra el hecho de que hay bastantes personas que se confiesan a sí mismas como muy felices, y además es algo que trasciende, que se nota. Por otra parte, la felicidad es algo que se aprende, se escoge, se elige, es algo que subyace en el interior de toda persona. He aquí cómo son las personas verdaderamente felices que me he ido encontrando a lo largo de mi vida.

- *La persona feliz se acepta como es, quiere ser lo que es y se conforma con su suerte y con la vida que le ha tocado vivir.*

- *La persona feliz se mueve siempre en un terreno de sencillez, de naturalidad, de espontaneidad y de humildad. Sabe tejer el bello, amplio y policromado tapiz de la felicidad de su vida con los variados y múltiples hilos de las pequeñas felicidades de cada día.*

- *La persona feliz sabe que en el balance final solamente queda la felicidad que hemos dado a los demás. Invertir en buenas y nobles acciones es invertir en felicidad.*

- *La persona feliz jamás se afana o se inquieta por poseer mucho; su secreto está en disfrutar plenamente de lo que tiene, en la calidad de lo disfrutado, no en la cantidad.*

- *La persona feliz se crea su propia felicidad, se la gana cada día, porque sabe que no es algo que se encuentra por casualidad o se recibe como regalo. Es una elección, una opción y un tesoro que cada cual ha de descubrir y desarrollar dentro de sí mismo.*

- *La persona feliz no se inquieta ni se siente desgraciada por no poder hacer siempre lo que quiere. Para evitarse problemas y disgustos concentra todas sus energías físicas, mentales y psíquicas en querer siempre aquello que tiene que hacer.*

- *La persona feliz hace depender su felicidad de una vida en paz consigo mismo, sembrada de buenas y nobles acciones y de una sana y natural alegría como constante.*

- *La persona feliz cultiva cada día con la misma entrega y esmero la virtud, la sabiduría, la bondad y la paz del espíritu, porque sabe que son «pájaros del mismo plumaje», notas de una misma sinfonía que se llama ¡felicidad!*

- *La persona feliz es incapaz de entristecerse por envidias. Muy al contrario, su*

corazón se desborda como su boca en alabanzas sentidas y sinceras para los demás y se alegra y disfruta de la buena suerte, de los dones, de las riquezas y valores de los otros, como si fueran propios.

- *La persona feliz lo es, sobre todo y principalmente, porque ha decidido serlo.* No admite para sí otro estado natural que el de la coherencia interna, el buen entendimiento consigo mismo, la libertad del espíritu, la paz interior, la alegría de una vida entregada a causas nobles, la felicidad como proyecto. Jamás es feliz el indeciso, el que se arruga, el que no toma la firme determinación de serlo, pues, como bien decía Heinrich Heine: «No hay hombre más infeliz que aquel para el que la indecisión se ha hecho costumbre».

- *La persona feliz aprende a descargarse de preocupaciones inútiles, de culpas paralizantes, de necesidades imperiosas y de temores absurdos.* Se entrega por completo a disfrutar de lo que la vida le va proporcionando cada día y no espera ni exige demasiado para sentirse lleno de dicha.

- *La persona feliz rebosa alegría, paciencia y esperanza; no se inquieta ni se deprime en los momentos de infortunio,* porque sabe que al anochecer siempre sigue un amanecer radiante y luminoso.

La felicidad es la vocación del hombre.

LACORDAIRE

LA PERSONA FELIZ

Insisto en que la felicidad existe, es algo real, tangible, observable, algo que se ve y se nota en el ser humano. Esto lo digo poniéndome claramente en contra de la opinión de no pocos pesimistas y detractores de la felicidad. Que piensan y defienden que únicamente los tontos y quienes se mueven en el plano de lo utópico, como soñadores ilusos, siguen creyendo en la felicidad como algo real, como un objetivo deseable y alcanzable que el hombre debe proponerse en la vida.

El verdadero barómetro de la inteligencia es una vida feliz y efectiva,

vivida cada día y en cada momento de cada día.

WAYNE DYER

El mismo Bernard Shaw califica la búsqueda de la felicidad poco menos que de locura y desánimo. Éstas son sus palabras: «¡Una vida entera de felicidad! Ningún ser viviente podría soportarla, sería un verdadero infierno en la tierra». Yo pienso que el verdadero infierno en la tierra es una vida entera de desgracia e infelicidad. Yo estaría un poco de acuerdo con Bernard Shaw si cambiamos en su frase lapidaria la palabra *felicidad* por *facilidad*. Porque una vida entera llena de facilidades, sin la menor oportunidad de superar dificultades y contratiempos, sin poder sacar sabias lecciones de los fracasos y de las derrotas, incapacitaría al hombre para vivir, le dejaría sin defensas y, en definitiva, le convertiría en un ser desgraciado, infeliz.

- *La persona feliz* tiene muy claro que la forma más segura de garantizar la felicidad en el futuro consiste en ser *¡ahora mismo!*, en el presente de cada día, *todo lo feliz que pueda ser*.

- *La persona feliz* aprende pronto a no caer en la trampa de sentirse atrapado ni por sentimientos negativos del pasado, cuyo recuerdo malograría y perturbaría su presente, ni por sentimientos de angustia, incertidumbre o desesperanza sobre el futuro, porque también le incapacitarían para vivir feliz en ese presente de cada día.

- *La persona feliz* no tarda en madurar lo suficiente como para comprender que la felicidad es mayor y más auténtica en la medida en que se libera de ataduras. Por eso huye de lo banal y superfluo, va a lo esencial y se conforma con apenas lo necesario en lo material, ya que una cierta escasez siempre proporciona mayor felicidad.

- *La persona feliz* no espera inútilmente a que cambien las cosas, las personas o las circunstancias, para afrontar y solucionar sus problemas. Sabe que es ella quien tiene que cambiar respecto de las cosas, de las personas y de las circunstancias.

- *La persona feliz* sabe que lo que realmente cuenta para ser feliz y triunfar en cuanto se proponga es triunfar primero sobre sí mismo, aceptarse y conformarse en primer lugar, y después, llegar a entusiasmarse con lo que tiene, con lo que vale y con lo que es.

- *La persona feliz* no lo es por nacimiento, lo es por aprendizaje, por conquista, porque ha llegado a la convicción de que ser feliz es, además de un derecho de toda

persona, una obligación, un deber, el primero de los deberes, aunque, probablemente, el más olvidado y menospreciado en la práctica.

- *La persona feliz* ha aprendido a vivir *su* vida con un intenso gozo, aunque arrancado del duro deber cumplido, luchando casi siempre contracorriente y teniendo que hacer no pocas veces algo no grato, aunque sí necesario y conveniente.

- *La persona feliz* pronto acaba por descubrir que la esencia de la felicidad está en el gozo y en la gran satisfacción, plenitud y paz interior que proporciona el dar, la generosidad, la actitud de servicio, el vivir para hacer un poco más felices a los demás.

- *La persona feliz* lo es en cualquier lugar y circunstancia, porque la felicidad nace del interior, se forja en el interior y se disfruta en el corazón. Para el hombre feliz, siempre valeroso y esforzado, «cualquier tierra es su patria».

- *La persona feliz siempre es inteligente*, pues no cesa de sembrar en su mente ideas positivas, reconfortantes y de esperanza, vive cada momento al máximo de sus posibilidades y proyecta sobre los demás su propia felicidad. ¿Hay una prueba mayor de gran inteligencia?

- *La persona feliz* es como un potentísimo haz de luz y va impregnando con su mirada de admiración, de sensibilidad y de alegría contagiosa las cosas más cotidianas y sencillas, al tiempo que se deja tocar por la mágica belleza y por la insondable plenitud que todas encierran celosamente.

La felicidad pertenece a los que se bastan a sí mismos, porque todas las fuentes externas de felicidad son, según su especie, inseguras, defectuosas, pasajeras y sometidas a la casualidad.

SCHOPENHAUER

Me estoy refiriendo a cosas y circunstancias tan al alcance de la mano como éstas: la brisa suave, tibia o fresca que se hace caricia a nuestro paso, el canto del pájaro, el viento susurrante o enfurecido, la inmensidad del mar en calma o tempestuoso, el cielo estrellado o preñado de nubes, la hierba verde o los trigales reventando espigas, la sonrisa y la mirada recién estrenadas de un bebé o la mirada temblorosa y titilante del anciano, cargada de alboradas y de recuerdos..., la lectura de un libro que invita a la reflexión, al

diálogo interior y a la paz, la escucha de una deliciosa melodía que acuna cansancios y penas, el apretón de manos de una persona cercana que conecta afectos o ternuras olvidadas o el saludo tembloroso y tímido del niño inseguro y apocado al que le hemos inyectado autoconfianza y entusiasmo...

Cosas así, van formando un gigantesco manojo de pequeñas felicidades con minúscula, cotidianas, y todas juntas, desgranadas día a día, a lo largo de la vida, nos llegan a hacer sentir y disfrutar lo que es la verdadera felicidad, la ¡Felicidad plena!, con mayúsculas.

Casi todas las personas son tan felices como deciden serlo.

A. LINCOLN

Bellamente lo expresó Dostoievski en esta frase: «No comprendo cómo se puede pasar junto a un árbol y no ser feliz de verlo; hablar con un hombre y no ser feliz de amarlo; y cuántas cosas hermosas hay a cada paso; mirad el niño, mirad la aurora de Dios, mirad los ojos que os miran y os aman...».

«EL INFELIZ SE HACE»

Muchos se preguntarán: «Todo esto está muy bien, pero a mí lo que me interesa saber es cómo se logra ser feliz en lugar de desgraciado». Comprendo esta lógica inquietud y por eso no espero más para dar una clara y contundente respuesta: las personas felices aprendieron a ser felices porque así lo decidieron, y, además, porque desde los primeros años recibieron ejemplos vivos y prácticos de otras personas muy próximas que tenían pensamientos, sentimientos y actitudes de felicidad. Las personas desgraciadas, por el contrario, aprendieron a ser desgraciadas porque así lo decidieron, y, además, porque en su propio hogar seguramente sólo recibieron lecciones de cómo ser desgraciados.

Sí, querido lector, no ponga ese gesto de perplejidad y extrañeza. Todo en el ser humano es aprendido; en el aprendizaje está la razón principal de nuestra felicidad o de nuestra desgracia, aunque siempre queda intacto el coraje interior de cada individuo, su libertad para, a pesar de todo, decantarse por una u otra opción.

Todo es aprendido; en el aprendizaje está la razón de nuestra felicidad o desgracia.

Mi teoría es que, lamentablemente, lo normal es que desde que nacemos nos enseñen más a ser desgraciados que felices, porque los mensajes que con más frecuencia e insistencia nos llegan desde el propio hogar, desde la escuela, desde los medios de comunicación y desde la sociedad, en su conjunto, son negativos.

• *¿Cómo aprendemos a ser infelices en familia?* Básicamente, conviviendo con unos padres quejicosos, que lamentan constantemente su desgracia y emiten incontables mensajes peyorativos desde la mañana hasta la noche. Vea el lector si le es familiar alguna de estas letanías: «Esta vida es una *m*, un asco», «¡Maldita sea mi estampa!», «Te casaste, te arruinaste», «¡Ojalá me muriera!», «A esta vida hemos venido a sufrir», «Adiós, mundo amargo», «Disfruta ahora lo que puedas, mientras no sabes de la vida, porque en cuanto crezcas, se acabaron las alegrías»...

¿Y qué me dice el lector de las profecías, casi siempre autocumplidas o mensajes «en tú» que sin duda también le serán familiares? «Eres lo más tonto que ha parido madre», «Deja que lo haga yo, que no das una a derechas, inútil». «Tú no serás nada en la vida, te lo dice tu padre», «Me avergüenzo de ti, no tienes derecho a vivir, ni al pan que te comes». «Eres la vergüenza y la desgracia de la familia», «La madre de Carlos sí que puede estar orgullosa de su hijo, pero yo me avergüenzo de ser tu madre»...

Con mensajes así, escuchados desde la cuna, se llega a admitir la infelicidad o que uno es un ser despreciable y no sirve para nada, como algo natural e irrefutable, porque así lo dicen nuestros padres...

No hay más que un modo de ser felices: vivir para los demás.

L. TOLSTOI

Los progenitores temerosos y pronosticadores implacables de desgracias o de que sus hijos son una calamidad, van destruyendo, día a día, la alegría y la confianza natural del niño, que para construir un yo fuerte y seguro necesita satisfacciones, alegrías

compartidas, risas, juegos, la seguridad de que siempre hay alternativas y disfrutar y ser felices porque disponen de ejemplos vivos, bien próximos de los que aprender y contagiarse.

- *¿Cómo aprendemos a ser infelices en la escuela?* También por mensajes, porque seguramente tuvimos la desgracia de que alguien sin vocación ni capacidad educativa nos hiciera sentir desde el principio como niños tontos, inútiles y despreciables, y nos convenciera de que un colegio es un lugar aburrido, donde a uno le hacen sentir desgraciado, porque constantemente le comparan con los demás y le demuestran que aprender es algo realmente difícil. Si eres brillante, te aceptan, valoran y ponen como ejemplo; pero, si tienes dificultades para aprender, entonces te rechazan de plano, te descalifican sin compasión o te ignoran.

Hace unos cuantos años les pregunté a casi un millar de alumnos de diferentes colegios y en edades comprendidas entre los doce y diecisiete años, si alguna vez habían tenido la sensación de que sus profesores mostraban interés en preguntarles precisamente el día que se manifestaban más dispuestos a decir la lección, que mejor se la sabían. La respuesta en un 95 por ciento fue clara y unánime: «Los profesores siempre tratan de cazarte el día que menos has estudiado, para así demostrarte que eres un gandul y un irresponsable».

Si esto es así, todavía hay demasiados profesores que no han aprendido la más elemental estrategia para el éxito escolar de sus alumnos, que consiste precisamente en estar bien atentos para cazarlos en esos días que han estudiado más y mejor, ponerles buena nota y decirles a continuación: «Ya veo que eres inteligente, que vales, que sirves y tienes aptitudes y hoy has sido responsable. Espero que en el futuro sigas siendo tan buen estudiante y no me defraudes».

- *¿Cómo aprendemos a ser infelices desde los mensajes peyorativos que no deja de transmitirnos la sociedad, especialmente a través de los medios de comunicación?* Nadie me negará que hay un especial empeño y hasta morbo en destacar a cada momento la «perra vida» que a todos nos toca vivir.

Mejor acción es aquella que procura la mayor felicidad al mayor número

de personas.

H. HUTCHESON

A veces tengo la sensación de que la televisión, la radio y la prensa escrita, como tigres hambrientos, se disputan la carnaza de las noticias más descarnadas, violentas y desastrosas. Tienen bien claro que toda noticia bien saturada de sangre, sexo y escándalo, será bien consumida por el personal. Suele esgrimirse como argumento que se ofrecen noticias de este tipo porque es lo que vende y lo que interesa realmente a la gente, y yo afirmo que la gente se acostumbra a consumir lo que se le ofrece, a falta de otras cosas mejores. Quien se acostumbra a revolcarse en el estiércol, sigue disfrutando en el estiércol, porque nadie le ha mostrado el prado de hierba limpia y fresca que tiene unos metros más allá. Nadie me negará que escasean los mensajes de esperanza y de confianza.

Mi teoría es que desde la infancia la mayoría de las personas son bombardeadas con mensajes masivos de desesperanza, claramente negativos que llevan al sujeto a *pensar* de forma peyorativa y desgraciada, a *sentirse* infeliz y a *actuar* y *comportarse* como las personas desgraciadas.

- *¿Quiere esto decir que quienes aprendieron a ser desgraciados ya no pueden ser felices?* En absoluto. Cualquiera puede ser feliz llevando a su mente *pensamientos* de esperanza y confianza, *sintiéndose feliz*, al menos por unas horas y comportándose «como si» fuera una persona feliz, al menos durante todo un día. Verá que todo es cuestión de tomar una firme resolución y cumplirla poco a poco.

DECÁLOGO DE LA INFELICIDAD

Reafirmo que los sentimientos de desgracia e infelicidad no son algo heredado, sino adquirido, aprendido, porque así nos lo han enseñado. La pena es que algunos aprenden tan bien la lección de ser y comportarse como seres infelices que no pueden vivir sin sentirse desgraciados y rodeados de problemas.

Sus impresiones habituales y sus quejas van siempre en la misma línea de lamentos y

de búsqueda enfermiza de compasión: «Parece que me ha mirado un tuerto», «nada me sale a derechas», «la vida no me ha podido tratar peor», «mi destino es sufrir hasta que me muera», «a mí siempre me tocará la peor parte y bailar con la más fea».

Sólo nosotros mismos podemos hallar la felicidad. Tiempo perdido es esperarla de otros. Solos debemos ganar la batalla de conseguirla.

AXEL MUNTHE

Pues bien, yo afirmo que incluso estas personas que se han dado por vencidas y están instaladas en la autocompasión, el lamento, el sufrimiento y la infelicidad, pueden cambiar sus actitudes y en consecuencia cambiar sus vidas, *aprender a ser felices*. Incluso en una época como ésta cargada de recetas contra la crisis, recortes en la protección social, paro, congelación de salarios y pérdida de varios puntos de poder adquisitivo... es un buen momento para hablar de felicidad y de cambios de actitudes.

Las crisis económicas, como las crisis en las actitudes, exigen *pensar y reflexionar* admitiendo los errores del pasado y aplicar después remedios eficaces. Pido a cuantos hayan vivido hasta hoy sumidos en quejas, lamentos y autocompasiones que reflexionen bien y después me digan qué beneficios les ha reportado esta absurda actitud. Alimentar la mente con pensamientos derrotistas, erróneos y destructivos es labrarse la propia infelicidad y desgracia, porque estos *pensamientos* equivocados producen una reacción en cadena de *sentimientos* del mismo signo, dañinos y paralizantes, como autoculpa, inferioridad, depresión, venganza, víctima, frustración, desesperación, preocupación... Estos mismos sentimientos autodestructivos empujan al sujeto a *actuar, a comportarse* como lo hacen las personas infelices y desgraciadas.

Las personas infelices labran día a día su propia desgracia.

Me parece muy conveniente que, antes de esbozar los primeros apuntes para ser feliz, nos detengamos siquiera unos instantes en observar algunos de los rasgos más característicos de las *personas infelices* que labran, día a día, su propia desgracia:

- *Se dañan frecuentemente a sí mismas*, autocalificándose de inútiles y desgraciadas, que la suerte nunca les viene de cara y, por tanto, todo les saldrá mal.
- *Hablan de sí mismas de forma tan peyorativa* que no tardan en destruir su propia imagen, tanto ante sus ojos como ante los ojos de los demás, a quienes parece que invitan constantemente a que los minusvaloren o compadezcan.
- *Se olvidan de cuidarse y de hacerse cargo de sí mismas en todo*: en el aseo, en el vestir, en la comida, en asumir responsabilidades. Esperan que alguien les sermonee, los cuide y les saque de apuros.
- *Algunos llegan a poner su salud y hasta su vida en peligro*, ya sea comiendo compulsivamente o no comiendo prácticamente nada, entregándose a la bebida, a la droga, a las sensaciones fuertes y peligrosas, conduciendo a velocidad prohibida y buscando constantemente la emoción del peligro absurdo que puede llevarles a perder su vida.
- *Viven cabalgando sobre la prisa, sin tiempo para nada positivo, profundo y enriquecedor del espíritu*. Se pierden en una espiral sin fin de desear ansiosamente lo que no tienen, de descubrir defectos por todo y en todo, de ponerse siempre en lo peor y de hacer un mundo de cada pequeño problema.
- *Creen que las dificultades y los contratiempos cotidianos son la causa directa de sus desgracias* y, cegados por esta idea fija de que la felicidad depende de lo exterior, del aparentar, de las cosas, del tener, son incapaces de actuar desde dentro de sí mismos y efectuar los cambios necesarios para una vida de paz y de felicidad verdaderas.
- *Su inmadurez mental y psíquica les lleva a malhumorarse, enfadarse y perder la paz por situaciones y asuntos que no está en sus manos el poder cambiarlas*, como el gobierno de la nación, el profesor intransigente y antipático que les ha tocado, un asfixiante calor estival, que llueva sin medida, o que se produzca un gran atasco en la circulación vial..., cuando la actitud más sensata y práctica en estos casos es aceptar la realidad, relajarse, tener sentido del humor y esperar pacientemente.
- *Las personas infelices pierden el control de sí mismas por lo más insignificante* y sus reacciones son siempre desproporcionadas.
- *No logran para sí períodos largos de paz interior y exterior*, porque, como siempre están pendientes del qué dirán, malgastan de forma absurda e inútil sus energías físicas y psíquicas en averiguar si se les valora y aprecia, con el tremendo desgaste nervioso que

supone no ser uno mismo, sino tratar de ser lo que se supone que los demás piensan que uno debe ser.

- *El miedo les paraliza y con el miedo y el chantaje tratan de paralizar, controlar e invalidar la acción de los demás.* Todo puede ser malo, peligroso, arriesgado y problemático, causar la muerte, volverte loco o hacerte desgraciado de por vida. Todo se dramatiza y magnifica.

Según un hombre piensa en su corazón, así es él.

EPICTETO

PASOS DE LUZ

Podría seguir añadiendo algunos puntos más a este decálogo de la infelicidad, pero hora es ya de ocuparnos de lo positivo, de cómo aprender a ser felices.

¿Por dónde empezar? Por sustituir los sentimientos de autoculpa, destructivos, enfermizos y de desesperanza, por otros positivos, constructivos, de optimismo, sanos y productores de felicidad.

La felicidad depende de nuestra decisión y de nuestra actitud mental, de nuestros pensamientos de autoaliento, de confianza y fe en nosotros mismos.

- Debemos sentirnos millonarios, porque nadie puede impedirnos disfrutar de cuanto alcance a dominar nuestra vista y sentir que todo lo creado es para cada uno en particular y para compartirlo con los demás seres creados.
- Hemos de tratarnos con cariño, perdonarnos y perdonar a los demás, porque hemos sido creados para amar y ser amados, para ser felices y hacer extensiva nuestra felicidad a los demás seres.
- Lo más acertado es admitir nuestras virtudes y cualidades tanto como los defectos y limitaciones, lo cual no significa que no intentemos mejorar en lo posible.
- Cada cual tiene que aprender a cuidar de sí mismo, a ser su propio mejor amigo y a evitar que otros le hagan daño.
- Hay que entrenar la «pupila» del espíritu en ver cuánto de bueno, valioso y positivo

encierran todas las personas, todas las cosas y todas las situaciones y no olvidar jamás que cuanto pensemos, de forma más o menos directa, marcará nuestras vidas. Ya dijo Epicteto que «según un hombre piensa en su corazón, así es él». Por eso, sigo en la misma línea machacona de actuar en dos frentes: Por un lado, alimentar nuestra mente de pensamientos sanos, reconfortantes y de esperanza; por otro, sustituir los posibles pensamientos de autocompasión, autoculpa y de derrotismo por otros de signo muy positivo cargados de un mensaje claro de felicidad. *Pensar* de forma alentadora y optimista nos llevará a *sentir* y a *actuar* en el mismo sentido de esperanza y de firme convicción de que es posible la felicidad.

Pensar de forma alentadora nos llevará a «sentir» y a «actuar» en el mismo sentido de esperanza.

¿Qué hacer cuando te asalten pensamientos perturbadores, de duda, desconfianza y desesperanza? Aunque te cojan desprevenido y hasta te hagan tambalear, mantente en calma, intenta sonreír mientras haces varias respiraciones profundas y recuerda que eres tú quien tiene la situación bajo control y no al revés, porque sigues siendo el dueño de tus pensamientos y, en consecuencia, de tus actos, de tu vida, de tu destino. Habla contigo mismo de forma pausada, serena y tranquilizadora, proporciónate un trato afable y de autoconfianza, mientras te dices a ti mismo que no vas a permitir que nada perturbe o desorganice tu equilibrio psicofísico, tu estabilidad emocional y tu paz interior.

Enfrenta con calma y seguridad cualquier pensamiento perturbador desde una actitud relajada, distendida, centrada y en perfecta sintonía con tu cuerpo y con tu mente. Una vez logrado este equilibrio indescriptible, esta paz del espíritu que se traduce en serenidad, en reconfortante y fructífera calma, es el momento más oportuno para sustituir los pensamientos perturbadores por los ya mencionados de felicidad, autoconfianza y esperanza. No caigas en la trampa de reprimir los pensamientos negativos y desestabilizadores, porque, aunque lograras apartarlos de tu *mente consciente*, alcanzarían más carga emocional y mayor virulencia en tu *mente inconsciente*, y allí se harían más fuertes y peligrosos, incrementando sin medida la ansiedad, la inseguridad y la angustia incontrolable.

Cada cual es tan infeliz como cree serlo.

G. LEOPARDI

Lo mejor es aceptar tranquilamente el pensamiento perturbador por unos instantes y pasar a continuación a otra cosa que ocupe tu mente. Ignora los pensamientos inquietantes, siempre desde la calma, y ocúpate en algo que te resulte gratificante y alentador.

Creo haber dejado bien claro todo lo referente al *pensar*: Es el momento de hablar del *sentir* y del *actuar*, de los *sentimientos* y de las *conductas* que proporcionan equilibrio y paz interior y nos convierten en personas dichosas, centradas, mentalmente sanas y llenas de esperanza y de alegría de vivir.

Los sentimientos y actitudes que normalmente suscitan y desencadenan los pensamientos sanos y positivos son:

- *Amor a sí mismo*, en primer lugar, autoaceptación y amor y aceptación de los demás. Nadie da lo que no tiene y nadie puede amar si no se ama a sí mismo.

- *Alegría por casi todo*: por vivir, por amar y ser amado, por tener salud, por tener una familia, por los amigos, por la naturaleza toda, con la que hemos de sentirnos hermanados.

- *Sensación de paz y de bienestar*, no por tener mucho o poco, por los éxitos y las comodidades o por sentirse perfecta y maravillosamente bien, sino por encontrarse en paz consigo mismo, al focalizar la mente en todo lo bueno, positivo y noble y tratar de descubrirlo y alentarlo en los demás.

- *Seguridad*, porque sabe que, sean cuales fueren las circunstancias, *las opiniones de los demás, las alabanzas o las críticas*, seguirá apreciándose y teniendo en gran estima. Seguirá sintiéndose valioso, importante y seguro con lo que es y con lo que tiene, porque, teniéndose a sí mismo, lo tiene todo.

- *Tranquilidad*, porque, al aceptarse y valorarse a sí mismo y a los demás, deja de exigirse y de exigir de forma imperiosa y hasta compulsiva, y no se inquieta por lo que piensen, sientan o digan. Sabe aceptar la negativa como respuesta sin perder la paz. Al no hacerse daño ni a sí mismo ni a los demás, ni permitir a otros que se lo hagan, extingue

cualquier tipo de tensión interna o externa; el resultado es una saludable paz y tranquilidad.

- *El gozo interior y la fortaleza del espíritu*, que surgen de la convicción de sentirse útil, camino y caminante, al descubrir que es posible la felicidad en la tierra, si la compartimos con los demás, vivimos para amar y nos hacemos luz para que la estela que dejemos a nuestro paso por la vida sea de amor y de esperanza. Como bellamente ha dicho la poetisa gallega M.^a Carmen Álvaro: «Que vuestros pasos sean luz iluminando vuestro sendero y el amor impulse la fuerza de vuestro espíritu».

La felicidad es privativa del alma y no del cuerpo; nace de la abnegación y no del goce, del amor y no de la voluptuosidad.

LACORDAIRE

FELICES POR UN DÍA

Ha quedado claro que la felicidad se aprende, se conquista día a día. Es como un bello cuadro que cada cual pinta para sí, pincelada a pincelada. La felicidad nos la tenemos que proponer y ganar cada nuevo día. Por eso, nada más inteligente y práctico que ejercitarnos en ser «felices por un día», al menos durante un mes, y, si al final los resultados son buenos, ¿por qué no seguir durante más tiempo?

Cada día es una obra de arte. No existe poema más bello que vivir plenamente.

GEORGE CLEMENCEAU

Propongo un pensamiento-reflexión y un propósito para cada día del mes sobre por qué somos felices y les invito a que hagan conmigo la prueba de llevar a la práctica, un día tras otro, los pensamientos que expongo a continuación. Anoten en lugar bien visible los tres dogmas de la felicidad:

1. La felicidad no depende de lo que nos sucede, sino de la forma en que lo percibimos.

2. La felicidad está en disfrutar lo que se posee, no en desear lo que no se tiene.

3. La persona feliz siempre encuentra algo positivo en lo negativo y convierte la dificultad en reto.

Día 1. – Soy feliz *porque así lo decido y me lo propongo y me lo propondré cada día como el máspreciado, noble y ambicioso objetivo*. Si puedo ser feliz hoy, «por un día», minuto a minuto, desde que me levante hasta que me acueste, nada ni nadie me impedirá que sea feliz un día más. Dice George Clemenceau que cada vida es una obra de arte y no existe poema más bello que vivir plenamente; por eso yo cada día escribiré mi poema de felicidad. Hoy, me esforzaré en mostrar un semblante alegre y sonriente.

Día 2. – Soy feliz *porque sé que mi estado natural, mi esencia es ser amor-felicidad*, pero si la tormenta de la desgracia o de la maldad que no cesa descarga hoy sus iras contra mí, aunque en lo exterior mi felicidad quede como oscurecida, me refugiaré con todo lo que soy y lo que tengo en lo más profundo de mi espíritu. Allí, en el equilibrio y la paz que proporciona la soledad y el silencio interior, me arroparé con dulzura, comprensión y amor y disfrutaré la felicidad de tenerme incondicionalmente a mí mismo. Hoy, durante quince minutos, repasaré mis esfuerzos y logros recientes y me felicitaré por haberlos logrado.

Día 3. – Soy feliz *porque pongo orden en mi vida y estoy logrando mayor armonía y coherencia entre mis pensamientos, mis sentimientos y mis actos*. Llevaré a la práctica lo que dice William James: «Siembra una acción y recogerás un hábito; siembra un hábito y recogerás un carácter; siembra un carácter y recogerás un destino». ¿Qué mejor destino que el de ser feliz? Hoy entregaré a mis seres queridos una lista con sus cualidades y valores.

Día 4. – Soy feliz *porque estoy viviendo plenamente cada instante de este día, que es ahora mismo mi único y mi mayor tesoro, sin esperar a mañana*. Disfruto de todo y por todo lo bueno, noble, agradable y sencillo que me sucede, como el niño que aspira gozoso el perfume y la belleza de todas las flores de su jardín. Hoy disfrutaré de la lectura de mi libro preferido.

Día 5. – Soy feliz *porque no exijo demasiado a la vida, ni espero demasiado de los demás*. Si doy y no recibo, no me sentiré frustrado, porque no espero recibir nada. Trato

de sentirme satisfecho con poco, pero no tengo límites en disfrutar con todos y por todo cuanto me suceda. Hoy, llamaré por teléfono a un antiguo amigo y le mostraré mi afecto y agradecimiento.

Día 6. – Soy feliz *porque tengo lo necesario para vivir: salud, alguien que me quiere, un pasado, una familia, unas raíces*, amigos verdaderos; pero, sobre todo, tengo un presente y me tengo a mí mismo. No he hecho daño a nadie intencionadamente, y me encanta amar y hacer el bien. Verdaderamente soy un ser privilegiado y no me queda otra alternativa que la de ser y sentirme lleno de felicidad. Hoy seré muy generoso con alguien que lo necesita.

No hagáis depender vuestra felicidad de los demás.

MME. DE MAINTENON

Día 7. – Soy feliz *porque ocuparé las veinticuatro horas del día en sentirme en armonía y paz conmigo mismo*. Hoy no descansaré ni un instante en cargar mi mente de pensamientos positivos y de esperanza y llenaré mi corazón de amor, de perdón y de ternura a rebosar. Hoy haré una lista de motivos por los que sentirme feliz.

Día 8. – Soy feliz *porque, por paradójico que parezca, disfruto tanto al dar como al recibir; al sembrar como al cosechar*; al triunfar como al fracasar, al amanecer como al atardecer, al gozar como al sufrir, porque todo es uno en mí. Toda mi vida, con luces y sombras, la fundo en un abrazo amoroso, pues es mía y, al ser mía, pertenece a mi esencia; es felicidad y dicha única, especial, irrepetible. Hoy daré consuelo y compañía a alguien que sufra y esté solo o triste.

Día 9. – Soy feliz *porque me siento libre de miedo* y de sus terribles secuelas que han hundido al hombre en la infelicidad y la desgracia. Son: el odio, la preocupación, el resentimiento, la autoculpa, la envidia, las actitudes violentas, los prejuicios, la venganza, la frustración, la baja estima personal, el enfado como constante y por cualquier cosa. Sólo hay algo capaz de vencer al miedo con sus secuelas: el amor. Hoy me alegraré por la buena suerte y por los éxitos de los demás como si fueran míos.

Día 10. – Soy feliz *porque he optado por la felicidad como única opción posible, como una forma de ser, de pensar y de obrar*, que centra, equilibra y orienta todos mis pensamientos, sentimientos, inquietudes, afectos y actos. Ser feliz es mi única actitud

ante la vida, desde hoy en adelante. Hoy haré quince minutos de profunda relajación y sentiré paz y equilibrio psicológico.

Día 11. – Soy feliz *porque me quiero, me valoro y me perdono. Sólo me comparo cada día conmigo mismo para ser cada vez mejor persona.* Estoy aprendiendo a ser mi mejor amigo y sé que, aunque todos me fallen y por mal que me puedan ir las cosas, siempre contaré conmigo para salir a flote. Hoy bromearé conmigo mismo varias veces y recordaré que soy mi mejor amigo.

Día 12. – Soy feliz *porque, al ser yo mi mejor amigo, estoy capacitado para serlo de los demás y contagiarles mi felicidad,* mis deseos de benevolencia, mi forma optimista de ver la vida, mis ganas de vivir y la necesidad de marcarse como objetivo el ser útiles, hacer felices a otros y ser incansables sembradores de bondad. Hoy elevaré la autoestima de alguien que se infravalora.

La profundidad del sentimiento es bienaventuranza.

L. SCHEFER

Día 13. – Soy feliz *porque, aunque no puedo cambiar a las personas, las cosas y las situaciones cuando me son adversas, problemáticas e inquietantes,* sí tengo el poder de cambiar yo mismo mi actitud ante ellas y encontrar siempre el lado positivo o la alternativa más favorable. Hoy mostraré sentido del humor en casa y en el trabajo. Contaré chistes y pediré que me los cuenten.

Día 14. – Soy feliz *porque ya no temo ni las críticas, ni los juicios peyorativos de los demás. Poco me importa que desapruében mis actos si yo los apruebo. Esta actitud me hace sentirme libre, fuerte, tranquilo, lleno de calma y de paz interior.* ¿Por qué antes me sentía desgraciado y angustiado ante las críticas y las descalificaciones? Porque había sido programado desde la infancia para sentirme así de mal. Hoy estoy desprogramado y sé que es absurdo que me castigue y dañe a mí mismo porque otro se comporte mal. Hoy sé que nadie puede ofenderme sin mi consentimiento. Hoy le diré algo agradable y reconfortante a esa persona que me cae mal.

Día 15. – Soy feliz *porque me siento extasiado ante la naturaleza, me lleno de su grandeza, de su belleza y de su sencillez; hago míos el mar, el río y la montaña,* la verde pradera, la policromía de los campos, la flor que se abre a la caricia del sol, la

frescura recién estrenada del amanecer, la serenidad y la paz del atardecer. Sé que si continuo en estrecho abrazo con la naturaleza, estaré siempre cerca de la verdad y del bien, de la armonía y buen entendimiento con los seres creados, y no cesaré de disfrutar, ilusionado, de todo lo bello, profundo y sencillo que a cada instante me ofrece la vida para ser feliz. Hoy y cada día durante diez minutos contemplaré el amanecer mientras lleno mis pulmones del aire puro de la mañana y mi mente de ideas positivas y de esperanza.

Sólo por la desgracia se nos hace evidente la felicidad que poseemos.

T. NÖTHIG

Día 16. – Soy feliz *porque no oculto mis debilidades, mis inseguridades y mis deficiencias*, porque si las reprimo y oculto crecerán tanto que llegarán a ocupar por completo mi pensamiento y mi vida. Las dejaré a la vista para que se debiliten y no me creen más problemas. Hoy pediré a una persona querida que me ayude a vencer uno de mis defectos.

Día 17. – Soy feliz, *porque soy yo mismo, pero plenamente*, por más que cuantos me rodean hagan lo posible para que sea otro distinto a mí mismo. Necesito sentirme libre y ser mi propio centro para no andar perdido y dominado por la ansiedad, el vacío interior, el desequilibrio y la confusión. Hoy seré más comprensivo y dialogante con esa persona a la que suelo dar peor trato.

Día 18. – Soy feliz *porque me construyo interiormente, cada día, espacios de quietud, de bondad, de paz, de amor y de entrega a los demás*. Pero no olvido que el mal merodea permanentemente a las puertas de mi alma y que mientras viva estaré rodeado de odios, de injusticias, de dolor y de muerte. Lo más aconsejable, en consecuencia, es aprender a convivir con el mal sin perder mi paz y mis deseos de hacer el bien. Hoy sorprenderé a los míos con un buen detalle inesperado.

Día 19. – Soy feliz *porque me proporciono cada día alegría-felicidad en dosis masivas, improvisándola, si es necesario, tejiéndomela yo mismo*, por más que me falten las fuerzas y las ganas cuando no es fácil que surja de forma natural, porque todo son problemas, tristezas y desgracias. Hoy me reservaré media hora de silencio, de quietud y de paz, y me daré amor, comprensión y ternura.

Tú ya eres felicidad, eres la felicidad y el amor, pero no la ves porque estás dormido.

TONY DE MELLO

Día 20. – Soy feliz *porque no me lamento por lo irremediable, ni sufro por lo que pudiera haber sido una desgracia o desastre y no ha ocurrido*, y probablemente no ocurra nunca. Muchas personas se sienten abrumadas y desgraciadas por males posibles que sólo anidan en sus mentes y casi nunca se hacen realidad. Hoy haré una lista de personas, hechos y cosas que me han hecho feliz este año.

Día 21. – Soy feliz *porque me enfrento a las situaciones que temo pero que no debo rehuir*; porque, si lo hago, me causaré un grave mal, incrementando mi ansiedad, mi inseguridad, mi desconfianza y mis temores. Hoy haré realidad una de mis promesas incumplidas.

Día 22. – Soy feliz *porque no permito que las personas, las cosas y las situaciones enojosas e irritantes me amarguen el día o me hagan perder el control de mí mismo*. Por mi propio bien, me mantendré en calma, activaré mis mecanismos internos de serenidad y equilibrio, recurriré al sentido del humor y no perderé mi paz interior por nada ni por nadie. Hoy dedicaré un buen rato a disfrutar de mi afición preferida (jardín, pesca, lectura, música, coleccionismo...).

Día 23. – Soy feliz *porque a través de mis palabras escritas o habladas no ceso de poner amor donde encuentro odio y rencor*; confianza, esperanza y seguridad donde encuentro temor; inseguridad y desesperanza, alegría, entusiasmo y ganas de vivir donde encuentro tristeza; actitudes derrotistas y penas, paz y serenidad donde encuentro nervios a flor de piel, violencia y discusiones enconadas. Hoy, con mis palabras y mi sonrisa, demostraré afecto a toda persona que me encuentre.

Día 24. – Soy feliz *porque ayudo a los demás a desarrollar lo mejor de sí mismos, tratándoles, más que como son en realidad*, como si fueran ya tal como deben y desean ser; obrando así los estímulo constantemente a convertirse en la persona ideal que aspiran a ser. Hoy conseguiré que alguien apocado o tímido se sienta mejor y se aprecie más.

Día 25. – Soy feliz *porque imito al junco en la sabiduría que manifiesta en su proverbial flexibilidad*. Por eso baso mi fortaleza en la seguridad y firmeza que

proporcionan la delicadeza, la suavidad de trato, las buenas maneras y la tolerancia. No caeré en el absurdo de ir por la vida estirado y distante como una caña rígida y altiva, pero que todo en ella es debilidad y fragilidad. Hoy seré más tolerante y flexible con los fallos y debilidades de los demás.

Un bello paisaje, una hermosa jornada, un libro selecto, ¿qué más necesitáis para ser felices? El sol de la vida resplandece desde dentro.

JOSEPH UNGER

Día 26. – Soy feliz *porque me fijo más en la bondad que en la maldad de los hombres*, porque procuro construir en lugar de destruir, porque practico la benevolencia, aunque por ello algunos me consideran imbécil, porque no secundo en su empeño a quienes no cesan de mostrar la basura de los demás y que, probablemente, es su misma basura. Hoy me mostraré especialmente agradecido y cariñoso con mis benefactores y con mis seres queridos.

Día 27. – Soy feliz *porque me siento hombre, ser inacabado que me estoy haciendo constantemente y puedo comenzar a vivir cada mañana un nuevo día plagado de posibilidades y esperanza*. Hoy tengo en mis manos una nueva vida que voy a vivir intensamente. Enriqueceré con mis pensamientos y mis obras mi cuerpo y mi espíritu y me adaptaré convenientemente a cada nueva situación, pero sin perder ni mi rumbo ni el control de mis actos. Hoy haré media hora de meditación, pondré en orden mi vida y cultivaré con esmero mi parcela espiritual.

Día 28. – Soy feliz *porque mantengo a toda costa una actitud de superación y de confianza en mí mismo y en mis posibilidades a pesar de mis fallos, limitaciones y debilidades, y no cometo jamás el error de sucumbir al abatimiento*. Sé que el camino que conduce al verdadero éxito y a la felicidad está sembrado de dificultades, es un terreno quebrado y escarpado por el que debo trepar cayéndome y levantándome hasta llegar al final... Pero ya cuento con ello. Hoy haré una lista de dificultades y problemas superados durante el año y me daré ánimos.

El secreto de la felicidad no consiste en hacer siempre lo que se quiere,

sino en querer siempre lo que se hace.

L. TOLSTOI

Día 29. – Soy feliz *porque me estoy viendo a mí mismo en este momento tal como deseo llegar a ser, como debería ser*. Lo hago así para que la imagen mental positiva que me formo de mí mismo active constantemente todos los resortes físicos, psíquicos y de mi voluntad, para que, al verme y comportarme «como si» fuera ya la persona ideal que pretendo ser, se haga antes realidad mi sueño. Hoy haré un retrato robot del ser humano que pretendo ser: en lo personal, profesional, familiar, espiritual y social.

Día 30. – Soy feliz *porque hago cuanto está en mi mano para librarme hoy de un mal hábito o de una fea costumbre* que en nada me favorece y molesta a los demás. Puede ser hablar a gritos, ser impuntual, ser desordenado, morderme las uñas... Cada semana o cada mes eliminaré un mal hábito y, para obligarme a ello, comunicaré mi propósito a familiares y amigos que me alentarán a lograrlo. Hoy charlaré durante un buen rato con un niño o un anciano, los contemplaré admirándoles y les daré amor.

Día 31. – Soy feliz *porque acepto de buen grado que mi vida en la tierra se pierda algún día como el sol que al atardecer desaparece en el horizonte, cuando ya cumplió su jornada, derramando luz, calor y vida sobre los seres creados*. Yo, tú, mis seres queridos, los tuyos, todos desapareceremos por el horizonte de la vida cuando finalice nuestro atardecer, pero con la esperanza de renacer en un eterno amanecer. Hoy daré un largo y plácido paseo al atardecer, apartado del ruido, de la prisa, y disfrutaré del silencio y de la paz.

Desde hoy y para siempre mi principal estímulo y razón para vivir y ser feliz será dejar tras de mí una modesta estela de luz, de bondad, de amor, de benevolencia y de paz que clarifique e ilumine el camino que conduce a la felicidad a otras muchas personas.

El mejor medio para asegurar nuestra felicidad es ser ahora lo más felices que honradamente podamos ser.

CH. W. ELIOT

Por encima de todas las cosas, soy feliz *porque mi fe-esperanza es luz, fuerza y seguridad que me ayuda a caminar, y hace más luminoso, seguro y grato mi camino*. Esta fe-esperanza me permite trascenderme a mí mismo, elevarme por encima de mis miserias y sentirme confiado y seguro, asido a la mano fuerte de Dios, como el niño travieso que se siente protegido ante las atentas y vigilantes manos de su padre.

«DEJAR HUELLA»

Venimos insistiendo en la idea de que el destino, la meta del hombre, es ser feliz y que la felicidad está tanto en la meta como en el camino que recorremos, día a día, hacia esa meta; en la impronta, en la huella diaria de superación, de bondad, de tolerancia y de nobles sentimientos y acciones generosas que constituyen esos diversos porqués o razones de nuestra dicha.

Son necesarias muchas huellas, muchas estelas de luz resplandeciente de la práctica del bien, de la tolerancia y del amor fraternal entre los hombres. Para lograrlo, antes he de mejorar yo, has de mejorar tú, hemos de mejorar y hasta cambiar cosas en nuestras vidas, cientos, miles de personas dispuestas a elegir la felicidad, tal como aquí se ha expresado, como única opción posible. Necesitamos un ejército de sembradores incansables de bondad, con ideas y sentimientos generosos y nobles, ejemplos vivos de verdad, de honestidad, de coherencia y de virtud, plenamente comprometidos y dispuestos a romper las barreras de la mediocridad, de la indignidad, de la indecencia y del pasotismo reinante y trascender hacia una vida superior, de horizontes más altos que ennoblecen y dignifican a la persona.

¡Si mejoras tú, mejora el mundo!

DANIEL ROMÁN

Necesitamos legiones de personas auténticamente felices que disfruten construyendo su felicidad cada día con amor, pues sólo el amor construye hacia dentro y hacia fuera de nosotros mismos. Legiones de personas dichosas que cifren su felicidad en hacer el bien siempre y en cualquier lugar, que sientan interiormente la necesidad de comunicar, de

transmitir, de contagiar a otros su propia exultante alegría, de ser creativos y de hacer algo útil e imperecedero en beneficio de las generaciones actuales y venideras.

Todos los descubrimientos, adelantos, novedades, comodidades y cosas magníficas que disfrutamos las personas de la civilización actual, las debemos a antepasados nuestros que supieron romper las barreras de la mediocridad que les atenazaban y envilecían y encontrar su razón de vivir, su felicidad, su meta, en ser creativos y fecundos, en dedicar su cuerpo y su espíritu, su vida entera, todas sus potencialidades, a la tarea de dejar un mundo mejor, más avanzado, enriquecido y desarrollado para las generaciones venideras. Pero nadie piense que obraron así por afán de notoriedad o por estúpida vanidad, sino porque eran conscientes de que así desarrollaban plenamente su condición de personas (con vocación de trascendencia, abiertas a otras personas). Encontraron su felicidad, su paraíso, su cielo en la tierra, en la total entrega a un ideal y en la utilización de todas sus potencialidades en beneficio de la sociedad, de los demás.

Es verdad que los hombres somos seres *transitorios*, porque nuestra vida es demasiado breve y tan fugaz que apenas dura unos pocos años; pero está en nuestras manos capitalizar nuestra cualidad de seres *trascendentes*, aceptar de buen grado la irremediable fugacidad de nuestro tránsito terrenal y orientar nuestra existencia de forma positiva, constructiva y activa; vivir con intensidad cada instante, marcar con nuestras buenas obras la diferencia y mejorar en lo posible cada día, ser un poco mejor persona, sabiendo que si mejoramos tú y yo, si mejoramos nosotros, también mejorarán los que están en nuestro derredor y mejorarán nuestras familias, nuestros pueblos, ¡el mundo en que vivimos!

Amor, cuando tu mano trae, roja, la lámpara del dolor, ¡qué bien te veo la cara, y cómo comprendo que eres la felicidad!

R. TAGORE

Somos conscientes de cuánto han mejorado el mundo con su entrega, su capacidad de esfuerzo y su entusiasmo nuestros antepasados de noble y generoso corazón, conocidos y desconocidos; pero todavía queda mucho por hacer. Yo diría que no hemos hecho nada más que empezar, que no hay tareas grandes ni pequeñas, y que todos, sin

excepción, somos necesarios para aumentar, dondequiera que nos encontremos, el caudal de generosidad, de amor, de entrega y de servicio a los demás, a causas nobles.

Ya sé que todos no podemos ser grandes científicos, pensadores, artistas y descubridores como Leonardo da Vinci o Severo Ochoa, Aristóteles u Ortega y Gasset, Velázquez o Chopin, Colón o tantos miles de hombres y mujeres ilustres que con su vida y sus obras contribuyeron de forma directa a mejorar la vida del hombre sobre la tierra, al enriquecimiento y al progreso de la humanidad. Pero sí está a nuestro alcance el mejorar nosotros, mejorar nuestras vidas y las de los demás en algún sentido, utilizando bien todos los recursos de que disponemos, especialmente la bondad y la benevolencia. Todos podemos dejar por donde vayamos y en cualquier circunstancia la huella inconfundible de un trabajo bien hecho, de una generosa actitud de servicio y de entrega al prójimo, de tolerancia, de respeto y de comprensión.

Todos podemos proponernos, de hoy en adelante, el noble, ambicioso, gratificante e inteligente objetivo de «trabajarnos» día a día nuestra felicidad, de crecer más interiormente en valores del espíritu, de mantener una actitud mental más positiva, de alentar incansablemente nuestra esperanza-confianza hasta en los trances más difíciles, de alimentar nuestra mente, desde la mañana hasta la noche, con nobles pensamientos que nos impulsen a nobles y provechosas acciones.

Sólo el amor construye hacia dentro y hacia fuera de nosotros mismos.

Antes o después, tu mente se iluminará con la potentísima luz de la verdad. Entonces comprenderás que la felicidad es planta delicada que cada uno cultiva, mima y cuida en su interior, que no admite otro abono que el de la bondad ni otra agua que la de la benevolencia y el amor. Conviértete en un sembrador incansable de bondad y de amor y tendrás el secreto de la verdadera felicidad.

Firmeza

Acuérdate de conservar en los acontecimientos graves la mente serena.

HORACIO

A nadie se le escapa que hoy pasamos por una grave crisis de firmeza, porque no son demasiados los que permanecen firmes en sus convicciones. El hombre de hoy se muestra inseguro, indeciso, indefinido, frente a los valores y actitudes que debe desarrollar, en buena medida, a causa de la crisis de autoridad moral. Esa autoridad que adquiere carta de naturaleza sólo al amparo de la honradez y de la coherencia interna y nace de la seguridad en las propias convicciones y en los valores firmes que hunden sus raíces en los cimientos del espíritu.

Firmeza es lo mismo que estabilidad, entereza, fortaleza, constancia, fuerza moral de todo aquel que no se deja abatir ni dominar.

Firme es todo lo que podemos considerar como estable, fuerte, que no se mueve ni vacila, entero y constante, que no se deja abatir, que no se hunde. Se dice de esa capa sólida del terreno sobre la que se puede cimentar y construir un gigantesco edificio, sin temor a que cedan sus cimientos. Decimos de alguien que es firme en sus convicciones porque se distingue por la solidez de sus principios y por su reciedumbre y entereza. Cuando a una persona le atribuimos la cualidad, el valor de una gran firmeza, le estamos atribuyendo al mismo tiempo otras cualidades gemelas como son: la consistencia, la constancia, la estabilidad, el equilibrio y la energía moral. Cuando «firmamos» es porque algo lo hacemos firme y seguro. Poner nuestra firma es tanto como comprometer nuestra palabra, dar garantías de autenticidad y seguridad. Si decimos de algo que es «en firme»,

equivale a decir que todo está tratado, pensado, hablado y acordado de antemano. Por eso, la expresión «en firme» tiene carácter definitivo.

La firmeza se adquiere con el ejercicio de la voluntad.

A veces confundimos firmeza con obstinación y con fanatismo o con autoritarismo, pero es bastante fácil distinguirlos. La obstinación, el fanatismo y el autoritarismo no admiten el diálogo ni que cualquiera puede equivocarse. Bueno, admiten que siempre se equivocan los otros y que ellos siempre están en posesión de la verdad, porque desconocen los valores.

Los individuos fanáticos o autoritarios son básicamente inseguros. La firmeza que exhiben, de la que presumen y hacen ostentación constantemente es una firmeza sólo aparente. Es la máscara con la que tratan de cubrir sus debilidades, su verdad interior hecha de miedos y temores.

La verdadera firmeza no es algo innato, no se hereda, sino que es un valor adquirido con el ejercicio de la voluntad y la decisión irrevocable de ser fiel a sí mismo y a los principios que hemos adoptado libremente como guías y rectores de nuestra vida.

¿Cómo podemos, entonces, adquirir y desarrollar la firmeza? En primer lugar, con la seguridad que nos transmiten y contagian las personas que hacen que otras personas aprendan esa firmeza, pues nada más fuerte y eficaz que el ejemplo. Se trata de una autoestima inferida. Aconsejo al lector que lea de nuevo, en el primer volumen de esta obra *Fortalezas humanas*, cuanto allí se dice sobre la autoestima y cómo desarrollarla. No hay posibilidad alguna de adquirir un mínimo de firmeza sin lograr previamente un nivel aceptable de autoestima y de sentimiento de competencia.

Padres y educadores que son ejemplos vivos de firmeza en sus ideas, en sus convicciones y en sus actos razonables, no tendrán demasiada dificultad en transmitir por «ósmosis psíquica» esta contagiosa conducta de firmeza a sus hijos y educandos.

En segundo lugar, *la firmeza* se adquiere con la práctica y con el ejercicio diario, experimentándola cada día al tener que enfrentarnos con nuestros propios errores, debilidades y dificultades, que para algunos se convierten en escollos insuperables en los que naufragan las voluntades más débiles, mientras que para otros se convierten en el estímulo para progresar sin límites en esa confianza básica que adquirieron desde niños.

Esta confianza, entrenada y curtida en superar dificultades sin cuento, les hace comprender que la voluntad PUEDE salir triunfadora hasta en los momentos y situaciones más desesperadas y críticas.

Permanece firme en tu pensamiento, y deja correr inútilmente las lágrimas.

VIRGILIO

Aún me sigue impresionando la imagen que vi en televisión del empresario Julio Iglesias Zamora después de permanecer casi seis meses secuestrado. En sus palabras y en su rostro se advertía la firmeza de un carácter indomable, de un hombre que no perdió la sonrisa y el buen humor aunque estuvo aplastado durante tiempo por la losa del dolor psíquico y de la duda sobre si sería liberado o moriría.

Llegó un momento en su declaración, el más sublime, cuando dijo: «Yo lo he tenido siempre claro, mi dignidad estaba garantizada a cualquier precio». En todo momento este hombre, privado de su libertad física, mantuvo libre su espíritu, su mente y su corazón como el águila real en las cumbres de las montañas. Esta plena libertad interior le proporcionó una firmeza de roca, una seguridad a toda prueba, de tal forma que, en lugar de aparecer como un hombre abatido, temeroso, inseguro y sin ganas de vivir, nos encontramos a un hombre más fuerte, más seguro, más entrenado para la vida, más firme y confiado en sí mismo.

Siempre ha existido esta raza de hombres y mujeres de espíritu indomable, gigantes del espíritu, para los cuales el viejo Horacio en sus *Odas* escribió lo que sigue:

*Justum et tenacem propositi virum,
nom civium ardor pravius juventium,
non vultus instantis tyranni,
mente quatit solida...*

«Al hombre justo y tenaz de propósitos, no conseguirán hacerle desistir de su firme pensamiento ni el ciego furor de ciudadanos violentos, ni el fiero rostro del amenazador tirano.»

Sobre la firmeza se construye un mundo nuevo de amor, honradez y autenticidad.

Vemos que la firmeza es un valor que desconocen todos los ingenuos que cierran los ojos ante las dificultades o se arrugan y doblegan ante ellas. La firmeza es voluntad impregnada de coraje que caracteriza a esos pocos hombres de temple, plenamente conscientes de los riesgos que corren, pero convencidos de que toda dificultad es superable si no permiten la dispersión de sus fuerzas psíquicas y se mantienen fieles a sí mismos, «a cualquier precio».

En el polo opuesto a la firmeza de la que acabamos de hablar como valor que hoy pocos cultivan, se encuentra en pleno auge la VELEIDAD reinante en todas las esferas sociales.

Veleidad es voluntad antojadiza, deseo vano, inconstancia, conducta de veleta que se mueve a gusto del viento que sopla, ligereza...

¿Cuántos son los que bailan al ritmo que les marcan, aunque esto conlleve abdicar de su dignidad de personas? Los tenemos en puestos bien altos y se les ve demasiado. Hoy dicen y prometen A por la mañana y por la tarde dicen y prometen Z. Son personas instaladas en la veleidad, volubles y versátiles, que se arriman al sol que más calienta en cada circunstancia. Es tan descarada su volubilidad que ni ellos mismos son conscientes de las veces que cambian de opinión a lo largo del día.

Eso de «palabra de honor», «palabra de hombre», «te doy mi palabra», ha pasado a la historia. ¿Quién tiene hoy palabra? ¿De quién puede uno fiarse de verdad? Por suerte, todavía quedan hombres y mujeres con entereza, con un mínimo de decencia y de respeto hacia sí mismos y hacia los demás, sólidos y recios, de firmes convicciones... No salen en la televisión, ni en los periódicos, no son famosos, no reciben premios, ni les reciben las autoridades para ponerles medallas, pero sí los conocen sus familiares y amigos, y todos los que necesitamos de estas imprescindibles reservas de autenticidad, para poder seguir a la espera de un mundo mejor sin caer en el pesimismo.

Seguramente, amable lector, tú eres una de estas personas firmes, de palabra, honrado, bondadoso y a quien sólo conocen y aprecian unas cuantas familias con las que convives y te relacionas. Pero tú y tantos otros como tú sois los cimientos firmes de nuestra sociedad. De vosotros vendrá la fuerza y la virtud, y sobre vuestra firmeza de roca se

construirá con toda seguridad un mundo nuevo en el que reine el amor, la autenticidad, la honradez y la sencillez.

¡Cuántos sufrimientos no nos ahorraríamos con una sola abstinencia, con solamente un NO contestado con firmeza a la voz de la seducción!

LAVATER

Cuando asistimos al imperio del efectismo a ultranza, de la comercialización de lo más íntimo y recóndito de las personas y hasta del propio dolor humano, porque «todo vale», con tal de subir la audiencia de un programa de televisión, porque la publicidad es dinero contante y sonante y el dinero es el que manda..., muchos pierden la esperanza de que las aguas vuelvan a su cauce y esta sociedad recupere ciertos valores necesarios que están a punto de perderse. Pero yo estoy seguro de que los años basura del «todo vale» tienen sus días contados y que sobre los valores firmes de tantos hombres y mujeres sencillos, nobles y bondadosos, que se mantienen como cimientos de roca de la sociedad, se está empezando a construir, aunque despacio, un mundo mejor. Abramos, por tanto, de par en par nuestras puertas a la esperanza, al tiempo que nos afirmamos todavía más en nuestros principios y convicciones.

Fortaleza

La fortaleza va creciendo en proporción a la carga.

T. W. HIGGINSON

Cuanto sigue va dedicado a todos los que desean adquirir mayor temple, vigor psíquico y fuerza interior. A esos jóvenes que quieren aprender a decir ¡NO! al desmadre, a la basura y a la dependencia de sus bajos instintos. Veamos qué es la fortaleza y cuáles son sus beneficiosos efectos.

La fortaleza es la tercera de las cuatro virtudes cardinales. Consiste en vencer el temor, mantener el temple de ánimo en los momentos difíciles y aciagos y, al propio tiempo, huir de la temeridad.

La fortaleza es vigor, fuerza moral y psicológica de los espíritus esforzados y valientes.

La fortaleza va siempre unida a la voluntad-acción, que es la que, en definitiva, autorrealiza, dignifica y construye al hombre interiormente.

El fuerte de espíritu autoeduca su voluntad día a día dominándose a sí mismo cuando el atractivo de lo fácil y cómodo le invita a renunciar a la superación y al esfuerzo que requiere el deber cumplido.

La fortaleza es fuerza en la constancia de no dejarse dominar, seducir y controlar por el mundo de los sentidos; antes al contrario, se es fuerte en la medida en que uno sabe hacerse cargo de sí mismo y mantener bajo control los instintos y las emociones.

Sólo aquel que aprende a inyectar en las venas de su espíritu la vigorosa sangre de la fortaleza puede ser ejemplo y guía para los demás y arrastra con su fuerza a los demás hacia la cima del valor y de la virtud.

La fortaleza es perseverancia, inteligente y apasionada tozudez ante cualquier obstáculo o dificultad que pueda oponerse a la conquista de toda noble y ambiciosa empresa.

Nada es tan difícil que no pueda conseguir la fortaleza.

JULIO CÉSAR

La fortaleza, en cuanto compañera inseparable de la perseverancia, refuerza el vigor psíquico y la impasibilidad, en esos momentos de grave crisis o de dolor por los que antes o después hemos de pasar todos los seres humanos.

La fortaleza es, como dice Emerson, inseparable del júbilo, ya que la persistencia en la acción genera una especie de endorfinas psíquicas que, por un lado, equilibran y proporcionan paz y serenidad de espíritu y, por otro, producen euforia, alegría y entusiasmo.

La fortaleza va creciendo como la levadura en el corazón del hombre en proporción a la carga que soporta y a la dificultad del obstáculo con que se mide.

La fortaleza jamás se debilita por factores externos; se desmorona cuando el hombre pierde su vigor, su coraje interior, su centro, se pierde a sí mismo y se dispersa creándose dependencias materiales.

La fortaleza se nutre de la fuerza moral y de la consistencia interior que proporciona al hombre mantener bajo control su propia vida, pensamientos, sentimientos y obras.

La fortaleza persiste y se mantiene en plenitud mientras nuestra vida como personas es un todo coherente que dirige todas sus potencias hacia el logro de un objetivo muy alto, como puede ser la propia felicidad y la felicidad de los demás.

La fortaleza no encuentra nada que no sea superable, dificultad que no pueda salvarse o problema que no pueda resolverse. No existe un objetivo tan difícil que no pueda lograrse, si estamos revestidos de la verdadera fortaleza.

La fortaleza, aunque «desafía en combate hasta el más poderoso destino» que diría Stefan Zweig, siempre se deja aconsejar de su fiel compañera la prudencia.

El valor, la audacia y el coraje que distinguen a quienes mantienen como constante en sus vidas la virtud de la fortaleza, no permiten la dispersión de las fuerzas psíquicas, dejándose arrastrar por la temeridad, la veleidad o el despropósito; antes al contrario,

cuidan que todos los actos sean bien ponderados y producto de la reflexión, de la razón y de un sentido de la medida.

Acabamos de ver que la fortaleza es voluntad-acción, dominio de uno mismo, temple de ánimo, superación y esfuerzo del día a día, control de instintos y emociones, perseverancia, tozudez inteligente y apasionada ante las dificultades, vigor psíquico, impasibilidad razonada, compañera inseparable del júbilo, fuerza moral, coraje y audacia, razón, reflexión y sentido de la medida... En definitiva, una mezcla de valor, de prudencia y de perseverancia en la misma proporción.

Sólo las naturalezas débiles renuncian y olvidan, mas las fuertes no se acomodan y desafían en combate hasta el más poderoso destino.

STEFAN ZWEIG

Pero descubramos *cuáles son los enemigos de la fortaleza* con los que cada día habremos de enfrentarnos:

1. Falta de confianza en uno mismo y sentimientos de incompetencia.
2. Dificultad para tomar decisiones, pasar a la acción y convertirlas en realidad.
3. Impaciencia, nerviosismo y carecer de un bien pensado programa de acción.
4. Veleidad, ligereza y falta de reflexión y de criterio propio.
5. Abulia, pereza, inconstancia y propensión a seguir la línea del menor esfuerzo.
6. Dispersión de energías y de fuerzas mentales y psíquicas en cuanto se emprende.
7. No dedicarse plenamente, en cuerpo y alma, a la consecución que se ha propuesto.
8. Falta de coraje, de empeño, de ilusión y de entusiasmo.

La obra más ambiciosa de Bernabé Tierno: una exposición completísima de todos los valores que necesitamos para enfrentarnos a todo tipo de situaciones



Este es el tercer título de una serie de seis libros que forman la obra más completa y significativa de Bernabé Tierno. El reputado psicólogo continúa su listado alfabético de valores necesarios para afrontar el día a día con actitud práctica y alegría. Son valores que nos ayudan a comprender y estimar a los demás, y que facilitan la relación madura con el entorno.

Tierno describe cada fortaleza y, a través de ejemplos, preguntas y consejos prácticos, explica claramente lo que representan en nuestras vidas y en nuestro comportamiento diario.

Todas las virtudes, recursos y estrategias necesarias para llevar una vida plena y positiva.

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: 978-84-253-5696-4

Composición digital: Newcomlab S.L.L.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Fortalezas Humanas 3

Introducción

¿Qué son los valores?

42. Eficacia

43. Elegancia

44. Entusiasmo

45. Equilibrio

46. Esfuerzo

47. Esperanza

48. Espiritualidad

49. Estabilidad de carácter

50. Éxito

51. Familia

52. Familiaridad

53. Fe

54. Felicidad

55. Firmeza

56. Fortaleza

Sobre este libro

Sobre Bernabé Tierno

Créditos

Índice

Fortalezas Humanas 3	2
Introducción	5
¿Qué son los valores?	7
42. Eficacia	13
43. Elegancia	50
44. Entusiasmo	55
45. Equilibrio	70
46. Esfuerzo	95
47. Esperanza	107
48. Espiritualidad	128
49. Estabilidad de carácter	136
50. Éxito	140
51. Familia	146
52. Familiaridad	160
53. Fe	166
54. Felicidad	172
55. Firmeza	197
56. Fortaleza	202
Sobre este libro	205
Sobre Bernabé Tierno	206
Créditos	207