



# BERNABÉ TIERNO

Fortalezas Humanas 4



# Fortalezas Humanas 4

Bernabé Tierno

**Grijalbo**

SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

*Dedico este libro sobre valores humanos a la memoria  
de mis padres, Bernabé y Cipriana.  
Ellos escribieron estas páginas en mi corazón*

## 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.

## Gozo intelectual

Ya parece, y con razón, ingratitud no gozar las maravillas de Dios.

CALDERÓN

«Todos los hombres, querido Galión, desean vivir felices.» Así comienza Séneca su obra *Sobre la felicidad*. Y en verdad es así. Todos tendemos por nuestra propia naturaleza a la felicidad. Una afirmación tan rotunda puede parecer exagerada a los escépticos; éstos piensan que la felicidad es algo inalcanzable, un simple concepto abstracto sin contrapartida en la vida real.

No estamos de acuerdo con estos pesimistas, porque la felicidad es tan consustancial al ser humano que consagra todas sus energías a conseguirla, le dedica sus pensamientos y por ella realiza sus acciones. Existe una íntima relación entre la felicidad y la vida misma, entre vivir y ser feliz.

## ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

Se podrían dar tantas definiciones como personas se atrevan a responder a esta pregunta, pues la felicidad es algo intangible, abstracto, que depende, más que de las condiciones exteriores a cada individuo, de sus creencias, de su concepción de la vida y de su actitud o tipo de respuesta ante cada situación.

Si hacemos un pequeño recorrido por los grandes clásicos del pensamiento, nos encontramos con un Platón que dice: «La mezcla dosificada adecuadamente de placer y

de sabiduría armonizados en la vida darán como resultado la felicidad que el hombre es capaz de disfrutar en este mundo».

---

Sé fuente, no desagüe.

REX HUDLER

---

La doctrina aristotélica mantiene que «la felicidad es el bien supremo, el bien perfecto», puesto que se desea por sí mismo. El epicureísmo asegura que «todo hombre es mortal y, en consecuencia, la felicidad, que es el bien máximo, debe darse en esta vida». Los epicúreos sostienen que la felicidad es la imperturbabilidad del alma ante las adversidades.

El hedonismo entiende la felicidad como el alcance del máximo placer durante el máximo período de tiempo. El estoicismo define la felicidad como la conformidad del hombre consigo mismo, con su propia naturaleza; sólo puede conseguirse la felicidad buscando la independencia de lo externo.

Si analizamos cada una de estas concepciones y definiciones encontramos puntos convergentes entre sí, elementos complementarios y también algún aspecto en el que disienten. Si esto sucede barajando tan sólo unas pocas opiniones distintas, llegaremos a la conclusión de que la felicidad es un concepto subjetivo. La felicidad es única y distinta, como únicos y distintos somos cada uno de nosotros, aunque, de hecho, la felicidad es universal e inmanente al ser humano.

No obstante, de alguna base hay que partir para analizar la felicidad. Partamos, por ejemplo, de la definición que nos brinda el diccionario: «La felicidad es un estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien, o con la esperanza de cosas halagüeñas». Si volvemos a preguntar sobre lo que constituye un bien, un contento, un gozo para cada uno de nosotros, seguramente habrá tantas respuestas como individuos interrogados. Esto nos lleva a la conclusión de que las personas conciben el bien y la felicidad a partir de su propia naturaleza.

## GOZO EXTERNO Y GOZO INTELECTUAL

Para alcanzar la felicidad se abren ante nosotros diversos caminos, entre los que cada persona elegirá el que se adapte mejor a sus apetencias; en este recorrido encontrará su gozo y su satisfacción.

Habrà quien todo lo encamine hacia la consecución del placer inmediato; para ello buscarà diversiones, muchas veces extravagantes, aturdirse en medio de compañías ruidosas, con la velocidad de los coches y con desafíos tan inútiles como insensatos.

Otro se agotará en «poseer», actuará exclusivamente por dinero y querrá un coche mejor, una casa más grande, vacaciones más caras (que no más divertidas, ni más placenteras) en los lugares más exóticos... Su lema es «siempre más».

---

Para un alma alegre, el mundo está repleto de cosas interesantes.

ALEXANDRA STODDARD

---

Algunos se moverán por alcanzar cotas cada vez más altas de dominio sobre los demás... Y así podríamos seguir poniendo ejemplos. La cuestión es, ¿qué queda después?, ¿es que todo esto produce plenitud? Muy al contrario. Siempre que no haya que lamentar algo, quedará por lo menos el vacío interior que hará comenzar el ciclo, la espiral sin fin de búsqueda de nuevas excitaciones, cada vez más insólitas, nuevas metas materiales que alejan progresivamente más al individuo de sí mismo, de su insondable y rico mundo interior.

El vacío no sólo permanece sino que se hace cada vez mayor, porque todos los caminos que sigue la persona con el centro de gravedad fuera de sí misma son sucedáneos de felicidad, ya que la expansión material no es la única respuesta a toda pregunta y porque, además, si el espíritu queda marginado, se convierte en fuente de inquietud.

Cuando me refiero a espíritu no lo hago siguiendo pautas religiosas, sino como parte integrante del individuo, como principio del pensamiento y de la actividad intelectual del ser humano, en el sentido amplio en que se opone a materia.

Reflexiona sobre el pensamiento que nos propone Rex Hudler. Si siempre estamos recibiendo, si somos incapaces de dar un poco de nosotros mismos, si nos dejamos llevar por lo puramente externo, sin pensar en lo que realmente necesitamos, nos convertiremos en ese «desagüe» que lo traga todo, pero que siempre deja la vida vacía.

## GOZO INTELECTUAL-GOZO DEL ESPÍRITU

Utilizo este nexo de unión del espíritu para centrarme de lleno en el tema que nos ocupa: el gozo intelectual, que es el estado de fruición que se experimenta al alcanzar un bien relacionado con el intelecto, con las facultades del espíritu del ser humano. Este gozo no sólo se produce con el logro, sino con el proceso para llegar a ese logro, toda vez que cada paso que conduce a una meta es meta en sí mismo, nos realiza y nos produce felicidad.

Para poner en juego nuestras facultades espirituales es preciso ser conscientes, en primer lugar, de que las poseemos, y luego tener el deseo de ejercitarlas, «moverlas», de la misma manera que se mueve nuestro organismo biológico y todo lo que acontece en nuestro entorno. ¿Por qué hemos de condenar a la inacción a una parte de nosotros mismos, el intelecto, cuando tanto bien nos puede reportar?

---

No puede haber más progreso auténtico que el interior. El progreso material no es nada.

JULIEN GREEN

---

La mente no es una zona árida de nuestro ser. Al contrario, como parte integrante e indivisible de nosotros mismos está ahí para ayudarnos a conseguir la felicidad a la que estamos llamados, para complacernos y enorgullecernos de ser y sentirnos personas. Se trata de poner la mente en movimiento, de hacerla trabajar por y para nosotros, y de hacerlo con gozo y alegría. De esta forma se enriquecerá nuestra vida, porque la persona que aprecia sus facultades intelectuales siente la necesidad y la curiosidad de ver, estudiar, aprender...

La actividad intelectual ocupa y divierte. No sólo nos permite sustraernos al tedio, sino extraer de todo lo cotidiano que nos depara la vida el mayor grado de satisfacción. Siempre, en cualquier momento, lo mismo andando que sentados, recostados en la cama o atrapados en un atasco de circulación en el que nos vemos impelidos a malhumorarnos por la prisa del incesante apremio, podemos acudir a nuestra mente y recrearnos con ella.

---

Para el hombre sabio vivir es pensar.

CICERÓN



---

Las horas pueden parecer minutos, si nos entregamos a la reflexión sobre un tema que nos gusta, al estudio, a la lectura atenta y reflexiva, o bien a una lectura amena y distendida. En un caso, sentimos el gozo de aprender algo nuevo, pues hemos realizado el esfuerzo mental que al final nos ha producido el dominio de algo que antes se nos escapaba, no conocíamos o no lo conocíamos suficientemente bien. En el caso de la lectura de evasión, nos ha producido placer en sí misma por la forma y el contenido del relato. Nos hemos puesto en contacto con países nuevos, con personas cuyos caracteres han ido impregnando por completo nuestro ser durante algunos momentos; nos hemos identificado con sus problemas, alegrías y tristezas, de tal manera que a lo largo de la lectura hasta hemos discutido con los personajes las distintas situaciones. Hemos ido preguntándoles la razón de su vivir, los motivos de sus acciones. Estas preguntas, al ser respondidas por la sucesión del relato, son una respuesta también a las incesantes preguntas que nos hacemos a nosotros mismos: ¿quién eres?, ¿adónde vas?, ¿qué haces para llegar a donde quieres ir? Y así otras muchas preguntas.

No es cierto que el que se pregunta esté encerrado en sí mismo y se olvide de vivir con los demás. El que se pregunta sabe que sus respuestas están en la acción de cada día, de cada hora, de cada minuto, y que la reflexión no le impide la acción.

El que mueve su mente, mueve todo su organismo, su cerebro, su corazón; se pone en contacto con emociones más íntimas para comprender su dolor, su amor, su amistad, sus alegrías... Para saber de sí, de los demás, de su vida que está inmersa en el piélago de la vida de los otros. No se olvida de la Naturaleza, que está ahí para su contemplación y disfrute. No se olvida de los animales, que están ahí para su compañía y utilidad, y por eso los cuida y respeta. No se olvida de los seres humanos, que están junto a él para ayudarlo a vivir, para servirle de espejo, para que en su encuentro profundo sean una fuente de enriquecimiento y desarrollo personal, en el sentido más amplio y más elevado del término. Los hombres están ahí para acompañarlo y ser uno con él. Quien ejercita su mente así lo entiende, así lo siente y así desea sentirlo siempre.

---

Todo hombre, por naturaleza, apetece saber.

ARISTÓTELES

---

Entre todos los beneficios que producen las facultades intelectuales está la de proporcionar una extraordinaria sensibilidad; sensibilidad no entendida como sensiblería y emotividad descontrolada, sino como conciencia de sí mismo. Sentimos más el dolor en todas sus formas, pero también somos muchísimo más conscientes de las grandes o pequeñas alegrías. En suma, se posesiona uno mucho más de su propia vida, se va alcanzando la sabiduría (que no hay que confundir con el conocimiento y con la ciencia práctica), esa sabiduría que proporciona aceptación, tolerancia, acogida, serenidad y felicidad, en una palabra. No en vano existe una correlación entre el comienzo del libro de Séneca en *Sobre la felicidad* («Todos los hombres, querido Galión, desean vivir felices») y el juicio del libro primero de la *Metafísica* de Aristóteles: «Todo hombre, por naturaleza, apetece saber».

Vivimos en una época en la que, aparte de teorías, uno quiere ver las ventajas prácticas. Pues bien, si todo lo dicho no bastara para perseguir el deleite intelectual, podemos señalar algunos efectos colaterales, que podríamos llamar pequeños o grandes placeres añadidos. Entre otras cosas, la actividad intelectual y el placer que produce pueden alargar la vida de los últimos años. El filósofo, matemático y premio Nobel de Literatura Bertrand Russell, se expresa así en su obra *La conquista de la felicidad*: «En la adolescencia la vida me era odiosa y estaba continuamente al borde del suicidio, del cual me libré gracias al deseo de saber matemáticas». Sin llegar a estos extremos, sí podemos reconocer el alargamiento de la vida, al hacerla más sosegada y placentera.

---

El verdadero saber es esencialmente armonía.

A. PANZINI

---

Seguimos describiendo ventajas: es un bien que tenemos siempre a mano; ni tenemos que salir de nosotros mismos ni necesitamos dinero para conseguirlo. Como dice A. de Mello: «El verdadero bien es libre, gratuito y está dentro de nosotros». ¿Se puede pedir más?

## GOZO INTELECTUAL Y SER MÁS

Aristóteles distinguía dos clases de virtudes: las morales, que están radicadas en las costumbres, y las intelectuales, que tienen su raíz en el pensamiento y en la razón. Son éstas las que nos perfeccionan en nuestra específica naturaleza de «seres racionales».

Por estar dotado de razón, el hombre se siente impulsado a un deseo insaciable de saber, un deseo con capacidad infinita. Porque el hombre no sólo aspira a saber, sino que su aspiración crece de continuo; cuanto más sabe, más consciente es de su infinita ignorancia, lo que le hace trascenderse a sí mismo, lanzándole en pos de la verdad absoluta e inefable: Dios, Sabiduría Infinita.

El deseo de saber se traduce, además, en capacidad de «leer internamente» (*intus legere*) el sentido de las cosas y el sentido del mundo que nos rodea.

Gracias a la conciencia del ser humano, las cosas adquieren sentido y transforman el mundo en «cosmos», estructura ordenada. El ser humano es capaz de interiorizar y comprender el mundo y las cosas que le acompañan como felices compañeros de viaje. Por eso, es tanto más cuanto más sabe, cuando más llena de sentido su vida.

En la búsqueda del esclarecimiento de los hechos y del acontecer general en la tierra, la sensación de gozo que experimenta el ser humano le hace sentirse espectador privilegiado de la existencia y disfrutar la plenitud que se deriva de imponer el orden de la razón sobre las cosas.

La avidez intelectual con la que el ser humano se sumerge en la corriente de la vida se convierte, en último término, en el «deseo natural de ver a Dios», que, según santo Tomás, acompaña de manera natural a los seres racionales.

---

Prefiero que mi mente se abra movida por la curiosidad a que se cierre movida por la convicción.

GERRY SPENCE

---

## EL CONOCIMIENTO HUMANO A LO LARGO DE LA HISTORIA

A lo largo de la Historia, el conocimiento humano ha sufrido varias inflexiones:

- Para el *mundo clásico* el verdadero conocimiento era un saber universal, necesario e

inmutable, que arrastraba al alma a la «contemplación amorosa»; era la «episteme» o sabiduría.

- Para los hombres del *Renacimiento*, con el desarrollo del método científico-experimental, el conocimiento humano interesaba como un «saber para dominar». El hombre estaba interesado en imponer el dominio de la razón a las fuerzas de la Naturaleza.
- Para los hombres de *nuestra época* el conocimiento se ha convertido en un «saber creador». Empleamos el conocimiento para producir cosas, para crear «nuevos seres».

Tal vez debamos volver hoy a refugiarnos en el concepto de la sabiduría antigua: «gozar intelectualmente de la verdad», considerar el saber como la posesión pacífica de esas gotas de verdad que la razón nos ayuda a descubrir.

La raíz etimológica de la palabra «saber» la emparenta con «saborear» (*sapere* = saber, saborear). ¿Por qué no detenernos a paladear y contemplar la verdad en sí misma, sin preocuparnos tanto de las aplicaciones científicas o tecnológicas que pueda tener?

Es probable que no disfrutemos de nuestro conocimiento porque con frecuencia lo prostituimos como medio para fines que no nos hacen felices. «Un hombre sin conocimiento es un mundo a oscuras», afirmaba Gracián.

---

Para digerir la ciencia es necesario haberla devorado con apetito.

ANATOLE FRANCE

---

¿Qué sería del mundo si la inteligencia humana no lo conociera, si la conciencia del hombre no apreciara su belleza? ¿Cómo podría el hombre instaurar su dominio sobre las cosas si no disfrutara de ellas, conociéndolas y amándolas? Amándolas (he dicho bien), porque nosotros sólo podemos conocer con todo nuestro ser y no con la abstracción de un conocimiento aislado de nuestras tendencias y afectos. Para descubrir la verdad hay que amarla primero y después sentir el gozo de haberla conocido.

## GOZO INTELECTUAL Y EXIGENCIAS DE SABIDURÍA DEL ALMA RACIONAL

El gozo intelectual equivale a sentirse contentos por haber satisfecho las exigencias de sabiduría que acompañan al ser racional. Es una paz que se apodera del espíritu y lo libera de las tensiones que las aspiraciones no satisfechas producen al alma. Pero la tensión interna por la sabiduría nunca se calma, pues aspira a crecer y se convierte en «tensión» existencial, con la esperanza de seguir construyéndose como persona.

El sentido de la vida queda iluminado no como un objetivo o meta que se alcanza definitivamente, sino como un ideal que señala el camino a seguir.

Tal vez sea útil distinguir al sabio del intelectual. En la clasificación que Spranger hace de los valores, alcanza especial relieve el valor teórico. Es el valor que guía la conducta del hombre ilustrado, preocupado por el conocimiento de las cosas, capaz de despreciarlo todo ante el valor supremo que significa el conocimiento de la realidad en cuanto sujeta a las leyes objetivas y universales. Su desprecio del mundo le hace vivir rodeado de aparatos y libros para su investigación, aunque no disponga de una cama donde acostarse.

---

Descubrir es ver lo que todo el mundo ha visto y pensar de ello lo que nadie ha pensado.

ALBERT SZENT-GYÖVGYI

---

No es ésta la sabiduría que nosotros defendemos. La verdadera inteligencia está abierta a todos los valores. Cuenta Darwin que en un momento dado de su vida llegó a sentir indiferencia ante una obra de Shakespeare, razón por la cual se impuso la obligación de no dejar pasar ningún día sin leer más páginas del fabuloso y universal dramaturgo.

El intelectual puro corre el peligro de encerrarse en su mundo particular, sin gozar del espectáculo de la belleza que acompaña a las cosas que estudia, de la bondad de los actos del hombre que examina. Con razón ha dicho Wackenheim que hay que devolver a la ciencia el «complemento de alma».

## ¿QUÉ CAMINO SEGUIR PARA CONSEGUIR EL GOCE INTELECTUAL?

Hemos hecho un pequeño recorrido sobre lo que es la felicidad y el gozo intelectual o

gozo del espíritu, que sacia las exigencias de sabiduría de nuestro ser racional. Sólo queda que, haciendo buen uso de nuestro intelecto y de nuestra capacidad de elección, tomemos la decisión de seguir la ruta que más nos conviene.

Elegir el camino del goce intelectual no significa prescindir de otras vías. Es de suponer que cada momento tiene su propia capacidad de disfrute; por lo tanto, lo que tenemos que hacer es aprender a disfrutar de cada uno de ellos.

Quizá nos han acostumbrado a disfrutar de los momentos en los que primaban las emociones; así, una buena película u obra de teatro, nos hace sentir, experimentar placer... Nos han enseñado a estar con los amigos y disfrutar de una tertulia, de las bromas, de los chistes... Pero quizá con demasiada frecuencia se ha relegado el área intelectual a la escuela y a las tareas escolares, por lo que no todo el mundo puede aprender a disfrutar de ella. Ni siquiera los universitarios, a los que se pretende inculcar algo más que conocimiento, transmitiéndoles el amor por el saber y fomentando su curiosidad, llegan con facilidad a ese estadio en el que lo prioritario es el goce intelectual.

Pero hay personas que lo consiguen y que saben disfrutar tanto de sus emociones como de su intelecto. Veamos cómo lo han logrado:

- *Leyendo.* Las personas que han aprendido a leer de verdad son capaces de pasarse horas y horas dedicadas a esta actividad, sin percatarse del paso del tiempo, disfrutando intensamente. La lectura de libros, periódicos, artículos, informes... dotan a la persona de una visión más amplia sobre lo que sucede a su alrededor; es capaz, además, de entenderse mejor a sí mismo y comprender a quienes le rodean. Hay que leer para estar en el mundo, para no dejarse llevar por las opiniones en boga o la publicidad, para tener más claro lo que se desea y vislumbrar cómo poder hacerlo.
- *Participando en actividades culturales.* El teatro, el cine, las visitas a museos... acudir a coloquios, ir a conciertos... nos permite disfrutar, dotando de significación emocional las actividades más intelectuales.
- *Relacionándose* con personas con las que se tienen gustos parecidos. A partir de mis ideas, puedo relacionarme con gente con la que puedo compartir lo que pienso y siento. Aprender a estar en grupo me ayudará, además, a desarrollar mis habilidades sociales, a respetar las ideas de los demás, a buscar puntos en común, a discutir de forma constructiva. Todo ello, sin cerrarme al mundo, estando atento a las opiniones que difieren de las mías.
- *Fomentando* el hábito de la curiosidad. Preguntando, interesándome por los temas, abriendo mi mente incluso a lo que no entiendo... Esto es asumir la responsabilidad

de nuestra propia vida, no permitiendo que sean los demás los que tomen siempre las decisiones por nosotros con el pretexto de que ellos saben más del tema. La información es fundamental antes de tomar una decisión.

---

Largo es el camino de la enseñanza por medio de teorías; breve y eficaz por medio de ejemplos.

SÉNECA

---

## Gratitud

Es tan grande el placer que se experimenta al encontrar un hombre agradecido que vale la pena arriesgarse a hacer un ingrato.

SÉNECA

Cuando recibimos injurias o nos sentimos perjudicados por alguien, inmediatamente se desata en nuestro ánimo un impulso de venganza, un fuerte deseo de volver a poner las cosas en su sitio, de tomarnos la justa compensación por la ofensa recibida, según la vieja ley del Tali3n, tan arraigada en el coraz3n humano: «Ojo por ojo y diente por diente».

Pero no siempre salimos perjudicados en nuestras relaciones con los dem3s. Con frecuencia recibimos favores y beneficios de otros, se despierta en nosotros la parte buena que llevamos dentro, un impulso benéfico, una ley del Tali3n positiva, que quisiera restablecer el equilibrio en nuestra relaci3n con el otro deseando para 3l todo el bien que nos ha proporcionado. Es el sentimiento espont3neo de la gratitud, que nos hace ver a nuestro bienhechor no como deudor sino como acreedor. Somos nosotros los que nos sentimos en deuda con 3l, por lo cual quisi3ramos devolverle, en positivo equilibrio de justicia, la recompensa a su merced. Nos sentimos obligados a agradecer el favor recibido y responder a 3l. El afecto surge espont3neamente en el alma agradecida, sin necesidad de buscarlo. Pero tambi3n es cierto que adelantarse en la generosidad tiene sus ventajas. Como certeramente observa Graci3n, «hacer favores el primero es garant3a de reciprocidad, a no ser que se trate de un ruin».

Pero esta tendencia a la reciprocidad que siente el alma agradecida puede volverse contra ella, rob3ndole la libertad y creando dependencia respecto de la persona de la que



recibió el favor. La persona agradecida puede sentirse también obligada y actuar como el niño inmaduro que «ama porque le aman».

Erich Fromm ha señalado dos características:

1. El amor inmaduro dice: «Te amo porque te necesito».
2. El amor maduro dice: «Te necesito porque te amo».

Efectivamente, podemos considerar al que hace favores con la esperanza de ser recompensado con distintas formas de gratitud, no como persona generosa sino como un mercader de afectos. Por eso, es acertada la apreciación de Friedrich Hebbel cuando afirma: «Más difícil que ser agradecido es no exagerar la pretensión a la gratitud».

---

Podemos concentrarnos tanto en cosas por las que estamos agradecidos que no haya tiempo de concentrarnos en el desaliento.

ALAIN LOY MCGINNIS

---

Con frecuencia encontramos en la vida pública personas que invierten el término de las obligaciones con una sutil manipulación: los premios que ofrecen se convierten para quien los recibe en obligación de corresponder con su apoyo electoral. ¿No habla la jerga política de «estómagos agradecidos» en alusión a los que respaldan con sus votos las subvenciones o las ayudas que «gratuitamente» recibieron del poder?

Situaciones semejantes pueden contemplarse en el campo de la educación. Con frecuencia muchos padres y educadores bienintencionados, derrochando amor e interés por el inmaduro, suscitan en él sentimientos de gratitud tan poderosos que el muchacho/a movido/a por el reconocimiento, no es capaz de obrar más que por el gusto o disgusto que pueda proporcionar a esas personas que «tanto le quieren». Tal vez estos adultos se sientan halagados; pero el muchacho/a ha adquirido tal dependencia de ellos que no tiene libertad para comportarse como realmente es o le gustaría ser.

Algunas personas religiosas, movidas por su celo apostólico y por su entrega al servicio de los menesterosos, suelen advertir que, cuando piden dinero a los ricos, les están haciendo un favor porque les ayudan a hacer recto uso de sus riquezas. Razón no les falta. Su sencillez evangélica les salva de la hipocresía; pero, en otro orden de cosas, sí podemos descubrir personas tan hábiles en el reconocimiento de los favores recibidos

que sus manifestaciones de gratitud y sus elogios parecen convertirse en un favor que ellos mismos hacen, como si estuvieran perdonando una deuda a quien les hace el favor, transformando su beneficio en un honor para el otro.

---

La gratitud nos hace felices porque son raras las ocasiones en que se nos hace visible.

STEFAN ZWEIG

---

Ni el benefactor puede convertir su favor en chantaje de gratitud, ni el beneficiario humillar su dignidad por el favor recibido.

La grandeza de ánimo con que se hacen las dádivas no ha de hacerle esperar la recompensa a quien las hace gratuitamente. Ignorar la mano izquierda lo que hace la derecha es señal de madurez. ¿No se mide acaso la autenticidad del amor por el grado de gratuidad con que somos capaces de amar? ¿No demuestran los padres la grandeza de su amor cuando aman a sus hijos sin esperar recompensa? «Por desgracia son más fáciles de contar los que recuerdan los beneficios que los que los olvidan», decía la entrañable filántropa Concepción Arenal.

Recordar el bien recibido es señal de buena conciencia y «hacer el bien sin mirar a quién» es difundir el amor, arrojando al ancho mundo semillas de una fraternidad que vincula a los hombres con lazos de gratitud y de bondad.

Gratitud es tomar conciencia de los beneficios, dádivas, dones y bienes recibidos y admirar la generosidad del benefactor.

Es, al mismo tiempo, reconocimiento y reacción afectiva claramente gozosa que impulsa al aprecio por los favores que nos hacen y al deseo de corresponder en la medida de nuestras fuerzas.

Siempre que damos algo, recibimos mucho más y nos enriquecemos. También cuando damos las gracias suben los niveles de paz y de equilibrio interior y se refuerzan y revitalizan nuestros sentimientos más nobles. No me cabe la menor duda de que «la gratitud es madre, fuente y norte de los demás sentimientos humanos».

## LA GENEROSIDAD DE LA GRATITUD

Si observamos en nuestro derredor nos resultará fácil descubrir que casi siempre deseamos y hasta reclamamos lo que no tenemos y nos gustaría tener o que tuvimos y perdimos. Sin embargo, rara vez damos las gracias por lo que somos y tenemos o por lo que no tenemos ni nos gustaría tener.

Muchas veces me pregunto si una de las causas más determinantes de nuestras desgracias y sentimientos de infelicidad en la mayoría de las personas no será precisamente la falta de gratitud, que suele ir emparejada con la dificultad para perdonar y pedir perdón con sencillez y sinceridad.

---

El Universo te ofrece abundancia cuando estás en estado de gratitud.

WAYNE W. DYAR

---

El hombre de hoy anda perdido en sus incesantes e impredecibles búsquedas de plenitud, equilibrio, seguridad y paz, y no acierta a encontrarse a sí mismo, no acaba de sentirse a gusto en su propia piel, porque no es verdaderamente agradecido. A todo el que agradece cada día cuanto es y cuanto tiene y se ocupa en disfrutarlo, un misterioso poder sin límites continuará proporcionándole no sólo cuanto tiene y disfruta, sino también lo que no tiene y ni siquiera sabe que le encantaría tener.

Debemos «dar gracias» por lo que «tenemos», por lo que «no tenemos» y nos encantaría tener y hasta por lo que nos parece imposible alcanzar. Es la forma más eficaz, inteligente y práctica de que se produzca el «milagro» de ver hechos realidad nuestros sueños.

Sin duda, la gratitud es un valor que no sólo trasciende la vida del hombre que da y recibe, contribuyendo a que alcance un mayor grado de madurez y enriquecimiento personal, sino que hace más pacífica, grata y llevadera la convivencia humana.

Ya dije en otro momento que la gratitud es un valor fecundo, enriquecedor de la vida del individuo y de la sociedad, que hace posible el florecimiento de valores como: la amabilidad, la amistad, la autoestima, la bondad, la cordialidad, la generosidad, la disponibilidad, la magnanimidad, la misericordia, la paciencia, la solidaridad, la humildad, la confianza, la sencillez y la tolerancia.

## LA GRATITUD DE LA VIDA

Posiblemente no hay ejemplo de gratitud más importante que el hecho de la vida misma. Es cierto que ninguno de nosotros ha elegido estar vivo, pero no podemos vivir como si se tratara de un deber.

Gracias a la vida, estamos aquí, somos capaces de alegrarnos y de disfrutar. Ha sido algo que se nos ha dado, se nos ha concedido como el más grande de los dones, sin pedirnos nada a cambio.

---

Los agravios solemos grabarlos en diamante, mientras escribimos en agua los beneficios.

W. KING

---

Somos los seres humanos quienes insistimos en que hay que saber vivir, buscando un sentido, una línea de acción que nos permita alcanzar esa felicidad que, como ya hemos visto, es inherente a la existencia humana.

Saber vivir y ser feliz se convierte así en una tarea que nos exigimos a nosotros mismos, pero que no pretende ser un pago por nada, sino tan sólo un acto más de generosidad ante el inmenso don gratuito que se nos brinda con la vida.

A continuación te presento algunas claves que te pueden ayudar a descubrir que tu vida es un acto de gratitud del que puedes disfrutar intensamente.

1) Vivir mi vida de la forma más plena posible y como la más apasionante aventura es lo primero. Lo que genera infinidad de problemas en cadena a la mayoría de los mortales radica en conceder mayor importancia a cosas, situaciones y personas que no son ni deben ser prioridad en nuestras vidas.

Tener claro este principio, esta verdad fundamental, es *conditio sine qua non* para saber vivir gozosamente y ser felices en muchos momentos de nuestra existencia.

---

Más difícil que ser agradecido es no exagerar la pretensión a la gratitud.

F. HEBBEL

---

2) Existe la felicidad en la vida humana, seguramente no como una situación permanente, ni como una meta, pero sí como inexplicable sentimiento gozoso de plenitud interior. Se activa «de dentro hacia fuera» y se genera en lo más profundo y noble de cada persona.

- La FELICIDAD auténtica, con mayúsculas, no está en lo externo; es fruto de una laboriosa transformación interior, de tal calibre que la persona, libre de la mayoría de las ataduras y esclavitudes humanas más comunes, sólo vive para ser y dar amor. Es la felicidad no condicionada de la libertad interior y de la bondad como práctica habitual, que se percibe como una profunda e intensa sensación de plenitud, serenidad y gozo indescriptibles.

3) Debemos estar muy atentos a disfrutar y saborear todos los momentos de felicidad y de alegría espontánea. Se aprende más de los momentos felices —y son más enriquecedores y positivos— que de los momentos desgraciados y tristes, por más que muchos defiendan lo contrario. Así como se carga de energía eléctrica una batería conectada a la red, así también nos cargamos de energía positiva y almacenamos dosis de felicidad cada vez que disfrutamos con gozo de esos instantes de alegría que a veces se nos presentan de forma gratuita, sin esperarlos.

4) Profundizar y ahondar en la idea de que ser persona, un ser humano, es acceder a la máxima categoría y dignidad posible. Toda persona, con independencia de su sexo, edad, raza, profesión y nivel socioeconómico o cultural, merece el máximo respeto.

- La «etiqueta», los estereotipos y encasillamientos de cualquier tipo son intrínsecamente injustos. Si establecemos criterios basados en la posición social, el poder, la fama, la riqueza, la religión que se practica, etc., estamos atentando contra la dignidad de la persona.
- Las «casillas» en las que colocamos a las personas son muy variadas, pero el dinero, la fama y los estudios son «valores» que convierten a la mayoría en «ciudadanos modelo y de prestigio». Olvidamos que son legión las personas que no ostentan altos cargos, tienen estudios elementales, su prestigio social es nulo, sólo los conocen sus familiares y amigos, pero éstos les respetan y quieren.
- Toda persona es inmensamente valiosa por sí misma.

---

No es mucho que a quien te da la gallina entera, tú le des una pierna de ella.

CERVANTES

---

5) Todos debemos trabajar para todos, sin límites, fronteras, barreras ni prejuicios de ningún tipo y practicar la fraternidad universal, porque todos somos hermanos al pertenecer a la gran familia humana. Tratar al otro con el respeto, afecto y esmero con que yo deseo ser tratado es la fórmula mágica y eficaz para hacer un mundo mejor.

- El beneficio siempre debe ser mutuo; todos debemos ser partícipes y ganadores.
- Quien pretende el beneficio y el éxito personal a costa de otras personas obra mal; su maldad y egoísmo perjudica a todos y genera un mal social incalculable.
- Las relaciones que mantengamos con los demás están determinadas por las que mantenemos con nosotros mismos. Si poseemos paz y armonía interior, las relaciones con los demás serán de paz, de armonía y de acogida afectuosa.
- Somos para los demás; nos enriquecemos en la medida en que damos, en todos los sentidos.

6) Saber vivir consiste fundamentalmente en saber apurar cada día la copa del presente que se nos ofrece y vivir la «borrachera» (el gozo) del hoy, en el que debemos instalarnos como si fuera una eternidad, pero asumiendo y aceptando nuestro ayer con sus luces y sombras, bondades y maldades, noblezas y miserias.

- Desde el «hoy» en plenitud y sin preocuparnos por el pasado debemos proyectar el futuro con esperanza, pero sin desasosiego y con la ilusión de saber que mañana no tiene por qué ser peor que hoy.
- Debemos vivir hacia delante desde lo mejor de nosotros mismos.
- En realidad, sólo disponemos de este instante y debemos vivirlo con verdadero disfrute.
- Si alguien ha dicho, «la vida es corta, empecemos por el postre», yo digo: «hagamos que el postre no termine».

7) Buscaré la perfección, la excelencia en lo que haga, siempre que me sea posible, pero sin agobios, sin prisas, sin que esa deseada «perfección» me quite la paz interior y me deje sin tiempo y sin ilusión para vivir, para estar a gusto conmigo mismo y con mi familia.

---

Casi todo el mundo encuentra placer en pagar las pequeñas deudas; son muchos los que satisfacen también las medianas, pero rara es la persona que no muestra ingratitud si los débitos son considerables.

LA ROCHEFOUCAULD

---

- Asumiré de buen grado que unas cosas las hago casi perfectas y otras regular, y que sería un verdadero problema caer en el perfeccionismo que lleva a los estados de ansiedad y desánimo, ya que, al ponerme en el trance de ser el mejor y hacerlo todo perfecto o, de lo contrario, nada merece la pena, soy un inútil, yo mismo estoy labrando mi infelicidad y mi desgracia.

8) Todo lo que hago tiene consecuencias, para bien o para mal, tanto para mí como para los demás. Mi aportación para mejorar un poco este mundo puede parecerme insignificante, pero no lo es. Debo saber qué es lo que yo puedo aportar de manera especial en mi diario vivir y en el entorno concreto en que me muevo.

- Todos debemos contribuir al bien de todos, según nuestras posibilidades y aptitudes. Por eso intento dar respuesta a estas preguntas: ¿cómo lo estoy haciendo yo?, ¿cómo pienso que debería hacerlo?

9) Perdonar de corazón supone haber llegado a logros muy importantes en el crecimiento interior y a un grado muy elevado de madurez psíquica y espiritual. El perdón es la «medicina» universal, con plena garantía para los males de la mente, del cuerpo y del alma.

---

Mendigo como soy, soy pobre también en dar las gracias.

SHAKESPEARE

---

- El perdón supone librarse de los pensamientos de ataque, de ver en cada persona a un enemigo dispuesto a derribarme y causarme mal.
- El perdón supone renunciar al resentimiento hacia alguien o hacia algo y sustituirlo por el deseo de su bien.
- Perdonar conlleva, sobre todo, librarse para siempre del rencor, la ira, el odio, el remordimiento, la recriminación, la culpabilidad y la hostilidad. Estos sufrimientos siempre son negativos y destructivos, porque:

- bloquean nuestras posibilidades de crecimiento y de mejora;
- nos instalan en la autodestrucción permanente;
- nos privan y despojan de sentimientos nobles, positivos y euforizantes, como la generosidad, la ilusión, la esperanza y la alegría;
- nos hacen no sólo peores personas, sino desgraciados e incapaces de encontrar una «salida» hacia los demás.
- El perdón me libra del más mortífero de los venenos del alma, que es el odio al otro y el deseo de su mal. El odio agrava cualquier situación o problema. Sólo el perdón acaba por vencer al odio.
- El perdón me libera de tener razón. Sólo necesita «tener la razón» a la desesperada el débil que, al no tenerse a sí mismo, es tan pobre que «muere» sin esas «gotas» de razón...

10) Dar las gracias, bendecir, expresar la gratitud de palabra, actitud, gestos y expresiones por la maravilla de la vida, por ser una persona humana, por todos los seres vivientes que me acompañan en este caminar por la existencia, que me enriquecen y me ayudan.

- Agradezco: la salud física, la familia, la profesión que ejerzo, tener para vivir... Centro toda mi atención en cuanto me rodea que es positivo y beneficioso y doy las gracias. Bendecir y dar las gracias contribuye a favorecer que nos suceda lo mejor.

---

Los hombres no sólo llegan a olvidar los beneficios recibidos, sino que llegan a odiar a los que se los hicieron.

LA ROCHEFOUCAULD

---



## Heroicidad

Porque ser héroe consiste en ser uno mismo. Cuando el héroe quiere, no son los antepasados en él o los usos del presente quienes quieren, sino él mismo. Y querer ser él mismo es la heroicidad.

ORTEGA Y GASSET

Cada vez que se habla de heroísmo y de quienes realizan hazañas heroicas, de inmediato evocamos una situación extraordinaria y excepcional. Las obras realizadas por los héroes parecen rebasar las capacidades del común de los mortales, por lo que enseguida se les eleva a la categoría de superhombres.

La palabra heroísmo dispara nuestra fantasía hacia los héroes antiguos descritos en los poemas clásicos, a los caballeros andantes medievales que ponían sus espadas al servicio de Dios, de doncellas desamparadas y de los débiles de la tierra; caballeros que hacían de su vida una búsqueda incesante de algo inalcanzable, como el Santo Grial, las tierras abisinias del Preste Juan, etc. Algo que, en definitiva, aparte de enardecer el entusiasmo en sus almas, hacía que descubrieran sus facultades espirituales y corporales y las desarrollaran, ejercitándose, día a día, para estar preparados si en un momento se presentaba la ocasión de la refriega.

Al decir «héroes» vienen a nuestra mente las figuras de grandes guerreros ganadores de cien batallas y también aquellas personas que destacaron por su vida aventurera, hombres y mujeres con carisma que llevaron a cabo acciones que les han hecho merecedores de figurar en el gran libro de la Historia, para ejemplo de generaciones venideras.

Podríamos decir que lo que distingue a los héroes es su capacidad de realizar obras

que rebasan las aptitudes y cualidades de las personas normales; en definitiva, su excelencia y superioridad.

Esto lo vemos claramente en el ideal educativo de la antigua Grecia, que no era otro que la *areté*, la virtud entendida como excelencia, superación de los demás, destacar entre todos por la fuerza, la astucia, la nobleza... Como los héroes homéricos: Aquiles, Ulises, Héctor... Lo que importaba realmente era dedicarse en cuerpo y alma a hazañas difíciles y arriesgadas, aunque hubiera que entregar la vida en el empeño. A estos héroes no les importaba morir jóvenes, si con ello lograban pasar a la posteridad como «los mejores».

---

Es un noble héroe el que lucha por la patria; más noble quien lucha por el bienestar de su país natal; pero el más noble es el que lucha por la humanidad.

J. G. HERDER

---

De este modo, instauraron en la tierra un linaje de aristócratas, de hombres selectos (*oi aristoi* = los mejores, con la misma raíz etimológica que *areté*). Mientras, la memoria del héroe quedaba mitificada como una especie de dios. Encontrar en la ascendencia genealógica hombres excepcionales como éstos era una preocupación de reyes y gobernantes para justificar su poder. ¿Quién podría menospreciar la autoridad de un ser emparentado con el mundo de lo divino?

Esta concepción exagerada del héroe ha sido posteriormente reducida a sus límites humanos. Los actos heroicos se encuentran al alcance de todos los hombres, porque todos están dotados de una voluntad capaz de los mayores esfuerzos, cuando éstos se refieren al servicio de valores que pueden considerarse incluso superiores al de la misma vida: Dios, patria, amor, honor, bien común.

## EL HEROÍSMO SILENCIOSO

Parece claro que el heroísmo requiere la motivación del ánimo del héroe por medio de grandes ideales, capaces de mover su conducta en circunstancias extraordinarias. Dicho de otra manera, el esfuerzo de la voluntad es imposible para quien no cree en los valores

superiores. El esfuerzo heroico ha de ser generoso, magnánimo, desinteresado..., y eso no se improvisa fácilmente.

---

Desde entonces conocí que el heroísmo es casi siempre una forma de pundonor.

BENITO PÉREZ GALDÓS

---

Aunque el heroísmo nace de la decisión generosa de la voluntad, no son muchas las ocasiones que se nos brindan a la gente normal y corriente para ejercitar un «heroísmo espectacular». Por ejemplo, en el ámbito castrense es donde tradicionalmente el valor heroico ha encontrado sus mejores oportunidades de realización. Sin embargo, no debemos olvidar nunca que en cualquier profesión se requieren grandes dotes de generosidad y voluntad; además, ya es un modo de heroísmo saber aprovechar las incontables ocasiones que se nos presentan para no envilecernos.

No hace mucho, Federico Mayor Zaragoza, Director General de la Unesco, recurría al siguiente símil para señalar sus preferencias por la educación preventiva: cuando un general gana una batalla, inmediatamente se le reconoce como un héroe y se erigen monumentos para conmemorar su hazaña, que —no hay que olvidarlo— se asienta sobre un determinado número de muertos entre los contendientes de los distintos bandos. En cambio, nadie se acuerda de esos generales que, de manera callada e inadvertida, han evitado una guerra y, con ella, mucha lucha y mucho dolor innecesario. Con su labor preventiva han evitado una catástrofe; pero como nadie ha podido comprobar el alcance de su trabajo, porque la guerra no ha tenido lugar, no se valora debidamente su esfuerzo. Son héroes desconocidos, pero su labor es más meritoria que la de los héroes oficiales, «espectaculares».

Lo mismo sucede en el campo de la educación. Son muchos los profesionales que dedican su vida a los niños en las guarderías, jardines de infancia, escuelas de primaria, etc. Con su tarea preparan un futuro feliz a muchas personas y previenen de la delincuencia a la sociedad. Se trata también de héroes anónimos que, cumpliendo generosamente su función educativa, están realizando una de las mayores hazañas en pro de la humanidad. Un héroe puede hacerse en un minuto. Son las circunstancias extraordinarias y espectaculares las que le han dado la oportunidad de serlo. «Basta un instante para forjar un héroe; pero es preciso toda una vida para hacer un hombre de

bien», dice P. Brulat, en clara alusión a la tarea educativa que nunca puede darse por finalizada.

Es evidente que, sin dejar de respetar o admirar a los héroes oficiales, consagrados, inmortales, «espectaculares», este capítulo va dedicado de forma especial al «heroísmo silencioso», a ese heroísmo ganado a pulso, día a día, minuto a minuto, en la constancia del deber cotidiano, en la insistencia de la búsqueda incesante de hacer el bien, de ser útil, de sembrar el propio entorno de acciones nobles, generosas y esforzadas, sin que importe lo más mínimo que tales acciones nos reporten alabanzas y honores.

---

Héroe es quien logra ejemplificar con su acción la virtud como fuerza y excelencia.

FERNANDO SAVATER

---

El heroísmo silencioso —amasado con esfuerzo, entrega, tesón y coraje— supera en duración, en sencillez y en constancia al heroísmo espectacular; éste aparece con más intensidad y, a veces, envuelto en pólvora de artificio. El heroísmo silencioso exige una voluntad perseverante y a toda prueba que, por el carácter oculto y desconocido de su tremendo esfuerzo, es mucho más difícil de lograr que la decisión pronta y rápida con que normalmente se realizan los gestos heroicos de las hazañas más gloriosas.

Este mundo sigue funcionando, a pesar de todo, porque no faltan esos héroes del silencio que soportan el peso de ingentes obligaciones con entrega y alegría. Son los constructores ignotos de una humanidad que se perfecciona y se mejora gracias a su sacrificio. Cerca de nosotros y en constante actividad hay toda una pléyade de hombres y mujeres de toda edad y condición que, en nombre de sus más nobles ideales (Dios, la ciencia, el cuidado de sus semejantes, etc.), se internan en lugares inhóspitos de la tierra o en lugares en los que les aguarda el peligro de lo desconocido, la desconfianza y el rechazo y, muchas veces, la muerte en las más variadas formas: violenta y cruel o lenta y sumida en la soledad y en la indiferencia.

Cerca de nosotros están los «médicos sin fronteras» y quienes de forma anónima y gratuita ejercen el «voluntariado social». Sus hazañas no se publican, no conocemos sus nombres, pero sus nobles y generosas acciones nos recuerdan constantemente que existen hombres y mujeres de bien que cifran su felicidad en contribuir a que otros seres humanos sean un poco más felices o menos desgraciados.

---

La mayor victoria: el merecerse a sí mismo.

CALDERÓN

---

Heroísmo silencioso y de rango superior es el de tantas madres calladas y dolientes, siempre dispuestas a la cotidianidad de la entrega y del sacrificio.

Heroísmo silencioso y de rango superior, ¿por qué no?, es el de esos estudiantes amarrados horas y horas a su mesa de estudio para afrontar el éxito incierto de unos exámenes importantes... ¡Son héroes de la responsabilidad!

¡Mejor es luchar cada minuto del día para no ser un cobarde que parecer un héroe con la aureola adquirida por la suerte o la ocasión afortunada!

Para la reflexión de los jóvenes, transcribo a continuación la carta de Paul Claudel a su hijo:

Mi querido hijo: no creas a los que te dicen que la juventud ha sido hecha para divertirse; la juventud no ha sido hecha para el placer, sino para el heroísmo. Ciertamente, un joven necesita heroísmo para resistir a las tentaciones que lo rodean, para crecer él solo en una doctrina despreciada; para osar enfrentarse sin retroceder una pulgada al argumento, a la blasfemia, a la burla que llenan los libros, las calles y los periódicos; para resistir a su familia y a sus amigos; para estar solo contra todos...

Me interesa detenerme en el heroísmo aplicado a cada uno de nosotros, que somos grandes por haber merecido el don de la vida, que somos valientes porque diariamente nos ponemos en pie y hacemos frente a los retos que esta misma vida nos propone; que somos cabeza, somos corazón; somos espíritu, somos cuerpo... Y cada día hemos de llevar a cabo el gran acto de heroísmo que supone vivir en un ponderado equilibrio entre nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

## SER HÉROE EN EL DÍA A DÍA

La heroicidad es algo presente en nuestra sociedad, plasmada en personas que han aprendido a dar un sentido diferente a sus vidas y que no buscan más gratificación que la que aportan los grandes y pequeños momentos de su quehacer cotidiano. ¿Quién podría dudar de la heroicidad de tantas y tantas personas que luchan por tener una vida digna?

¿O de la de quienes sacrifican su tiempo, su trabajo, su energía, por conseguir mejorar una parte, aunque sea pequeña, de la sociedad?

---

Un héroe es aquel que hace lo que puede; los demás no lo hacen.

ROMAIN ROLLAND

---

Veamos, a continuación, definiciones de lo que significa ser héroe en el día a día.

*Es héroe* toda persona que sabe estar en su lugar, respondiendo en todo momento a lo que exige de ella su propia conciencia, porque cada cual sabe qué es lo que tiene que hacer, independientemente de la ejemplar, fácil o tramposa trayectoria que marquen los demás. Y esto es válido para todos; no importa cuál sea su clase, ser más guapo o menos agraciado, más o menos simpático.

*Es héroe* todo el que dentro de su esfera, de su ámbito, desarrolla la habilidad de responder con sus capacidades a las obligaciones asumidas por él mismo y a las que impone la vida o el imperativo del momento. Y esto lo hace con espíritu animoso, sin considerarlo una carga insoportable o imposible de llevar, sino sabiendo que está a disposición de la vida y que cumple la misión que él mismo ha escogido.

---

Basta un instante para forjar un héroe, pero es preciso toda una vida para hacer un hombre de bien.

P. BRULAT

---

*Es héroe* por ser honrado aquel que, aupado a un alto cargo, huye de la soberbia y trata a sus subordinados con respeto, consideración y deferencia; huye de la ambición y no se aprovecha de las circunstancias para medrar a expensas de los bienes que tiene que administrar; huye de la trapacería y del retorcimiento y se manifiesta con claridad y limpieza de intenciones; huye de los actos indignos e impropios de quien debe ser modelo para la sociedad y se muestra diligente, cumplidor, buen gestor y mejor persona.

*Es héroe* por ser responsable, cumplidor y eficiente el funcionario que, enfrentado al trabajo rutinario de cada día, huye del adocenamiento y pone verdadera entrega y entusiasmo en su tarea, siendo amable, solícito, comprensivo y solidario.

*Es héroe* por su lealtad y dedicación el valiente e inteligente ejecutivo, para quien la

detallada planificación de objetivos y metas, las reuniones de trabajo, las conferencias y la realización de todas las tareas inherentes a su cargo no son solamente motivo de enaltecimiento de su ego. Al contrario, ve en su gestión el engrandecimiento de la empresa a la que sirve y de la que se sirve, el beneficio que de esto se deriva para todos los trabajadores de la misma y, como por extensión, el bienestar que éstos pueden llevar a sus familias y a toda la sociedad en la que se desenvuelven.

*Es héroe* el valiente empresario que, con visión de futuro, ánimo esforzado y la necesaria prudencia, sabe arriesgar su patrimonio para obtener el producto justo de lo expuesto, rehúsa las ganancias desorbitadas —que a veces son a expensas de los más débiles— y no traiciona sus principios. El buen empresario tiene como objetivo el bien social y la creación de puestos de trabajo, además de su propia autorrealización.

*Es heroica* e intrépida la mujer que cada día, consciente de la responsabilidad asumida para consigo misma y para su familia, sabe hacer equilibrios con su presupuesto y recaba con firmeza la corresponsabilidad de los demás miembros familiares. Despliega su genuina sensibilidad, su intuición y su espíritu de sacrificio y huye de la sensiblería, la manipulación y el chantaje o victimismo.

---

Donde hay verdadero valor se encuentra también verdadera modestia.

W. S. GILBERT

---

*Es héroe* el padre de familia que no sólo asume la responsabilidad de proporcionar a los suyos el bienestar material y económico sin escatimar esfuerzos, entrega y sacrificios, sino que es ejemplo vivo de respeto y amor. Comparte con su esposa las tareas educativas de los hijos y se ocupa activamente en el proceso de su desarrollo en todos los aspectos: físico, psicológico, intelectual, social y espiritual, sin hacer dejación de su autoridad, basada siempre en razones y actitudes dialogantes y huyendo del autoritarismo impositivo.

*Es heroico* el hijo/a que, aun siendo algo que «no se lleva», tiene muy en cuenta la opinión de sus padres, los respeta y ama y no cae en el egoísmo de considerarlos como una «hucha sin fondo», abierta permanentemente para satisfacción de sus exigencias y caprichos.

*Es heroico*, en definitiva, todo aquel que ejerce su profesión no simplemente como un

medio de vida que le proporciona unos ingresos mayores o menores para vivir, sino, además y sobre todo, obedeciendo a un impulso interno de vocación de servicio a los demás y a toda la sociedad.

Heroicos y esforzados podemos serlo todos, si al hacer nuestro trabajo ponemos nuestro corazón y nuestra mente en el empeño, con el deseo de emplear nuestras facultades y habilidades de la mejor manera, pero sin dejarnos llevar por el desasosiego, la angustia o la obsesión. Así lo expresa José M.<sup>a</sup> Pemán por boca de san Ignacio en la obra teatral *El divino impaciente*: «No hay virtud más eminente / que el hacer sencillamente / lo que tenemos que hacer».

Pero «sencillamente» no quiere decir «fácilmente». El fastidio, la inercia, la timidez, la duda ante los demás, nuestras propias dudas, temores e inquietudes y tantos obstáculos más irán apareciendo en el cumplimiento de nuestra misión de cada momento; obstáculos que hemos de reconocer en toda su magnitud, no para asustarnos, inhibirnos o refugiarnos en la caverna del miedo, sino para, afrontando con decisión ese miedo, modificar nuestra estrategia, cambiar nuestra actitud y salir triunfantes de nosotros mismos.



## Higiene mental

Levantamos primero la polvareda y luego nos quejamos de no poder ver.

GEORGES BERKELEY

La frase del filósofo inglés tiene perfecta aplicación en el tema que nos ocupa. Cuántas veces nos quejamos de los resultados, de los efectos de nuestros actos, sin caer en la cuenta de que somos nosotros mismos los que labramos nuestra desgracia.

Es bastante frecuente que un ser humano se empeñe en amargarse la existencia, aunque no deje de repetir que desea ser feliz.

¿No cree el lector que ya existe demasiado mal en el mundo para que encima lo aumentemos con nuestra conducta? Y, sin embargo, continuamente ponemos obstáculos a nuestros deseos de madurez y de equilibrio, viciando nuestra propia atmósfera y haciéndola irrespirable. Siguen siendo de plena actualidad las palabras de Pablo de Tarso cuando dice: «No hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero es lo que hago».

## EL YO: UNA UNIDAD

El yo de cada individuo es uno en tres planos en constante relación e interacción: el plano físico (cuerpo), el plano mental-psíquico (mente sana) y el plano espiritual (espíritu). Saber vivir y ser feliz supone lograr el mayor equilibrio posible entre estos tres aspectos de la propia realidad, de mi «yo» en perfecta unidad.

Las tres entidades que forman mi persona están perfectamente diferenciadas, aunque a veces resulte difícil establecer los límites; son inseparables y actúan como un todo. *Mens*

*sana in corpore sano...* es una gran verdad sobre la que no se ha descubierto todavía casi nada, pero no tardaremos en llevarnos grandes sorpresas.

Para mí, estas tres realidades que conforman la persona humana actúan como por «vasos comunicantes». Los beneficios sobre el cuerpo se notan, se reflejan en lo mental-psíquico y en lo espiritual, y al revés. Si en lo espiritual suben los niveles de perdón, generosidad y bondad, los beneficios se harán patentes en el plano físico y mental.

---

Solamente hay verdadera vida donde la actividad del cuerpo y del espíritu mantienen una viva reciprocidad, en perfecto orden.

FROEBEL

---

La salud corporal, física, no es un bien de menor importancia; es nada menos que un bien «base», fundamento y determinante de la salud psíquica y del espíritu. Difícilmente la persona que no se encuentra bien puede llevar a cabo proyectos y conseguir metas, aunque también existen estrategias para descentrarse del dolor y conseguir superar las limitaciones de la enfermedad.

La salud de nuestro cuerpo es consecuencia de la herencia recibida y del cuidado que cada uno le proporciona, del «trato» que le damos. Ese trato se refiere sobre todo a una actividad física regular y adaptada a la edad de cada cual y a una alimentación racional y variada. Comer de todo con moderación, evitando alimentos y bebidas desaconsejables, seguir en lo posible una dieta rica y equilibrada, son algunos de los criterios a tener en cuenta.

No podemos cambiar la herencia recibida poco saludable, pero sí podemos evitar o atenuar algunos de sus efectos con una alimentación y con un ejercicio físico adecuados.

Inevitablemente, podemos sufrir enfermedades, a pesar de haber llevado una vida sana y de haber evitado excesos innecesarios. No debemos pensar que hemos fallado, que somos culpables de lo que nos ha sucedido. A veces las cosas se escapan de toda explicación racional y debemos estar preparados para asumir con entereza todo lo que la vida nos depara.

La salud psíquica, en parte creada, potenciada y determinada por la salud física, se ve reflejada en la mayor o menor capacidad de manejar de forma adecuada los conflictos y situaciones problemáticas y adversas que cada día nos salen al paso. Especial atención

merece el control de nuestro estrés, de nuestra capacidad para dar prioridad a lo que es realmente importante y aprender a disfrutar de ello, siendo responsables y teniendo presente en todo momento nuestro bienestar y el de los demás, tanto a corto como a largo plazo.

---

Las relaciones que mantenemos con el mundo están determinadas en gran medida por las relaciones que mantenemos con nosotros mismos.

GREG ANDERSON

---

## EN PRO DE UNA BUENA HIGIENE MENTAL

En la sociedad productiva, materialista y consumista en que nos movemos, que concede tanta importancia a las apariencias y que tiene como *leitmotiv* el cuidado y la preocupación excesiva del cuerpo, se da la paradoja de que se olvida con demasiada frecuencia la salud mental y psíquica. Se cuida el cuerpo con cosméticos, masajes y ejercicios, acudiendo a gimnasios y a centros de belleza; se cuidan y se perfeccionan las máquinas, se levantan voces ecologistas (con toda razón) en favor del cuidado de la naturaleza... Todo esto es bueno; pero ¿quién hace campaña a favor de una buena higiene mental?

La higiene mental hace referencia al equilibrio del yo con el medio ambiente y, fundamentalmente, con la sociedad. Es una exigencia profiláctica, una urgente necesidad preventiva que va a hacer posible una vida más positiva y plena.

Aunque se ha criticado, a mi juicio es muy positiva la ambiciosa definición de la OMS (Organización Mundial de la Salud), al considerar la salud mental como «un estado de completo bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedades o afecciones». Porque, indudablemente, el primero de todos los valores humanos es la vida misma y la primera obligación moral que tenemos es vivir lo más plenamente posible, como condición previa para poder hacer realidad cualquier otra aspiración al bienestar y a la felicidad.

Los atentados a la salud proceden no sólo de las condiciones físicas de la naturaleza humana, sino también de la estructura mental del hombre.

Los manuales de psicología describen la enfermedad mental con las características de falta de libertad, dependencia, sufrimiento, incapacidad de disfrutar de la vida, desestructuración... En definitiva, ¡personas que sufren y hacen sufrir!

---

Practicar la higiene mental es prestar cuidado y atención diariamente a los aspectos psicológicos.

KURT TEPPER WEIN

---

Por nuestro interior aparecen, como aves de negros augurios, bandadas de pensamientos negativos: baja autoestima y su consiguiente autoimagen negativa, sentimientos de culpa, rechazo de la propia persona, sensación de indefensión e inutilidad, pérdida de sentido...

Pero esa experiencia personal negativa no queda en nosotros; la proyectamos al exterior, en un descarado mecanismo de defensa.

La culpa de todo lo que nos sucede no es nuestra; la tienen otros: la sociedad, el sistema... De este modo, eludimos toda responsabilidad, con lo cual no hacemos más que agravar el problema, dispensándonos de pasar a la acción, de tomar, sin más lamentaciones ni disculpas, el destino en nuestras manos.

Es precisamente por esta terrible capacidad de vivir inauténtica que todos llevamos dentro, por lo que, en principio, somos susceptibles de neurosis y de arruinar nuestra vida mental haciéndola opaca y viscosa.

Las ideas y la conducta de los seres humanos están influidas por los valores de las sociedades a que pertenecen. Tradicionalmente, el sentido de la vida lo recibían nuestros antepasados de los sistemas religiosos. Todavía hoy muchos creyentes acuden a los sacerdotes para que les instruyan sobre el sentido de la existencia y las normas de conducta que son «justas». Pero cada día son más los grupos que han dejado de usar la religión como código de la conducta humana. Su lugar lo han ocupado otro tipo de ideologías y grupos, incluso partidos políticos, que tratan de asumir la función que en otras épocas desempeñaban los religiosos.

Son muchos los psicólogos que han querido clarificar desde el campo de las ciencias antropológicas la «conducta mentalmente sana». Si la conducta inauténtica se caracteriza

por la pérdida y falta de sentido, es imprescindible que el hombre devuelva a su existencia el sentido perdido para poder disfrutar del goce de vivir.

---

El que no ha caído no sabe cómo es posible levantarse.

ALEXANDER IVANOVICH

---

Creo oportunas y clarificadoras a este respecto las siguientes observaciones de Erich Fromm: «El hombre mentalmente sano es el hombre productivo, el que sostiene con el mundo una relación amorosa y usa su razón para aprehender objetivamente la realidad; el que no se somete a autoridades irracionales pero acata de buen grado la autoridad racional de la conciencia y la razón; el que no deja de nacer mientras vive y considera la vida como el más precioso de los dones que ha recibido».

La higiene mental es la aplicación de los principios y reglas que el individuo y la sociedad han de aplicar para conservar y potenciar la salud mental.

Esto obliga también moralmente a las autoridades civiles al uso adecuado de todos los medios que puedan afectar al equilibrio personal: sistema educativo, medios de comunicación social, seguridad ciudadana, sistema sanitario... Del mismo modo que hay alimentos en mal estado que el organismo no puede digerir, igualmente desde el punto de vista psicológico no se puede «alimentar» a las familias con soflamas políticas, programas televisivos saturados de morbo, sexo y violencia —telebasura— y sofismas o medias verdades, cuyo objeto no es otro que inducir al error, sembrar la duda y desorientar las conciencias con técnicas rayanas en el «lavado de cerebro».

Por otra parte, la permisividad de los adultos, lejos de promover la libertad, favorece el pasotismo de los jóvenes —que no es más que un «vacío de valores»—, caldo de cultivo del más radical escepticismo y, en el peor de los casos, de una vida abocada al absurdo y al sinsentido.

Todas estas líneas de acción constituyen el humo de la contaminación mental con el que colocamos al individuo en las antípodas del hombre mentalmente sano, aquel que, según Soddy, «reacciona sin esfuerzo doloroso en la vida, cuyas ambiciones quedan en el marco de las realizaciones posibles y que tiene una noción justa de su capacidad y de su debilidad, por lo cual es capaz de ayudar y de aceptar ayuda».

De lo dicho se desprende que el concepto de higiene mental no se puede explicar sin

relacionar al individuo con la sociedad en la que vive inmerso. Su vivencia de satisfacción, bienestar y felicidad depende, en gran parte, del equilibrio que logre en esa interacción con el ambiente social. Justamente por eso, Siradón afirma que «la salud mental es un equilibrio dinámico de la personalidad». Y la primera vivencia que se percibe cuando el yo falla en su tendencia a ese equilibrio es la falta de integración y la ansiedad.

---

La mejor manera de librarse de un problema es resolverlo.

BRENDA FRANCIS

---

Objetivo de la higiene mental es favorecer el equilibrio de la persona. Una buena estrategia para el logro de dicho objetivo debería contemplar al menos estos puntos:

- La madurez no es una meta que se pueda conseguir a plazo más o menos largo; es un proceso sin fin que pasa por la integración de sucesivas experiencias.
- Una persona madura es capaz de movilizar todos sus recursos personales, toda su energía, en beneficio propio y de los demás, actuando de forma cada vez más libre.
- El hombre equilibrado sabe aceptarse como es, valorándose y estimándose objetivamente, sin atrofas ni hipertrofias de su yo. Sabe aceptar sus límites, sus defectos y hasta sus miserias, sin perder por eso su autoestima.
- El hombre mentalmente sano desarrolla la suficiente capacidad de soportar frustraciones, para aceptar el fracaso y la presencia del mal y del dolor en su propia vida.
- La persona psíquicamente madura sabe hacer del amor la principal fuerza constructiva de su vida, porque le libera del egoísmo y le abre a la armonía con todos sus semejantes y con todos los seres de la creación.

---

Quien se acepta a sí mismo está preparado para perdonar a los demás.

J. L. MARTÍN DESCALZO

---

## LA HIGIENE MENTAL NO ES FRUTO DE LA CASUALIDAD

Es muy lamentable que, en los inicios del siglo XXI, olvidemos con demasiada frecuencia

que lo que ocurre en nuestra mente determina lo que tiene lugar en el plano físico de nuestra existencia. Por eso, es tan importante ocuparnos de la educación para el buen funcionamiento de la mente, de su cuidado, de su higiene, del desarrollo de su inmenso poder, para que en consecuencia nuestra vida funcione bien en todos los niveles: laboral, económico, emotivo-afectivo, de relaciones, etc.

La serenidad, la coherencia interna, el equilibrio y la paz mental que admiramos en algunas personas y que tanto ambicionamos poseer nosotros mismos, ni es fruto de la casualidad, ni es un regalo de los dioses. Es un trabajo individual, aunque, evidentemente, en su favor o en su perjuicio juegan un papel importante las circunstancias ambientales. En este sentido, deseo insistir en que los padres deben conocer, practicar y hacer realidad unos principios básicos que ayudarán a los hijos, ya desde muy pequeños, a ir adquiriendo, poco a poco y en la medida de las posibilidades de su desarrollo, el equilibrio, la serenidad; en una palabra, una buena salud mental y psíquica que favorezca una vida de adulto madura y plena.

### HE AQUÍ ALGUNOS PRINCIPIOS BÁSICOS:

- *Autoaceptación.* Todo ser humano debe tenerse en estima, aceptarse y quererse a sí mismo como es, sea cual sea su edad y la etapa evolutiva en que se encuentre.

Si somos tolerantes con nosotros mismos, si sabemos esforzarnos sin exigirnos de forma agobiante superar obstáculos constantemente, si no permitimos que nos esclavice un afán perfeccionista exacerbado —fruto muchas veces de un orgullo mal entendido—, es indudable que seremos y nos mostraremos más amables, abiertos y receptivos con los demás y correspondidos, seguramente, en la misma medida.

---

Camina el hombre siempre entre precipicios, y, quiera o no, su más auténtica obligación es guardar el equilibrio.

ORTEGA Y GASSET

---

Quede claro que la autoaceptación, como la autoestima, nada tiene que ver con la autocomplacencia narcisista. Tenemos que esculpir poco a poco nuestra personalidad,

pues somos seres inacabados que precisamos construirnos día a día. Esta labor la tenemos que realizar sin angustias, concediéndonos tiempo, sin superexigencias constantes, con indulgencia... con amor.

- *Saber perdonarse*. Es consecuencia lógica de la autoaceptación. Somos lo que somos y si, con generosidad, tesón y coraje, día a día, aprendemos a ser hoy mejores que ayer, estaremos cooperando a la obra creativa y perfectiva de Dios. Y en este caso, ¿qué se puede reprochar? No obstante, esto que se dice de forma tan sencilla no es tan fácil tenerlo presente como una luz siempre radiante que ilumina nuestra mente. No es fácil saber perdonarse; pero, si no nos otorgamos un cálido y comprensivo perdón a nosotros mismos, ¿cómo vamos a ser indulgentes con los demás?

¿De dónde nos viene esa dificultad para el perdón? En la mayoría de los casos, la causa más directa podemos encontrarla en los residuos de «formación-deformación» provenientes de nuestros años infantiles de: culpa-sanción, acción meritoria-premio.

No viene al caso que profundicemos ahora sobre qué es lo que se consideraba culpa y mérito. Hacemos un acto de generosidad con nosotros mismos y con nuestros educadores (que padecieron el sistema educativo del momento) y nos despojamos de nuestros resentimientos. Damos gracias por haber recibido unos principios que han hecho posible que obtengamos la necesaria madurez de adultos. Esta madurez nos hace conscientes de qué es lo que debemos modificar del ropaje que recibimos para que se pueda adaptar a nuestra personalidad actual y no dificulte nuestro caminar hacia la meta de una vida equilibrada y serena.

---

Aunque los hombres tengan un destino común, cada individuo debe elaborar su propia salvación personal entre miedos y temblores.

THOMAS MERTON

---

Perdonamos nuestras equivocaciones pasadas y nuestros yerros actuales, convencidos de que siempre hemos obrado de la mejor manera posible, dadas nuestras circunstancias y los elementos de que disponíamos en cada momento.

Si contabilizamos fracasos por acciones emprendidas que nos han creado problemas, hagamos los cambios necesarios y veamos en todo ello un reto, una nueva disponibilidad



de aprendizaje, de soluciones eficaces para lograr un mayor desarrollo y un crecimiento personal.

Lo importante es no estancarse en la inacción, por temor a no hacer las cosas de la mejor manera posible. Lo importante es vivir, y hacerlo con plenitud y alegría en cualquier circunstancia.

- *Vivir el presente.* Esto supone ser conscientes, practicar el *age quod agis* (haz con plenitud y entrega lo que estás realizando) y ser pacientes, flexibles.

- *Ser conscientes de:* dónde nos encontramos, adónde queremos llegar y de qué medios o equipaje disponemos para el trayecto. Es muy importante hacer un recuento de nuestros bienes, tanto materiales como espirituales. Es una buena manera de ponernos en contacto con nosotros mismos y con quienes nos han concedido más de lo que creemos poseer. Este reconocimiento es una acción de gracias a la paz, que debe suponer un estímulo para movernos a la acción fructífera del momento, ya que poseemos las aptitudes necesarias para producirla.

- *Capacidad de concentración.* Esto nos permite estar atentos en cada momento y sentir vivamente cómo se está desarrollando nuestra vida: qué es lo que pensamos, sentimos y hacemos; qué armonía, tristeza, dolor o monotonía... Todo ello, sin permitir que los pensamientos sobrepasen la situación presente, que es la que hay que ir resolviendo y en función de la cual se resolverán las venideras. Sólo así, siendo conscientes del presente y disfrutándolo en plenitud, nos liberaremos de las culpas del pasado y de la incertidumbre y angustia del futuro.

- *Ser pacientes y flexibles.* El camino que emprendemos cada día no supone andar por una línea recta libre de obstáculos. Éstos saldrán constantemente a nuestro encuentro, nos vendrán desde todos los recodos y tendremos que aprender por nosotros mismos a sortearlos, tras efectuar un sinfín de adaptaciones y ensayos. La clave está en pasar a la acción sin titubeos, comenzar de nuevo tras cada derrota con renovada ilusión y esforzarnos en la tarea que realizamos, no tanto por los resultados que esperamos obtener cuanto porque «obrar» ya es disfrutar y sentirse vivo como actor, como responsable y hacedor de la propia vida. Nos realizamos en la acción, crecemos en la acción y nos perfeccionamos en la acción, que en sí misma es ya un gran valor.

- *Abrirnos a los demás.* Porque no somos islas y porque, si permanecemos aislados, con toda probabilidad nos ahogaremos en el propio jugo de nuestros sentimientos. Para

poder comunicarnos y establecer una buena relación con los demás, primero hemos de hacer las paces con nosotros mismos y aprender a ser nuestros mejores amigos. Para ello es necesario reflexionar y mirar en lo profundo de nuestro corazón, encontrarnos y vernos tal como somos.

---

La educación debería consistir en ayudar a cada uno a descubrir su singularidad personal y a desarrollar esa cualidad y mostrarle cómo compartirla.

LEO BUSCAGLIA

---

No sabemos cuál es el color de nuestros ojos, ni la forma de nuestros labios, ni el matiz de nuestra tez hasta que no vemos reflejada nuestra imagen en un espejo. De la misma forma, hemos de analizarnos y « vernos » internamente, sin angustia, sin temor, sin compararnos con nadie. Que podamos ver claro y decir: « Ésta es mi situación, éstos son mis sentimientos, éstos son mis miedos, éstas mis limitaciones. Pero ésta es mi grandeza, también con mis debilidades y miserias, porque me abro a ti en todo lo que soy y lo que tengo ».

## LA FUERZA DE LA MENTE

La fuerza de la mente, del pensamiento, es incalculable. Cuando hace muchos años leí este principio, « todo es mente », me quedé muy pensativo y me dije que las afirmaciones tan rotundas jamás responden a la realidad. Han pasado bastantes años desde entonces y cada vez estoy más convencido de que, si no « todo », casi todo es mente, depende de nuestros pensamientos. He visto miles de historias humanas reales en las que puedo comprobar que llegamos a convertirnos en aquello que pensamos y sentimos de nosotros mismos.

---

Cuando no se puede tener lo que se quiere, es la hora de empezar a querer lo que se tiene.

KATHLEEN SUTTON

---

El poder del pensamiento es incalculable. Nuestra mente es una potentísima y mágica lente de infinitos aumentos y posibilidades. Si la «centramos» sobre lo bueno, lo aumenta y fomenta; pero, si la centramos sobre lo malo, también lo fomenta y multiplica. Conscientes de este inmenso poder que todos poseemos, cada uno debe concentrar toda su potencia mental sobre la bondad y las acciones meritorias de los demás, para aumentarlas y multiplicarlas sin medida.

En este sentido, cabe destacar la importancia del diálogo interno, es decir, de la conversación que mantenemos con nosotros mismos. Si ésta es positiva, podremos ver con optimismo todo lo que tenemos y somos, ilusionarnos con ello, ser capaces de valorarlo y disfrutarlo.

Una buena higiene mental nos permite convertirnos en la persona que deseamos ser, ya que no existen límites para el crecimiento interior y para el desarrollo personal, porque la construcción de sí mismo es una constante a lo largo de toda la existencia humana. No hay límites ni «jubilación» para cambiar a mejor, para la curiosidad, para emprender cosas nuevas, para aprender.

Pero la buena higiene mental no tendría sentido si se quedara en lo meramente psíquico, ya que vivimos en la medida en que «hacemos». Hacer es crecer y vivir con mayor plenitud. Y para «hacer» algo, antes lo hemos proyectado y visualizado en nuestra mente. No dejemos jamás de proyectar y de hacer realidad lo proyectado. Sin la menor duda, nuestra vida será más plena, rica y prometedora.

## Honradez-Honestidad

El hombre honrado es el que mide su derecho por su deber.

LACORDAIRE

En la práctica, los términos honradez y honestidad se usan como sinónimos y con idéntico significado. Decimos de alguien que es honrado porque obra con rectitud de ánimo, de intención. Es decir, que su forma de ser íntegra y coherente en pensamientos y en obras nos habla de buena voluntad, de autenticidad, de integridad moral. Parece que «honradez» se refiera más a la integridad de la persona, mientras que la «honestidad» define la cualidad, virtud, valor, actitud del hombre recto y probo, que, precisamente por «ser» honesto, obra de forma honrada.

¿Cuál sería el retrato robot de la persona honrada u honesta?

- La primera característica o «pincelada», la que le proporciona más identidad es la rectitud de intención, que no es más, como ya se ha dicho, que guiarse por la propia conciencia, por criterios rectos enraizados en la bondad y en el deseo del bien, no en «el qué dirán» o en la presión social.
- No hay honradez sin conciencia moral que perciba y se incline por unos valores que permitan ejercer el necesario crecimiento interior y la autorrealización como persona. Toda honradez tiene su base, se alimenta y apoya en unos principios morales y de sana conducta; son los fundamentos éticos de la construcción interna moral, espiritual, intelectual, social y personal.

---

Haz lo que consideres honesto sin esperar ningún elogio; acuérdate de que el vulgo es un mal juez de las buenas acciones.

DEMÓFILO

---

- Vivir conforme a los propios principios o valores es respetarnos a nosotros mismos y tener en gran estima nuestra dignidad personal, la mayor dignidad que existe en este mundo, porque el ser humano a lo máximo a que puede aspirar es a sentirse persona entre todas las personas e hijo de Dios con todos los derechos. Todos los «títulos» —rey, príncipe, ministro, director de una gran empresa— no aumentan ni un ápice la dignidad de un ser humano; el título más sublime es ser persona, hombre o mujer.
- Evidentemente, la persona honrada es básicamente proactiva, es decir, vive de «dentro a fuera», no al revés. Esto quiere decir que «es», «se tiene» a sí misma, y por eso necesita ser ella misma e identificarse con la verdad. En consecuencia, vive una vida de rica plenitud interior, se ocupa poco o nada de las apariencias, del qué dirán, del tener y del figurar en sociedad. La satisfacción que le reporta la plenitud interior es tan grande que otras «satisfacciones» materiales y fugaces no le atraen, ni le preocupan lo más mínimo.
- Al estar convencida la persona honrada de que toda su dignidad y grandeza le viene dada *per se*, por el hecho de ser ella misma y por obrar de forma coherente y con arreglo a unos principios y valores morales libremente elegidos y acogidos, cifra su fuerza, se siente consistente obrando siempre con rectitud de pensamiento y de comportamiento. Es decir que se siente en plenitud en la medida en que vive con honradez.
- Otra característica definitoria de la persona honrada es su sencillez y naturalidad. Distingue muy bien el trigo de la paja, lo importante de lo intrascendente; por eso, siempre viene «de cara», de frente, sin doblez ni disimulo. Debemos añadir que para ser honrados, además del profundo y consciente conocimiento de la realidad, es imprescindible la buena voluntad de comportarse con rectitud de intenciones.

---

Todo está perdido cuando los malos sirven de ejemplo y los buenos de mofa.

DEMÓCRATES

---

- Si el hombre honrado o la mujer honrada es fiel a sí mismo y es coherente por definición con sus propios principios, no existe la menor duda de que, además y sobre todo, quien es honrado «tiene palabra», es digno de confianza, no falla jamás. Dice lo que piensa y obra como piensa y dice. La palabra de una persona honrada va acompañada de obras; por eso hace bueno el refrán de que «obras son amores y no buenas razones».
- La persona honrada que tiene sano orgullo de ser lo que es, huye de las apariencias, es fiel a sus convicciones y, en consecuencia, no teme presentarse como es. Por

eso, la honradez se lleva tan mal con la hipocresía o tendencia a aparentar una virtud que no se tiene.

- Puesto que la honradez asienta su comportamiento sobre la estabilidad de la virtud, es fácil saber a qué atenernos cuando nos relacionamos con personas honradas. Por el contrario, cuando nos relacionamos con una persona falsa, hipócrita, sin honra y sin dignidad, todo son problemas, confusión y falta de entendimiento. Quien no se respeta a sí mismo, quien pierde la propia dignidad, es imposible que respete o estime la dignidad de los demás.

## LA HONRADEZ, HOY

Supongo que todos estamos de acuerdo en reconocer que nuestra sociedad está pasando por una crisis de honradez. Nuestros modelos, las personas que deberían darnos ejemplo de un comportamiento adecuado y constructivo, nos sorprenden (cada día menos, porque desgraciadamente nos vamos acostumbrando) con delitos económicos y fiscales sobre todo, que acaban con la confianza que habíamos depositado en ellos.

Hemos llegado a un punto que cuando un alto cargo parece salvarse de este juego y predominan sus actos nobles y honestos, la tendencia no es pensar que estamos ante una buena persona, sino que estamos convencidos de que ya cometerá algún error, que terminará como todos.

---

La honradez es siempre digna de elogio, aun cuando no reporte utilidad, recompensa ni provecho.

CICERÓN

---

Es cierto que ésta es la imagen que recibimos, que se está fomentando la desconfianza, a sabiendas de que no sólo destruye el bienestar de la sociedad sino que hace tambalear los cimientos de sus valores. Pero no es menos cierto que nos estamos dejando llevar por esta «actitud facilona», cayendo en los mismos errores que esos modelos negativos y justificando todo lo que hacemos porque «si ellos lo hacen», ¿por qué nosotros no?

Quizá todavía no hayamos asumido que también nosotros formamos parte de la sociedad y que nuestro ejemplo, actitud y comportamiento en la vida sirven de modelo a otras personas. Y es que no tenemos que irnos muy lejos para descubrir conductas poco

honestas. Existen en nuestra propia vida y debemos ser capaces de analizarlas, descubrirlas, sin intentar justificarlas con el comportamiento de los demás. La sociedad no va a cambiar sólo cuando cambien las personas que ocupan altos cargos, sino cuando tú, aquel otro, yo... cambiemos.

Para reflexionar sobre nuestra honradez, te animo a que pienses sobre estas preguntas y las respuestas que podrías darles:

- ¿Intentas ir siempre con la verdad por delante?
- ¿Avisas a los demás cuando sabes que van a cometer un error o te quedas esperando a que lo cometan para luego echárselo en cara?
- ¿Te aprovechas de las desgracias y del dolor de los demás para obtener un beneficio propio?
- ¿Abusas de la gentileza y generosidad de las personas o instituciones, porque éstas «no se enteran» o «no pasa nada»?
- ¿Eres capaz de reconocer tus propias limitaciones antes de criticar las de los demás?
- Cuando ayudas a alguien, ¿lo haces movido por la compasión o por la justicia?

---

La honra es el trono de la rectitud.

BALTASAR GRACIÁN

---

He aquí unas reflexiones personales que quizá te ayuden a responder a estas preguntas:

- *Honradez y verdad.* La honradez no puede tener como aliados la mentira o el engaño. Si fuera así, estaríamos ante una persona hipócrita que «actúa», que finge un modo de ser. A veces es difícil descubrir a la persona honrada, reconocer que su comportamiento es honesto, porque no podemos admitir su presencia en nuestra sociedad; nos sorprende tanto que desconfiamos. Quizá estemos demasiado acostumbrados a ese doble juego en el que no se nos dice toda la verdad, pero tampoco se nos miente abiertamente.

La sociedad «nos obliga», en cierto modo, a ser honrados con las personas que conocemos, con las que nos une una buena amistad; aprendemos a protegernos de esta manera, porque quizá ya nos hayan hecho mucho daño.

Ahora bien, la honradez es verdad, y posiblemente debamos empezar a exigirnos un poco más de sinceridad con todo el mundo, incluso con los que apenas conocemos.

Confiar de nuevo en la gente, tomando las precauciones oportunas, no tiene por qué hacernos daño, si nos convencemos de que, si los demás actúan con malicia, buscando sólo su beneficio, es porque tienen un gran problema y no han entendido nada de la vida. A nosotros nos bastará con saber que hemos actuado en todo momento como debíamos y que los otros han rechazado la oportunidad de disfrutar de lo que les ofrecíamos.

- *Honradez y acompañamiento.* Ninguno de nosotros ha llegado a ser lo que es sin la ayuda de alguien. En mayor o menor medida, mejor o peor, los demás nos han ido orientando, avisando de los peligros...

---

Dulce es envejecer con el espíritu honesto, como en compañía de un buen amigo.

PLUTARCO

---

También nosotros, quizá sin darnos demasiada cuenta, servimos de guía a otras personas; cuanto más honrado sea nuestro comportamiento, más contribuiremos a construir una sociedad justa.

En este sentido, actuar de manera honrada significa:

- guiar por el buen camino, sin alarmismos, ofreciendo al otro la posibilidad de que elija libremente lo que desea ser y hacer;
- reconociendo y potenciando sus cualidades, sin envidias ni rencores de ningún tipo. Reconoce con honradez que los demás también son seres excepcionales;
- actuando de forma comprensiva, sin recurrir al manido «ya te lo decía yo» o «si me hubieras hecho caso». La persona que ha pasado por un mal momento no necesita más reproches;
- sin atribuirse méritos que corresponden a los demás;
- sirviendo siempre de ejemplo con nuestra conducta. De nada servirá lo que digas, si luego actúas de manera arbitraria e incoherente.

- *Honradez y justicia.* Aunque ya hablaremos más detenidamente sobre ello (véase *Justicia*), cabe aquí destacar la fuerte conexión que existe entre honradez y justicia. La persona honrada sabe que lo que debe a los demás no es porque ella ocupe una posición superior y los otros sean los «pobrecitos» que necesitan de su caridad, sino que es de justicia dar al que no tiene porque, en cierto modo, nosotros tenemos lo que le corresponde. El honrado lo sabe y por eso intenta actuar con justicia.



- *Honradez y vida cotidiana.* El escritor y filósofo francés Jean-Jacques Rousseau recoge con palabras muy sencillas pero acertadas cuál debe ser el comportamiento de la persona que desea ser honrada, honesta consigo misma y con los demás: «El primer paso hacia el bien es no hacer el mal». De forma poco consciente, los demás pueden sentirse dolidos por nuestro comportamiento o actitud hacia ellos, pero siempre cabe la posibilidad del diálogo para intentar aclarar las cosas. Nuestra primera y quizá la más importante intención de nuestra conducta debe ser la de intentar no hacer el mal.

---

El verdadero fruto de nuestras obras consiste en haber obrado honestamente; y ningún premio digno de las virtudes puede estar fuera de ellas.

SÉNECA

---

También debemos ser capaces de no abusar de la generosidad de los otros. Quizá no pase nada porque siempre sea tu amigo quien te saque las castañas del fuego o porque cojas con demasiada frecuencia material de la oficina para llevártelo a casa, ya que «total, a ellos les sobra». Pero la gente se puede cansar de dar y no tiene demasiado sentido terminar de esta forma con relaciones que pueden ser muy importantes para nosotros.

## Hospitalidad

Nuestro interés egoísta debería llevarnos —a falta de virtud— a ser hospitalarios.

JOSÉ ENRIQUE RODÓ

«Virtud que se ejercita con peregrinos, menesterosos y desvalidos, recogiendo y prestándoles la debida asistencia en su necesidad.» Así define la palabra hospitalidad el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. La hospitalidad, naturalmente, no es algo del pasado, relacionada sólo con peregrinos o romeros que recorrían a pie los tradicionales caminos de Santiago. Hoy tiene plena vigencia y existe un abanico muy amplio de posibles solicitantes: la persona desconocida que nos aborda en la calle, aquel que sin dirigirse particularmente a nosotros recaba la atención de todo el que pasa por su lado... Son tantos los necesitados y huérfanos de tantas cosas que nuestro corazón se encoge ante tanta necesidad y tan poca capacidad de respuesta generosa.

En realidad, todos los seres humanos somos huéspedes de este hogar llamado tierra que algún día dejaremos precisamente por nuestra condición de viatores, transeúntes que pasamos por la existencia terrenal sin encontrar un lugar permanente... Somos, como los peregrinos, simples caminantes hacia un destino.

Esta condición de caminante con una existencia efímera debe entenderla el hombre de hoy que ha olvidado adónde dirige sus pasos, aupado como está en su engreída autosuficiencia. Pero nuestra condición de huéspedes y el desarraigo que sentimos, en un mundo tan cambiante y lleno de turbulencias, nos hace a todos sentirnos solidarios con los demás, como compañeros de la misma aventura, la de la propia existencia, que a todos se nos ha ofrecido de manera gratuita, sin haber hecho nada ni para merecerla ni para exigirla.

---

Estar como en su casa y aparecer cómodo en una casa ajena no es más que ayudar al dueño o dueña de la casa a que tenga feliz éxito en el difícil arte de la hospitalidad.

LIN YUTANG

---

Es deber de todos convertir este mundo en un inmenso cuarto de estar de la gran familia humana, donde todos podamos disfrutar de la acogida y de la hospitalidad de los demás. La tierra debe ser lugar de encuentro, de aceptación, de acogida y de solidaridad. De una vez por todas, tiene que dejar de ser fría e inhóspita para tantos seres humanos desheredados: nada menos que dos tercios de toda la humanidad, es decir, cerca de 4.000 millones de personas.

Está en las manos de cada uno ser hospitalario con los más cercanos, con los que se encuentra cada día... Y así, barriendo el egoísmo y la frialdad de cada una de las familias y al mismo tiempo sembrando sentimientos y acciones solidarias y generosas, lograremos que la gran familia humana sea solidaria y hospitalaria.

Si todos nos sentimos huéspedes y necesitados de la hospitalidad de afecto y de acogida, no dudaremos en abrir nuestro corazón a la liberalidad generosa para acoger y prestar nuestra asistencia pronta y solícita a las personas necesitadas. Así lograremos la maravilla de convertir a ese desconocido que se acerca a nosotros en demanda de ayuda en un hermano y que nuestra hospitalidad, expresada en la acción de generosa acogida, se convierta en el más sólido fundamento de fraternidad.

## LA PERSONA HOSPITALARIA

En nuestra sociedad, llena de convencionalismos, reina el disimulo y el trato aparentemente cortés y hospitalario. Muchas veces soportamos durante horas una charla aburrida e insustancial, hasta que se va la visita.

La persona hospitalaria, en cambio, es sincera y acogedora, no entiende de convencionalismos, ni trata al huésped como persona molesta, ni murmura contra él. Entiende que tiene ante sí a un ser necesitado de amor y de ser acogido, o necesitado de compañía, de hablar y desahogarse hablando de cosas aparentemente triviales, pero que para él son fundamentales.

---

Somos uno; después de todo, tú y yo juntos sufrimos, juntos existimos. Y para siempre nos recrearemos uno a otro.

T. DE CHARDIN

---

Quien abre su corazón en actitudes de acogida tiene el don y la delicadeza de saber adaptarse a todos y hacerse niño con los niños, anciano con los ancianos, humilde con los humildes. Sabe hacer amigos, al convertir su benevolencia en beneficencia, ya que no se limita a amar con las expresiones, palabras, gestos de afecto, sino que lo convierte en hechos generosos.

La hospitalidad es más plena, humana y generosa a medida que las actitudes de acogida pueden calificarse o expresarse como una «aceptación incondicionada».

Hay pueblos como los semitas (judíos y árabes) y los africanos que consideran la hospitalidad como un deber más allá de toda consideración. Es hora de aprender de otras culturas, de descubrir sus virtudes, de empezar a darles significado dentro de la cotidianidad de nuestras vidas. Creer que nuestras ideas son las únicas verdaderas es como creer que podemos meter toda el agua del mar en una botella.

## LA ACOGIDA

A principios del siglo XXI y cuando nuestra mente empieza a trabajar para convencerse de que somos ciudadanos europeos, aún hay personas que se resisten a creer que, ante todo, somos ciudadanos del mundo y que las fronteras no son más que líneas que los hombres poderosos inventaron para proteger, fundamentalmente, sus intereses económicos.

Un profesor me comentaba cómo uno de sus alumnos de enseñanza primaria se quedó sorprendido cuando en una excursión leyó el cartel que separaba las provincias de Madrid y Segovia. «¿Dónde está la línea?», preguntó. Estaba buscando el límite fronterizo que había visto dibujado en los mapas. Y es que las «líneas» no existen en la realidad, no están pintadas en las montañas ni atraviesan ríos ni valles; son una invención, un acuerdo entre personas. La historia nos demuestra su inestabilidad, siempre

sujeta a los intereses de los poderosos, de los vencedores de las guerras, de los que dominaban en cada momento.

---

La patria no es la tierra; los hombres que la tierra nutre son la patria.

R. TAGORE

---

No podemos olvidar que los seres humanos, por muy inteligentes y racionales que seamos, no hemos perdido nuestra condición animal; es normal que pervivan en nosotros instintos relacionados con la supervivencia y la protección de la especie. Nos creemos dueños de la tierra, que nos «pertenece» de forma casi azarosa y circunstancial, y vemos en todo el que viene de fuera un enemigo, una especie de depredador que va a terminar con lo que somos y tenemos.

Nuestra mente debe empezar a abrirse y darse cuenta de que también nosotros (o nuestros predecesores) fuimos extranjeros, que quizá también ahora lo sigamos siendo. Posiblemente hace algunos años nos trasladamos a una gran ciudad, y ahora, no sin dificultades, la sentimos como nuestra.

Es cierto que nuestra actitud está cambiando, aunque no tanto como cabría esperar. En el *Informe. Juventud en España 96* [1] se recoge la actitud de los jóvenes españoles ante «los efectos que, a la larga, tendrá la inmigración de extranjeros en España». La mayoría de las personas encuestadas cree que los efectos de los movimientos migratorios serán negativos. No es difícil entender esta postura, pues posiblemente está en consonancia con la opinión que tenemos sobre el tema la mayoría de nosotros, con la idea que se transmite en los medios de comunicación, en las tertulias de todos los días...

También en este *Informe* aparece recogido el rotundo rechazo de la juventud hacia las políticas xenófobas, una contradicción que probablemente está presente en la sociedad en general. Por un lado, estamos convencidos de que las inmigraciones no nos traerán nada bueno y, por otro, esperamos que los políticos y sus programas sean tolerantes, comprensivos y permisivos. Pero ¿cuándo vamos a empezar a entender que no somos un mundo aparte de las decisiones políticas?, ¿cuándo estaremos capacitados para acoger de verdad a los extranjeros y ser tan tolerantes como exigimos a los demás?

---

El hombre de hoy es un viajero que ha olvidado el nombre del lugar de su destino y ha de

Sería absurdo negar los prejuicios que aún tienen cabida en nuestras vidas; pero debemos abrirnos al mundo y empezar a entender que las primeras barreras que debemos eliminar son las que están en nuestro interior.

## ACTOS DE HOSPITALIDAD

La hospitalidad es un concepto abstracto que puede y debe manifestarse en nuestras vidas de mil maneras diferentes. La experiencia de cada uno, su personalidad, actitudes y necesidades, determinan los actos de hospitalidad que cada persona desea llevar a cabo, sin exigencias ni presiones de ningún tipo. Pero a veces resulta difícil manifestar la hospitalidad, de manera que no se quede en algo puramente teórico. En este sentido, propongo una serie de actos de hospitalidad que pueden servirnos de guía y también de evaluación:

- *Aceptación de los programas de integración*, de todo tipo: en la escuela, en el trabajo, en la sociedad en general... La hospitalidad no tiene sentido si sólo aceptamos que sean los otros los que acojan. Es posible que nos enfademos cuando leemos en la prensa que en un barrio determinado los padres han sacado a sus hijos del colegio porque iban gitanos o marroquíes; en ese caso, tachamos a los padres de intolerantes, escribimos cartas de protesta, nos manifestamos a favor de la igualdad... Pero ¿qué pasa cuando algo parecido ocurre en la escuela a la que acuden nuestros hijos?

---

No hay magia como el buen servicio y, para ganar amistades, el mejor medio es hacer favores.

BALTASAR GRACIÁN

---

- *Cuidando nuestro lenguaje*, para no caer en expresiones que menosprecien a los demás por su color de piel, cultura, nivel intelectual, deficiencias, etc., ni tampoco en eufemismos que oculten nuestra verdadera actitud. Tratar a los demás con naturalidad

conllevar a empezar a verlos como personas, como seres individuales que tienen unas necesidades e inquietudes propias, muy parecidas a las que tú puedas tener.

- *Educando en el respeto y en la moderación política.* Los jóvenes necesitan saber que la respuesta más adecuada a las situaciones más conflictivas de la vida se encuentra en el diálogo y en el respeto. Hay que motivar hacia posturas pacifistas, con argumentos claros, con una verdadera racionalización de las emociones... No es suficiente manifestarse cuando nos han tocado en nuestra parte más sensible, sino que hay que trabajar, desde la justicia y la paz, para conseguir que las cosas que no nos gustan puedan ser resueltas con rapidez y eficacia. En ese sentido, hay que favorecer la hospitalidad y recordar, una y otra vez, que sólo nos poseemos a nosotros mismos, pero que también pertenecemos a una sociedad que nos necesita.

- *Exigiendo a los medios de comunicación mayor tolerancia,* para que transmitan con objetividad las noticias y aporten algo más que imágenes y sentimientos.

- *Convenciéndonos de que somos, ante todo, ciudadanos del mundo.* No nos pertenece la tierra, ni siquiera nuestra propia vida. Somos parte de un conjunto mucho más amplio y podemos participar en su buen funcionamiento. Si acogemos con hospitalidad a los otros, posiblemente también nosotros seamos bien acogidos.

---

Vivir para los demás no es solamente la ley del deber, sino también la ley de la felicidad.

A. COMPTE

---

## DECÁLOGO DE LA HOSPITALIDAD

### 1. *Trata a los demás como desearías ser tratado.*

Sin falsedades, mostrándote tal y como eres, pendiente de las necesidades e inquietudes de los demás.

### 2. *Sé amable.*

Las prisas, los contratiempos y las dificultades pueden hacerte perder la sonrisa en un momento determinado. No permitas que eso ocurra con demasiada frecuencia y decídete a ser amable, a sonreír un poco más, a ofrecer tu ayuda al que anda perdido en la ciudad, al que necesita una palabra sencilla pero sentida para seguir adelante...

3. *No des la espalda a quien demanda tu ayuda.*

Las necesidades de los demás pueden pasarnos desapercibidas en muchas ocasiones, pero si alguien te pide ayuda no se la niegues. Quizá no seas la persona más adecuada, pero es posible que puedas servir de mediadora para que otro encuentre lo que necesita.

4. *Busca siempre tiempo para hablar con los demás.*

Si tienes tiempo para ver un poco la televisión, quizá tampoco te sea difícil dedicarte un poco más a relacionarte con los que te rodean. La comunicación interpersonal es esencial en nuestras vidas.

5. *Adopta una actitud cercana para que los demás puedan sentirse a gusto en tu compañía.*

Si cuando estás con alguien te pasas la mitad del tiempo mirando al reloj, evitas mirarle, apenas le escuchas..., posiblemente nunca consigas fortalecer una relación. Tu actitud debe parecerse a una habitación confortable, en la que el sillón es mullido, la luz es la adecuada y el tiempo no tiene importancia.

6. *Ábrete a otras culturas, a modos de vida, actitudes y opiniones diferentes a la tuya.*

Te enriquecerás y te ayudará a entender mejor a los otros.

7. *Déjate llevar por el corazón, no por el color de la piel, ni la forma del rostro.* El otro es un ser humano igual que tú.

8. *No te dejes llevar por la información manipuladora de los medios de comunicación,* ni por los sentimientos de ira y rencor que puedan surgir en un momento determinado.

9. *Inculca los valores de solidaridad y tolerancia.* Sé un ejemplo de ellos y no sólo un «charlatán» más.

10. *Eres un ciudadano del mundo,* miembro de un conjunto amplio en el que puedes colaborar; comprendiendo y aceptando las diferencias y similitudes.

---

Quien se comporta gentil y cortésmente con los extraños, demuestra ser ciudadano del mundo.

BACON

---





## Humanidad

La humanidad es la única virtud sublime del hombre; es la primera, tal vez la única que las religiones deben inspirar a los hombres, porque encierra en sí todas las demás.

HELVETIUS

Desde que Protágoras sentenció que «el hombre es la medida de todas las cosas» han pasado ya veinticinco siglos, y verdaderamente la civilización helénica parecía ajustarse a este relativismo subjetivista. No en vano este pensador griego era un engreído sofista. Para curiosidad del lector, la famosa frase de Protágoras tiene una segunda parte que dice: «de las que son en cuanto que son y de las que no son en cuanto que no son». Pretendía demostrar que cada uno es la norma de la verdad.

Cuando el genio griego intuyó que existían explicaciones para hechos inexplicables hasta entonces, salvo por la intervención de espíritus superiores, comenzó la búsqueda racional del saber, tratando de averiguar la naturaleza de los fenómenos cuyo sentido se le escapaba. Y cuando intentó dar respuesta a «qué» eran las cosas y «por qué» sucedían, empezó su andadura la filosofía, y con ella un intento del hombre por tomar posición intelectualmente.

No importa demasiado que las soluciones de aquellos primeros filósofos fueran acertadas o no. Lo verdaderamente importante es la actitud de aquellos hombres que no se contentaron con vegetar en una existencia limitada a las satisfacciones orgánicas; para asombro de todos, supieron vencer la inercia, dar un paso hacia delante y buscar la forma de satisfacer aquellas inquietudes que elevan el espíritu del hombre. Es en este instante cuando el hombre empieza, de verdad, a humanizarse, porque pone todo su ser,

física y mentalmente, al servicio de sí mismo, dentro de su realidad y al servicio de la humanidad que le rodea.

Es el momento en que empieza a prodigarse la creatividad del hombre para el hombre en todos los órdenes: las obras literarias se ocupan de los problemas, dramas y tragedias de los hombres y mujeres de la época; las esculturas representan hombres y mujeres, atletas, héroes, dioses; los templos huyen del colosalismo y se «humanizan» en sus dimensiones. Hasta los dioses participan de esa medida humana al adjudicarles cualidades esencialmente propias de los hombres.

---

Obra siempre de tal modo que la humanidad, sea en tu persona o en la de otro, se considere siempre un fin y nunca un mero medio.

KANT

---

Nuestra sociedad, lejana heredera de aquella civilización, dista bastante de ella también en la valoración que hace del hombre. Al equilibrio, al sosiego, a la serenidad, al amor por las artes y los ratos de ocio para dedicarse a ellos, opone el ritmo trepidante de una vida marcada por la valoración extrema del utilitarismo. Nuestras grandes ciudades, en su desmesura, alejan a los hombres unos de otros, a pesar de los medios de transporte y comunicación que, teóricamente, habrían de acercarlos. La ciudad ruidosa, agobiada por las prisas, no facilita el sosiego para pasear tranquilamente y reflexionar sobre los grandes temas que plantea la vida del hombre, aparte del subsistir diario.

El progreso científico y técnico que ha proporcionado a la humanidad tantísimas ventajas y ha mejorado, en general, las condiciones de vida, parece que ha despojado a esa misma humanidad de unos valores esenciales. Al no llevar aparejado al mismo tiempo un progreso humanístico integral, los humanos nos vemos amenazados por una avalancha reduccionista de nuestras esencias. Se olvidan los grandes valores que fueron capaces de generar los lazos de amor y respeto entre generaciones. Se deja a un lado el valor de la amistad porque no se tiene tiempo para cultivarla. Se deja el cuidado y el cultivo de lo espiritual y trascendente para más adelante, para cuando no tengamos que preocuparnos del trabajo que absorbe cada día nuestras fuerzas y nos deja rendidos.

---

Esto quiere, esto manda Dios, que el hombre ame al hombre por el mismo hecho de ser

hombre; que no atienda a su raza ni a su condición, sino a la humanidad y a Dios.

J. LUIS VIVES

---

Se dejan muchas cosas que aparentemente no son útiles porque «no vemos» los resultados que producen. Se corre así el peligro de dejar en la cuneta, en el olvido, también a las personas que no son «útiles», porque sus características no se adaptan a lo que exige el engranaje de la supermáquina en que hemos convertido el universo.

No es mi deseo denigrar el progreso científico-técnico, que no es más que una fuerza ciega que sigue constantemente el impulso que recibe: un descubrimiento científico trae, como consecuencia, un nuevo instrumento técnico que, a su vez, contribuye a otro descubrimiento en el campo de la ciencia, y así sucesivamente. Por tanto, en vez de decir que la deshumanización es fruto de un progreso material incontrolado, seamos conscientes de la realidad en que nos encontramos inmersos, aprovechemos las ventajas que nos brindan los avances técnicos y hagamos un uso ponderado de ellos.

Volviendo al principio del tema que nos ocupa, propugnamos la reinstauración del «hombre como medida de todas las cosas», pero para humanizar nuevamente la vida. Por eso, es necesario retomarnos a nosotros mismos, dejando a un lado la inercia de dejarnos llevar y arrastrar por los modos y modas imperantes, tomando la actitud valiente y decidida de encontrar soluciones que nos ayuden a lograr el objetivo de humanizarnos un poco más cada día.

Podíamos empezar por preguntarnos: ¿qué comportamientos debo asumir y desarrollar para sentirme más humano conmigo mismo y con los demás y contribuir a una mayor humanización de la sociedad?

Encontraré soluciones a los problemas creados por la sociedad actual dedicando mis energías a la construcción de mí mismo, al progreso psíquico que me haga encontrar el equilibrio, la medida adecuada, que sólo es posible con el desarrollo de todas mis potencialidades físicas y mentales.

## IMPORTANCIA DE LA SENSIBILIDAD

Considero de transcendental importancia para el ser humano el desarrollo de la

sensibilidad, que es a mi juicio una de las cualidades que le otorga más humanidad.

Cualquiera puede observar que si se ejercita en el desarrollo de su sensibilidad, haciendo de ella una cualidad connatural a sí mismo, se dará cuenta de que aumenta la amplitud de su campo de conciencia, se reduce el egoísmo tras un retroceso progresivo y aparecen actitudes de perdón, entendimiento y acogida.

---

Los individuos mueren; pero todas las verdades que han pensado y las cosas buenas que han llevado a cabo no se pierden con ellos; la humanidad las recoge y los hombres que pasean sobre su sepultura las aprovechan.

G. MAZZINI

---

Para aclarar el concepto de sensibilidad utilizaré la vía o camino de la negación:

- *No es sensibilidad* lo que expresamos con nerviosismo, temblores, llanto y rabia, ante una situación que nos contraría y fastidia, porque teníamos unas expectativas diferentes con respecto a ella. Podríamos denominar tal actitud como pérdida del autocontrol, amor propio herido, «pataleta», pero desde luego lo que expresa tal comportamiento no es una muestra de sensibilidad.

- *No es sensibilidad* la actitud que muestra quien, ante situaciones incómodas, pide o exige ser relevado de su responsabilidad, porque «es muy sensible» y no lo resistiría. Esto puede ser manipulación, chantaje afectivo o cobardía, según las circunstancias y los métodos empleados, pero en ningún caso sensibilidad.

- *Tampoco es sensibilidad* ejercer de plañideras y hacer aspavientos y muestras muy ruidosas y llamativas de dolor ante la desgracia ajena, sobre todo si con la persona que hacemos objeto de tales expresiones no hemos tenido la delicadeza y los miramientos debidos. Se podría hablar más bien de vulgaridad o de trivialidad y fingimiento, pero no de sensibilidad.

La sensibilidad es la condensación o síntesis de los valores humanos, es forma de ser y de conducirse por la vida, conscientes de que el otro tiene mis mismos derechos y espera un trato afectuoso, respetuoso, delicado y humano. La sensibilidad es facultad del alma, cuyo desarrollo engrandece y ennoblece al ser humano, pues integra totalmente los planos físico, mental, psíquico, afectivo y social.

---

Cuando tratamos de descubrir lo mejor que hay en los demás, descubrimos lo mejor de nosotros mismos.

WILLIAM ARTHUR WARD

---

Por la sensibilidad nos percibimos y percibimos a los demás como compañeros de viaje en esta vida, en la cual todos nos necesitamos y debemos ser solidarios, pues estamos llamados a una responsabilidad común, cual es hacer un mundo mejor, más habitable, acogedor y humano, más amable en suma. Pero esta misión común se ha de llevar a cabo poniendo cada cual sus peculiaridades personales. Me refiero a que hay que admitir la singularidad de cada cual y respetarlo como es.

Dejarle al otro ser él mismo, aceptarle como es e incluso ayudarle a reafirmar su persona, su mismidad, a construirse mejor a sí mismo, eso es sensibilidad.

## LA CORTESÍA COMO ACTITUD

La sensibilidad es la inclinación o propensión afectiva y generosa a comprender a los demás, a ser compasivos, bondadosos y tiernos. Esto nos lleva a cultivar un estilo de vida, unos modales delicados y una exquisita cortesía con nuestros semejantes. El mismo trato afable y cálido con que deseamos ser tratados, lo prodigamos con los demás.

No es mi intención escribir aquí y ahora un tratado de las buenas maneras, que eso ya lo hacen otros autores, bien en plan de código normativo o en términos satíricos, para solaz y divertimento de sus lectores. Al hablar de cortesía, aunque pueda resultar reiterativo, me estoy refiriendo a una actitud integradora de todos los valores humanos esenciales, que dan tono, calor y vida a nuestra forma de ser porque impregna de respeto, afabilidad y delicadeza nuestras palabras, nuestra mirada, nuestros gestos. Pero con una característica o distintivo fundamental: que esta cortesía es auténtica, sincera y respira nobleza, porque nace y se desarrolla en el interior del corazón noble y bondadoso. Nada tiene que ver con la «cortesía» de máscara, de careta, que no va más allá de meras fórmulas sociales, casi siempre «montadas» sobre la hipocresía y la falsedad.

La cortesía es valor, actitud, arte que nos induce a una mejor y más afectuosa y

delicada comunicación con los demás por medio de las palabras, de las acciones y también por las omisiones de lo que pueda romper la armonía entre los seres humanos.

---

Aminora tu marcha, simplifica y sé bondadoso.

NAOMI JUDD

---

Por la cortesía en la palabra nos es fácil mantener un diálogo más cercano, íntimo y cálido, pero también directo y sin ambigüedades. Una conversación en la que la escucha es atenta y respetuosa, para asimilar y ponderar las opiniones de los demás, y así poder expresar, también con claridad y firmeza, lo que nosotros tenemos que decir. Mantenemos nuestra autoestima, ya que respetamos nuestra propia opinión, lo mismo que la de los demás, y al mismo tiempo somos generosos, porque hacemos partícipes a los otros de la elaboración de nuestros pensamientos.

La cortesía en la palabra nos llevará a huir de la maledicencia y a evitar el chismorreo y la chachara inútil.

La cortesía en las acciones nos llevará a pensar, ante cualquier proyecto o empresa, qué consecuencias puede tener para nosotros y los demás obrar de una determinada manera, emplear unos métodos u otros y evitar todo lo que pueda derivar en daño o abuso de los demás. Estamos llamados a conseguir nuestro bien, pero nunca a costa de perjudicar a otros. Hay que obrar de forma que se compaginen perfectamente el propio beneficio y el de los demás.

No es tarea fácil ejercitar la cortesía en todo momento, porque nos obligamos a ser conscientes de lo que hacemos y saber por qué, cómo y para qué se hace. Hay que armarse de paciencia con uno mismo y con los demás, pues la germinación y el desarrollo de la sensibilidad no se improvisa; necesitamos autodisciplina para mantenernos en el empeño, a la par que nos liberamos, poco a poco, de presiones externas para llegar a obrar con el conocimiento interior de que se elige lo adecuado y la forma pertinente de hacerlo, pues importa no sólo lo que se hace sino cómo se hace.

## VOLVIENDO AL CONCEPTO DE HUMANIDAD

Con el concepto de humanidad me refiero a la condición humana con todas sus grandezas y miserias. Centro mi atención en ese hombre concreto que vive, sufre, ama y muere.

---

Es más fácil amar a la humanidad en su conjunto que amar al prójimo.

ERIC HOFFER

---

Por humanización entiendo, sobre todo, la actitud acogedora, cercana, benigna, compasiva y benévola, con que todo hombre debe tratarse a sí mismo y a los demás. Hay que recordar que humanidad equivale a «dignidad del hombre».

Estamos escribiendo sobre valores humanos y no debemos olvidar que el principal valor para el hombre es el hombre mismo, y que los demás valores no existen si no es en relación con el hombre, como sujeto que es de toda valoración. La libertad del hombre es el fundamento de todos los valores.

Si, como suele admitirse, los hombres somos seres a medio camino entre los ángeles y las bestias, respetar al hombre significa considerarle lejos de esos dos extremos: no rebajarle a la condición de animal, pero tampoco sublimarle a categorías sobrehumanas. En este punto, es bueno recordar que el humanismo cristiano ha sido siempre muy cuidadoso al considerar y entender al ser humano en la unidad sustancial de su cuerpo y de su espíritu.

Humanidad, como es lógico, significa también respeto a la dignidad de todo hombre como ser ordenado a un fin transcendente. Por eso, no puede estar subordinado a ninguna otra finalidad en este mundo y tiene un valor absoluto frente a todas las cosas.

En el ordenamiento de todo individuo a un fin transcendente (Dios) radica esencialmente el valor de la persona humana. Por eso, es reprobable cualquier forma de absolutismo, entendido como sometimiento del hombre a una finalidad extrínseca a él.

---

He procurado diligentemente no reírme de las acciones humanas, ni llorarlas ni abominar de ellas, sino entenderlas.

BARUCH SPINOZA

---

Humanidad, por tanto, significa reconocer los derechos inherentes a todo hombre o



mujer por el hecho de serlo y que tiene sin que nadie se los conceda, salvo su Creador.

Para vivir con dignidad de hombre, no basta tener todo lo necesario, como casa, vestido, comida, trabajo, amor..., porque no es verdad que debamos siempre tener más para ser más. Como decía el padre Pedro Arrupe: «Hay que aprender a ser más teniendo menos. Hay que tener más razones para vivir, no más cosas. Sin tales razones, sobra todo, hasta la vida misma».

Humanidad comporta respeto a la vida propia y a la ajena, como fundamento para la convivencia, para poder vivir unos con otros y no contra otros.

Humanidad es también respetar y comprender al hombre incluso en sus miserias y en su degradación. No es el hombre el más capacitado para juzgar a otros hombres. Recordad la máxima evangélica: «No juzguéis y no seréis juzgados».

## Humildad

Hay que buscar la verdad y no la razón de las cosas, y la verdad se busca con la humildad.

UNAMUNO

Cuando Comte-Sponville habla de humildad lo hace con especial delicadeza. «La humildad —dice—, es una virtud humilde: ni siquiera está segura de ser una virtud.» Y es que hablar de ella sin caer en el «pecadillo» de ser poco humildes no es tarea sencilla. Por eso, vamos a acercarnos a ella con cautela, como si se tratara de algo que se nos puede escapar fácilmente de las manos.

### ¿QUÉ ES LA HUMILDAD?

La humildad es, ante todo, un modo de actuar, una actitud que está presente en todos nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Como todos los valores, la humildad no puede entenderse en abstracto, sino concretada en casos, en hechos cotidianos. Por eso, debemos hablar de persona humilde con unas características determinadas:

- La persona humilde es la que conoce sus limitaciones y no se desprecia por ello. Sabe hasta dónde puede llegar y lo aprovecha para acercarse a los otros tal y como es, sin máscaras que oculten sus defectos, pero tampoco sus virtudes.
- La persona humilde reconoce ante los demás lo bueno y lo malo que hay en ella. No se deja amedrentar por las críticas que recibe de los otros y es capaz de aceptarlas con serenidad. Admite que cuanto le achacan puede ser verdad y no le duelen

prendas al reconocerse humana y con defectos. Pero no por eso se deja avasallar ni admite la crítica que va cargada de sarcasmo o dirigida únicamente a hacerle daño.

- La persona humilde sabe estar en el lugar que le corresponde y está convencida de que también tiene cosas buenas. Por eso, no se hunde ante las críticas poco constructivas. También sabe poner al otro en su sitio y hacerle ver que una cosa es reconocer defectos y otra muy diferente intentar verlos donde no los hay.
- La persona humilde parte de un adecuado conocimiento de sí misma, de un conocimiento que no sólo es el resultado de sus reflexiones personales, sino también de la imagen que los demás le devuelven acerca de sí misma.
- La persona humilde no se queda paralizada ante la vida; partiendo del reconocimiento de sus limitaciones y debilidades, actúa con la ilusión y la esperanza de que logrará superarse y mejorar.

---

Nunca el hombre aparece tan grande como cuando confiesa su pequeñez, ni para nada se necesita más fuerza que para ser humilde.

CONCEPCIÓN ARENAL

---

Por eso la humildad, como la mayoría de las virtudes, se aprende, se capta a través de la experiencia. Sólo podemos ser humildes cuando nos conocemos, y sólo podemos conocernos cuando somos capaces de aceptar con humildad la opinión que los demás tienen de nosotros.

---

Una onza de humildad vale y aprovecha más que mil libras de honores.

SAN FRANCISCO DE SALES

---

La humildad consiste en conocer nuestras limitaciones y debilidades y obrar de acuerdo con ese conocimiento.

---

La vida es una larga lección de humildad.

J. M. BARRIE

---

Precisamente la fortaleza y la seguridad que caracterizan al humilde parten del propio conocimiento y de la aceptación serena de lo que es y de la vida que le ha tocado vivir.

Tiene bien claro que toda la grandeza de un ser humano proviene del hecho de ser persona, ciudadano del mundo e hijo de Dios. En consecuencia, ni se siente superior a nadie, ni mucho menos considera que los demás puedan ser inferiores a él. Sabe que la fama, las riquezas, los honores, los títulos y demás zarandajas no pasan de ser meros adornos, «pegatinas vistosas» que nada añaden a la esencia y a la verdadera dignidad y valía del individuo.

---

Cuando somos grandes en humildad, estamos más cerca de lo grande.

R. TAGORE

---

## LA OTRA CARA DE LA MONEDA: EL ORGULLO

El orgullo, al contrario que la humildad, se presenta pronto a sí mismo, haciendo patente su actitud engreída, despectiva, descalificadora y hasta desafiante. El orgulloso se cree siempre en posesión de la verdad; más aún, llega a creer que «él es la verdad» y que la posee en exclusiva.

Lo normal es sentirse incómodo ante el orgulloso, que necesita percibirse dominador y por encima de los demás, minusvalorándolos. ¿Por qué se comporta de ese modo? Porque, por paradójico que parezca, no cree en sí mismo ni en sus potencialidades, y necesita compulsivamente compensar su tremenda inseguridad, falta de autoestima y fragilidad psíquica con el menosprecio, el insulto o la descalificación del prójimo. El miedo y la inseguridad que logra infundir a los demás alivia un poco el pánico que se tiene a sí mismo y a la vida.

¿Quién no conoce al pusilánime orgulloso, envalentonado del día a la noche por el alto cargo que ocupa? Intenta reafirmarse sembrando el terror con amenazas en el corazón de sus subordinados, a los que amarga la vida y mantiene en constante sobresalto. «Usted no sabe con quién está hablando» es la frase que más delata y degrada al orgulloso, pues pone en evidencia su cobardía, mediocridad y debilidad. Si la humildad es la virtud de los fuertes y nobles, el orgullo es el deplorable defecto de cobardes, pusilánimes y malvados. Recordemos con Ruskin que «la primera prueba de un hombre verdaderamente grande es su humildad». Y yo añadiría, su bondad y fortaleza de espíritu.

## LA HUMILDAD Y LOS OTROS VALORES

Cada vez que nos acercamos e intentamos hablar de un valor descubrimos un pequeño matiz que nos lleva a pensar que estamos ante el valor más importante, sobre el que están dispuestos todos los demás. Decir esto de la humildad sería caer de nuevo en la paradoja. ¿Cómo se puede decir que es el más importante, si se caracteriza por ser el más sencillo, el más limitado?

---

Falsa humildad equivale a orgullo.

PASCAL

---

Ahora bien, la humildad guarda una importante relación con el resto de las virtudes. En cierto modo, la humildad pone límites a los demás valores; es un valor omnipresente en todos los demás, pues quien se vanagloria de ser valiente, bondadoso, cariñoso, generoso... no sólo carece de humildad, sino que posiblemente no haya entendido el sentido de ninguno de los valores que dice poseer.

---

La humildad rompe con la dureza de ánimo, como la tensión rompe el arco.

PUBLIO SIRO

---

La humildad, además, nos recuerda que somos iguales a los demás. Sin ella todos caeríamos en un falso orgullo que nos impediría ser personas, ya que creeríamos que todas nuestras virtudes son suficientes para estar o sentirnos por encima de los otros, como si sus cualidades no contasen para nada.

---

El respeto, la obediencia, la paz, la gratitud, la dulzura y el amor a Dios y a los hombres acompañan a la humildad.

UNAMUNO

---

Por eso la humildad no es valor sobre los valores, sino un matiz que debe estar presente en todos ellos, es un modo de actuar que nos permite sacar lo mejor de nosotros

mismos, sin pensar por ello que somos perfectos, superiores a cualquier otra persona o ser vivo.

## ¿CÓMO SE PUEDE SER HUMILDE?

La humildad es algo que debe sentirse en el corazón; posiblemente, cuanto más se busque, más se aleja uno de ella. Por eso, para encontrarla y hacerla presente en nuestras vidas, quizá tengamos que dar un rodeo e intentar fortalecerla a partir de otros valores. Para ello necesitamos:

- *Aceptación*, para comprendernos a nosotros mismos y a los demás, para saber de nuestras limitaciones y no caer por ello en la desesperanza.
- *Autoestima*, saber querernos a nosotros mismos para conseguir mejorar, disfrutar de lo que somos y tenemos.
- *Gratitud*, que nos ayuda a reconocer los favores y ayudas que recibimos de los demás, sin sentirnos por ello objetos de caridad. Agradecer de corazón nos permite sentirnos parte de un mundo en el que todos somos importantes.
- *Honradez*, para reconocer sin culpa ni falso orgullo lo que somos, sin miedos, sin máscaras que nos impiden disfrutar de la vida. Permitiendo a los demás ser ellos mismos y alegrándonos por ello.
- *Laboriosidad*, con el fin de conseguir que la sociedad en que vivimos sea un poco mejor. Saliendo de nosotros mismos nos será más fácil encontrar el lugar que ocupamos.
- *Alegría*, porque si no nada tendría sentido. Es imposible ser humilde si al actuar como tal nos mostramos serios y meditabundos. La humildad también es alegría, porque, aun a sabiendas de lo que somos, nos sentimos capaces de abordar la vida con ilusión y esperanza. No podemos olvidar que también tenemos virtudes y cualidades y que ellas nos pueden ayudar a superar cualquier limitación.
- *Aprecio por las personas*, los animales, las cosas... Porque eso nos acerca a los demás, nos permite disfrutar intensamente de la vida.
- *Bondad* de corazón, realmente sentida. Porque sólo cuando obramos con buena intención, estamos cerca de la humildad.
- *Calma*, porque hay situaciones en la vida que nos pueden hacer perder la esperanza. Si intentamos ser humildes y mostramos nerviosismo, la imagen que daremos será la de no aceptación, y eso está reñido con la humildad. Aceptarse significa estar tranquilo, porque sabemos que nuestras limitaciones no nos impiden ser felices.
- *Delicadeza*, porque el humilde no actúa de forma atropellada. Sabe que lo mejor de

uno mismo y de los demás se obtiene con buenas palabras, con formas delicadas y tranquilas.

- *Disponibilidad* para estar cercano y mostrarse tal y como uno es.
- *Naturalidad*, porque no pretendemos engañar a nadie, ni dar una imagen diferente a lo que somos.
- *Cariño*, porque sin amor nada tiene sentido.
- *Sencillez*, porque eso es la humildad: ser capaz de mostrar lo bueno y lo malo de nosotros mismos, de la misma manera que la rosa muestra sus espinas y, al mismo tiempo, todo su esplendor y sinfonía de colores.

---

El orgullo divide a los hombres; la humildad los une.

LACORDAIRE

---

## Humor

Donde no hay ternura no hay humor.

W. F. FLOREZ

Dada la amplia gama de significados que se aplican a la palabra humor, es bastante complejo hablar de él. Probablemente algunos lo asocian con la intervención de los llamados «humoristas» en los espectáculos de toda índole (televisivos o de otro medio), que casi siempre no pasan de ser simples cuentachistes con más o menos gracia. Es posible también que la palabra humor traiga a nuestra mente la imagen de «quiosco» de turno, que va de gracioso por la vida y se ríe antes y mientras cuenta el último chiste sobre algún tema de actualidad.

Pero no es a este humorismo al que voy a referirme, entre otras cosas porque nada más alejado del humor que la burla, el sarcasmo, la ironía grosera y el regodeo malsano de algunos «profesionales de la risa» al ridiculizar a personas, incluso religiosas, que merecen un profundo respeto. Dicho sea de paso, hacen que a la persona sensible y respetuosa no se le mueva un músculo de la cara, ya que no comprende que para hacer reír sea necesario recurrir al mal gusto de resaltar, a veces con saña, las supuestas deficiencias, defectos o debilidades de los demás, o recurrir al chiste desvergonzado y soez.

Es verdad que existe el humorismo que hace gala de una gracia chispeante y jocosa que mueve a la hilaridad (caso de Gila), pero no es tampoco nuestro tema.

Voy a referirme al humor como estado anímico, como actitud ante la vida. Por eso, lo separo de todas las demás connotaciones y me centro en las subjetivas, en la manera que



tiene cada cual de ver la vida, los acontecimientos que suceden y las actuaciones de las personas y, conforme a esta visión, actuar en consecuencia.

Esta actitud, para que sea verdaderamente provechosa, tiene que asentarse en la relativización. Distanciándonos un poco de las cosas nos libramos de dos posturas antagónicas pero igualmente perniciosas: un optimismo ingenuo totalmente alejado de la realidad o un catastrofismo trágico que nos hace ver desastres donde sólo hay problemas que pueden resolverse con un poco de buena voluntad.

---

El buen humor es el mejor traje que puede lucirse en sociedad.

W. U. THACKERAY

---

Relativizar las cosas nos conduce a mirar a las personas con sano realismo, sin crearnos falsas expectativas con respecto a ellas y sin condenarlas cuando no se ajustan a nuestras pautas de opinión o comportamiento. Las personas son como son y como tales hay que respetarlas y aceptarlas.

Respetar a las personas, aceptarlas como son, dejarlas ser lo que son y apreciarlas, nos lleva a eliminar la angustia y la ansiedad y a conducirnos con benevolencia, comprensión y bondad con nosotros mismos y con los demás. Nos conduce por el camino del buen humor hacia la madurez, provistos de la serenidad que necesitamos para emprender los duros quehaceres propios de una tarea que no se presenta fácil.

Somos humanos y nuestros estados anímicos no siempre van a alcanzar los ideales descritos. Somos nosotros mismos quienes tenemos que creármolos, pues en nosotros está obrar así.

Está comprobado que cuando sonreímos se activan una serie de mecanismos fisiológicos que son capaces de modificar nuestro estado emocional, y esto es independiente de que la sonrisa surja de forma espontánea o de que tengamos que forzarnos un poco (por un acto de voluntad) para lograrla: «El pájaro no canta porque está alegre, sino que está alegre porque canta».

Se impone sonreír, crear dentro de nosotros un tono positivo y alegre, desdramatizador, para poder irradiarlo a cuantos se nos acercan, para que, cuando se alejen de nosotros, se vayan contagiados de nuestra alegría.

## HUMOR Y SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA

Cuanto acabamos de decir nos deja muy claro que tanto «el buen humor» como actitud positiva, como tener «sentido del humor» en las circunstancias adversas y problemáticas es, sin ningún género de dudas, lo más conveniente y saludable. Hasta aquí, todos de acuerdo, pero mi propósito en cuantas afirmaciones, más concretas y detalladas hago a continuación, es demostrar que humor y salud física y psíquica suelen ser «pájaros del mismo plumaje que siempre vuelan juntos».

---

Citadme a un hombre de mal humor que tenga poder suficiente para disimularlo, para soportarlo él solo, para no turbar la alegría de los que le rodean.

GOETHE

---

Parece ser que el humor está en estrecha dependencia del sistema endocrino. Esto nos llevaría a la conclusión de que el carácter de una persona puede estar condicionado por los desajustes hormonales y por ciertas enfermedades que condicionan su estado de humor. Si las cosas fueran así, podríamos afirmar que condenamos injustamente a ciertas personas —las culpamos—, sin tener en cuenta que pueden no estar sanas, y les exigimos que se comporten como personas con salud. Nadie negará que la falta de salud física —y la psíquica con mayor motivo— puede llevar a conductas negativas, muy perjudiciales para el propio sujeto y para los de su entorno.

El humor actúa siempre como tonalidad afectiva desdramatizadora. Da consistencia a los estados de ánimo positivos de aceptación, de visión más esperanzada y de salida del túnel.

Tras estas necesarias observaciones, cuando afirmamos que una determinada persona tiene sentido del humor es porque consideramos que habitualmente mantiene un ánimo alegre y jovial y que, además, sabe discernir perfectamente lo que es necesario y esencial de lo que es accesorio y hasta superfluo. Ya he dicho que tener sentido del humor no quiere decir ser muy gracioso y chistoso, sino saber reírse de lo intrascendente, relativizarlo, centrando la atención y admiración en lo fundamental y gracioso.

Quien tiene sentido del humor sabe «reírse de sí mismo», sin que por ello baje o pierda su autoestima. Es evidente que el buen humor (mantener un tono alegre y afable

de manera habitual) y tener sentido del humor contribuye de manera directa y eficaz a la higiene mental, a la salud psíquica del individuo y que es el exponente más fidedigno de equilibrio psicológico y mental.

---

La función química del humor es ésta: cambiar el carácter de nuestros pensamientos.

LIN YUTANG

---

El sano sentido del humor se fragua en el profundo conocimiento de nosotros mismos. Esto nos lleva a relativizar cuanto pueda afectarnos. El humor, que es fruto del autoconocimiento, del trato más profundo e íntimo con nosotros mismos, nos hace dueños de nosotros mismos y de las circunstancias que nos rodean. Podemos reírnos; tomar las cosas y personas con humor es prueba evidente de autocontrol.

Que hay una estrecha relación entre «sentido del humor» y el conocimiento de nosotros mismos, lo podemos comprobar en la fuerte personalidad y bonhomía de Sócrates. Según la leyenda, en una representación de la obra de Aristófanes, *Las nubes*, Sócrates se puso de pie para que los espectadores pudieran comprobar su parecido con la máscara y el actor que pretendió ridiculizarlo. Supo reírse de sí mismo y contemplar de un modo objetivo la caricatura, gracias a la seguridad que le daba el conocimiento que tenía de sí, colaborando a la broma con bondad, sin estridencias.

---

La risa es el paño que limpia las telarañas del corazón.

MORT WALKER

---

El buen humor es, además, fuente de alegría. Quien mantiene el humor sabe valorar y disfrutar de lo cotidiano y sencillo, de lo que otros consideran sin importancia. Por el contrario, la persona triste o sin sentido del humor, no se interesa por las personas y las cosas, se desentiende de todo, casi todo le aburre, nada le motiva.

Las personas con sentido del humor son más universales, más abiertas al mundo, a la vida y a todos los seres de la creación, tienen una capacidad de empatía universal de sintonizar y sentirse en armonía con todas las criaturas, al estilo de san Francisco de

Asís. Esta armonía interna con proyección externa nace de la convicción de que cuanto existe es bueno.

Hay que dejar claro que la sana alegría del auténtico buen humor nada tiene que ver con las «graciosas» e irreflexivas actitudes del «bufón» de turno que busca la carcajada como fin. El verdadero humor no es buscar la risa sino saber reírse a pesar de todo.

El buen humor, el sano humor, es profundo y reflexivo. La persona con sentido del humor sabe que el mundo y los seres que en él vivimos somos incompletos y tenemos grandes limitaciones, pero que somos buenos, a pesar de todo.

La risa y la sonrisa del buen humor es una actitud de acogida y de acción de gracias al hecho de existir. El buen humor es, sobre todo, «salud del alma», como observó Aristóteles; pero, porque produce alegría desde el alma, desde el interior, a quien primero beneficia y enriquece es a quien la practica.

Esa «alegría-salud» del alma se produce cuando desechamos todo lo innecesario e inconsistente y nos quedamos con lo esencial: salud, lo necesario para vivir y alguien a quien amar y que nos ame... Lo demás es superfluo. Así, ya no tenemos ni agobios, ni miedos, porque hemos descubierto la esencia de la vida: ser.

---

Si no tienes sentido del humor estás a merced de los demás.

WILLIAM ROSTLER

---

## Ideal

La vida, toda vida, por lo menos toda vida humana, es imposible sin un ideal, o, dicho de otra manera, el ideal es un órgano constituyente de la vida.

ORTEGA Y GASSET

La vida es, en sí misma, un inmenso valor, pero se va enriqueciendo con el desarrollo del ser que tiene un ideal que da sentido a su existencia. El ideal, que es personal e intransferible, pues cada uno sabe lo que desea, podemos contemplarlo desde dos puntos de vista.

Un punto de vista subjetivo, que es el deseo intenso que siento en mi interior de alcanzar una meta y, al mismo tiempo, los medios que habré de poner en marcha para lograrlo.

El punto de vista objetivo es el ideal en sí mismo, perfectamente acabado. Pero no basta con tener del ideal una idea clara y nítida. Debe cumplir además otros requisitos, como:

- Que sea concretado, expresado, pronunciado con palabras de forma oral y escrita.
- Que nos impliquemos afectivamente, que lo «queramos y tendamos» hacia él, porque «toca» nuestro corazón y pulsa nuestras fibras más íntimas... No sirve de mucho racionalizar y representarnos un ideal como lo más interesante y perfecto, sino que hay que integrar también las emociones y que sean ellas las que les den el más rotundo sí.
- Que el ideal se materialice en acciones, en un programa, en un plan concreto.

Es evidente que, para que todo se desarrolle de la forma más conveniente, hay que elegir el ideal teniendo en cuenta nuestras aptitudes y nuestra personalidad. Obrando de

esta manera, nuestro ideal dará unidad a nuestra vida, porque unificaremos y activaremos pensamientos, sentimientos y voluntad de acción en una misma dirección y se producirá fuerza y armonía interior.

---

El que no tiene una finalidad no disfruta casi nunca el deleite de operación alguna.

G. LEOPARDI

---

Algunas consideraciones sobre los ideales:

1) Lo que distingue al hombre viejo del joven no es precisamente la edad, sino su actitud ante la vida. El viejo vive de recuerdos, volcado sobre su pasado; el joven mira hacia el futuro, impulsado y alentado por ideales que le marcan el camino de lo que todavía le queda por realizar.

2) Los psicólogos que estudian la adolescencia afirman que una de sus principales tareas es la de ir perfilando cada vez con mayor claridad «un proyecto de vida», que consiste en canalizar las energías del joven por medio de ideales y directrices que le impidan caer en un activismo ciego, sin sentido.

3) Estas ideas se convierten en ideales, fuerzas motrices del ser humano. Son las ideas las que transforman el mundo, y el hombre que se acostumbra a guiarse por la razón se convierte fácilmente en un ser guiado por ideales. Por eso aconsejaba Louis Venillot: «Si queréis hacer felices a los jóvenes, dadles un ideal grande y noble».

4) En la paz de la reflexión, las ideas descubren al hombre el mundo de los valores. El hombre es capaz de comprender qué valores le dicen algo y le atraen. Cuando Platón distinguía el mundo de las ideas del mundo de las cosas no hacía más que tratar de dar a la existencia un sentido permanente y universal. Referirse a lo que las cosas tienen de inteligible (las ideas) es apuntar al mundo de los valores por los que todos han de regirse. Las ideas de Platón podemos comprenderlas como los valores de que tanto hablamos hoy o los ideales de que tanto habló la literatura humanista.

5) Decía Victor Hugo: «Con la realidad se vive, con el ideal se existe, ¿queréis comprender la diferencia? Los animales viven, sólo el hombre existe». Con esta reflexión el dramaturgo francés desea hacernos ver cómo el hombre es dador de sentido al descubrir el valor de las cosas. El hombre, como decía Ortega, «no sólo tiene naturaleza,

sino que es historia». Es decir, el hombre deja de ser cosa entre las cosas y se convierte en protagonista de su propia vida, porque sabe lo que quiere y adónde va; los valores e ideales le marcan el camino, se alzan ante su libertad como un deber existencial en demanda de realización.

---

Todo cuanto se ha logrado con grandeza en el mundo, se realizó en nombre del deber; todo lo que se hizo con mezquindad se llevó a cabo en nombre del interés.

LACORDAIRE

---

6) En estos valores se hace patente también el ideal personal. Existe un ideal subjetivo que responde a la idea de lo que el individuo quiere ser y realizar. Es un «esquema-proyecto» que representa la meta de su esfuerzo, la misión de su vida: ser él mismo. Es el Yo ideal o ideal del Yo, al que Rogers define como «el conjunto de características que el individuo quisiera poder reclamar como descriptivas de sí mismo».

7) El hombre subordina el desarrollo de su persona a una «imagen de sí» que aún no es realidad, pero que espera con confianza que un día llegará a serlo. Por eso, hay una desproporción entre lo que somos y lo que debemos ser entre la realidad y el ideal que se convierte para el hombre en DEBER, tarea moral.

8) Este Yo ideal representa un núcleo de valores que se han convertido en verdaderos motivos que impulsan a la acción. El ideal es, pues, un valor o un sistema de valores hacia el cual se tiende a causa de la grandísima y vital importancia que tienen para el sujeto. De este modo, el ideal no se reduce a una mera idea; es una idea motriz, una idea que se hace central en la vida de una persona y encarna un valor tan alto que polariza en torno a sí los demás valores, hasta el punto de que es asumido por el sujeto como valor supremo alrededor del cual hace girar todas sus acciones.

9) Aunque el ideal proyecta la vida del hombre hacia el futuro, hacia metas que todavía no se han alcanzado, su fuerza revierte sobre el presente, llenándolo de sentido. Lo que hacemos «aquí y ahora» no es producto de una actitud presentista, sino consideración inteligente de una meta que vemos posible y de una esperanza que nos da la seguridad de que nada de cuanto hacemos se pierde.

---

Fabrica demasiado bajo quien fabrica bajo las estrellas.

10) Los valores son interiorizados por el individuo en el contacto con las demás personas, principalmente con los padres, con los familiares, en la escuela, con los amigos y demás grupos humanos. En este sentido, los padres gozan del privilegio de ser los primeros responsables del ideal de sus hijos, puesto que son los primeros transmisores de los valores que sus hijos asimilan.

11) Los mecanismos de los que el psiquismo se sirve para la interiorización de dichos valores son principalmente la «identificación» y la «imitación de los modelos». Los modelos familiares son los más importantes. Las personas se sienten identificadas con otras con las que tienen en común ciertas características, y muchas veces aprenden a comportarse como ellas. Imitan lo que ven en personas que le son atractivas, con las que quieren tener algo en común.

12) Las condiciones externas influyen necesariamente en la interiorización de determinados valores, que van a constituir más tarde la «imagen ideal» que de sí mismo se forme el joven. Veamos algunos ejemplos muy ilustrativos al respecto:

- Siegel y Kohn refieren que los niños de una escuela materna pegaban más a sus compañeros cuando estaba presente un educador permisivo que cuando estaba ausente. Parecía como si el educador indulgente aprobara esa conducta y así los niños se sentían justificados.
- Berkowitz sostiene que muchos asesinos lo son porque han crecido en una subcultura de violencia, en la que se aprueba socialmente el fácil y rápido recurso a la violencia y a la agresión física. Generalmente, los jóvenes delincuentes rechazan los valores que no están de acuerdo con sus deseos agresivos y en cambio, aceptan con facilidad otros valores que sostienen estos deseos y les permiten su libre expresión.

---

Toda la grandeza de un individuo radica en su ideal.

CHESTERTON

---

13) Deformaciones del ideal. Fácilmente el idealismo se convierte en irrealismo. El idealismo de muchas personas puede convertirse en una forma compensatoria de sus propias frustraciones. Es, más que nada, una evasión hacia el ensueño, una fuga del mundo real que las rodea, una forma simbólica y vicaria de conseguir con la imaginación



lo que no pueden alcanzar con la «dura» realidad que les decepciona. El ensueño se convierte entonces en una compensación de su angustia, en un refugio seguro donde curar las heridas y contusiones que les inflige la vida diaria.

14) La idolatría de los modelos. Suele darse con la identificación con modelos artificialmente programados. Lo cierto es que muchas veces el ideal de muchas personas, jóvenes sobre todo, se convierte en un ídolo montado sobre los pies de barro que fabrica la propaganda. Como el caso de un muchacho de 15 años que apenas podía separarse de la fotografía de Elvis Presley; incluso en el Instituto, sólo podía trabajar si tenía la fotografía ante sus ojos. Pero esos ídolos representan para el joven un mundo de valores. Se identifican con ellos porque son guapos, famosos, porque han triunfado. El muchacho proyecta sobre esos ídolos sus sueños, sus emociones..., buscando liberarse o rebelarse contra la sociedad paternalista de los adultos.

---

Mal andan las cosas humanas cuando se tiene fe solamente en los intereses materiales.

QUINTILIANO

---

Llegados a este punto, es necesario hacer una pausa para la reflexión y plantearnos las siguientes preguntas: ¿cuáles son los ideales en los que creemos? ¿Somos capaces de transmitirlos?

## LOS IDEALES EN LOS QUE CREEES

Nuestra experiencia personal, nuestras relaciones y las diferentes circunstancias que hemos vivido han ido determinando en nosotros una forma de pensar en la que quedan incluidos una serie de ideales, que de manera más o menos automática funcionan y se manifiestan en nuestra conducta. Algunos de estos ideales son realmente útiles, ya que nos permiten acercarnos a ese tipo de persona que deseamos ser. Otros, por el contrario, nos impiden llegar a las metas que nos hemos propuesto, negándonos el disfrute pleno de la vida.

Descubrir cuáles son nuestros ideales no es tarea de un día, ni resultado de una sencilla

reflexión, ya que éstos se pueden manifestar en el momento más inesperado: en una expresión verbal, en cualquier acto de nuestro comportamiento...

Los ideales también están sujetos a cambios; es normal que a lo largo de nuestra vida tendamos a pensar de manera diferente. Aunque los ideales sean siempre los mismos, a medida que nos vamos haciendo mayores podemos expresarlos de manera más reposada.

Los grandes ideales son también valores y, como tales, pretenden tener un carácter universal. La justicia, la paz, la igualdad, la libertad, el amor... son algunos de los ideales en los que creemos y por los que luchamos.

---

Nuestra fuerza está en nuestro ideal con nuestra pobreza, no en la riqueza sin ideales.

GAVINET

---

Aunque descubrir cuáles son los ideales que nos impulsan y motivan no es tarea sencilla, quizá sí que podamos reflexionar sobre cómo se manifiestan cada uno de los ideales que hemos citado en nuestras vidas. Es probable que creas en unos más que en otros o que consideres que es mejor hacer todo lo posible en favor de uno y dejar un poco más apartados los demás. Te animo a que reflexiones sobre estos aspectos y que utilices para ello la siguiente tabla:

| <i><b>Ideal</b></i> | <i><b>¿Cómo se manifiesta en tu vida?</b></i> | <i><b>¿De qué otra manera podría manifestarse?</b></i> |
|---------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Justicia</b>     |                                               |                                                        |
| <b>Paz</b>          |                                               |                                                        |
| <b>Igualdad</b>     |                                               |                                                        |
| <b>Libertad</b>     |                                               |                                                        |
| <b>Amor</b>         |                                               |                                                        |
|                     |                                               |                                                        |

## IDEALES: UN OBJETIVO, UN PORQUÉ

El ideal es, ante todo, un poderoso motor que nos impulsa a la acción, que nos permite acercarnos al objetivo que nos hemos propuesto, aun a sabiendas de que nunca podremos estar lo suficientemente cerca, que siempre habrá aspectos sin resolver, personas que no puedan disfrutar de esos ideales.

Por eso, los ideales son un objetivo de grupo, porque es necesario aunar esfuerzos, compartir el trabajo. Una sola persona que lucha por la justicia podrá lograr algunos cambios, pero sin la ayuda de los demás sólo conseguirá acercarse a su ideal muy de lejos.

Aunque nos parezca imposible, hasta el ideal más impensable es compartido por varias personas. Es posible que ello nos obligue a dejar de vernos como seres tan originales y a veces eso no nos guste, pero debemos hacer el esfuerzo de abrirnos al mundo y descubrir que también los demás piensan, se mueven por ideales.

Nuestra sociedad, en contra de lo que cabría esperar, nos presiona para que asumamos una serie de normas en cadena que apenas nos dejan tiempo para pensar en ideales. Por eso, un objetivo importante que se plantean los grupos y las asociaciones es motivar a la gente, despertarla para que descubra sus ideales y trabaje, desde el lugar donde esté y el cargo que ocupe, porque sólo con la aportación de todos y cada uno de nosotros podremos estar más cerca de los grandes ideales.

Nuestro trabajo, por pequeño que sea, también es importante y útil, y debemos empezar a verlo así. Quizá no podamos hacer grandes cosas, ni iniciar grandes cambios, ni protagonizar el acontecimiento más revolucionario del siglo, ni quedar como un héroe, pero, si tenemos presente un ideal y trabajamos por él desde el lugar que ocupamos, estaremos contribuyendo a que realmente el cambio se produzca.

## Identidad

Cada ser humano es único, irremplazable en sí mismo y para algunos otros, a veces para la misma humanidad.

RAYMOND ARON

Cada ser humano, por el hecho de haber nacido, está llamado a crear y recrear su unicidad de forma constante. Ésta es su tarea a lo largo de la vida y en eso consiste el camino del ser, porque somos únicos e irrepetibles.

En este proceso de convertirse e identificarse con uno mismo, de llegar a ser persona auténtica, hay que partir del «ser uno» para llegar a ser el «sí mismo» que queremos ser. Parece un poco complicado, pero vayamos por partes para comprenderlo un poco mejor.

¿Qué significa ser uno mismo? Reconocerse, aceptarse, respetarse, amarse y, en consecuencia, tender a una realización, a una actualización de las potencialidades que uno mismo posee.

Decimos conocer a otras personas, a las que tratamos frecuentemente, cuando sabemos cómo se comportan en diferentes situaciones: sus gustos en la mesa, en el vestir, sus simpatías personales, con quiénes les gusta relacionarse, a qué espectáculos les gusta asistir, de qué forma utilizan el ocio y el trabajo que les gusta realizar. A veces llegamos a alardear de que las conocemos tanto que seríamos capaces de adivinar lo que piensan. No se llega a este conocimiento, si no se tiene interés por las personas, si no nos importan, si mantenemos con ellas unas relaciones superficiales y las vemos sólo en contadas ocasiones.

Llegamos a conocer a las personas cuyo trato frecuentamos, cuyas palabras escuchamos y sopesamos, cuyos comportamientos observamos, cuyos gestos interpretamos. Llegamos a conocer a las personas con las que dialogamos sinceramente,

porque sin este diálogo podríamos caer en errores de apreciación y, por consiguiente de interpretación.

---

En un círculo estrecho, la mente se restringe; el hombre crece junto con sus grandes fines.

SCHILLER

---

De la misma manera, puede decirse que llegaremos al conocimiento de nosotros mismos cuando estemos en trato frecuente con nosotros; cuando no tengamos miedo ni pereza para entrar dentro de nosotros; cuando examinemos nuestro corazón, seamos conscientes de nuestros sentimientos, escuchemos el fluir de nuestros pensamientos y dialoguemos con nosotros mismos para decidir y actuar; cuando hagamos desfilar ante nuestra mente nuestras actuaciones y, hablándonos y escuchándonos, establezcamos un criterio sobre nosotros y aprendamos de nuestras propias experiencias.

Éste será el punto de partida para construir nuestra identidad: saber quiénes somos, y luego, en el proceso de desarrollo de la persona, qué queremos ser, teniendo en cuenta los elementos imprescindibles de autenticidad, aceptación y capacidad de proyectarse a los demás.

Veamos un poco más detenidamente cada uno de estos elementos:

1) *Autenticidad*. Ser auténtico quiere decir reconocerse, tener conciencia de sí y, en el propio ámbito interno, abrirse a los propios sentimientos, a las propias actuaciones, a los propios pensamientos que fluyen en cada momento. Reconocerse en los sentimientos de euforia, en momentos en que nos creemos capaces de poder con todo, y reconocerse en los momentos de abatimiento, cuando parece que todo puede con nosotros. Reconocerse en los momentos de vacío y cuando todo parece desarrollarse fácilmente. Reconocerse es saber que existen las luces y las sombras, las cumbres y los valles; las vegas feraces y los desiertos, y que este contraste se encuentra en nuestro propio paisaje interior mientras caminamos a nuestra tierra de promisión, hacia nuestra realización como personas auténticas, coherentes e íntegras.

---

Lo que te reprocha el público, cultívalo; eres tú.

JEAN COCTEAU

---

2) *Aceptación*. Una vez que nos hemos reconocido, que sabemos quiénes somos, qué es lo que queremos, con qué medios creemos contar, es absolutamente necesario que nos aceptemos, que nos valoremos, que nos respetemos, que nos amemos incondicionalmente. Esto no quiere decir que caigamos en el narcisismo, que nos creamos los mejores y que no tenemos nada que modificar, ni necesidad de transformación alguna. Muy al contrario, la aceptación de nosotros mismos, que es consecuencia del reconocimiento de nuestro ser, aquí y ahora, es una aceptación humilde, sencilla y gratificadora. Reconocemos los bienes, nos alegramos por ellos y damos gracias, sabiendo que este reconocimiento no los disipa, sino que nos brinda la oportunidad de acrecentarlos por medio de nuestro trabajo.

- Reconocemos también nuestro desorden interno, nuestras carencias, pero eso no es motivo de disgusto ni de inhibición, porque sabemos que esta situación no es permanente, porque contamos con instrumentos para modificarla y transformar nuestra existencia, aunque esta tarea sea obra de toda una vida. Por el amor incondicional que nos tenemos, reconocemos nuestras deficiencias y nos proponemos ir las supliendo, trabajando con nuestro pensamiento, con nuestras emociones y sentimientos y con nuestras acciones en la tarea que nos hemos encomendado a nosotros mismos.
- Esta tarea, este compromiso es el que hace surgir el respeto hacia nosotros mismos, porque, reconocido nuestro ser en toda su amplitud de facultades y de carencias, no nos arredramos, sino que nos proponemos trabajar con lo que tenemos para conseguir lo que queremos.
- Es en este trabajo donde se pone en juego el tercer elemento constituyente del desarrollo de nuestra personalidad, de nuestra propia identidad.
- Albergamos sentimientos de amor, de comprensión, de solidaridad, de acogida a los demás, de bondad... y también a veces nos sentimos airados, orgullosos, egoístas, frustrados, amedrentados. Pero sabemos valorar los matices de la personalidad humana y el mérito que supone sobreponerse al miedo y actuar a pesar de las inhibiciones que obstaculizan el camino que conduce al objetivo, al propósito que cada cual elige en su vida.
- Iniciamos nuestro caminar imbuidos de este sentimiento de comprensión, teniendo claro nuestro objetivo y siendo en cada momento y cada vez más nosotros mismos.

Decíamos al principio que cada uno de nosotros somos únicos e irrepetibles. Por eso, aunque la elección sea llegar a ser uno mismo con toda la riqueza de actuación, de potencialidades, los caminos serán diferentes, las metas distintas y también diferentes las actuaciones para alcanzar estas metas. Es importante tener esto en cuenta para saber

respetar nuestras opciones, hechas a tenor de nuestras valoraciones, y las opciones de los demás en función de sus propias valoraciones. Dicho esto, tampoco tenemos que olvidar que las tendencias son hacia el ser total, único e integrado. Es, por tanto, una tendencia constructiva, y esta tendencia no puede destruirse sin derruir el organismo, la estructura en que se asienta la propia personalidad.

---

¿Cuál es el primer deber del hombre? La respuesta es muy breve: ser uno mismo.

IBSEN

---

3) *Capacidad* de proyectarse a los demás. Al tender hacia nuestra propia realización, a la construcción de nuestra propia identidad, hacemos una selección: elegimos nuestros métodos y tomamos nuestra dirección, de acuerdo a nuestro sentir, a nuestros pensamientos y a nuestras posibilidades en el momento presente, en el aquí y ahora. Pero centrarnos en nosotros no quiere decir olvidarse de los demás. Al contrario, las acciones, pensamientos y sentimientos tienen que estar impregnados de la realidad que nos rodea —si así no fuera estaríamos alienados—, y en esta realidad están los demás y el medio en que nos desenvolvemos. Esa realidad es el vehículo que nos conduce a nuestra propia identidad.

---

Aparentar tiene más letras que ser.

KRAUS

---

En estas interacciones con los demás, con el medio, se producen causas y efectos que permiten el desarrollo de nueva información y nuevas formas de actuación. Nosotros actuamos, y al hacerlo damos de nosotros mismos a los demás, con lo que contribuimos a su desarrollo y enriquecimiento personal, y también recibimos y nos enriquecemos, por lo que debemos estar abiertos, receptivos y ser lo suficientemente flexibles como para modificar alguna de nuestras actuaciones, si juzgamos conveniente hacerlo, después de sopesar la información adquirida y comprobar los resultados. Pero hay que olvidarse de los caprichos, de los vaivenes, de la superficialidad, de la falta de claridad.

Hay que tener confianza en los propios valores y objetivos. Esta confianza nos hace

poner en juego nuestro poder para alcanzar el objetivo de nuestra propia realización personal, poder que se irá acrecentando con la acción. Con la actualización de nuestras potencialidades se van abriendo nuevas posibilidades y vemos cómo las facultades que creíamos poseer en un principio van adquiriendo más relevancia, se van organizando y dirigiendo como movidas por una fuerza unificadora y direccional a la consecución de nuestro objetivo. Ahora bien, nuestra meta se alcanza cada día, cada hora; este logro requiere tiempo y hemos de ser pacientes, confiados y perseverantes observadores del proceso trascendente de conocerse a sí mismo y de realizarnos en los demás.

## CONÓCETE A TI MISMO

El DNI recoge una serie de datos en torno a mi persona con los cuales trato de definir la indefinible singularidad que soy yo. Soy original, irrepetible, libre, distinto de los demás. No quiero que me confundan con nadie. Quiero ser yo mismo. Mi identidad no son unos datos que se emplean burocráticamente, sino la conciencia que tengo de mí, la unidad estructural de mi conducta, la experiencia que tengo de mi pasado, los sentimientos del presente y mi proyección hacia el futuro. Mi identidad es la organización de mis impulsos, capacidades, creencias e historia personal.

---

La única revolución es intentar mejorar uno mismo, esperando que los demás también lo hagan.

GEORGE BRASSENS

---

Sócrates hizo suya la máxima inscrita en el frontispicio del templo de Delfos: «*Conócete a ti mismo*». La conciencia de la propia identidad es la conciencia de la propia unidad interna. Esto significa estar en condiciones de responder a las siguientes cuestiones:

a) *¿Quién soy yo?* Es el factor de «concepto de sí», sobre el que se basa la unidad de la personalidad y la autoestima y seguridad básica. Ese concepto es adecuado cuando se



funda sobre un sentimiento de valor personal. Para que el concepto de sí sea positivo debe fundarse en las propias capacidades, en el propio valor fundamental.

b) *¿Adónde debo llegar?* Es el factor de los valores, de las metas que hay que alcanzar; comprende la elección de una «filosofía de la vida» y la interiorización de una escala de valores de acuerdo con la cultura humanista.

c) *¿Qué me es posible esperar?* Es el factor de la confianza en la propia libertad y de la esperanza. El sujeto psicológicamente maduro debe tener la seguridad de poder crear conductas nuevas y de reaccionar con libertad ante las determinaciones del ambiente y las rutinas de las costumbres.

## LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD

La construcción de la identidad se realiza a partir de la integración del conocimiento que va adquiriendo el niño sobre sí mismo y sobre los otros a lo largo de su desarrollo.

Durante los seis primeros años de vida se producen grandes avances en el desarrollo del conocimiento del niño. No se trata aquí de revisar los aspectos evolutivos, pero puede ser interesante destacar cómo el niño empieza a reconocer su imagen reflejada en el espejo o «impresa» en una fotografía. Otras manifestaciones, como el uso del pronombre personal («yo» y «tú») y la utilización del habla para sí mismo (observable durante el juego), nos indican que el niño está aprendiendo a identificarse.

---

A solas soy alguien. En la calle, nadie.

GABRIEL CELAYA

---

A partir de los ocho años se produce un importante cambio: el niño empieza a compararse con los demás. Esto se manifiesta a través de verbalizaciones que nos indican que está conociendo a los otros y que, a partir de este conocimiento, está formando una imagen de sí mismo.

«Yo» y «los otros» no va a depender de lo que el niño y su ambiente sean en realidad, sino de la valoración subjetiva que el niño aprenda a dar a cada situación, a cada experiencia vivida. Para el niño todo significativo, en principio, está exento de significado;

en otras palabras, van a ser los adultos que conviven con él los que «coloreen» el ambiente y le transmitan un modo de entender e interpretar lo que les rodea.

Los niños aprenderán a describirse en los mismos términos que los adultos han utilizado («soy un niño travieso porque lo ha dicho mi madre»). De ahí la importancia de utilizar expresiones relativas, es decir, que hagan referencia a conductas concretas, de modo que el niño perciba que incluso lo que se ha hecho mal se puede hacer bien, porque es algo modificable que depende de él. El niño que es descrito como malo, travieso, vago, perezoso... y que es continuamente reprochado por ello («como eres así, no puedes hacer tal cosa o no te saldrá bien», «has suspendido porque eres un vago»), será siempre de esa manera, entre otras cosas porque no le damos la oportunidad de ser de otra.

A partir de los comentarios y actitudes que perciben en los demás, los niños van formando una imagen de sí mismos, de su valía y de su capacidad personal. Esta imagen tiene un componente afectivo que se denomina autoestima y que ha cobrado una gran importancia a partir de los estudios psicológicos que demuestran la estrecha relación que existe entre autoestima y variables como el rendimiento y el bienestar psicológico. Los niños con baja autoestima presentarían una tasa menor de respuestas (inhibición), como resultado de haber sido descalificados en la mayoría de las actividades iniciadas; se producen así sentimientos depresivos, asociados normalmente a una falta de control de las situaciones («haga lo que haga, no voy a conseguir ser más bueno») y a una atribución causal interna y estable («he suspendido porque soy un inútil y siempre lo seré»).

---

La construcción de la autoestima es la piedra angular que permitirá a los niños desarrollar con plenitud lo que llevan dentro.

DOROTHY C. BRIGGS

---

Las personas necesitamos experimentar situaciones de éxito. Cuando somos niños podemos aprender a reforzarnos si, ante las cosas que hacemos bien, los demás nos demuestran su aprobación y apoyo. De esta manera, vamos adquiriendo lo que Harter llama «motivación de eficacia», es decir, que la propia tarea en la que conseguimos el éxito se convierte en una fuente de satisfacción que nos motivará a seguir realizando

otras tareas, con lo que aumentará nuestra probabilidad de volver a tener éxito en el futuro.

Pero el hecho de haber sido reforzados afectiva y sinceramente por los demás no influye únicamente en la aparición de una motivación de eficacia. Gracias a este proceso, la persona aprende a percibir las dificultades que aparecen como nuevos retos que pueden resolverse. Ya no existen errores, sino obstáculos que se pueden salvar. Se adquiere así la capacidad de poner en marcha recursos que le permitan adecuarse a las características específicas de una situación.

Retomando el tema de la motivación, es necesario tener en cuenta una serie de matices. Es frecuente escuchar a profesores y padres expresiones que hacen referencia a la falta de motivación e interés de sus alumnos/hijos: «es que no le gusta hacer nada», «enseguida se cansa de cualquier cosa», etc. Realmente, estas descripciones no van muy desencaminadas si tenemos en cuenta las aportaciones de algunos autores que establecen diferencias individuales en cuanto a un tipo de motivación que podríamos considerar innata.

A partir de esta concepción, el ser humano nacería con unos niveles de activación que determinarían el tiempo y el esfuerzo empleados en realizar una tarea. El sujeto estaría más motivado en aquellas actividades que están óptimamente desajustadas con respecto a su nivel de activación. Una persona que perciba que una tarea es demasiado fácil o demasiado difícil con respecto a la idea que tiene sobre sus capacidades, se sentirá menos motivada a llevarlas a cabo que otra que perciba un desfase menor.

Ahora bien, pensar que la motivación es algo innato no significa que no se pueda actuar sobre ella y modificarla. La motivación de eficacia es un claro ejemplo de ello. Las fuentes externas de reforzamiento (padres, profesores, amigos...) pueden actuar como elementos modificadores de los niveles de activación. Más adelante será el propio sujeto el que podrá influir en su motivación, en esa fuerza interior que le empuja e impulsa a realizar una acción determinada.

---

Cuando el hombre tiene amor ya no está a merced de las fuerzas superiores a él, pues él se convierte en la fuerza poderosa.

LEO BUSCAGLIA

---



## Ilusión

Sin ilusiones, la humanidad moriría de desesperación o de aburrimiento.

ANATOLE FRANCE

No hace mucho, una persona amiga me hablaba sobre un proyecto que traía entre manos. Mirándome a los ojos con un rostro radiante, dijo estas tres rotundas palabras: «¡Estoy muy ilusionado!». Días más tarde, tras darme toda una serie de detalles sobre las ideas que tenía para realizar dicho proyecto, terminó diciendo: «Tengo muchas esperanzas de lograrlo».

Este hecho tan cotidiano no es una mera anécdota, sino una forma de comenzar a reflexionar sobre cómo los valores no se viven de forma aislada, sino que van imbricados e interrelacionados de tal manera que, en algunas ocasiones, parecen confundirse.

¿Qué podemos decir de la ilusión positiva, la que no deforma la realidad, como veremos después, sino que es el soporte de la acción, la energía emocional que nos mueve en pro de la consecución de nuestro proyecto?

No pocas veces la realidad cotidiana se nos presenta «gris», enormemente rutinaria, por seguir una pauta ya marcada y, por tanto, desprovista de incentivos. Es verdad que cada día nos vemos obligados a realizar una serie de tareas que son más o menos iguales; pero detengámonos y pensemos:

- 1) ¿Por qué, en vez de mantener fija nuestra vista en el componente negro del gris, no impregnamos mucho más nuestra mirada del componente blanco?
- 2) Aunque desempeñemos todos los días las mismas tareas, no quiere decir que tengamos que realizarlas de la misma manera. Podemos hacer intervenir a nuestra fantasía, de manera que demos calor y alegría a lo que es rutinario y repetitivo.

- 3) Por otra parte, siendo el hombre ser inacabado y continuo proyecto, siempre es posible diseñar proyectos que se salgan de lo cotidiano, que sean asequibles y nos motiven.

---

Lo mejor de la vida son las ilusiones.

H. DE BALZAC

---

Tanto si nos ocupamos en las tareas necesarias del cotidiano vivir, como si proyectamos cosas nuevas, debemos vivir con ilusión y realizando un constante ejercicio de esperanza. Un buen resultado se obtiene haciendo bien lo que debemos hacer, con ilusión positiva, fundada en la percepción real de las cosas.

## EL ILUSIONADO NADA TIENE QUE VER CON EL ILUSO

Decía José Luis Martín Descalzo que «el que se desposa con una ilusión da a luz un desengaño», pero estoy convencido de que tan profundo e insigne escritor se refería claramente al iluso, al memo o «cantamañanas» que distorsiona la realidad, que huye de su compromiso con la realidad.

No me estoy refiriendo, como es evidente, a las «ilusiones» que hacen necias a las personas, sino a ese sentimiento vital generador de autoconfianza y que distingue claramente a las personas optimistas que saben canalizar todas sus energías positivas hacia el logro de objetivos futuros. Es verdad que el futuro es imprevisible, pero quien vive la vida con ilusión la goza, la disfruta sin temor y la acepta. No le asusta el futuro, porque se proyecta hacia él con esperanza. Pero esperar no es cruzarse de brazos, sino actuar.

Todo lo que procede del mundo lo ve con verdadera simpatía y lo que no puede comprender ni dominar, porque pertenece al porvenir, lo eleva hasta el plano de la esperanza o de la certeza.

---

El que se despojara de todas sus ilusiones quedaría desnudo.

A. GRAF

---

La verdadera ilusión no deforma la realidad, sino que sabe encontrar su lado más positivo y aprovechable, envuelta siempre por un halo de alegre esperanza en el futuro cargado de promesas, de opciones, de posibilidades... «Sin ilusiones, la humanidad moriría de desesperación o de aburrimiento», ha dicho Anatole France en referencia clara a la insoluble unidad de ilusión y de esperanza.

Cuando el humanista inglés Tomás Moro escribió su obra *Utopía* (etimológicamente «lugar que no existe»), refiriéndose a un país imaginario, como un país ideal en el que se da el placer sin abuso, trabajo sin fatiga, comodidad sin excesivo lujo y derroche, descanso sin ociosidad, etc., produjo tal entusiasmo que la isla de Utopía llegó a creerse tan real que se pidieron al Papa misioneros para evangelizarla. Desde entonces ha quedado la palabra utopía para designar algo que es ideal pero imposible de lograr, que tiene algo de realidad y, a veces, no es más que un anhelo o un proyecto intempestivo.

Es interesante el matiz que ha introducido el Diccionario de la Real Academia a esta palabra. En su edición de 1970 —la decimonovena— dice textualmente: «Plan, proyecto, doctrina o sistema halagüeño pero irrealizable». En su última edición —la vigésima segunda— matiza: «Plan, proyecto, doctrina o sistema optimista que aparece como irrealizable en el momento de su formulación». Efectivamente, lo que hoy es utopía (sueño irrealizable) puede convertirse mañana en una realidad palpable, porque los sueños dejan de serlo cuando se materializan. La historia está llena de sorpresas aleccionadoras. Y es que sin utopía el hombre no rompería los límites de su creatividad. Todo hombre con ilusión es un hombre creador.

El hombre con ilusión es lo contrario del nihilista; éste se angustia y el ilusionado se entusiasma. El nihilista niega los valores; el optimista los afirma, proclama y realiza. El nihilista considera inútil cuanto existe; el optimista exhibe un ánimo mezcla de entusiasmo y de devoción por el mundo y por la vida. El nihilista ataca a los valores; el pasota (nihilista sin causa) es indiferente ante ellos. La persona entusiasta e ilusionada se abre por completo a todo lo que signifique valor, venga de donde venga.

---

Para que la dicha sea completa, siempre necesita un poco de ilusión.

TOMÁS MORO

---

Quien tiene ilusión, porque tiene ideales y cree en los valores, se asienta y afirma sobre

el sentimiento de la propia autoestima, que se nutre de la conciencia de ser estimado y valorado por los demás.

## LA ILUSIÓN NO ES...

- *Hipervaloración.* Hay variantes del sentimiento de la propia valía personal, del propio valor, que pueden considerarse como hipertrofia o exageración del mismo. Se trata de la hipervaloración de sí mismo, que hace del individuo un iluso, orgulloso y soberbio que desprecia a los demás. Es la megalomanía, que adopta una actitud rígida, dogmática y distante. Me estoy refiriendo a las conocidas actitudes del presuntuoso, jactancioso y engreído que cree saberlo todo.

- *Narcisismo.* Otra variante del sentimiento del propio valor es el narcisismo, cuya actitud fundamental es la vanidad. El vanidoso no se mueve por más objetivo que por el de hacerse reconocer y estimar por los demás. El orgulloso mira a los demás por encima del hombro, «desde arriba»; el vanidoso los mira como un espejo en el que ve reflejados sus méritos a través de la aprobación y admiración.

Unos y otros, orgullosos y vanidosos, aunque parezcan moverse por la ilusión y el entusiasmo, en realidad sólo lo hacen por los delirios de su propia grandeza y por su egoísmo.

## EN BUSCA DE LA ILUSIÓN

Quien ha experimentado una vez la ilusión, hace lo posible por volver a encontrarla en su vida. Los beneficios que nos reporta estar ilusionados son tan grandes, que cuando se pierde ilusión entramos en un estado de anomia, de desgana, que nos hace infelices, desgraciados. Trastornos psicológicos como la depresión se caracterizan precisamente por la falta de ilusión y de esperanza, por la desconfianza en la vida y en uno mismo.

Por eso, una buena forma de prevenir la tristeza, la depresión, consiste en dotarse de



una dosis de ilusión, de optimismo, que nos permita enfrentarnos a la vida, ver en ella los aspectos más positivos y trabajar para superar las dificultades con confianza y seguridad.

---

Las ilusiones constituyen lo único que nos ayuda a vivir; por ello debemos respetarlas en los demás y en nosotros mismos.

E. JALOUX

---

Ésta no es una tarea fácil. Determinadas circunstancias de la vida no nos facilitan ilusionarnos. Y quizá sea absurdo ofrecer algunas palabras para demostrar lo contrario. Pero tampoco tiene sentido que nos resignemos. Es necesario hacer todo lo posible por recuperar la sonrisa, por confeccionar nuevos planes y apostar por ellos, por tender a la felicidad, que es inherente al ser humano.

La ilusión es, por tanto, señal de un funcionamiento psicológico sano y maduro que se manifiesta en tres aspectos:

1. Una capacidad de mantener actitudes positivas sobre uno mismo: la persona que se quiere, se respeta, conoce sus limitaciones pero no por ello se aflige; está más capacitada para emprender cualquier acción. Por ello, en la búsqueda de la ilusión, la persona debe empezar por trabajar aquellos aspectos que están relacionados con la visión que tiene de sí misma, con su autoestima.

2. Una capacidad para madurar y crecer plenamente como persona: está convencida de que puede evolucionar, convertirse en la persona que desea ser. Por eso, tiene sus propios proyectos y se esfuerza por acercarse a ellos. Sabe que en la vida no sólo tiene que trabajar, comer y dormir, sino que todo lo que hace está dentro de un plan de acción que le permite ser ella misma, lo que desea ser.

3. Una capacidad para ser independiente y no necesitar el continuo apoyo de los demás: hay personas que sólo son capaces de ilusionarse ante los proyectos o ideas de los demás. Esto proporciona una gran inseguridad, pues se vive pendiente de los estados de ánimo, inquietudes y necesidades de los otros. Son como personas-remolque, que sólo se mueven si hay un vehículo que tira de ellas. La verdadera ilusión es la que sale de nuestro interior, la que nos empuja hacia lo que nosotros queremos conseguir:

---

Mucho sabría, en verdad, si supiera la razón, dónde acaba la ilusión y empieza la realidad.

CAMPOAMOR

---

## LOS TRES PLANOS DE LA ILUSIÓN

La ilusión, como otros valores e ideales, ocupa todo nuestro ser. Para entender un poco mejor su funcionamiento vamos a desgranarla en tres planos fundamentales: el afectivo-emocional (lo que se siente), el cognitivo (lo que se piensa) y el conductual (lo que se hace).

- *Plano afectivo-emocional*: la persona ilusionada vive en un estado de buen humor, de simpatía, de alegría contagiosa. Es capaz de transmitir a los demás la ilusión que experimenta a través de sus gestos y de sus palabras. Posiblemente, la ilusión es tal que no se da cuenta de cuál es la causa de todo lo que siente e incluso es capaz de mantenerla, aunque le cuenten malas noticias.

- *Plano cognitivo*: nuestros pensamientos juegan un importante papel en nuestro estado de ánimo. A través de los pensamientos podemos planificar, organizar nuestro tiempo y canalizar nuestras energías para ponerlas al servicio de lo que queremos conseguir.

La planificación se transforma en una visualización, en un acto de imaginación, que nos permite «ver» en nuestra mente cuál va a ser el transcurso de la acción, los pasos que debemos dar.

La visión siempre precede a la realización de las cosas. Visualizar, imaginar es empezar a crear. Somos «hacedores» de nuestra realidad. Saber vivir conlleva aceptar de buen grado la responsabilidad personal de crear nuestro propio «clima», nuestro «tono» físico y mental. Pero esto sólo es posible con actitudes proactivas (dinámicas, de esperanza y de acción), no con actitudes reactivas (pasivas).

---

El éxito les hizo fuertes: fueron capaces porque lo parecían.

VIRGILIO

---

Si no actuamos nosotros programando y diseñando nuestro futuro, ya se encargarán otras personas más avisgadas o las mismas circunstancias de actuar por nosotros a su capricho y conveniencia.

Si no vivimos nosotros nuestro presente con plenitud y gozo, ya se ocuparán los demás o las propias vicisitudes cotidianas de «aguarnos» la fiesta de cada día.

- *Plano conductual*: nada tendría sentido, si nos quedásemos en el plano de los sentimientos o de las ideas. Nuestros sentimientos y emociones pueden controlarnos, pero esto no significa que no podamos dominarlos mediante una acción adecuada. Con un acto de voluntad podemos directamente pasar a acciones claramente positivas, euforizantes, de ilusión, alegría y esperanza.

Estas acciones positivas —aunque con esfuerzo y sin ganas— generarán sentimientos cada vez más positivos, que acabarán por activar nuestra mente en sentido positivo, con pensamientos del mismo signo.

Pero ¿cómo lograr un estado de ilusión cuando nos sentimos apresados en sentimientos negativos? Aunque parezca increíble, lo cierto es que existen algunas estrategias que nos permiten superar el mal humor o la tristeza cotidiana. Algunos autores, como Rogers y Hammerstein, aseguran que «silbar una alegre tonadilla» o «pensar en las cosas favoritas de uno» son algunas de las cosas que las personas hacen para elevar su estado de ánimo. Leer expresiones afirmativas sobre uno mismo, como «estoy capacitado para hacer lo que me proponga» o «tengo ganas de que todo salga bien» ayudan también a reafirmarnos y a fomentar la ilusión en nuestras vidas.

Cualquier cambio que provoquemos en alguno de los planos señalados influirá directamente en los demás. Así, si actuamos sobre nuestros pensamientos, posiblemente lo que sintamos también sea diferente y nos sentiremos más capacitados para realizar cualquier cosa.

Lo importante es sentirnos poseedores del control de nuestra vida, de todo lo que sucede en ella. Y para eso es necesario pensar, sentir y actuar de forma positiva, con ilusión.

## Imaginación

En la vida se repite todo: lo único que se mantiene eternamente joven es la fantasía; tan sólo aquello que nunca sucedió en lugar alguno no envejece jamás.

SCHILLER

Todo ser humano tiene la capacidad de formar imágenes en su mente, partiendo de los estímulos que le brinda la realidad externa a él. La función imaginativa —o imaginante— es el sentido interno que sirve de puente al sujeto para ponerse en contacto con el objeto, entendiendo como tal todo el mundo en el que se desenvuelve la persona, todo aquello que no forma con él una unidad intrínseca.

Cuando las imágenes que pueblan nuestra mente son acordes en todo con las configuraciones perceptivas, es decir, con aquello que a modo de impacto ha impresionado nuestra vista, nuestro oído, todos nuestros sentidos externos, y han sido rescatadas de la memoria para traerlas a primer plano y, «revivir» lo vivido, estamos hablando de la imaginación reproductora. Por otra parte, la imaginación creativa es la que utiliza imágenes conocidas para relacionarlas, combinarlas de mil modos diferentes y formar dentro de nosotros algo nuevo, atractivo y único.

Esta creación es valiosa, porque es producto de la puesta en marcha, del aprovechamiento de nuestros recursos. Es única porque, aunque todos estemos dotados de sentidos perceptivos, de capacidad de registro y almacenamiento de sensaciones e imágenes, no todos tenemos la misma agudeza de percepción sensorial, ni la misma impronta selectiva, que hace que se graben en nosotros unos datos determinados, con sus correspondientes imágenes y otros se difuminen o pasen totalmente desapercibidos. Esto suele depender de los intereses humanos y profesionales y del estado emotivo en que nos encontremos.

Un ejemplo puede resultar muy ilustrativo. Supongamos que una familia está ante la televisión y aparece una hermosa playa (es igual que sea conocida o no). En ese momento, dentro de cada una de las personas se va a disparar un resorte que desencadena una serie de imágenes, a manera de proyección de una película, de un hecho vivido y relacionado con la playa, o el mar en su inmensidad. Estas imágenes no son sólo visuales, sino que están acompañadas de las mismas sensaciones y emociones experimentadas en el momento del hecho representado.

---

Imaginar es crear. Lo de menos es ver las cosas fuera de nosotros; lo importante es sentirlas en nosotros. Lo que se ve, se pierde de vista; lo que se imagina, se vive siempre para toda la vida, para toda la eternidad.

JACINTO BENAVENTE

---

Siguiendo en el terreno de la suposición, partimos de que todos reviven un mismo hecho: una tarde en que cada uno de ellos se encontró, por separado, en una playa desierta, con la sola compañía del rítmico son de las olas, la tenue brisa, la inmensidad del mar perdiéndose en la lejanía y, como manto protector, el cielo azul, tornasolado ya por el sol que camina hacia el ocaso. Esta misma escena pudo ser vivida internamente de maneras muy distintas, y así va a ser revivida.

Tenemos al que en esos momentos sintió paz integrante del universo: uno con el cielo, otro con la arena de la playa, otro con el viento, otro con el mar... En el fondo de su corazón se sintió grande y pequeño a la vez, perdido en la grandiosidad de la naturaleza como partícula infinitesimal, junto a miles y miles de partículas que, como él, forman parte del sistema limitado que a todos nos acoge.

Otra persona, siempre en el mismo marco descrito de la playa solitaria, se entrega a sus pensamientos relacionados con un tema profesional del que no puede evadirse y, sin percatarse de ninguno de los elementos que le rodea, entabla un diálogo consigo mismo, llegando inesperadamente a la solución que hacía tiempo venía buscando.

Siguiendo en este escenario nos encontramos con otra persona que, de repente, se percata de que la tarde está cayendo y está sola en la playa; entonces se asusta porque piensa que puede ser sorprendida por algún extraño, y los ruidos, que en momentos

precedentes no eran siquiera advertidos, se vuelven amenazadores, cargados de malos presagios.

---

Las flores se encuentran en cualquier sendero, pero no todos saben tejer una corona.

ANASTASIUS GRÜN

---

Tres casos percibidos en un marco externo de características iguales —pero vividos internamente de modos tan diferentes— van a ser reproducidos, «representados», siguiendo las mismas pautas de actuación que constituyen cada una de las vivencias del pasado: uno sentirá toda la grandeza de su pequeñez, y de su corazón brotará una melodía capaz de unirle a todo y a todos, otro sólo tendrá ojos y oídos para su problema y lanzará nuevamente su *eureka* al sentirse dueño de la solución; el tercero oirá ruidos, percibirá sombras y «vivirá» nuevamente su miedo. Todo esto será así, aunque la sucesión de imágenes dure segundos.

## LAS FUNCIONES DE LA IMAGINACIÓN

En el niño aparecen las primeras actividades de la imaginación unidas a la actividad simbólica del juego. Es una fantasía lúdica que le sirve para activar su capacidad de imitación y simbolización. Intercambia la función de unas cosas por otras con clara capacidad de relación y clasificación. Un palo se convierte en una espada, una escoba en un caballo, un ladrillo en un coche. En su fantasía, el niño se presenta a sí mismo bajo distintas funciones: chófer, futbolista, padre, soldado...

Ese impulso lúdico, alentado por la propia fantasía, se convierte en una realización anticipada de su yo; es decir, mediante el juego el niño se libera del presentismo de la percepción, traspasando los límites de la realidad concreta de su yo y de su medio ambiente.

Podemos decir que de este modo la imaginación ejerce sobre el individuo una evidente función catártica, al proyectar hacia el exterior sus temores y deseos. Es la imaginación la que crea al artista, y nadie ignora desde Platón hasta hoy la benéfica función liberadora del arte. ¿Qué son las técnicas del *role playing* y del psicodrama sino artificios

psicológicos para liberar al individuo de su sobrecarga psíquica y sus demonios interiores? Más aún, estamos de acuerdo con Joshua Reynolds en que «el arte tiene sus límites, pero la imaginación no».

En determinados momentos de la vida, la imaginación puede ejercer una función terapéutica para curar las heridas del alma. La fantasía nos ofrece un refugio psíquico frente a la realidad, cuando nuestras tendencias no quedan debidamente satisfechas. Y, si bien es cierto que con la imaginación no se come, nos brinda un gran consuelo en múltiples ocasiones. Las fantasías de deseos sustituyen la insatisfacción que nos producen los roces y las adversidades de la vida.

---

¡El que tiene imaginación, con qué facilidad saca de la nada un mundo!

GUSTAVO ADOLFO BÉCQUER

---

No obstante, el abuso de este mecanismo puede debilitar la voluntad en su lucha por la vida. Por eso advierte McDougall: «El hombre cada vez se asusta más y retrocede frente a la lucha por la vida. Cuando el mundo creado por su imaginación es para él más importante, más satisfactorio y más real que el mundo exterior, entonces se traspasa el límite vago e indeterminado que separa la fuerza imaginativa sana de la fantasía morbosa».

Con la memoria el hombre puede evocar el pasado y servirse de él como experiencia para obrar en el presente; pero con la imaginación puede anticipar el futuro, y con ello adelantar el tiempo real y planificarlo. ¿No fueron soñadores como Julio Verne los que con su imaginación creadora anticiparon muchas realizaciones que hoy nos llenan de asombro?

Con frecuencia se define al hombre por su inteligencia. No cabe duda que la inteligencia ha logrado realizar cosas portentosas, tanto que se ha llegado a crear una «inteligencia artificial», máquinas capaces de realizar con mucha más rapidez y precisión que el propio ser humano las operaciones intelectuales que ejecuta el cerebro. Pero lo que nunca harán estas máquinas superinteligentes es imaginar cosas.

Como beneficio derivado de la función imaginativa se puede señalar la fantasía, capacidad de soñar despierto. Permite, entre otras cosas, hacer un alto en el camino, crear nuevas metas, si fuera preciso, y trazar en nuestra mente caminos nuevos por los

que transiten nuestros pies en busca de nuestros objetivos, claramente visualizados,[2] firmemente deseados, realmente concebidos y con inquebrantable fe de que van a ser conseguidos.

---

La imaginación nos hace fuertes.

Proverbio berlinés

---

Si nuestra visualización va aderezada con los ingredientes de una gran claridad de objetivo, un ardiente deseo de conseguirlo, una firme convicción de que se va a realizar y una decisión firme de hacer todo lo que sea preciso para lograrlo, podemos estar seguros de que se romperán las barreras de nuestras limitaciones, y nuestros deseos se verán materializados.

## IMAGINACIÓN, FANTASÍA Y SUEÑOS

La imaginación, fuente de la fantasía y de los sueños, ha sido como tal denostada; se ha intentado cercenarla a lo largo de los años en favor de un predominio absoluto de la razón y de la lógica, de la realidad de la vida. Esta información no es gratuita. ¿Quién no recuerda en los días de su niñez frases como: «¿Cuándo vas a bajar de las nubes? ¡Que estás en la tierra y aquí tienes que vivir!...»? Cuando se emitía un enunciado espontáneo de un niño que piensa inmerso en su mundo particular, siempre recibía la misma réplica: «¿Dónde crees que estás?, ¿no sabes cómo es el mundo y quien vive en él?...». El niño callaba, porque no terminaba de comprender que entre él y el adulto que le hablaba existía un abismo difícil de salvar. Así se iba apabullando la espontaneidad, matando poco a poco la creatividad, y el rico mundo de la imaginación infantil se iba volviendo gris, sin color, por falta de cultivo, mientras se alcanzaba el mundo de la razón y de la lógica.

Con los años tomábamos conciencia de la realidad circundante, pero perdíamos contacto con nuestra realidad interior, se empequeñecía nuestro mundo por imposición de los intereses de lo estrictamente concreto. Sólo se encontraban momentos esporádicos para la ensoñación con la poesía o con la audición musical, porque enseguida había



alguna voz adulta que nos hacía volver a la realidad. Sin embargo, a pesar de este acoso y poco reconocimiento, la imaginación siempre estuvo ahí.

---

El arte tiene sus límites, pero la imaginación no.

JOSHUA REYNOLDS

---

La imaginación permanece, porque forma parte del complejo entramado psíquico del hombre. Es tributaria de la memoria en su papel de reproductora de las imágenes percibidas, y creadora, transformadora, por su poder de evocación, asociación y combinación.

Desde que se dieron a conocer los resultados de las investigaciones que desde los años 50 venía realizando el equipo de Rogers Sperry, psicólogo del Instituto californiano de Tecnología y ganador del premio Nobel en 1981, es mucha la importancia que ha cobrado el hemisferio derecho del cerebro, al que se le asignan funciones de síntesis, de comprensión, de globalización, de imaginación, de creación en suma. Al hemisferio izquierdo se asignan, en cambio, las funciones de razonamiento, lógica, análisis, comparación..., todo lo relacionado con la verdad ya establecida. Si esto es así, ¿por qué nos hemos obstinado en un desarrollo unilateral imperfecto, concediendo a duras penas un espacio vergonzante a la imaginación?

La imaginación, una facultad exclusivamente humana, posee un valor imponderable. No debemos arrinconarla o tratarla como simple invitada; tenemos que concederle toda su importancia, ya que posee entidad y función propia.

Si un hombre es, según W. Stern, «no sólo lo que es sino lo que imagina», debemos aprovechar nuestra imaginación y capacidad de razonamiento para ayudarnos en nuestro proceso de transformación. Hemos de fundamentar en la dualidad de nuestro cerebro este autoaprendizaje y crecimiento personal, este «llegar a ser», ese ser armónico que deseamos ser.

El primer paso en esta escala de autotransformación es la aceptación de una realidad objetiva: ¿qué soy yo en el mundo? La respuesta la da el hemisferio izquierdo que, a tenor de su función de análisis, me dirá que soy un ser compuesto de materia y espíritu que, a pesar de mi inseguridad, soy una vida llena de posibilidades. Acepto, por tanto,

que soy instintos y emociones, razón y voluntad, y que soy también amor, libertad y transcendencia, con todo lo que esto implica.

---

La mejor amiga y la mayor enemiga del hombre es la fantasía.

A. GRAF

---

Para arrancar en este esfuerzo creativo de una nueva vida será necesario dejar actuar libremente al hemisferio derecho, para elaborar en mi interior el mundo que quiero para mí y para los demás.

En el tercer paso, mi razón atemperará, en cierta manera, el exceso imaginativo; pero siempre, al exponerse mi realidad al mundo, habrá tenido lugar una transformación, por mínima que sea, ya que la fuerza creadora de la imaginación deja siempre su impronta.

### ALGUNAS CONSIDERACIONES

Aunque nunca se exaltarán suficientemente las consecuencias beneficiosas que aporta una imaginación cultivada, mimada y bien entrenada, que es capaz de producirnos grandes momentos de descanso y solaz, modificar nuestra vida al emplearla en ejercicios de visualización y de relajación, hay que cuidarse de las ensoñaciones. Y esto porque una imaginación desmedida puede alejarnos de la realidad y dificultar nuestra vida, al perder el contacto con el ambiente que nos rodea y en el cual nos tenemos que mover. En todo hay que saber guardar un equilibrio. Cada cual debe consultar consigo mismo, para saber cuándo tiene que saltar ese obstáculo —que le impide fraguarse un futuro acorde a sus deseos, porque lo que verdaderamente le ocurre es que «no se atreve» ni a soñar con él — y cuándo debe poner coto a una fantasía exagerada que puede desequilibrar la trayectoria vital.

En la actualidad se utilizan bastante frívolamente y sin tener en cuenta su significado, términos como «alucine», «alucinación»... Al estar semánticamente emparentados con el término «imaginación», sobrepasan el tema que nos ocupa, porque constituyen estados patológicos momentáneos, o de más larga duración, de esta facultad. Aquí estamos hablando de una persona que emplea su imaginación de forma saludable y beneficiosa,

que trabaja conscientemente con imágenes en el plano mental y no se olvida de que tiene los pies en el suelo, que sabe que su deber es vivir sin perder de vista su propia realidad ni la de los demás.

## Independencia

A solas medito, / siento que me crezco. / Le hablo a Dios. Responde / cóncavo el silencio. / Pero aguanta siempre, / firme frente al hueco, / este su seguro / servidor sin miedo.

GABRIEL CELAYA

Dependencia e independencia son los dos polos entre los que oscila la realización del ser humano. La estrecha dependencia biológica del niño en el seno de la madre le capacita para venir al mundo y continuar realizándose dentro del «útero» familiar y social por medio de un conjunto de relaciones interpersonales hechas de dependencia e interdependencia, más o menos conflictivas o positivas.

### EL CAMINO HACIA LA INDEPENDENCIA

Los estudios de D. P. Ausubel sobre psicología evolutiva explican la maduración progresiva de la persona mediante un juego de sucesivas subordinaciones y emancipaciones que él llama «satelización» y «desatelización».

En los primeros años (hasta los dos y medio), la estrecha dependencia del niño respecto de sus padres le da un sentimiento de seguridad fundada en la benevolencia con que éstos le tratan. El sentimiento de confianza es tan fuerte que algunos autores llaman a este período del desarrollo «fase de la omnipotencia infantil». Se caracteriza esta fase por una extraña yuxtaposición de una dependencia ejecutiva con una independencia volitiva. Es decir, aunque en la esfera de la acción el niño es capaz de hacer muy pocas

cosas, porque todo se lo dan hecho, en su voluntad se considera omnipotente, porque hace que todos estén obligados a obedecerle.

---

No te robes a ti mismo lo que te pertenece.

RAMON LLULL

---

Pero pronto se acaba esta situación de privilegio, porque los padres le exigen ciertas normas de aseo, de conducta... El niño se ve entonces obligado a admitir que su voluntad no es ilimitada.

Se abre entonces una crisis de valoración del yo que sólo puede solucionar «satelizándose» en torno a sus padres, es decir, aceptando respecto a ellos un papel de subordinación y dependencia. De este modo, aprende a querer lo que ellos quieren, se hace dependiente en su voluntad para adquirir una independencia ejecutiva que le va a hacer aprender muchas cosas obedeciendo a sus padres. Esta dependencia no le cuesta al niño, porque se sabe querido y aceptado por sus padres. Y esta aceptación se convierte en el núcleo del respeto hacia sí mismo, de su autoestima y en el fundamento de su posterior independencia.

Mediante esta dependencia, que abarca los años de la escuela primaria, padres y maestros pueden lograr la madurez de la personalidad del niño, ya que van disminuyendo las motivaciones de tipo egoísta o hedonista y aumentando su capacidad de autonomía operativa y de responsabilidad moral. Esta dependencia es fundamental para la formación de la conciencia, ya que el niño «satelizado» asimila los valores de sus padres en base a una lealtad personal.

El niño que no acepta este rol de dependencia no se identifica con sus padres, no asume sus valores, no desarrolla su conciencia y se convierte en un individuo anómico (sin normas de conducta) o en un oportunista que sólo acepta las normas que le procuran alguna ventaja.

Evidentemente, al mismo tiempo que se da esta dependencia, pueden crearse otro tipo de relaciones de dependencia o independencia en otros ámbitos, por ejemplo, en el colegio respecto de sus profesores y amigos, donde el niño puede sentirse independiente gracias a sus éxitos escolares, deportivos, etc.

Para alcanzar la estructura de una personalidad madura se necesitan todavía los

cambios profundos de la adolescencia.

---

Parecemos tan libres y ¡estamos tan encadenados!

ROBERT BROWNING

---

«El carácter independiente surge de poder bastarse a sí mismo», ha dicho F. Grandmontagne. Esto es lo que pretende el adolescente, cuyas aspiraciones de independencia pueden concretarse en estas tareas:

- Adquisición de una mayor independencia volitiva.
- Determinar por sí mismo los objetivos que debe alcanzar y tomar las decisiones.
- Aceptar los valores y opiniones por el peso de sus razones y no por la presión de los demás.
- Aprender a valorarse con más objetividad.
- Aspirar a objetivos más realistas de acuerdo a su capacidad.
- Alterar las motivaciones hedonistas.

Dependencia e independencia son dos fases fundamentales en el desarrollo de una personalidad sana. Los fallos en este desarrollo repercuten necesariamente en la vida posterior de una persona.

Todos los factores que favorecen la autonomía del adolescente favorecen el desarrollo de la personalidad. En las sociedades primitivas y de tipo rural el joven se incorpora muy pronto a la actividad económica de la comunidad y puede disfrutar pronto de un estatus que se asemeja al adulto. Se emancipa siendo todavía joven.

En nuestra sociedad industrial, el ejercicio de una profesión, la independencia económica, la emancipación de los padres, la posibilidad de crear una familia, el logro del estatus de adulto se retrasa cada vez más. El período de la adolescencia se dilata siete, ocho o más años, debido a la complejidad de una sociedad que cada día requiere una mayor preparación y capacitación para incorporarse a la actividad económica y profesional.

## EL PAPEL DE LOS JÓVENES

La crisis laboral afecta fundamentalmente a los jóvenes, muchos de los cuales se ven obligados a permanecer en el hogar de los padres hasta los 30 o más años. La dependencia económica de los poderes públicos mediante el subsidio de paro les hace sentirse parásitos de una sociedad que les impide el acceso a la madurez.

---

Dos personas miran al exterior a través de los mismos barrotes; una ve el fango y la otra las estrellas.

FREDERIC LANGRIDGE

---

Las reacciones del joven ante estos condicionamientos sociales son lógicas: la negación del estatus de adulto provoca en él un período de inestabilidad emotiva que desemboca con frecuencia en conductas marginales: delincuencia, drogadicción, alcoholismo, etc. Muchas veces estas respuestas son agresivas y adoptan la forma de protestas exageradas de independencia o de rechazo de los objetivos de madurez y desprecio de los valores establecidos por los adultos.

Negar al hombre su independencia y autonomía es impedirle el ejercicio de su humanidad. Por eso es esencial que la familia y el Estado favorezcan con todos los medios a su alcance que el joven vaya asumiendo progresivamente papeles decisivos en la sociedad, que se cuente con él, que pueda sentirse útil y necesario. A nadie le gusta, en principio, convertirse en un parásito, porque merma sus facultades creativas y, además, le cierra la puerta a esa maravillosa aventura que es la independencia personal.

Hacerse una vida independiente es un arte que se aprende con la vida misma. La huella de los padres queda claramente reflejada en la actitud que el hijo tiende a establecer con otras personas de rebeldía o compromiso, de respeto o rechazo, de independencia o claudicante sumisión.

- Si sus padres le han creado aspiraciones irreales motivándole desmedidamente, sus experiencias sociales también serán insatisfactorias.
- Si su familia ha sido para él un apoyo y guía seguidos, afrontará con confianza sus relaciones sociales.
- Apegos demasiado exclusivos a la familia dificultarán las relaciones interpersonales fuera de casa.
- Los niños que no fueron aceptados serán tímidos y sumisos pero al mismo tiempo

agresivos y negativistas. Un bajo nivel de autoestima malogra sus relaciones sociales.

- El niño que no dependió de sus padres (fase infantil de obediencia) tiende a ser dominante, agresivo y caprichoso.
- El niño hipervalorado tiene las mismas tendencias, pero su deseo de depender siempre de la opinión de los demás le hace adoptar actitudes externas más aceptables socialmente.
- «Independientes siempre, aislados nunca», decía un ministro italiano. El hombre independiente no es el que rompe sus lazos con los demás, sino el que los estrecha con la fuerza de su personalidad.

---

La vida es un don; llénala de armonía.

PHIL BOSMANS

---

## LA INDEPENDENCIA DEL ADULTO

En el fondo de todo ser humano se asienta el deseo de ser independiente. Todos, en mayor o menor medida, creemos que lo somos. Puesto que nunca se ha hablado tanto como ahora del disfrute de las libertades, estamos convencidos de que somos autónomos, que nadie ejerce control sobre nosotros, que tenemos capacidad para reaccionar ante las distintas situaciones de la manera más conveniente y que podemos decidir en todo momento obrar según nuestro libre albedrío; pero nada más lejos de la realidad.

Es precisamente en los tiempos actuales, cuando el hombre está más posesionado de sí mismo, cuando se cree dueño y señor de su destino porque ha realizado grandes descubrimientos, cuando más expuesto está a ser manipulado. El bombardeo constante de mensajes, más o menos directos, incluso subliminales, le impulsan a un consumismo voraz que hace de la vida una vertiginosa carrera circular consistente en ganar-gastar-ganar; ganar para consumir los «mejores» coches, las «mejores» casas», los «mejores» electrodomésticos e incluso, la «mejor» oferta cultural. Pero ¿mejor con respecto a qué? La verdad es que no nos dejan mucho tiempo para hacernos esa pregunta, y mucho menos para responderla.



Raros son esos tiempos felices en los que se puede pensar lo que se quiere y decir lo que se piensa.

TÁCITO

---

Y necesitamos tiempo para reflexionar, para formarnos un criterio propio, si realmente queremos ser «independientes», sentirnos nosotros mismos.

El camino de la independencia, como hemos visto, es un largo proceso que no termina al llegar a la edad adulta, sino que es entonces cuando con más ahínco hay que trabajar para alcanzarla, porque es cuando creemos que todo está hecho: que nuestras ideas son inamovibles, que nuestras creencias son las que gobiernan el mundo, que nuestras conductas son las más adecuadas y que nuestra verdad es la única verdadera.

Pero, aunque está muy bien que nosotros apreciemos todo lo que conforma nuestra individualidad, no podemos encastillarnos en ellas; sino que tenemos que abrirnos, echar abajo el puente levadizo que nos mantiene aislados y emprender la búsqueda de la verdadera independencia. Para lograrla, el primer paso que tenemos que dar es el del conocimiento; tenemos que conocer, darnos cuenta de lo que pasa a nuestro alrededor, posesionarnos de la realidad y ver, al mismo tiempo, que esta realidad es múltiple y cambiante.

Después de este conocimiento, vendrá la aceptación, el rechazo o la decisión para modificar lo que juzguemos oportuno; pero ninguna de estas posibilidades será válida para la consecución de nuestra independencia, si antes no hemos seguido un proceso evaluativo, valorativo, de todo lo que se nos ofrece y de nuestras propias actitudes y aptitudes para aceptarlo, rechazarlo o modificarlo. Es aquí cuando entra en juego la libertad.

Hay que insistir en el punto del conocimiento, porque es el que nos capacita para un mayor y mejor uso de la libertad. Si tenemos una información de la situación muy limitada o sesgada, es evidente que también nuestra capacidad de elección se va a ver, disminuida o coaccionada; entonces, el hombre, aun creyéndose libre, puede adoptar actitudes y ejercitar conductas al socaire de la fuerza de las circunstancias, con lo que desciende considerablemente su nivel de independencia personal.

Recapitulando sobre todo lo dicho hasta ahora, nos queda claro que el hombre busca la independencia para sentirse más responsable de su propia vida, más superado personalmente, más humano, en suma. Y también se nos hace evidente que, para que

esta realización se vaya perfeccionando, es preciso asentarse sobre las firmes columnas que, paradójicamente, se van cimentando más y más a medida que uno construye su propio edificio personal, su propia vida. Estos tres puntos son: la individualidad, la autoestima y la capacidad de elección.

- *Nuestra individualidad* la vamos construyendo desde el momento que nacemos, sirviéndonos de nuestros sentidos corporales y de nuestras potencialidades mentales y emotivas, percibiendo lo que el ambiente nos brinda, valorándolo, eligiendo y rechazando y, al interiorizar lo asumido, elaborando nuestro propio sistema de referencia...

De aquí surge la importancia de la educación. Al ponernos en contacto con nosotros mismos y con los demás, la educación nos va a proporcionar los cauces que nos sirvan de guía y ayuda para sentar las bases de la construcción de nuestra propia personalidad.

- *La autoestima* es otro de los pilares que sostiene el entramado de nuestra vida. La autoestima comienza con el perdón hacia uno mismo; perdón por aquellas cosas que, al ser juzgadas con la perspectiva del tiempo, pensamos que podríamos haber realizado de otra manera, comprendiendo que si ahora lo vemos así es porque poseemos el conocimiento, la sabiduría que nos va proporcionando la madurez de la que antes carecíamos. De este saber que en un momento dado obramos de la mejor manera que supimos hacerlo, dados los recursos vitales que poseíamos, deriva la comprensión, el afecto y el amor hacia nosotros mismos. El amor y la autoestima no han de confundirse con egoísmo, ni tampoco con el narcisismo, asfixiante y empequeñecedor de toda experiencia vital. El egoísmo y el narcisismo empañan toda relación con nosotros mismos y con los demás, por lo que distorsionan la visión de la realidad y nos impiden el normal desarrollo de nuestra personalidad.

- *La capacidad de elección* es el uso de la libertad. Teniendo en cuenta que el ser humano no es solamente un ser reactivo, sino que tiene capacidad de descubrimiento, de discernimiento y de producción, se puede concluir que, al descubrir la realidad circundante, al valorarla en su justa medida, adopta una posición consciente de aceptación o rechazo. Ambas posturas tienen el mismo componente de libertad, pero en el segundo caso, cuando se plantea el inconformismo, el hombre se ve impelido a tomar una decisión, una iniciativa personal para actuar según sus criterios de validez y eficacia y, de esta manera, llegar a la máxima expresión de autonomía.

La juventud de un ser humano no se mide por los años que tiene, sino por la curiosidad que almacena.

BYTES

---

## Individualidad

La vida es siempre personal, circunstancial, intransferible y responsable.

ORTEGA Y GASSET

El término individuo sirve a los filósofos para referirse a cualquier ser en cuanto que se distingue de los demás. Todo ser real posee el carácter de lo irrepetible, de lo único. La multiplicidad de un individuo es una contradicción. Por ello, la individualidad hay que concebirla como «singularidad», como aquello que diferencia a un ser de todos los demás, con su riqueza propia y su originalidad.

La individualidad afecta principalmente al ser humano. La diferenciación no estriba sólo en sus cualidades físicas, sino sobre todo en sus cualidades espirituales —inteligencia y voluntad—. Esto es realmente lo que diferencia a un ser humano de todos y frente a todos.

En virtud de su espíritu, no hay ningún instinto que le diga al hombre lo que tiene que hacer, ni ninguna contradicción que le marque el rumbo fijo a su conducta. Es su propia libertad la que le hace capaz de tejer con sus decisiones el proyecto de su vida. De su misma estructura psíquica, dotada de enorme plasticidad, se deriva una conducta imprevisible que enriquece aún más su irrepetible individualidad. Por eso hay que creer con Goethe que «el hombre es siempre el mismo, pero nunca lo mismo». Los psicólogos humanistas coinciden con esta apreciación al observar que cuando dos personas realizan una misma acción, en realidad no hacen lo mismo, porque sus motivos y propósitos pueden ser muy diferentes.

Respetar a la persona es respetar su individualidad, porque en su riqueza como individuo cada uno aporta a la existencia algo que sólo él puede dar. Cada uno llena en el

mundo un vacío, por muy pequeño que sea. Cada uno ha nacido para cumplir una misión. En esto consiste la vocación propia e intransferible que a todo hombre le corresponde: ser él mismo, es decir, realizar su individualidad. «Mi vocación soy yo», decía G. Marcel.

---

Cada hombre debería pensar que es una de las hojas de un árbol y que el árbol es toda la humanidad. No podemos vivir sin los demás, sin el árbol.

PAU CASALS

---

Desarrollar la individualidad, promover la originalidad de cada ser humano, respetar su vocación y su libre realización es un deber del individuo y de la sociedad. Sin embargo, determinadas líneas ideológicas —las que insisten demasiado en el colectivismo— y marcadas tendencias de la vida práctica —masificación, consumismo, etc.— atentan contra la individualidad humana; al acentuar excesivamente los elementos supraindividuales, llegan incluso a negarla por completo.

Por eso, la individualidad debe colocarse lejos de dos extremos: la uniformidad en cuanto igualitarismo despersonalizante y el individualismo que convierte al hombre en un ser egoísta e ídolo para sí mismo.

«Individualización —dice C. G. Jung— en modo alguno significa individualismo, en el sentido egocéntrico y limitado de esta palabra, porque únicamente se origina un conflicto real con la norma colectiva cuando el camino individual se eleva a norma, lo que constituye el propósito propio del individualismo extremo.»

Si el individuo se aparta de los demás, encerrándose en la concha del «ser para sí», puede convertirse en un supremo egoísta. Es el caso de los que están en la sociedad buscando sólo el propio provecho. La sociedad se convierte de esta forma en una «sociedad de consumo».

En el otro extremo, el hombre actual trata de «ser como los demás», de no sobresalir, de no destacar. Se oculta en la masa para pasar inadvertido. Desaparecen así las diferencias, las peculiaridades y se sumerge en el anonimato de la masa uniformadora. «No es el individuo quien vive sino quien es vivido por la conciencia de la masa anónima; no es él quien decide sino que toda decisión está prevista por ella», asegura Goldbrummer.

---

Cada palabra lleva consigo una vida, un sentimiento.

CARMEN CONDE

---

La fuerte presión de la opinión pública hace innecesaria la verdadera decisión personal: «Ya hay otros que deciden por mí». El seguir la opinión de los demás hace que el individuo caiga fácilmente, sin crítica ni juicio, bajo la dictadura de lo que Martin Heidegger denominaba el «se» impersonal: obedece sumisamente a lo que comúnmente «se» hace; piensa como «se» piensa; habla como «se» habla y actúa como «se» actúa. La fuerza del conformismo ideológico es enorme. Ya no es la fuerza de la razón la que define la verdad de las cosas, sino la presión del ambiente hábilmente dirigida por los que tienen el poder de los medios de comunicación.

El aprendizaje por imitación de los modelos sociales moldea con fácil naturalidad la conducta de todos. Tendemos a imitar lo que vemos. Viene al caso recordar estas palabras de C. G. Jung: «El ser humano posee una capacidad que para la individuación es de lo más nocivo: la imitación». Ya se lo advirtió Séneca a su amigo Galión en su libro *Sobre la felicidad*: «Vivimos no según nos dicta la razón, sino por imitación». Efectivamente, toda imitación servil oculta al sujeto la propia realidad. El verdadero yo se esconde tras la máscara de la imitación, con lo que la individualidad del hombre no se desarrolla, sino que se interrumpe y reprime. Cuanto más intente el individuo realizar esta falsa meta, más inauténtico se vuelve.

El hombre queda reducido a la condición de objeto, de número, de abstracción, cuando no es considerado con la dignidad de su ser concreto e individual: el enfermo que entra en un hospital se identifica con el número de una habitación o de una cama; el recluta que es llamado a filas recibe un número de contraseña personal; el alumno es llamado por el número que aparece en la lista de clase; en las elecciones, sólo el número de votos es decisivo. Para los partidos políticos no somos más que una masa de votantes; en los comercios, clientes; en las calles, peatones, etc.

---

Para traicionar debes antes pertenecer a alguien. Y yo jamás pertenecí a nadie.

HAROLD ART CRANE

---

Todo ello crea un ambiente poco favorable al cultivo y al desarrollo equilibrado de la persona. Se produce una nivelación sencillamente aterradora entre la persona y las cosas. Este igualitarismo y espíritu ovejero era lo que ponía frenético a Nietzsche frente al socialismo: «No hay mayor injusticia que en la pretensión de derechos iguales», decía. Evidentemente, no podemos tratar por igual a los seres que por su individualidad son diferentes. Esto lo sabe muy bien la educación personalizada, de la que hablaremos con más detalle en el capítulo sobre laboriosidad. Pero dejemos muy claro que no ser iguales no quiere decir, ni mucho menos, dominio de unos sobre otros.

## INDIVIDUO Y SOCIEDAD

En el largo proceso hacia la individualización no podemos caer en el mecánico error de prescindir de la sociedad, de creernos ajenos a ella, como si nuestra vida no dependiera de las grandes o pequeñas decisiones que se toman, de los acontecimientos que ocurren en nuestro mundo. El individuo no puede entenderse fuera del contexto social en el que vive, ni la sociedad puede comprenderse si no es atendiendo a las necesidades y a los modos de vida concretos de los individuos que la integran.

Cuando hablamos de individualidad me estoy refiriendo a la capacidad del ser humano de ser él mismo, de tener su propio criterio. Para ello necesita reconocer que no es un ser original, en el sentido de que todo lo que piensa y siente no siempre ha sido el resultado de una decisión personal, sino que las circunstancias, sus experiencias de vida, han ido determinando su carácter, sus hábitos y costumbres. Esto es lo que quería decir Ortega y Gasset con su famosa expresión: «Yo soy yo y mi circunstancia».

La sociedad, tanto en términos de personas concretas como en términos de sistema y organización, influye en el individuo, lo determinan. El poder de la economía, la política, los medios de comunicación, la religión, la historia..., hace que seamos diferentes a los que han nacido y vivido en otros países o regiones, donde las culturas pueden llegar a ser muy distintas.

Es esencial, por tanto, reconocer que somos únicos, pero también que formamos parte de una sociedad que nos acoge y configura.

---

Busca dentro de ti y allí lo encontrarás todo.

SOLÓN DE ATENAS

---

No por ello el ser humano debe sentirse limitado, ni renunciar a su individualidad. La capacidad crítica y de cambio, dentro de un proceso inacabado de crecimiento y desarrollo personal, sigue estando presente en nosotros. Gracias a ella podemos criticar, valorar, sopesar, decidir..., construirnos como los seres que deseamos ser y que, a veces, tanto nos cuesta, debido al peso de la sociedad, a las presiones que recibimos para actuar de una determinada forma, aunque esto vaya en contra de nuestros verdaderos deseos. El esfuerzo diario contra esas presiones constituye la base del proceso de individuación; aunque no sea una tarea fácil, es lo único que realmente nos puede ayudar a ser felices.

## CONTRA VIENTO Y MAREA

Individualidad va frecuentemente unida a singularidad e independencia. Veamos cómo se relacionan, en qué se diferencian y cómo apostar por la individualidad.

- *Singularidad.* Decimos que algo es singular cuando es extraordinario, raro o excelente. Atendiendo a lo que hemos visto sobre la sociedad y el papel fundamental que juega en el individuo, parece claro que la individualidad no puede significar sólo singularidad. Aunque somos seres irrepetibles, no podemos vernos por ello como raros, ajenos a la especie humana. En nuestro contexto, por ejemplo, alguien realmente singular sería aquel que abandona toda convención social y se va a vivir al monte como un ermitaño. En este caso, estaríamos ante un santo o un loco, pero lo cierto es que la mayoría de nosotros formamos parte de ese «montón» social que acepta más o menos las normas sociales y las pautas de vida que nos van marcando. Pero no por ello dejamos de ser individuos: nos diferencian nuestros modos de pensar, nuestros ideales y valores, nuestra actividad laboral, nuestras relaciones personales...

---

Un hombre solo no está rodeado más que de vacío.

SUTHERLAND



---

Ahora bien, incluso dentro de nuestra sociedad y sin apartarnos demasiado de lo que ésta pudiera esperar de nosotros, es posible que seamos singulares en el sentido de que no somos uno más a secas, sino alguien más que se mueve, que actúa, que está dispuesto al cambio y a promoverlo, si llegara el caso.

Posiblemente conoces a alguien cuya singularidad te ha llamado la atención. Son personas que tienen su trabajo, que comen y duermen como tú, pero hay en ellas algo raro, singular, una particularidad que les hace diferentes. Tal vez sea su carácter, su forma de dirigirse a los demás, la manera en que aprovechan su tiempo libre...

La singularidad puede sorprendernos tanto por lo que nos agrada como por lo que nos desagrada de una persona. Por eso debe quedar claro que el objetivo de la individualidad no puede ser el de convertirnos en una persona rara sin más, sino en alguien diferente porque sabe que hay cosas que deben ser cambiadas, pero que conoce y utiliza los medios adecuados para iniciar y conseguir esos cambios.

El trabajo ha de ir dirigido a lograr la singularidad, un modo particular de ver las cosas, que puede ser compartido —lo raro sería que nadie pensara como nosotros— y que nos dota de un carácter, de una personalidad con sentimientos y pensamientos claros y conductas coherentes.

Debemos afirmarnos en la singularidad, pero constructiva, que no vaya contra marea porque sí, sino que tenga un sentido, que se base en unas ideas y en una conducta coherente con ellas, y que tenga presente, por encima de todo, el respeto hacia la individualidad de los demás.

- *Independencia.* La individualidad no es posible sin una cierta dosis de independencia. No podemos olvidar que la individualidad es justamente la característica de la persona que no sigue a la multitud sin antes plantearse por qué y para qué, y que a veces decide no seguirla, asumiendo entonces con entereza responsable las consecuencias de su acción.

---

Es muy difícil llegar a comprender a los hombres, y esa parte del misterio es la que me fascina.

JEREMY IRONS

---

Ahora bien, es necesario tener en cuenta algunas connotaciones del término independencia que pueden tergiversar un poco las cosas. Ser independiente no significa no necesitar a los demás, actuar de acuerdo con nuestros sentimientos sin tener en cuenta las necesidades y los derechos de los otros. La independencia sana y madura nos permite actuar atendiendo a lo que es mejor para nosotros (siguiendo para ello también las orientaciones de los demás), pero sin necesitar el continuo apoyo, la aprobación o la supervisión de quienes nos rodean. Quizá por eso, a veces sea más adecuado hablar de autonomía, que es la capacidad para tomar decisiones y actuar con criterio propio.

En cualquier caso, independencia y autonomía son dos conceptos clave cuando hablamos de individualidad.

Individualidad no significa ir contra viento y marea. Hemos visto que la singularidad debe entenderse como la excepcionalidad que caracteriza a la persona que sabe lo que quiere y apuesta por ello, sin olvidar el respeto que debe a la libertad e individualidad de los otros. Por otra parte, el concepto de independencia nos ha matizado que la individualidad tampoco es pasar por alto los consejos y orientaciones de los demás. No es más individuo el que hace lo contrario de lo que le aconsejan, como si fuera la norma de su conducta (quien actúa así, posiblemente sea un «individuo», pero tonto), sino quien sabe escuchar la opinión de quienes tienen más experiencia o conocimientos que él, que reflexiona sobre todo ello y que toma la decisión que más le beneficia, aunque la idea haya surgido de otros.

La individualidad nos permite confiar en la vida, en las personas que realmente pueden ayudarnos... Sin esa confianza estaríamos perdidos. No podemos olvidar que estamos ante un proceso que puede durar toda la vida y que, si en ningún momento hubiésemos confiado en nuestros padres y familiares, profesores, amigos..., ¿qué habría sido de nosotros?

## EL PROCESO DE INDIVIDUALIZACIÓN

Nadie ha nacido sabiendo lo que quería y lo que debía hacer para lograrlo. Todo ha ido configurándose de acuerdo a la información que recibíamos, al apoyo y cariño que los demás nos brindaban... Ahora, como personas adultas, vemos todo con demasiada sencillez y casi nos hemos olvidado de lo que nos ha costado llegar hasta aquí.

Pero como padres, educadores, miembros de la sociedad, no podemos poner tierra por medio, pues sólo recordando nos será más fácil entender y ayudar a nuestros niños y jóvenes, a las personas de las que somos responsables.

---

Cada quien se hace y lleva dentro de sí su propio «cielo» y su propio «infierno», sin necesidad de morir para ir allá.

L. E. ROZO DE ZUBILLAGA

---

Llegar a la individualidad no es una tarea sencilla. Es sobre todo en la adolescencia cuando se tienen que superar los grandes obstáculos que nos permitirán conseguirla. En este período de nuestra vida suele haber una fase de rebeldía, principalmente contra los padres y todas las figuras que cumplen la función de control y orden. Los adolescentes critican la forma de ser de sus padres, lo que hacen y lo que sienten, en un intento de reafirmarse a sí mismos. Es como si intentaran liberarse de todo para convertirse en INDIVIDUOS de la noche a la mañana.

En ese intento, paradójicamente, quieren parecerse a sus amigos, a sus ídolos musicales, a algunos actores y actrices... Renuncian a lo que son y pretenden ser como otros, creyendo que así serán diferentes. Es una verdadera contradicción.

Poco a poco, los adolescentes van comprendiendo que prescindir del pasado no les ayuda a ser como desean. Ya jóvenes, empiezan a darse cuenta de que se parecen a sus padres, que hay cosas de ellos que les gustan y otras de sus amigos que no. Empiezan a descubrir por qué son como son y a cambiar los aspectos que no les agradan de sí mismos. Y para ello necesitan saber que pueden cambiar, que es posible llegar a ser lo que desean.

---

Una pizca de rebeldía es la sal de la vida.

F. PAUL FACULT

---

Ésta es la principal tarea que tenemos como adultos: estar convencidos de la posibilidad de cambio. Creo que en este concepto se apoya la individualidad. La persona que no cree que las cosas pueden ser diferentes, incluso que ella misma puede ser distinta, nunca llega a ser realmente un INDIVIDUO. Y eso no es bueno ni malo, si

forma parte de una decisión libre y pensada. El problema es que no todo el mundo sabe que las cosas se pueden cambiar, bien porque nadie se lo ha dicho, bien porque han pretendido hacer demasiadas cosas sin la ayuda de nadie y han fracasado, bien porque nunca lo han intentado...

## LA IMPORTANCIA DEL ASOCIACIONISMO

Es realmente difícil no encontrar a alguien que piense como nosotros. Es cierto que existen ideas, aficiones, necesidades... para todos los gustos. Pero no es menos cierto que la mayoría de ellas pueden ser compartidas con personas que tienen las mismas ideas, aficiones, necesidades... que nosotros.

Si hemos dado importancia al concepto de cambio, éste no puede ser entendido bajo el prisma meramente individual. Somos individuos, y realmente debemos plantearnos como objetivo lograr la individualidad, pero también somos sociedad. Y, si realmente queremos conseguir pequeños o grandes cambios en ella, debemos contar con la ayuda y con el apoyo de los otros, en un intento de aunar esfuerzos, teniendo presentes nuestros objetivos personales, pero dando un paso más en busca de objetivos generales que tengan en cuenta el bien común.

El asociacionismo nos permite ser uno mismo, pero también uno más; nos enseña a saber conjugar lo que queremos ser con la sociedad que deseamos. La tarea no es sencilla, pues nos falta conciencia de grupo, de pertenencia..., o a veces está demasiado arraigada y no sabemos salir al exterior. También los grupos se olvidan a veces de los individuos y se encierran en sus objetivos que ya nada tienen que ver con las necesidades de los individuos que lo forman. Por eso el entendimiento suele ser tan complicado, porque nos movemos en planos diferentes. Pero si todos hacemos el esfuerzo por entender, el cambio será posible.

---

Cuando no encontramos satisfacción en nosotros mismos, es inútil buscarla en otra parte.

LA ROCHEFOUCAULD

---

## DECÁLOGO DEL INDIVIDUO

1. Ser individuo significa ser persona auténtica. Sin máscaras ni prejuicios, sin tabúes ni miedos..., tal como se es, sin más.
2. El individuo es independiente, es decir, puede actuar sin necesitar el constante apoyo y la aprobación de los demás.
3. El individuo es diferente, porque tiene ideas, sentimientos propios. Pero al mismo tiempo tiene nexos de unión con los demás, porque forma parte de la sociedad, porque es un ser humano, ciudadano del mundo.
4. La persona lucha por ser individuo a lo largo de toda su vida. Sabe que no es un proceso fácil, y por eso cuenta con el conocimiento y la experiencia de los otros.
5. El individuo confía en la vida. Sabe que le esperan alegrías, y también algunas desilusiones a las que sabrá hacer frente porque cuenta consigo mismo y con los demás.
6. El individuo está convencido de que es posible el cambio en sí mismo y en la sociedad.
7. El individuo no trabaja sólo por sus ideales, sino que ha aprendido a compaginar lo que desea con un bien más amplio, que acoja a otras personas.
8. El individuo es coherente en su vida; su acción, sus palabras, pensamientos y sentimientos siguen un mismo hilo conductor.
9. El individuo sabe que no todo lo puede hacer solo; por eso participa en los proyectos con los que se siente identificado y, aunque haya diferencias en el modo de hacer, sabe que pueden suavizarse a través del diálogo y el entendimiento.
10. El individuo sabe que pertenece a una sociedad y que trabajar para que ésta sea más justa es trabajar para sí mismo.

---

Busca en cada rostro al ser humano.

PHIL BOSMANS

---

## Jovialidad

La juventud es el paraíso de la vida; la alegría es la juventud eterna del ánimo.

I. NIEVO

Existe hoy un valor en alza resaltado ampliamente por los medios de comunicación social: revistas, anuncios, cine, programas televisivos... Es el valor «juventud». Está de moda, interesa en todos sus aspectos, a todos inquieta su manera de ser y de estar en la vida... El fenómeno de lo que Aranguren denomina «juvenilización» está afectando a toda la sociedad.

Los jóvenes saben que su «juventud insultante» es una fuerza con la que cuentan frente al mundo de los adultos, y éstos, cuando caen en la cuenta de que «los años no pasan en balde», tratan de ocultar los signos naturales de decadencia biológica recurriendo al *lifting*, a la liposucción, a los tintes para el cabello, a los gimnasios y a cualquier otro recurso que permita «parecer más jóvenes». A medida que nuestra sociedad vaya envejeciendo, el valor juventud se apreciará todavía más.

La juventud no se puede fabricar artificialmente, y las arrugas del alma no encuentran cirugía plástica que pueda estirarlas. Hay viejos prematuros a los 20 años, y jóvenes de espíritu, llenos de jovialidad, aunque hayan cumplido los 80. La jovialidad no tiene edad, pero podríamos decir que es la manera de ser propia del joven, cuya expresión máxima es la alegría.

La mirada del hombre jovial es sosegada, sin inquietudes por el pasado, ni angustias ante el futuro. El neurótico que se angustia quisiera presentizar el futuro. La jovialidad es un buen síntoma de salud mental, porque el futuro no molesta ni asusta, no roba el goce del presente.

Se podría decir del hombre jovial lo mismo que dijo Nietzsche de la felicidad: «Quien no sea capaz de sentarse a la orilla del tiempo, quien no pueda sostenerse en un punto como una rosa de la victoria, sin vértigo ni miedo, ése nunca sabrá lo que es la felicidad y, lo que todavía es peor, nunca hará nada que haga felices a los demás».

La vida del hombre jovial rezuma un talante alegre, suelto, espontáneo, está libre de la tensión forzada, del agobio con que otros soportan la existencia, como una carga o como una lucha.

El ánimo jovial abre al hombre al ambiente y lo dispone positivamente hacia él, porque lo vive no como una atmósfera irrespirable que le oprime e impide la realización de sus aspiraciones vitales, sino como un clima familiar en el que encuentra la oportunidad de expansionarse como persona.

Por eso, el que es joven de espíritu irradia alegría a su alrededor y hace sentirse felices a cuantos conviven con él. Un abnegado y jovial misionero solía decir que al Señor se le había olvidado una novena bienaventuranza: «Bienaventurados los que con su alegría llenan de dicha la vida de los demás, porque ellos reirán eternamente».

Manifestación radiante de la alegría es la risa, de la que dice nuestro gran humanista Luis Vives: «La risa es una expresión de la alegría, pero es también argumento de sensibilidad, puesto que el que ríe demuestra que se ha emocionado, y aquellos que nunca ríen, como cuentan de Creto y otros, según Plinio, son de alma rígida e inflexible, de carácter y naturaleza torva que les han hecho perder los sentimientos humanos. Pues bien, ¿no hemos visto muchas veces deshacerse con una risa graves ofensas, sucesos muy lamentables y preparativos de ira?».

Si la alegría es el modo de ser de los jóvenes, los educadores tienen que ser personas joviales. No se puede estar en medio de ellos con las caras largas. La jovialidad del educador se demuestra amando todo lo que aman los jóvenes e interesándose por lo que les gusta. De este modo, se genera un clima de familiaridad que facilita la relación interpersonal educativa. Sin familiaridad no se demuestra el afecto, y sin afecto es imposible la confianza.

---

La alegría y el amor son las alas para las grandes empresas.

GOETHE

---

En el patio de un centro educativo cuyas características eran la familiaridad, la alegría y la espontaneidad, podía leerse esta inscripción: «Lentas transcurren las horas para el que está triste; en cambio, para el de ánimo jovial pasan rápidas». En efecto, nada ayuda más al cumplimiento del deber que un ambiente de sana alegría y de ánimo bien dispuesto.

### MIEDO A ENVEJECER

Posiblemente la edad adulta sea una de las más importantes de nuestra vida (somos adultos la mayor parte de ella), y aun así, cuando llegamos a este período lo vivimos con miedo y posiblemente con añoranza por la «juventud perdida», como si esta última hubiera sido un camino de rosas. Nada hay más lejos de la realidad. Si volvemos un poco hacia atrás en el tiempo, podemos descubrir cómo, en la mayoría de los casos, ni la adolescencia ni la juventud fueron períodos demasiado fáciles en nuestras vidas. Dedicamos la mayor parte del tiempo a proyectar sueños para el futuro, pensando en lo que haríamos o cómo seríamos de adultos, en nuestro trabajo o con nuestra familia. Esa ilusión nos dotaba, a casi todos, de un carácter jovial, de una alegría contagiosa que parecía se iba perdiendo en la medida que descubríamos que las cosas no eran como habíamos imaginado.

La mayor o menor estabilidad que nos proporciona la vida adulta, así como la rutina en que caemos, nos hace ir perdiendo la ilusión, la capacidad para proyectar nuevos planes.

Por otra parte, ponemos nuestra mente en la vejez y pensamos que no merece la pena proyectar nada del futuro, pues nadie sabe las condiciones físicas en que nos encontraremos de aquí a algunos años, con quién tendremos que vivir, si tendremos dinero suficiente para poder hacerlo...

---

Esa esperanza sin límites es la más preciada joya de la juventud.



La confluencia de todas estas variables nos lleva a pensar que no merece la pena hacer más planes, porque, en primer lugar, nunca nos han servido para mucho (ya que la vida los ha ido cambiando) y, en segundo lugar, porque estamos convencidos de que la vejez se escapa de nuestro control.

Pero no es cierto. No podemos olvidar que todo en nuestra vida ha sido un proceso; si la juventud fue una etapa para prepararnos a la vida adulta, ¿por qué no nos preparamos para la vejez?

Ciertamente, nuestras capacidades físicas y mentales van a ir cambiando, y nadie nos asegura que cuando seamos viejos estaremos en el pleno uso de nuestras facultades; pero ¿quién puede asegurarnos eso mismo en este momento, independientemente de la edad que tengamos?

Prepararse para el futuro no conlleva nada especial; significa simplemente vivir el presente con intensidad, sacándole el máximo partido y disfrute a cada momento. Significa aceptar el paso del tiempo no con resignación, sino con alegría, porque sabemos que en cada momento somos lo mejor de nosotros mismos. Significa estar abierto a nuevos proyectos, a nuevas experiencias, a la posibilidad de enriquecernos con los demás.

Y todo ello con dulzura, con el fortalecimiento de esa paz interior que nos va proporcionando el paso de los años.

## SER JOVEN

Es joven, independientemente de la edad, quien:

1. Es ilusión y fuerza interior. Sabe transmitir a los otros una gran alegría y confianza en la vida, porque ha sido capaz de descubrir en cada momento lo más positivo y enriquecedor.

2. Es generoso y solidario. Se muestra sensible a las necesidades de los demás y cree que es cuestión de justicia dar a los otros lo que es suyo, lo que necesitan para vivir.

3. Es optimista y sigue trabajando con empuje y tesón por una sociedad más justa y solidaria. Cuenta con la vida y siente que se cuenta con él para ella, porque mantiene la curiosidad del niño, su interés por aprender y enriquecerse.

4. Está comprometido con la verdad y ofrece aliento y esperanza a su alrededor.

5. Tiene buen humor; sabe reírse de sí mismo. Ríe y sonríe frecuentemente, porque sabe que su estado de ánimo depende también de lo que hace.

6. Todavía se arriesga y afronta con coraje y serenidad —a partes iguales— los peores momentos. Se alza ante la injusticia, a pesar de los años, con el mismo corazón intrépido de un joven veinteañero, pero con la madurez y el conocimiento que ha ido adquiriendo.

---

No podemos estar enfadados mucho tiempo con alguien que nos hace reír.

JAY LENO

---

## NUEVOS CONCEPTOS: REAFIRMAR LA EDAD

A lo largo de este capítulo hemos hablado de la jovialidad por encima e independientemente de la edad. Pero al hacerlo no he podido evitar referirme a la juventud de espíritu, cayendo quizá en un error demasiado frecuente: el de pensar que la jovialidad pertenece exclusivamente a la juventud.

Nuestra sociedad está montada en torno a los jóvenes, ya que, en principio, son los individuos más dispuestos al cambio. Por eso, las modas son para ellos, porque son los únicos que aceptan, por ejemplo, cambiar de vestuario cada año. La mayoría de nosotros necesita, por motivos bien diferentes, sentirse joven y quizá por eso nos cuesta decir los años que tenemos, y cuando lo hacemos añadimos la coletilla final: «pero soy joven de espíritu».

Quizá deberíamos empezar a liberarnos de tantas presiones externas o autoimpuestas y reafirmar nuestra edad con verdadero orgullo: «Sí, soy un adulto, un hombre o una mujer, un anciano, y sigo teniendo ilusión por la vida y confiando en ella, como lo he hecho siempre».

Quizá debamos dejar el término juventud para quienes lo son realmente (aunque como siga aumentando el rango de edad estaremos todos incluidos en este sector de población),

que sea algo realmente cuestión de edad, y que el espíritu, la ilusión y la confianza en la vida sigan su propio camino.

«Yo reafirmo mi edad. Estoy orgulloso de estar donde estoy y sigo trabajando, haciendo planes que me permiten ser más yo mismo.» Ésta debe ser la expresión presente en mi vida, la que realmente me convierta en ejemplo de jovialidad.

---

No es posible detener la primavera en el año, pero cabe mantenerse joven hasta el fin si en el propio corazón se conserva vivo el amor hacia todos los que son dignos de ser amados, guardando abiertos los ojos y el alma para lo que es bello, bueno y veraz.

FANNY LEWALD

---

## Justicia

De todas las virtudes la más difícil es la justicia. Por cada justo se encuentran diez hombres generosos.

FRANZ GRILLPARCER

La relación entre justicia y derecho es tan estrecha que hasta la misma etimología lo atestigua: en latín, *iris* = derechos; *iustitia* = justicia. Esta relación la pone en evidencia el derecho romano cuando define la justicia como «la constante y permanente voluntad de dar a cada uno lo que le es debido» (*Iris suum unicuique tribuere*).

Observemos que el derecho lo pone cada cual y lo único que hace justicia es respetar lo que ya es «suyo». De ahí la incongruencia de quienes pretenden «amar al prójimo», ayudarlo o darle limosna, cuando no han sido capaces de darle lo que es suyo, de reconocerle sus derechos. No puede haber amor donde no hay justicia. Pero el amor auténtico va más allá de la justicia, porque no sólo da al otro lo que es del prójimo, sino que le da algo de sí mismo, se da.

Platón entendía la justicia en sentido cósmico, como la armonía y el orden que existe entre las partes que componen el universo. Cada parte está ajustada con las demás. Cuando cada cosa cumple su función, se da el orden, pero cuando fallan, se da el caos, la injusticia.

Para Platón, la justicia formaba parte de las llamadas virtudes cardinales; las otras tres —la prudencia, la fortaleza y la templanza— serían importantes pero estarían supeditadas a la justicia. En torno a ellas, quedarían acopladas todas las actividades del ser humano capaces de dotarle de perfección moral.

De la misma manera, el hombre justo es el que vive en armonía consigo mismo y con los demás, el que ha sido capaz de lograr el equilibrio entre todas las partes de su

espíritu; el que ha puesto orden en su vida conforme a las exigencias de la razón, las aspiraciones y deseos de la voluntad y las inclinaciones y tendencias de los instintos.

---

Firme y constante deseo de dar a cada uno lo suyo.

JUSTINIANO

---

Igualmente, desde el punto de vista de la sociedad, Platón aspira a la fundamentación de un Estado firme y estable que se guíe por las ideas externas del Bien, la Belleza y la Justicia. La justicia social no es otra cosa que la armonía y la paz, que se deriva del hecho de que los ciudadanos se comportan éticamente cumpliendo sus deberes y funciones propias: los gobernantes gobernando con sabiduría y no por afán de poder y dinero; los soldados defendiendo la paz con valentía; los obreros trabajando con sacrificio por el bien de todos. Lo ideal es encontrar el hombre adecuado para el puesto adecuado.

Para los hebreos, la justicia es la generadora de todas las demás virtudes. Tanto es así, que en hebreo no existe la noción abstracta de virtud, sino que a los hombres virtuosos se les llama «justos»; la virtud, como término general, se presenta como «justicia».

La justicia consiste en dar a cada persona lo que le pertenece, lo que es «suyo», entendiendo como «suyo», como recogía santo Tomás, «todo lo que está subordinado al hombre o establecido para su utilidad». Para Kant, «suyo» es «todo lo que le está tan unido que su uso por otro y sin su consentimiento puede dañarle».

El valor de la justicia posiblemente sea el más importante, pues a él pueden supeditarse todos los demás. La justicia es equilibrio. En todos los valores que hemos visto, la capacidad de mantenerse en el punto medio era esencial: se debía ser humilde, pero sin dejarse avasallar; había que tener buen humor, pero respetando a los demás; era necesario ser agradecido, pero con quien realmente tenía sentido... Por eso la justicia ha de ser constante, firme, inalterable, arraigada como dicen las *Partidas*. La justicia no puede perturbarse por nada ni por nadie; debe ser un continuo punto de referencia que nos permita sentirnos seguros, protegidos y confiados.

## CLASES DE JUSTICIA

Desde antiguo, la justicia viene separada en dos grandes grupos: la individual y la social.

---

La máxima justicia constituye la máxima injusticia.

CICERÓN

---

- *A nivel individual*, las personas esperamos ser tratadas con igualdad y recibir de los demás lo mismo que damos. En principio, persigue objetivos individuales: ser tratado con respeto y reconocimiento. Esta justicia es importante, pues permite al ser humano sentirse seguro y confiado en la sociedad a la que pertenece. Sin ella, se caería pronto en la anomia, en la desesperanza, porque, ¿para qué actuar si lo que recibo no tiene nada que ver con lo que hago, con lo que soy?

- *A nivel social*, nos encontramos con la división entre legal y distributiva. La justicia legal se refiere a las relaciones entre las partes y el todo. Todos los individuos están obligados por ley a cumplir con unos requisitos mínimos, a dar algo para el bien común. La justicia distributiva es la relación entre el todo y las partes. Es en este caso el Estado el que debe repartir entre sus miembros las cargas y bienes comunes, atendiendo a las capacidades y méritos de cada uno, pidiendo a cada cual lo que puede dar y dando a cada uno lo que necesita. En este tipo de justicia no es necesaria una igualdad absoluta, pues no todos los individuos somos iguales, ni nos encontramos en las mismas situaciones.

La justicia dejaría de tener sentido si no se intentase llegar a un equilibrio; no tendría sentido perseguir únicamente el bien individual, pues no todas las personas pueden contribuir a la sociedad en la misma medida. Pero tampoco tendría sentido una sociedad que, para dar a unos, quita a otros lo que tienen merecido, pasando por alto la justicia individual, sin atender a unos criterios mínimos de igualdad. En cualquier caso, pensar en el individuo es pensar en la sociedad, y viceversa. En el siguiente apartado seguiremos tratando algunos de estos aspectos.

## JUSTICIA SOCIAL

Aristóteles relaciona la justicia con la equidad o igualdad; suele llamarse justicia

distributiva o social. Pero esta igualdad ha de entenderse proporcionalmente: dándole a cada cual lo que le corresponde. Pero insiste también Aristóteles en otro tipo de justicia que más tarde será llamada conmutativa, que se refiere a la obligación recíproca entre dos personas, que no tiene en cuenta el mérito de los individuos sino que «trata como iguales al que comete la injusticia y al que la sufre».

---

Todas las virtudes se hallan comprendidas en la justicia.

TEOQUIDAS

---

Ésta es la idea de igualdad que emerge en el artículo 1.º de la Declaración de los Derechos Humanos: «Todos los hombres nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros».

El concepto de justicia social nos hace entender la responsabilidad que a todos nos corresponde en tantos desajustes y abusos que propician la explotación del hombre por el hombre. «La justicia se transforma entonces en voluntad de solidaridad, la cual no es —según la encíclica *Sollicitudo rei socialis*— un sentimiento superficial por los males de tantas personas cercanas o lejanas. Al contrario, es la determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común, es decir, por el bien de todos y cada uno, para que todos seamos verdaderamente responsables de los otros.»

Esta justicia distributiva o social está exigiendo a todos una razonable y equitativa distribución de los bienes de este mundo, que son patrimonio común de toda la humanidad y no posesión de unos pocos. Es obligación de la justicia evitar que unos sean muy ricos y otros vivan en la miseria, que una parte del mundo acumule las riquezas y la gran mayoría padezca hambre, como sucede en la actualidad.

Jesucristo dirigió esta exhortación a todos los hombres que no tienen las manos limpias: «Procuraos amigos mediante la riqueza injusta» (Lucas 16,9). Que nadie vea en estas palabras un estímulo para el enriquecimiento fácil con dinero mal ganado, para comprar con él influencias y beneficios egoístas. Lo que se nos pide es que, si tenemos dinero, lo empleemos generosamente para hacer el mayor bien que podamos.

---

No existe ninguna justicia si a cada uno no le está permitido poseer lo suyo.

La lucha por una distribución más justa de las riquezas no es más que la expresión de la lucha por una participación más equitativa en la dignidad humana. No se trata de tener más, sino de reconocer la propia dignidad participando de los bienes que son de todos. Claro está, no podemos admitir que la opresión y la violencia sean los únicos medios para defender los derechos a la propiedad.

## JUSTICIA Y LEY

Justicia también es la imparcialidad con que se ha de tratar a todos ante la ley. Los administradores de la justicia son humanos y están sujetos a fallos. Las leyes están elaboradas por hombres y mujeres y tienen las limitaciones propias de todo lo humano. Siempre es posible la existencia de leyes injustas y de jueces ineptos. Por eso H. Bordeaux asegura que «un pueblo puede vivir sin leyes injustas, pero es imposible que viva con tribunales que no administren bien y pronto la justicia», porque «en la justicia siempre hay peligro: si no por la ley, por los jueces».

La aplicación estricta de la justicia, cuando se atiene única y exclusivamente a la ley, puede degenerar en injusticia. Era lo que observaba Cicerón: *Summum ius, summa iniustitia* («La máxima justicia constituye la máxima injusticia»), porque el derecho extremo se convierte a veces en extrema injusticia.

El hombre que hace de la ley extrema la razón de su conducta se convierte en siervo de la ley; puede ser justiciero pero nunca justo. La justicia tiene como guía la verdad y la ley sólo en cuanto es reflejo de ella. Las penas y los castigos se imponen con frecuencia con el ánimo de poner las cosas en su sitio, de restablecer la justicia; pero, si no se tiene en cuenta la condición del que delinque, se salvará la legalidad, pero no la pureza de la justicia. «Castigo que no se encamine al perdón, no es castigo, sino cruel ensañamiento», decía Unamuno.

## EL JUICIO DE SALOMÓN



De sobra es conocido el rey Salomón, sobre todo porque resolvió un litigio de una manera justa y sabia. Ante él se presentaron dos mujeres que aseguraban ser la madre de un niño. El rey no pudo averiguar quién era realmente la madre del pequeño y decidió partir al niño por la mitad para dar una parte a cada una. En ese instante, una de las mujeres dijo que le dieran el niño a la otra. Fue entonces cuando el rey supo quién era la verdadera madre, y a ella le dio su hijo.

La forma de actuar de este rey no se basó en la justicia, sino en la psicología. El rey sabía que una verdadera madre no dejaría que hicieran daño a su hijo. Si hubiera dividido al niño en dos, no habría sido justo, sino un bárbaro. Sólo fue justo al final, cuando devolvió el niño a su madre.

---

Sin la piedad, la justicia degenera en crueldad. Y la piedad sin justicia es debilidad.

METASTASIO

---

En este sentido, la justicia necesita cierta dosis de caridad, aunque desde antiguo los moralistas han distinguido estos dos conceptos. Mientras que la justicia es considerada la igualdad moral y el respeto moral, la caridad es el resultado del amor, del convencimiento de que pertenecemos a la misma naturaleza. En cuanto a los deberes, los de la justicia son coactivos y exigibles; todo el mundo debe cumplirlos. En la caridad, en cambio, los deberes son voluntarios y de pura gratuidad. La caridad está vinculada al amor, la justicia a la obligación. Para los cristianos Cristo murió por amor, aunque fuera injustamente.

En cualquier caso, no existe mucha diferencia entre ellas, pues ambas —justicia y caridad— están subordinadas en último término a los deberes del ser humano para consigo mismo, para con el prójimo y para con Dios. Ya hemos visto que no tiene sentido una justicia sin caridad, como tampoco tendrían sentido las conductas caritativas sin justicia.

---

Sé justo antes de ser generoso; sé humano antes de ser justo.

FERNÁN CABALLERO

---

El buen juez, el que tiene por norte la verdad, no toma venganza del delincuente, sino que, como observa Cervantes, «sabe unir la equidad con la justicia y entre el rigor y la demencia da luz de su buen entendimiento».

Por eso, cuando el creyente advierte sus debilidades morales, recuerda la justicia divina, que se le antoja siempre envuelta en un halo de comprensión e indulgencia

paterna. No creo que sea cinismo sino humor muy sensato el que refleja esta estrofa popular: «Si en el sexto no hay perdón, / ni en el noveno rebaja, / ya puede ir nuestro Señor / llenando el cielo de paja».

Para que nadie piense que el fácil perdón se convierte en impunidad, conviene recordar la máxima de Castiglione: «Perdonando demasiado al que falta se comete una injusticia con el que no falta».

Si la justicia es equilibrio y armonía, los extremos del rigor y de la permisividad quedan fácilmente excluidos del justo, que es el hombre de la ponderación y de la prudencia que tiene por norte la verdad, pero con bondad. ¿No es el equilibrio de la balanza la mejor alegoría de la justicia?

## NO ES JUSTO

Quizá usamos con demasiada ligereza el término justicia, y nos dejamos llevar por nuestros sentimientos pensando, erróneamente, que lo que se nos exige y requiere un esfuerzo no es justo. Pero no es así. La justicia está por encima del bienestar, del placer. En este sentido, la persona justa es la que realmente toma de la vida la parte de los bienes y de los males que le corresponde. Es cierto que muchas de las desgracias que acontecen no son justas, en el sentido de que es imposible responder a la pregunta: ¿por qué a nosotros, si hemos hecho todo lo posible para ser personas honradas? Supongo que hay preguntas para las que no hay respuestas suficientemente consoladoras.

También se usa con frecuencia la justicia para «justificar», y aunque parezcan palabras sinónimas, debemos tener muy claras sus diferencias. La justicia significa también asumir la parte de responsabilidad que nos corresponde en la tarea de contribuir a nuestro desarrollo personal y a construir la sociedad. En cambio, las justificaciones a menudo nos sirven para liberarnos de esa responsabilidad, para no asumir que nos hemos equivocado y que no es justo que los demás deban soportar nuestros descuidos o despistes.

Si realmente utilizáramos el término justicia de forma adecuada, nos daríamos cuenta de lo egoístas que podemos llegar a ser a veces, al pensar tan sólo en lo que nosotros necesitamos, en lo poco que la sociedad se acuerda de nosotros para premiarnos por el trabajo realizado... sin darnos cuenta de que existen otras muchas personas que ni

siquiera disponen de una vivienda digna o de lo suficiente para comer todos los días. No podemos exigir una justicia para nosotros sin pensar en los demás, porque entonces estaríamos cometiendo tanta injusticia como creemos cometen contra nosotros.

---

El hombre injusto lleva el propio suplicio en su seno.

DEMÓFILO

---

## Laboriosidad

La pereza camina tan despacio que la pobreza la alcanza muy pronto.

B. FRANKLIN

El ser humano, como todo ser vivo, está dotado de actividad propia. Con ella se adapta a su ambiente y logra su propio perfeccionamiento. Gracias a esa actividad, guiada por la inteligencia, las cosas se transforman en instrumentos, medios o útiles que le sirven para ser más eficaz en el trabajo. Así el *homo sapiens* se transforma en el *homo habilis* y en *homo faber*.

El trabajo es la condición propia del hombre que quiere lograr sus fines. En consecuencia, el trabajo perfecciona al hombre; pero sin esfuerzo, sin dedicación al trabajo, es decir, sin laboriosidad, el hombre no consigue nada, renuncia a ser él mismo. «Un hombre con pereza es un reloj sin cuerda», advierte Jaime Balmes.

El término trabajo encierra la idea de fatiga, sacrificio y molestia. Los latinos distinguen entre *labor*, equivalente al trabajo penoso, y *opus*, el trabajo realizado, la obra acabada que implica la satisfacción del deber cumplido. La mejor velada que podemos disfrutar es haber cumplido con el deber de trabajar durante el día. En la dedicación al trabajo, según Marx, el hombre se realiza a sí mismo; pero, en cambio, el que rehúye el esfuerzo, el que renuncia al trabajo se reduce a la condición de vegetal.

## LA ADQUISICIÓN DEL HÁBITO

Hay que conocer bien la psicología del niño para entender que nadie es perezoso por

naturaleza. El niño se hace perezoso por fallos en la educación, porque se le obliga a aceptar pasivamente lo que él puede aprender por sí mismo, porque se le dan hechas todas las cosas cuando es capaz de hacer muchas. De una pedagogía basada en la voluntad del maestro se pasó hace años a una pedagogía puerocéntrica, en la que el niño impone con frecuencia su capricho. La permisividad no es la mejor manera de encauzar y potenciar la natural actividad del niño. Al niño hay que exigirle, porque es capaz de darlo todo y aprenderlo todo con generosidad.

---

Se quiere más lo que se ha conquistado con fatiga.

ARISTÓTELES

---

La pedagogía activa lo entendió así e hizo de la actividad del educando uno de los tres pilares de la educación personalizada: individualización, socialización, actividad. El lema de Dewey *learning by doing* (aprender haciendo) confiere a la laboriosidad del educando un carácter netamente personalizador.

Ningún conocimiento queda lo suficientemente afianzado si no es con la práctica, con la actividad. Muchos universitarios se quejan de estudiar carreras demasiado teóricas, alejadas del contexto profesional para el que —se supone— se están preparando. Este vacío práctico es difícil de llenar cuando es tanto el conocimiento que se debe adquirir y tan poco el tiempo y los recursos disponibles.

Pero volvamos a los tres pilares de la educación personalizada, para reflexionar un poco más sobre ellos:

- *Individualización.* La educación debe basarse en las características del niño, del educando al que va dirigida. Si se pasan por alto sus dificultades, sus limitaciones, posiblemente no conseguiremos nada ni a través de la teórica ni a partir de la práctica. Debemos conocer al educando para descubrir en qué momento del aprendizaje se encuentra, para qué conocimiento está preparado, etc.

- *Socialización.* Lo que enseñemos al individuo debe servirle para adaptarse a las exigencias de la sociedad en la que le ha tocado vivir. Es importante, por otro lado, explicarle la utilidad de las cosas, para qué sirve lo que está estudiando y cómo puede aplicarlo en su vida cotidiana. En nuestra cultura los niños aprenden a leer y a escribir

alrededor de los 6 años. La mayoría ha estado en contacto con la lectura y la escritura desde hace algún tiempo, pero si le preguntamos para qué sirve no sabe responder. A los 6 años los niños nos pueden decir que escribir es algo que hacen los mayores y que sirve para meter en un cajón o para llenar la libreta. En cuanto a la lectura, nos pueden decir que sirve para aprender o para que no te regañe la señorita, pero cuando les preguntamos para qué sirve fuera de clase, nos dicen que para nada. Necesitarán otro año para entender qué utilidad tiene realmente la lectura. No queda claro si esto forma parte del desarrollo evolutivo normal del niño, pero en lo que sí se está de acuerdo es en que la explicación del objetivo de la tarea repercute en su entendimiento y en su realización correcta. Una persona que sabe para qué hace algo, lo entenderá mejor y lo aplicará más veces y con más éxito.

- *Actividad.* Los padres y profesores debemos introducir libros, revistas y periódicos en la vida del niño y enseñarle a utilizarlos. Si hay que ir al cine, es importante abrir el periódico y buscar la información, que se vea el porqué y el para qué. Si se visita a un amigo hay que fijarse en los letreros, en los nombres de las calles, en las instrucciones de los juegos... En definitiva, se trata de conectar algo que forma parte de la vida de los niños con el conocimiento que se va a adquirir en el colegio. Los profesores deben aprovechar cualquier manifestación verbal de los niños para anotarla en la pizarra, motivarles para que escriban y, si al principio es una invitación para un amigo, mejor, de manera que los niños y las niñas puedan establecer una asociación lógica entre lo que dicen y lo que escriben...

---

Cualquier esfuerzo resulta más ligero con el hábito.

TITO LIVIO

---

El trabajo requiere disciplina, método, constancia, resistencia, más que física, espiritual... Contribuye así a educar las condiciones formales de un hábito moral. El alumno que trabaja acaba por ser un hombre con dominio sobre sí mismo. Estamos cansados de oír cientos de veces a los actuales profesores: «Hoy los alumnos fracasan no por falta de inteligencia, sino por falta de voluntad». Es preciso desarrollar el hábito del estudio, una actitud de laboriosidad que permita a los alumnos afrontar con éxito su

futuro. Su buen «ojo clínico» le hizo decir a Séneca: «La diligencia es una gran ayuda para el que posee un mediocre ingenio».

---

Sin trabajo no hay placer.

LACORDAIRE

---

Pero hasta los mejores dotados intelectualmente fracasan por falta de dedicación y esfuerzo. Hay personas que malogran esta capacidad de trabajo por su inestabilidad en las tareas que emprenden. Empiezan muchos proyectos y no acaban ninguno. Los educadores, si quieren formar para la laboriosidad, no deben permitir este «mariposeo» o veleidad de los alumnos. No permitan que dejen a medias el trabajo comenzado. Tengan en cuenta el proverbio del padre Coloma: «Por la calle de después, se llega a la plaza de nunca». Es decir, aplicar la sabiduría popular del «lo que puedas hacer hoy no lo dejes para mañana».

## LA DESILUSIÓN

A muchos jóvenes les asusta el futuro laboral. Pero sólo el hábito del trabajo, la laboriosidad, les puede capacitar para adaptarse a cualquier tipo de trabajo; sin él acumularán incertidumbre sobre su propio futuro. La característica principal del empleo va a ser en el futuro la precariedad (entendiéndose como inseguridad y escasez en el trabajo). Sólo el individuo entrenado para el esfuerzo será lo suficientemente versátil para cambiar de empleo cuantas veces sea preciso y evitar vivir como parásito del cuerpo social bajo la sombra alienante del Estado-Providencia.

---

La actividad es el imán que atrae todas las cosas buenas.

BURTON

---

Quizá por diversas circunstancias, tengamos que vivir durante un tiempo una situación

de paro; es importante estar preparados para ello y no quedarnos en casa esperando a que alguien nos llame. De sobra son conocidos los efectos que el paro prolongado produce sobre las personas que lo padecen; y las últimas investigaciones subrayan que también inciden en toda la familia, incluidos los niños, pudiendo provocar trastornos mentales en algún momento de su desarrollo.

No se trata de alarmar a nadie, sino de transmitir la idea de que es necesario mantener siempre un nivel adecuado de esperanza y de ilusión. Dicen que la pobreza no es tal si se lleva con alegría; hablar así es hacerlo con ligereza, pero lo cierto es que no podemos dejarnos llevar por las circunstancias sociales o económicas. Es importante seguir adelante, buscar la formación adecuada para ampliar nuestro currículum y estar más preparado, ampliando las posibilidades de trabajo. Es importante no caer en la inactividad, sino participar en algo que nos permita seguir sintiéndonos útiles y demostrar que lo somos.

Son necesarios grandes cambios políticos y sociales para actuar desde la justicia y permitir que todos tengamos la posibilidad de desarrollarnos en todos los sentidos.

## OCIO Y TIEMPO LIBRE

Las condiciones laborales están cambiando. Si bien es cierto que el índice de paro sigue siendo muy alto, no lo es menos que la tendencia es que cada vez sean menos las horas laborales y, por lo tanto, dispongamos de más tiempo libre.

Por eso, es necesario abordar el tema de ocio y de tiempo libre, ya que en la actualidad debemos entender la laboriosidad más allá del horario estrictamente laboral. Partimos de la idea de que el ser humano necesita la actividad para ser él mismo, para mostrarse a los otros; en este sentido, nuestra sociedad nos obliga, cada vez más, a hacer un uso adecuado y enriquecedor del tiempo libre.

En principio, hay que diferenciar entre lo que es ocio y lo que es tiempo libre. Al hablar de tiempo libre nos referimos a algo que se puede medir; así, decimos que tenemos la tarde libre o una semana de vacaciones. Muy distinta es la definición de ocio: una vivencia, una experiencia agradable. Toda actividad puede convertirse en ocio en la medida en que la persona se implica emocionalmente.

No siempre existe conexión entre ambos términos. Muchas personas disponen de



tiempo libre y son incapaces de disfrutarlo, mientras que otras viven como ocio actividades que a primera vista parecerían obligaciones.

---

La vida del que se basta a sí mismo y del que trabaja es dulce.

Antiguo Testamento

---

En definitiva, el individuo tiene que procurar «liberar» todo el tiempo que pueda para sí mismo. Pero esto exige saber utilizarlo correctamente. ¿Qué sentido tiene disponer de todo un mes de vacaciones si luego no se sabe qué hacer con él?

El ocio forma parte de un proceso de aprendizaje que podría resumirse en los siguientes puntos:

- *Ambiente facilitador desde la infancia.* Como padres y profesores debemos invitar al niño a que disfrute de su tiempo libre, permitiéndole ser él mismo y reforzando las actividades que le ayuden a crecer como persona. Tenemos que distinguir entre lo que a nosotros nos gusta hacer y lo que prefiere hacer el niño. No se trata de dejarle hacer lo que él quiera sin más, sin unas normas que le ayuden en su desarrollo. Las normas son esenciales, pero también lo son la aceptación y el respeto.
- *Conocimiento de uno mismo.* En un primer momento somos el reflejo de lo que nos rodea. A los niños pequeños les gusta hacer lo que ven que divierte a los mayores. Poco a poco, van construyendo su identidad, pero ésta se formará, principalmente, a partir de los modelos con los que ha convivido. Por eso es tan importante que aprendamos a disfrutar de nuestro tiempo libre, transmitiendo así una actitud positiva hacia el ocio.
- *Conocimiento de lo que nos rodea.* Nuestro medio presenta una serie de recursos que debemos conocer para disfrutar al máximo de nuestro tiempo libre.

El resultado de la integración de lo que conocemos de nosotros mismos y de nuestro ambiente será el paso esencial para empezar a disfrutar de nuestro tiempo libre. No hay normas, no hay preferencias universales; es cada persona la que tiene que descubrir lo que le gusta hacer.

---

La actividad es lo que hace feliz al hombre.

Ahora bien, cuando educamos para el tiempo libre, debemos tener claros unos objetivos. Partimos de que el ocio es una parte importante en el desarrollo de la personalidad y, por lo tanto, debemos facilitar al niño, adolescente o joven, un ambiente lleno de recursos constructivos. De ese modo, irá interiorizando que esos recursos no son nada por sí solos, sino que es él quien les da sentido. El niño, adolescente o joven tiene que comprender que dispone de su tiempo y que puede disfrutarlo sin dejar de ser él mismo.

Las actividades deportivas se convierten en un importante recurso que cumple con los objetivos que caracterizan al ocio, al tiempo que contribuyen a establecer habilidades de relación y a desarrollar valores fundamentales.

Nuestra actitud hacia el tiempo libre y el ocio tiene que ser positiva, de modo que no sólo influya en la educación que proporcionemos a nuestros hijos o alumnos, sino que también repercuta en nuestra vida.

Pero el objetivo va más allá de aprender a disfrutar del ocio en el tiempo libre. El ocio debe terminar convirtiéndose en una especie de actitud de vida que nos permita enriquecernos con todo lo que hacemos, con nuestro trabajo remunerado, con el que no lo es, con el viaje en autobús que hacemos de casa a la oficina... Todo puede ser ocio si nos enriquece, si nos permite ser más nosotros mismos.

Será en ese instante cuando la laboriosidad deje de ser una obligación, porque aprenderemos a gozar de la actividad diaria y también de esos momentos de descanso en los que podremos disfrutar del trabajo bien hecho.

## Lealtad

La lealtad es la confianza erigida en norma.

ORTEGA Y GASSET

Por extraño que parezca, la palabra lealtad fue una de las primeras cuyo significado aprendí de labios de mis padres. Debía tener yo no más de 6 o 7 años cuando un camión mató al viejo perro de mi abuelo Agustín. No sólo él quedó muy triste y apenado con su muerte, sino también nosotros, los pequeños nietos que tanto habíamos corrido y jugado con el paciente *Oliveros*, que así se llamaba el perro.

Estando así las cosas, mi padre trajo a casa de inmediato un pequeño cachorro para llenar cuanto antes el vacío afectivo que había dejado *Oliveros*, tanto en el abuelo como en nosotros, los niños.

Recuerdo que nada más llegar el cachorro a casa, mi madre lo acurrucó en sus brazos y le dijo a mi padre: «Bernabé, lo primero que debemos hacer es ponerle un nombre. Vamos a pensarlo entre todos». Mi padre se quedó pensativo unos instantes y dijo: «Yo creo que debe llamarse *Leal*, porque es la palabra que mejor define a un perro». «¿Qué significa leal?», pregunté a mi padre. «Leal quiere decir digno de toda confianza, alguien de quien puedes fiarte siempre porque jamás te hará de menos, te abandonará o te traicionará... Las personas, hijo mío, tenemos que aprender muchas veces de los animales. Ya irás siendo mayor y la vida te enseñará que la lealtad es la verdadera garantía de confianza que nos merece una persona. Quien tiene la suerte de tener cerca a alguien tan leal como su propio perro, casi lo tiene todo, porque nunca se sentirá solo y siempre tendrá en quien apoyarse y confiar sin el menor temor.»

*Leal* fue el perro de mis años infantiles y preadolescentes, vivió junto a nosotros hasta

su muerte rodeado de afecto que nos pagó con creces y, como había sentenciado mi padre en su «bautizo», siempre hizo honor a su nombre.

---

La lealtad tiene un corazón tranquilo.

SHAKESPEARE

---

Desde entonces, cuando oigo hablar de lealtad recuerdo las explicaciones sencillas de mi padre, una de cuyas virtudes fue, sin duda, esa misma lealtad que tanto admiraba y deseaba para sí y que procuró cultivar y practicar en su vida, porque fue la persona de confianza de muchos. «Que tú y tu vida seáis una misma cosa, hijo mío, y que siempre te consideren digno de confianza», me repetía de vez en cuando aquel sencillo labrador de un pequeño pueblo conquense de quien recibí tanto amor y motivación desde la cuna.

Dice Ortega y Gasset que la lealtad es «el camino más corto entre dos corazones». Yo diría que es el único camino posible de garantía de fidelidad y mutua confianza entre dos personas que se aman. Pero la lealtad no queda limitada a la confianza entre los que se aman, ya que está también presente entre quienes respetan a los demás, se respetan a sí mismos y su propia dignidad humana y son incapaces de hacer algo que vaya en detrimento de la misma.

Por algo, la palabra lealtad incluye acepciones como: honradez, sinceridad, franqueza, rectitud, nobleza y caballerosidad. En todos los casos, hablar de lealtad es referirse a alguien auténtico, digno de confianza, porque se destaca por su humildad, veracidad y fidelidad a los propios principios y a la palabra dada, fiel cumplidor de las normas del honor.

## HABLAR DE LEALTAD HOY

Hablar de lealtad no parece fácil en nuestros tiempos. El término, sinónimo de fidelidad, parece haber caído en desuso, no tanto por su falta de sentido como por sus pocas manifestaciones, al menos aparentemente.

La lealtad parece formar parte de otros tiempos, de otros hábitos de vida, cuando era importante cumplir fielmente los compromisos. Se podía ser fiel a una idea, a una

religión, a una empresa, a una pareja... Poco a poco, y con el desarrollo de un individualismo a veces mal entendido, la lealtad ha perdido parte de su relevancia.

---

No lamentos nunca una lealtad de conducta que te condenó a ser engañado.

C. FIESSINGER

---

Ya «no pasa nada» si los compromisos se rompen, si se cambia de ideas como de chaqueta, si se actúa en función de unos criterios que pasan por alto la importancia de las personas... O al menos, así lo cree mucha gente.

La lealtad se ha perdido, aunque no del todo. Por otra parte, cuando encontramos a personas fieles a costumbres o ritos con todas sus consecuencias nos quedamos sorprendidos y las tachamos de retrógradas o de poco avanzadas. Lo que se lleva ahora, lo realmente moderno, es ser relativo y actuar atendiendo más a una serie de beneficios, aunque para ello haya que renunciar a los principios.

Es cierto que posiblemente la virtud se encuentre en el término medio y que debamos cambiar algunas de las ideas, porque ser fiel no está reñido con una actitud abierta y tolerante.

## LA FIDELIDAD HACIA UNO MISMO

- *Nos debemos fidelidad a nosotros mismos.* Si no somos capaces de aceptarnos con humildad, pero también con esperanza, de respetar nuestra forma de ser y de sentir, posiblemente nada de lo que hagamos tenga sentido.

Se es fiel con uno mismo cuando nos queremos, cuando entendemos que somos seres humanos y por lo tanto no perfectos, cuando conocemos nuestras limitaciones y no por ello nos derrumbamos, cuando nos guiamos por una serie de valores que están arraigados en nosotros y sobre los que hemos reflexionado, cuando somos capaces de evaluar las opiniones de los demás y no nos dejamos arrastrar por ellas... Somos fieles con nosotros mismos, en definitiva, cuando somos felices por ser como somos.

---

Los caminos de la lealtad son siempre rectos.

Posiblemente uno de los grandes miedos y, al mismo tiempo, retos a los que nos debemos enfrentar sea el de asumir que la opinión de los demás puede ir en contra nuestra. Siempre habrá alguien que no apruebe nuestro comportamiento o a quien no le guste nuestra forma de vestir o de peinarnos. Es algo con lo que nos vamos a encontrar casi a diario. Dar importancia a comentarios sencillos, como éstos u otros más complejos que tienen que ver con grandes decisiones de nuestra vida, nos puede hacer tambalear, si no estamos convencidos de lo que somos. La fidelidad nos ayuda a afianzar la idea que tenemos de nosotros mismos y no nos permite convertirnos en veletas que se mueven al antojo del viento.

- *La fidelidad nos hace ser felices.* Seguramente, a lo largo de tu vida, has tenido la experiencia de encontrarte ante situaciones en las que no has podido actuar como habría sido tu deseo. Independientemente del resultado de la acción, posiblemente te sientas mal por lo que has hecho, porque tienes claro que el éxito o el fracaso conseguidos no tienen nada que ver con lo que tú te habías propuesto. En cambio, si somos capaces de actuar movidos por nuestras propias ideas y deseos, es más fácil alcanzar la felicidad. Nos sentimos libres para actuar, y eso nos hace felices.

Ahora bien, no podemos olvidar que también podemos ser fieles a ideas erróneas acerca de nosotros mismos, de los demás y de la vida. Por eso, guardarnos fidelidad exige, en primer lugar, haber hecho una seria reflexión sobre lo que somos. Ser fiel no significa ir contra corriente o imponer nuestra opinión sin más. Las personas que nos rodean pueden ayudarnos a descubrirnos, a analizar si lo que pensamos y sentimos tiene sentido. La fidelidad viene de la mano de la madurez, de haber alcanzado un nivel de conocimiento adecuado, de tener claro que sólo nos somos fieles cuando hemos sido capaces de amarnos por ser como somos y de luchar para conseguir ser como queremos ser.

---

Ser leal es la mayor valentía.

ROJAS ZORRILLA

---

- *La fidelidad sin reflexión puede convertirse en arrogancia, tozudez o intolerancia.*

La fidelidad, sin un adecuado conocimiento sobre nosotros mismos, nos convierte en seres ignorantes, tan vulnerables como las veletas a merced de todos los vientos.

Podemos ser fieles a ideas adecuadas o a ideas erróneas, y por eso la fidelidad también es un proceso a través del cual vamos conociendo más sobre los demás y sobre nosotros mismos, optando siempre por el camino que tiene en cuenta nuestros derechos pero también nuestros deberes.

Con razón dice Shakespeare que «la lealtad tiene un corazón tranquilo», refiriéndose al semblante, porte y modales de la persona leal y auténtica; a esa paz interior que se genera en la rectitud de intención de las personas, en cuya vida y obras no caben ni la doblez, ni la traición, ni la mentira... Por eso, no hay lealtad sin verdadero honor y valentía.

## LA FIDELIDAD Y LOS DEMÁS

Posiblemente como mejor entendemos la fidelidad es en las relaciones con los demás, especialmente en las de pareja. De hecho, durante mucho tiempo se ha entendido la fidelidad como algo restringido a la sexualidad. Un marido o una esposa infiel es la persona que ha tenido relaciones fuera del matrimonio. Pero quizá casi nunca nos hemos parado a reflexionar sobre la existencia de otros tipos de infidelidad que pueden estar en la base de la ruptura o de la separación.

La infidelidad es engaño y manipulación, pero también es falta de respeto y de consideración. Podemos ser infieles en la relación con nuestra esposa o esposo, con nuestros amigos, con nuestros padres, con nuestros hermanos..., cuando sólo pensamos en nosotros mismos y no damos cabida, en nuestra vida, a la presencia de los demás. Ir sólo a lo nuestro, sin preocuparnos de los sentimientos y necesidades de los otros, ya nos convierte en personas infieles.

---

Sentimiento que nos guía en presencia de una obligación más definida.

CHESTERTON

---

Creernos el centro del universo es hacer un mal uso de la individualidad. Y es por eso

por lo que la fidelidad debe ser uno de los principales objetivos. Somos fieles con los demás:

- Cuando asumimos que no estamos solos en el mundo y que debemos fortalecer la tolerancia y la solidaridad.
- Cuando trabajamos, día a día, para que funcionen las relaciones personales. No esperamos a que sean los demás los que tomen la iniciativa o el tiempo el que solucione los problemas. Estamos atentos a los detalles e intentamos disfrutar intensamente de cada instante que pasamos con los demás.
- Cuando defender nuestras ideas no significa ser intolerante o irrespetuoso. Lo que pensamos puede ser tan bueno como lo que piensan los demás.
- Cuando somos coherentes en nuestra vida. Nuestra acción debe ser el fiel reflejo de lo que pensamos y sentimos, siempre con educación y respeto, intentando que nuestro comportamiento no vaya dirigido, intencionadamente, a hacer daño a nadie.

En la amistad profunda y auténtica la lealtad es garantía plena de merecer toda confianza. Por igual motivo, la lealtad es compañera inseparable del verdadero amor, pues con razón el término «lealtad» viene del adjetivo latino *legalis* (que guarda la debida fidelidad).

## LA FIDELIDAD: UNA SOLA COSA

Aunque hayamos hablado de una fidelidad personal y de una fidelidad más relacional, lo cierto es que no existen por separado. No podemos entender a una persona que intenta ser fiel a sí misma, si eso le impide ser fiel a los demás. Ninguna idea es lo suficientemente buena si no incluye, de alguna manera, el respeto hacia los demás. Y no me refiero solamente a las personas allegadas, a las que realmente nos importan, sino a todas las que conforman nuestra vida.

Ser fiel requiere un conocimiento de las necesidades mundiales y de una acción comprometida y responsable con ellas. El objetivo debe ser conseguir ser fieles con la vida, y para ello se necesita amarla profundamente y ser conscientes de que en cualquier cambio es necesaria nuestra participación. El nivel más alto de fidelidad se adquiere cuando somos capaces de integrar el respeto hacia nosotros mismos y hacia la vida y todo lo que ésta supone.



---

La verdad es una antorcha que luce entre una niebla sin disiparla.

HELVETIUS

---

Sin fidelidad nuestro mundo estaría al arbitrio de quienes sólo buscan el interés personal, pasando por alto cuestiones tan fundamentales como la pobreza, la desigualdad, los problemas socioambientales... Ser fiel consiste en reconocer que existen dificultades y basar nuestra vida en un serio compromiso de acción que permita superarlas. Esto no es posible si entendemos la fidelidad sólo como algo que concierne a nuestra vida personal o a nuestra intimidad.

Quizá haya que recuperar, aunque sólo en parte, la fidelidad religiosa, que movía —y aún mueve— a las personas a embarcarse en verdaderas batallas para defender lo que, en teoría, se considera una verdad única. Las cosas han cambiado y nuestra concepción debe ser mucho más amplia: no debemos defender una idea a toda costa, sino trabajar para que, desde el lugar donde nos encontremos, la vida pueda ser digna para todos. La fidelidad exige respeto hacia lo que nosotros pensamos, pero siendo conscientes de que existen realidades diferentes que también merecen ser respetadas y problemas que requieren nuestra atención y nuestro esfuerzo para ser solucionados.

## Libertad

El hombre es libre cuando nada teme y nada desea.

L. A. PETIET

La palabra libertad es uno de los términos más devaluados por el uso y el abuso del lenguaje. Tanto que parece vaciada de contenido. Y, sin embargo, a ella recurren tanto los que la reprimen como los que la promueven; los explotadores como los explotados. Se ha convertido en mito con el que todo se justifica y del que todo se espera. No obstante, el hombre siempre muestra sus reticencias ante dicha mitificación: «¡Libertad, cuántos crímenes se cometen en tu nombre!», dicen que exclamó una dama francesa, víctima de la Revolución, cuando iba a ser guillotizada.

La libertad es, en cierto sentido, la suprema aspiración del hombre, el objetivo de conciencia. Y así se habla de libertad de expresión, libertad para los negros, para el Tercer Mundo, para la mujer... Es decir, la libertad expresa el ideal de realización plena para el ser humano.

La libertad hace al hombre responsable de sus actos. Afirmar que el hombre es libre quiere decir que existe en él la capacidad fundamental de dirigir sus propios actos, de tomar en sus manos las riendas de su obra, de modo que ésta pueda considerarse verdaderamente: «mía», «tuya», «suya».

Positivamente, la libertad indica la capacidad de obrar sabiendo lo que se hace y por qué se hace. No basta que el sujeto se halle libre de coacción externa, que le fuercen a hacer o decir algo; ni basta que se vea libre de presiones internas como el miedo, las drogas, etc. Es necesario que él mismo se determine, que sea el autor de sus actos, que se dé a sí mismo los motivos de su acción, eligiendo y adoptando los valores que le

sirven de meta y de objetivo. Toda elección es autodeterminación que implica elección y renuncia. Sin libertad interior, de nada sirven las demás libertades.

---

La libertad y la salud se asemejan: su verdadero valor se conoce cuando nos faltan.

HENRY BECQUE

---

La libertad es la meta de la madurez humana. Por eso, los educadores suelen decir con toda razón que la «libertad es el horizonte de la educación».

«Es libre el que vive según su elección», sentenciaba el filósofo «esclavo» Epicteto. La libertad es el estado del hombre que se ha liberado de las distintas alienaciones y que domina su actividad y su existencia de tal manera que puede llamarse verdaderamente libre.

Ser libre equivale a ser maduro, adulto, hombre o mujer que ha logrado ser auténticamente «sí mismo», que no está sometido ni sometida a la dependencia de nadie.

Negativamente, esta libertad se manifiesta como liberación de cualquier forma de alienación: superstición, miedo, servilismo social, político o económico, predominio de las pasiones y del egoísmo, vínculos inmaduros de dependencia con los padres u otras personas, etc.

---

Libertad es el derecho a hacer lo que no perjudica al prójimo.

T. JEFFERSON

---

Positivamente, el hombre libre se posee a sí mismo y organiza su «proyecto de vida», no bajo presiones externas, sino sobre sus propias elecciones personales y bien meditadas. Busca las cosas con rectitud ética, movido por el bien y los valores. Éste es el hombre que, libre de convencionalismos, puede actuar con libertad de espíritu; de ahí la máxima *ama et fac quod vis* (ama y haz lo que quieras).

«Proclamar que la libre decisión es una ilusión —dice Rudolph Allers— resulta totalmente insatisfactorio; se hace necesario una prueba clara; pero dicha prueba no existe, ni ninguno de estos filósofos ha sido capaz ni siquiera de indicarla.» Se refiere a los que defienden la libertad como un testimonio de conciencia. Por eso, los filósofos

modernos, más que «demostrar» la libertad, subrayan que «la libertad es un hecho y que entre los hechos que se constatan no hay ninguno que sea más evidente» (H. Bergson). No se puede negar la libertad sin correr el riesgo de negar la existencia humana.

---

La libertad sin ideales perjudica más que aprovecha.

A. GRAF

---

Pero la libertad no es —ni puede ser— absoluta, como algunos pretenden. Aquí está precisamente el primer límite de la libertad: que es humana.

El existencialismo de Sartre considera como esencia del hombre la libertad. Ser hombre equivale a tener que decidir. El hombre, según él, está «condenado a la libertad. Condenado porque él no se ha creado a sí mismo, y no obstante, es libre porque, una vez lanzado en el mundo, es responsable de todos sus actos». Pero en la perspectiva sartriana Dios no existe; «tampoco —dice— existen valores que legitimen nuestra conducta». De ahí que deja al hombre lo que ha de hacer: «Si considero que tal acto es bueno, soy yo quien elige decir que este acto es bueno y no malo», asegura el filósofo francés.

Una libertad tan exagerada nos invita a la moderación: la falta de objetividad de los valores los hace depender de una libertad que sólo depende de sí misma. Pero esta libertad no puede ser más que una libertad atormentada y angustiada, «al verse el fundamento sin fundamento de los valores», como dice Lacroix. ¡Cuánta ambigüedad a este «proyecto de hombre»!, si el bien y el mal dependen de lo que uno decida. La conclusión es clara: «la vida carece de significado» y «el hombre es una pasión inútil», dos máximas netamente existencialistas.

Concebir de este modo la libertad induce a considerar la libertad de los otros en conflicto con la mía. Es lógico que Sartre mire con recelo las relaciones interpersonales, tal como refleja su patética expresión: «El infierno son los otros».

---

¿Quieres ser libre? No busques ni huyas de nada que dependa de los demás; si no, serás esclavo a la fuerza.

EPICTETO

---

Muy distinta es la postura de E. Levinas, al subrayar que no existe libertad humana que no sea capaz de sentir la llamada del otro. Esta llamada ha de entenderse como respeto y amor. Frente a las experiencias de rivalidad-conflicto, existen las de simpatía-comprensión.

En otras palabras, el amor en el sentido de reconocimiento y promoción del otro, es el ambiente propio de la libertad.

---

Nadie es libre hasta que no es señor de sí mismo.

MATTIAS CLAUDIUS

---

El amor es el espacio que la libertad se crea para realizarse a sí misma. «El amor es el sacramento de la libertad», ha dicho acertadamente J. Gevaert.

## EDUCAR PARA LA LIBERTAD

Educación para la libertad es lo mismo que enseñar al inmaduro a comportarse como hombre, creciendo en madurez. Con frecuencia se entiende la libertad como capacidad de hacer el mal, y de ello se concluye erróneamente que, suprimiendo esta capacidad, se atenta contra la libertad. Que la libertad en el hombre sea la capacidad de elegir entre el bien y el mal es una imperfección. ¿Cuándo se es más libre: cuando se dice sí al mal o cuando se dice sí al bien? ¿Seríamos, por ejemplo, más libres si el Estado autorizara la exhibición de toda clase de películas pornográficas?

Educación en libertad no consiste en quitar o poner trabas a la conducta, sino en enseñar a elegir lo que es bueno y valioso y que el educando aprenda a tomar decisiones.

La libertad es una cualidad que afecta a la voluntad como facultad que apetece el bien que propone la razón. No puede desarrollarse la libertad, si no se educa la voluntad a querer realmente.

Santo Tomás de Aquino decía por eso que «la guía de toda libertad está constituida en la razón». Será libre, por tanto, la persona que pueda con plena lucidez dirigirse a lo que su razón le propone como bueno y conveniente. Tanto más libre es una persona cuanto

más ha desarrollado su capacidad de decisión y más se ha desatendido de sus actitudes caprichosas.

---

No existe ningún hombre que no ame la libertad; pero el justo la pide para todos y el injusto únicamente para sí.

LUDWIG BÖRNE

---

La sed de libertad y de emancipación que caracteriza a nuestro tiempo olvida a veces que la verdadera libertad sólo puede ser la que permite el desarrollo objetivo del hombre. La libertad no se puede entender como «ausencia de preocupación»: tener todo cuanto se desea, no tener responsabilidad con nadie, dejar que otros piensen en todo. Es la libertad que quiere recibirlo todo del Estado o de la providencia social. Es la libertad del niño en su casa o del soldado en su cuartel. «No puede haber libertad madura sin asumir la responsabilidad frente a las demás personas», asegura A. Dondeyne.

## LA TAREA DE TOMAR DECISIONES

La libertad se concreta en la acción de tomar decisiones de una forma madura y responsable. A lo largo de mi experiencia profesional y personal he podido comprobar que pocas cosas contribuyen tanto a perder el tiempo inútilmente, activar la ansiedad negativa y paralizar al ser humano como el temor a poder equivocarse, a no acertar plenamente, a cometer errores. Este temor incontrolado es el que mantiene en la indefinición y en la indecisión estresante a personas, muchas veces tan capacitadas y valiosas que ni ellas ni nadie acierta a explicar la causa de sus fracasos.

---

Es el hombre la única realidad, la cual no consiste simplemente en ser, sino que tiene que elegir su propio ser.

ORTEGA Y GASSET

---

El individuo se hace indeciso, se debate entre opciones sin ser capaz de decantarse por una, por falta de entrenamiento, de habilidad para decidirse. Los niños y adolescentes

tienen que aprender a tomar decisiones, de la misma manera que aprenden a jugar, a estudiar, a hacer amigos... La experiencia enseña que no hay éxito verdadero, no hay eficacia, sin capacidad real para comprometerse, para convertir en realidad una decisión tomada.

---

La verdad os hará libres.

Nuevo Testamento

---

En los últimos años, diversas investigaciones han demostrado que los éxitos más duraderos, los proyectos más ambiciosos, precisaron la tenacidad de personas atrevidas, capaces de correr riesgos, pero sobre todo ¡decididas! El denominador común de todas ellas es la rapidez por encontrar razones claras que aconsejan una opción y, sin más dilaciones, llevar a cabo lo más sensato y conveniente.

Las mismas investigaciones han demostrado que uno de los factores determinantes del éxito y del fracaso de un individuo, de cualquier edad y condición, es la incapacidad para adoptar actitudes firmes y decididas, buscar la compasión y refugiarse en el lamento. La inseguridad e indefinición que les caracteriza influyen negativamente en su entorno, en las personas con que se relaciona y en los proyectos que acomete.

Cualquiera que tenga cerca de sí a una persona con notables dificultades para elegir entre distintas opciones, habrá podido observar cómo la indecisión le produce una extraña inquietud y tortura que le hace sufrir, disminuye y hasta paraliza sus facultades mentales, psíquicas y hasta físicas. Si tan importante es ser persona decidida, he aquí unas sugerencias que pueden ayudar:

- Se debe partir de una información veraz y completa que lleve al conocimiento detallado de los aspectos fundamentales. Ésta te conducirá a una decisión acertada y te ayudará a sopesar las ventajas y los inconvenientes de las distintas alternativas posibles.
- La información ha de conducir a la reflexión sobre esos «pros» y «contras» de cada opción, hasta que aparezca en un primer plano la que mejor y más plenamente cumpla tus intereses y propósitos.
- Es el momento de elegir y decidir sin vacilar esa opción de primer plano y no pensar, ni por un instante, en las bondades de las opciones descartadas.

La libertad consiste en ser dueño de la propia vida, en no depender de nadie en ninguna ocasión, en subordinar la vida solamente a la propia voluntad y en dar poca importancia a la riqueza.

PLATÓN

---

- Es en ese momento crítico cuando las personas que saben decidir, pasan a la acción con entusiasmo, sin aplazamientos ni demoras, y no descansan hasta ver convertidos sus deseos en realidad.
- Si tomas una decisión equivocada, no te avergüences de asumir una segunda decisión que enmiende la primera. Lo único vergonzoso es persistir en el error por vanidad.



## Madurez

Tres cosas son las que mantienen el espíritu sereno y tranquilo: renunciar a lo que no nos pertenece, no dedicarse a cosas inútiles y no preocuparse de las cosas que pueden suceder ni de las ya pasadas.

ARISTIPO

Los signos externos de la madurez de una persona son evidentes, si nos atenemos a sus manifestaciones físicas; pero mucho más, si atendemos a su comportamiento, porque la conducta es la fachada del alma. En sus actitudes, hábitos y costumbres morales es donde se revela cuándo una persona está muy hecha o deja mucho que desear.

«Se tiene tanto de persona como de madurez», sentenciaba Gracián. Pero la persona es una «estructura abierta», una realidad que ha de entenderse como un proceso de perfeccionamiento y que va abandonando los inestables comportamientos infantiles para adquirir la plenitud de las cualidades humanas. Esta gravedad y madurez se observa en «lo elevado del gusto, en la pureza de la inteligencia, en lo maduro del juicio, en la limpieza de la voluntad», observa el mismo Gracián. Por esa razón son tan escasos los hombres cabales, consumados en virtudes, sabios en su hablar y sensatos en su acción.

Una persona que no es fiel a su propia identidad no será madura, auténtica. Son muchos los que pretenden fundamentar el valor de su persona sobre las apariencias de la imagen que ofrecen a los demás por medio de sus riquezas, su belleza o poder. Confunden el tener con el ser e ignoran que todo el dinero del mundo es insuficiente para comprar la dignidad personal.

«El hábito no hace al monje», ni el cargo o el puesto social que uno ocupa cambia un ápice el valor real de las personas. Siempre, pero hoy más que nunca, ha habido muchos «personajes» y pocas personas. Son muchos los «personajes», no personalidades en

sentido psicológico, que se aferran a la máscara, a la fachada, a la imagen social, con las que poder ocultar su pobreza como personas. «No tiene éxito el cargo importante que no se basa en la sustancia», apostilla de nuevo Gracián. Y añade con toda razón: «No son personas todas las que lo parecen. Las hay de mentira, que piensan quimeras y producen engaños».

---

Nunca dijo la naturaleza una cosa y la sabiduría otra.

BURKE

---

Olvidan estos hombres insustanciales, montados sobre su frívola imagen de la opinión pública, que la verdad no es un fenómeno sociológico, que «su verdad interior» no depende de lo que piensan los otros, sino de lo que sean ellos mismos.

## LA CUESTIÓN DE LA MADUREZ

¿Cómo podemos saber si una persona es psíquicamente madura? No es fácil resolver esta cuestión, porque resulta difícil ponerse de acuerdo sobre cuáles han de ser los criterios de madurez personal.

En términos generales, cuando la personalidad funciona plenamente tenemos una persona madura que se siente en armonía consigo misma y con el mundo circundante. Este equilibrio se convierte en una fuerza interior que le permite dominar las ineludibles tensiones que le pueden afectar. Sin embargo, los psicólogos conciben de muy diversas maneras este pleno funcionamiento, este equilibrio interior y esta armonía entre individuo y ambiente.

La dificultad aumenta, si tenemos en cuenta que en la determinación de los criterios de madurez está implicado el juicio moral, puesto que la ciencia por sí sola no nos puede decir nada de lo que es humanamente maduro, sano, normal y bueno.

Incluso entre los autores más refractarios a las definiciones categóricas, existe la tendencia a conceder al concepto límite de madurez la categoría de «mito útil». En su intento de encontrar estos «criterios de madurez», algunos autores han afrontado el

problema analizando los rasgos de personas consideradas «maduras», «equilibradas», «eficientes».

---

La madurez no es un objetivo, sino un proceso: hacer una elección creativa y responsable.

LEO BUSCAGLIA

---

Así hizo Maslow con el estudio biográfico de un buen grupo de personajes históricos y de actualidad. Pero la objeción surge espontánea: ¿con qué criterios seleccionó Maslow sus personajes? Los resultados tal vez representen los valores estimados por el investigador más que los factores objetivos de madurez personal.

Barron y sus colaboradores investigaron sobre un grupo de estudiantes universitarios que habían sido seleccionados por profesores y psicólogos como «personas equilibradas». Los sujetos considerados más maduros mostraban las siguientes características:

- Organizaban mejor su trabajo para alcanzar los objetivos que se habían propuesto previamente.
- Percibían más objetivamente la realidad.
- Presentaban mayor fuerza de carácter e integridad moral.
- Se hallaban en armonía consigo mismos y con los demás.

---

La gallina, aunque tenga el pico estrecho, come bien y bebe según su sed.

Proverbio africano

---

La madurez y el equilibrio de estas personas consistiría, según la investigación, más en un modo de afrontar los problemas que en la ausencia de los mismos. A pesar de las dificultades y frustraciones, los sujetos más maduros se encuentran en grado de controlar su ansiedad y mantener un sentido fundamental de la dignidad humana y del valor de su existencia. Coincide esta apreciación con lo que afirma el profesor Johannes Würtz: «El hombre que, consciente de su condición de criatura, llegue paso a paso a orientar su vida según el sentido de su existencia es lo que llamamos madurez». Distinto es el método seguido por M. Jahoda. Esta autora, tras haber analizado las características que la

literatura psicológica atribuye a la persona madura, propone que se considere la personalidad, no de forma global, sino según cada una de estas seis dimensiones:

1. *Actitudes hacia sí mismo*: aceptación realista, confianza y seguridad en sí mismo; capacidad de introspección; sentido de la propia identidad; apertura a la intimidad con otro sexo; se acepta emocionalmente y reconoce sus fallos que trata de corregir.

2. *Movimiento constante de crecimiento*: desarrollo y actualización de las propias potencialidades. Lo cual implica una actitud de apertura relacional que le lleva a interesarse por las personas, familia, amistades y por los problemas sociales, políticos, religiosos.

3. *Integración*: engranaje mutuo e interrelacional de todos los procesos vitales; percepción de la realidad externa, más como estímulo que como amenaza.

4. *Autonomía, autodeterminación, independencia*: hábito de regular la propia conducta «desde dentro». Busca sus metas apoyándose en una visión con sentido de la existencia humana, lo cual implica la posesión de una «escala de valores» que imprimen dirección y coherencia a cualquier actividad que se emprenda.

5. *Objetividad en la percepción de la realidad*: ausencia de mecanismos de distorsión. La objetividad se refiere principalmente a la percepción de la vida interior de los demás. Objetividad en la apreciación de lo bueno y de lo malo (sentido ético), respetando los derechos y deberes propios y ajenos. Sabe autolimitar sus tendencias para hacer lo que «debe» y no meramente lo que «se puede».

6. *Control del ambiente*: facilidad para adaptarse, es decir, para modificarse y modificar a los demás, según lo requieran las circunstancias. La persona madura puede amar sin dominar; puede jugar, descansar y disfrutar del sexo sin inhibiciones artificiales. Su amor al otro es incondicional y le hace partícipe de sus penas y alegrías. Es tolerante, sin celos, con sentido democrático, sin prejuicios sociales. No se siente superior sino igual y servidor, como hermano que perdona y olvida.

---

Sólo podrá crearse una nueva sociedad si ocurre un cambio profundo en el corazón humano.

ERICH FROMM

---

Aunque no todos los autores comparten este esquema, es una buena hipótesis para

comprender los derroteros por donde ha de encaminarse una persona hacia la meta ideal de su madurez.

---

No me afectan las pedradas ni los dardos; simplemente, sigo adelante.

ROBERT MAXWELL

---

## DECÁLOGO DE LA MADUREZ

En la cultura occidental, una persona es madura en el plano de lo mental, psíquico, afectivo y social, en la medida en que ha logrado un buen nivel en los siguientes puntos:

1. Actitud flexible, serena y tolerante frente a las nuevas situaciones y capacidad de cambiar lo que deba cambiar y le sea lo más conveniente y práctico, aunque le cueste o no le agrade.
2. Ser «uno mismo», con criterio firme y claro sobre las personas, situaciones y cosas, pero sin tozudez y con disponibilidad para admitir los propios errores.
3. Capacidad para pensar y obrar con absoluta independencia y aceptar la realidad, por dura que sea, con presencia de ánimo y hasta coraje, sin recurrir a lamentaciones inútiles y a escenas melodramáticas.
4. Semblante ecuánime, pero irradiando alegría y felicidad, sintiéndose un ser privilegiado de la vida, aunque sólo sea por eso, por ¡vivir!, sin perder nunca el sentido del humor.
5. Aceptación de sí mismo en todos los aspectos, autorrespeto y autoamor. Alto nivel de autoestima y capacidad para perdonarse a sí mismo y perdonar, pedir perdón y disculparse. Todo individuo maduro es gran amigo de sí mismo y trata de ser amigo de los demás.
6. Capacidad de disfrutar de todo en cualquier momento y lugar y de las cosas más corrientes y sencillas día a día, minuto a minuto. Pero sobre todo la persona madura disfruta de las relaciones afectuosas, emocionales y altruistas con sus semejantes.
7. Gran amplitud de conciencia, interés generoso por el prójimo, por sus problemas,

necesidades y carencias. Necesidad de ser útil, de ejercer con generosidad una provechosa actitud de servicio para la sociedad en que vive.

8. Estar bien entrenado y dotado para tolerar ciertas dosis de soledad, desamparo, dificultades y frustraciones, sin dejarse llevar por el desaliento. Capaz de demorar las gratificaciones, los resultados y esperar lo necesario.

9. Capacidad de empatía, de ver las cosas desde la óptica de la persona que tiene delante, teniendo en cuenta las circunstancias que le impulsan a comportarse de ésta o de aquella manera, y por supuesto, respetando los puntos de vista y los derechos de su interlocutor.

10. Toda persona madura tiene un claro proyecto de vida que le autorrealiza y le proporciona verdadera felicidad y satisfacciones. Pero, antes de diseñar ese proyecto de vida, ha sabido elaborar su propia escala de valores morales —dando prioridad al respeto, a la tolerancia, a la honradez y a la verdad— y pasar por la vida haciendo el bien en la medida de sus posibilidades.

---

Aquel que quiera cambiar el mundo debe empezar por cambiarse a sí mismo.

SÓCRATES

---

## Magnanimidad

La verdadera grandeza es libre, dulce, familiar, popular; se deja tocar y manejar, no pierde nada visto de cerca; cuanto más se la conoce, más se la admira.

LA BRUYÈRE

El hombre magnánimo es aquel que, como su etimología indica, está dotado de una natural grandeza de ánimo, de un corazón generoso y dilatado en el que tiene cabida todo lo que es noble, bello y justo. En cambio, los sentimientos tortuosos, la mezquindad, el rencor, todas las desviaciones que proceden del egoísmo, no tienen asiento en él, porque su generosidad es ilimitada y tiene su origen en una sensibilidad radicalmente altruista.

La magnanimidad constituye el mayor motivo para crecerse en las dificultades, porque estimula la voluntad, aunque las circunstancias la limiten. Por eso, el magnánimo es valiente, sin caer en la temeridad del fantasmón, ni en la cobardía del pusilánime; porque su seguridad interior, lejos de asentarse sobre el narcisismo egoísta, se eleva con la inteligencia y la sabiduría práctica del prudente, lo que confiere a su conducta un halo de nobleza y dignidad.

La prudencia que acompaña al individuo magnánimo le coloca lejos de los extremismos del hombre impulsivo. Tanto en las condiciones prósperas como en las adversas, su razón se impone al desajuste de los sentimientos y pasiones y le ayuda a mantener siempre una compostura, aceptando con serenidad los reveses de las frustraciones y disfrutando moderadamente de sus éxitos sin caer en la trampa de la vanidad o del engreimiento humillante. La madurez y el equilibrio del magnánimo le hacen tan dueño de sí que se gana la simpatía de todos sin que nadie pueda criticarle de haber perdido la paz interior que parece acompañarle siempre. Su actitud hace buena la

filosofía de los estoicos, basada en la imperturbabilidad del ánimo ante los acontecimientos que nos depara la vida.

---

El hombre grande es aquel que, en medio de las muchedumbres, mantiene, con perfecta dulzura, la independencia de la soledad.

L. A. PETIET

---

Pero, a diferencia de los estoicos, no es duro ni insensible: piensa en los demás y se siente unido a ellos por un fuerte sentimiento de simpatía y comprensión. Exteriormente, esta disposición del ánimo se manifiesta con formas de sincera cortesía. Aunque se asienta sobre la fuerza de sus propias convicciones, sus modales son delicados con todos: *Fortiter in re, suaviter in modo* (firme en lo esencial, con suavidad en los modales) es su forma habitual de actuar. La cortesía no es en él un recurso artificial para ganar la complacencia ajena, sino un trato espontáneo con el que se gana la estima de todos, de la misma manera que la descortesía suscita animadversión y desprecio. Con razón asegura la sabiduría popular que «lo cortés no quita lo valiente». El trato que concede a los demás, se aleja tanto de la soberbia como de la grosería; porque estima a los demás, es estimado por ellos.

No le resulta difícil al hombre de ánimo abierto y comprensivo tratar cortésmente a los demás, porque las reglas elementales de la cortesía son simples, según indica Keyserling: «Alabar lo bueno de los otros, suprimir los reproches, dar importancia a los demás y prestarles atención». Este programa de acción no puede resultar difícil a quien está acostumbrado a ver en los demás no unos rivales que le amenazan, sino unos amigos que le estimulan.

Su actitud mental es siempre positiva y generosa hacia la humanidad y hacia la vida. Las pequeñas envidias y rencores cotidianos los supera con una sonrisa, una palabra amable y un cordial apretón de manos. A los que traicionan su amistad les retira llanamente su confianza; deja siempre abierta la puerta a la reconciliación con los enemigos, porque el camino de la generosidad es la vía más segura para ganarse el corazón de los hombres. Por esa razón, el hombre magnánimo irradia un magnetismo personal que atrae a cuantos le tratan.



---

Los grandes hombres no son grandes a todas las horas, ni en todas las cosas.

FEDERICO EL GRANDE

---

Como en él no existen las motivaciones egoístas, es atento, amable y afable con todos. Jamás se muestra insensible o indiferente ante el sufrimiento ajeno y siempre guarda una palabra de aliento o consuelo para todo el que la necesita. A todos exculpa sin inculpar a ninguno.

Su gran personalidad no la emplea como excusa para manifestar su superioridad; antes bien, se pone a la altura de los demás, como si la cuestión de superioridad o inferioridad nada tuviera que ver con sus relaciones mutuas.

El sentido de lo que tiene, de lo que es esencial y de lo que es accidental, le dota de un fino sentido del humor que le permite soportar las bromas, pero no gastarlas. El aceptarlas es señal de ánimo fuerte, mientras que el iniciarlas es prueba de imprudencia, puesto que muchas veces los grandes problemas se generan en las bromas.

En público nunca se ufana de sus éxitos ni de sus méritos. Es modesto sin ser tímido y reconoce toda atención que se le muestra, porque para el hombre generoso no hay nada tan valioso como el favor que se le hace, mientras que para el ruin no puede haber gratitud porque ignora el lenguaje de la generosidad. Sabe apreciar los méritos de los demás; cuando presta un servicio a otro, considera como un favor que lo acepte.

Una prueba de su fortaleza de ánimo la ofrece en la generosidad de su perdón. No es rencoroso, porque sabe muy bien que el enemigo de hoy puede ser el amigo del mañana y que la «única fuerza capaz de transformar a un enemigo en amigo es el amor», según Helder Cainara.

Perdona sin reservas, con largueza, sin las restricciones del que al perdonar se siente todavía herido: «Perdono, pero no olvido». Él perdona y olvida, porque «el valor no consiste en vengarse sino en soportar la injuria», decía Shakespeare. Y es sabido que el sabor de una venganza consumada se puede fácilmente convertir en el poso amargo de una conciencia atormentada.

De este modo, su mejor venganza consiste en hablar bien del enemigo y obrar mejor que él, porque el perdón convierte la venganza en generosidad y dilata las fronteras del corazón magnánimo más allá del rencor y del egoísmo.

---

Jamás da el alma humana mejor prueba de fortaleza y nobleza que cuando renuncia a la venganza y se atreve a perdonar una ofensa.

E. H. CHAPÍN

---

## Mansedumbre

Por la inteligencia rara vez nos ponemos de acuerdo; por el corazón, nos entendemos siempre.

BENAVENTE

La mansedumbre es uno de los valores asociados a la virtud cardinal de la templanza. Suele definirse como la virtud que modera la ira, de manera que nos ayuda a controlarnos cuando estamos enfadados, nos previene sobre el mejor momento para hacerlo y nos aconseja reprimir todo lo que sentimos.

La mansedumbre es el imperio de la paz sobre el ánimo sereno del que ha logrado dominarse a sí mismo; la actitud existencial del hombre apacible, que nunca pierde la calma, porque no permite que el tumulto de los acontecimientos obnuble su corazón.

A diferencia de lo que muchos creen, el hombre con tal carácter no es conformista y pusilánime, que asiente y consiente sin más lo que otros dicen. Es un hombre consciente de las discrepancias entre los seres humanos y de los ajustes que los avatares de la vida introducen en el mundo; pero está todavía más seguro y convencido de que el cúmulo de males que parece anegar la tierra no es capaz de apagar del todo el pábilo de bondad que aún humea en el corazón de cualquier hombre.

No es el hombre cobarde, incapaz de enfrentarse a las autoridades, sino el hombre fuerte capaz de soportar con ánimo tranquilo tantas contradicciones que no deberían darse y, sin embargo, se dan. Es la fuerza de la paciencia, es decir, la capacidad de soportar la frustración que le enseña a integrar el sufrimiento y el mal como condiciones inexcusables de la propia existencia.

---

Radiantes pensamientos, ilustres acciones, constancia, fidelidad, generosidad y noble honradez, son las gemas de los espíritus superiores.

THOMAS BROWNE

---

La mansedumbre suele ir emparejada con la clemencia. En un acto de justicia, la mansedumbre nos ayuda a controlar la ira que sentimos por la afrenta recibida; la clemencia nos ayuda pensar en el otro como en alguien que se ha equivocado y que merece nuestro perdón. Todo esto, dentro de los límites de la justicia, nos permite controlar nuestros sentimientos y tomar decisiones acertadas. Pensemos, por ejemplo, en todos los actos de violencia y terrorismo que sacuden nuestra sociedad. Sin mansedumbre sería imposible controlar toda la ira y la impotencia que estos actos generan; sin clemencia sería imposible iniciar las vías de diálogo necesarias para solucionar las cosas.

Se necesita más valentía para soportar el mal que para cometerlo; más energía para sufrir los embates de la violencia y del odio que para abrir las compuertas del poder destructivo de la agresividad humana.

No es, pues, ningún espantapájaros del que se ríen todas las aves, ni veleta que se mueve a todos los vientos. No le asusta la ironía burlona de los «perdonavidas» de turno, ni le soborna el brillo del poderoso, pero sí puede conmoverle la sonrisa de un niño, el sollozo de una madre, la necesidad de los débiles, porque es capaz de compasión, al amar «con-pasión» todos los valores que ofrece la vida, por pequeños que sean.

«El reino de los cielos» es suyo, porque «el reino de los cielos exige esfuerzo, y son los esforzados los que lo conquistan». Es reino de la paz interior es «el cielo en la tierra», logrado con la fuerza de la mansedumbre que sólo pueden poseer los que viven con plenitud e intensidad, porque dejan vivir su vida a los demás.

El magnánimo vive el doble, pues su vida no se desgasta por la intemperancia de la violencia que destruye la vida propia y la ajena. El primer beneficiario de esta actitud es él mismo, pues, lejos de altercados y discusiones, su vida disfruta la bondad de la buena conciencia convirtiendo en feliz realidad el dicho clásico: «Un día sin discusión es una noche de sueño».

Posee en su corazón el fundamento de esa paz que nadie puede arrebatarse, sabedor de que «sólo una cosa es necesaria». Esa capacidad de discernir lo verdaderamente

importante de lo que no lo es le hace dueño de cualquier situación, pues no se inmiscuye en lo que no le importa.

---

Todos los que no tienen nada importante que decir hablan a gritos.

ENRIQUE JARDIEL PONCELA

---

Su discreción le ayuda a vivir en paz con todos, porque a nadie juzga ni incordia, sino que, estimando y hablando bien de todos, constituye donde se encuentre una base segura para la concordia y la unión de los corazones.

Comprensivo, sabe ignorar los defectos y reconocer los méritos ajenos, porque está acostumbrado a ver lo que de bueno posee cada uno y a valorar lo mucho que cuesta hacer bien las cosas. Pero no por ello su mundo es diferente del que ven los demás. Lo que ocurre es que sabe apreciarlo y valorarlo mejor que otros. Sin caer en el halago, sabe alabar, y con buenas maneras emplea la verdad, no para echársela en cara a nadie sino para unir voluntades. El optimismo es el fruto natural de este hombre bueno y apacible.

Sus palabras siembran paz y serenidad en su derredor, siguiendo el consejo de Gracián: «Siempre hay que tener azúcar en la boca para endulzar las palabras, pues saben bien hasta a los enemigos».

Así son los verdaderos constructores de la paz: quienes en el trato interpersonal de cada día irradian amabilidad porque son apacibles y de corazón bondadoso.

¡Bienaventurados los pacíficos!

## Mayores

Si quiero amar de veras debo dedicarme con solicitud profunda y auténtica a las personas.

PHIL BOSMANS

En la historia de la humanidad la familia patriarcal romana ha constituido uno de los hitos más importantes no sólo para la estabilidad social, sino también como fundamento de la vida moral.

Las normas de conducta de la familia y sociedad romana eran la expresión de lo que por costumbre el joven había aprendido de los padres en su propio hogar.

La *patria potestas* es el poder omnímodo que el paterfamilias ejercía sobre las cosas y las personas; pero no consistía únicamente en el ejercicio despótico de una autoridad cruel, sino que encarnaba la garantía institucional de una fidelidad firme a los valores que por tradición se convertían en norma y guía de la vida familiar.

El *mos antiquus* (antigua costumbre), más que fijada en un código escrito, se encontraba grabada en el corazón de los hijos, que se comprometían en la fidelidad a una tradición familiar venerada con respeto casi sagrado.

La memoria de los mayores y de los antepasados era tan reverente que se identificaba con la veneración de los dioses lares, los dioses protectores de la familia, prolongación en el culto a las almas de los parientes difuntos.

En este contexto, la virtud fundamental de la familia era la *pietas* (piedad), que ha de interpretarse como el respeto y la veneración debidos a los padres, a los mayores y ancianos.

Los más ancianos, los señores, ostentaban el primado de la dignidad, eran los miembros de las familias que, por tener mayor experiencia, constituían el punto de

referencia para entender lo que había que hacerse. Ellos eran los «señores» y sus consejos eran órdenes para los más jóvenes.

---

La cortesía con los viejos consiste en llenarles un poco la soledad.

NOEL CLARASÓ

---

Esta carga de sabiduría se canalizaba políticamente a través de una institución como el senado, que reunía a los senadores, hombres de probada virtud que destacaban no sólo por la experiencia que les daba su edad, sino más aún por la prudencia adquirida en los negocios humanos.

## LA SABIDURÍA DE LOS ANCIANOS

El declive intelectual que padece el anciano afecta fundamentalmente a la capacidad de aprendizaje y a la agilidad mental; pero subsiste, e incluso se acentúa su sabiduría práctica, su sagacidad o habilidad para tratar con eficacia las situaciones de la vida con arreglo a la experiencia pasada. Con razón alguien ha dicho que «la sabiduría es necesaria para guiar el mundo y la inteligencia para hacerlo ir adelante».

Una sociedad inteligente debería aprovechar la sabiduría de los ancianos para progresar con paso seguro. Los latinos supieron hacerlo; tal vez nosotros no, porque nuestras valoraciones son distintas.

En nuestra sociedad, la vejez ha perdido prestigio y lo ha ganado la juventud, cuyos valores se exaltan a veces hasta el paroxismo. Todo ello contribuye a la rápida marginación social y cultural de los que no son tan jóvenes y, sobre todo, de la pléyade de hombres que forman parte de la llamada «tercera edad».

La eficacia y el éxito, valores privilegiados en nuestra cultura, contribuyen también a ignorar a aquellas personas que, después de haberlo dado todo en el trabajo, se encuentran faltos de energía para continuar produciendo laboral y económicamente, como consecuencia del declive biológico. El sentimiento de marginación y de inutilidad lo refuerza la sociedad al prescindir de ellos, con criterios más cronológicos que de

verdadera incapacidad. ¡Cuántos recursos humanos se han perdido con jubilaciones anticipadas e inoportunas en cátedras, empresas o incluso en la vida familiar!

---

Ser viejo no es un insulto; es una consecuencia de la edad.

MARY SANTPERE

---

El valor económico, tan primado en nuestra sociedad tanto por la mentalidad marxista como por la capitalista —que no ven al hombre más que como un creador de riqueza, un producto de bienes—, mide el valor del hombre únicamente por lo que es capaz de producir, de rendir en el trabajo, y no por lo que es. Lo infravalora al tratarle como una cosa, como un «excedente laboral», cuando deja de trabajar, como un medio de producción y no como un fin en sí mismo, como una persona única en su individualidad y dignidad, más allá de su capacidad productiva.

El acentuado hedonismo que predomina en nuestra sociedad contribuye igualmente a que muchos se sacudan de encima cualquier responsabilidad que suponga incomodidad o fastidio. De este modo, los ancianos no tienen cabida en un mundo que hace del placer y de las apetencias más inmediatas su norma habitual de vida. El anciano es considerado un estorbo; sus achaques, sus impertinencias, su enfermedad, constituyen un incordio para los planes de los hijos. Por esa razón se le recluye a veces en clínicas de reposo, en hospitales geriátricos que quizá no necesiten o en «hogares para la tercera edad». ¡Qué bien sirve a algunos este eufemismo como coartada para echar de su verdadero hogar al que generosamente lo formó!

Tal vez sea cierto que «allí va a estar atendido mejor que en ningún sitio», que es verdad que «en casa no tenemos espacio...». Pero muchas veces donde falta verdaderamente espacio es en el corazón de unos hijos que tratan de autojustificar su conducta con «medidas humanitarias» hurtando a sus mayores el cariño que se merecen cuando más lo necesitan. ¿Con qué frecuencia los visitan?, ¿cuántas veces van a pasar un rato con ellos?

## EL IMPORTANTE PAPEL DE LOS ABUELOS



Evidentemente, el cambio social operado en la familia hace cada vez más importante la soledad del anciano. «De todos los fenómenos contemporáneos —ha dicho Sanry— el menos discutible, el más seguro en su marcha, el más fácil de prever con mucha anticipación y quizá el más cargado de consecuencias es el envejecimiento de las poblaciones.»

---

Vivir es envejecer, es decir, cambiar.

MALEK HADDAD

---

Alrededor de dos millones de ancianos sufren en España, de una manera u otra, el drama de la desvinculación familiar, según recientes estadísticas.

Las dificultades se agravan por el hecho de que la mayoría de ellos han perdido su papel o condición de abuelo. Su figura ha ido desapareciendo en la medida en que la familia patriarcal se ha ido transformando en una familia nuclear, reducida de tamaño y encerrada en espacios mínimos. Los abuelos ya no conviven con sus nietos (o no como antes) y, al verse desprovistos de este papel, pierden la fuerza y el respeto que tradicionalmente se les reconocía.

Pero también la familia se empobrece al perder la «figura del abuelo». La pareja humana, sola o con uno o dos hijos, seguramente ha ganado en la intensidad afectiva de sus relaciones, pero se ha cargado de tensiones y se ha hecho más problemática con la ausencia del abuelo, ya que éste, con su prudencia y su reconocida autoridad, contribuía en gran medida a suavizar las inevitables asperezas de la vida familiar.

Pero no es fácil asumir este papel y no todos los ancianos han aprendido a serlo. Como decía Amiel, «saber envejecer es la obra maestra de la sabiduría y una de las partes más difíciles del gran arte de saber vivir».

A medida que el ser humano envejece, debe aprender a cambiar sus actitudes en las relaciones con los hijos. Éstos se van independizando y es lógico que cada vez presten menos atención a los consejos paternos. Son los hijos los que entienden mejor la problemática de las situaciones actuales.

Los ancianos tienen que comprender que les aventajan en el conocimiento de muchas cosas y que ahora les toca escuchar y aprender, del mismo modo que anteriormente sus hijos les escucharon y aprendieron de ellos. Han de saber aceptar con generosidad que

ahora desempeñan un papel subordinado y que ya no son maestros sino discípulos. Sólo así su función en la familia será constructiva y armonizadora.

---

Los ancianos tienen tanta necesidad de afecto como de sol.

VÍCTOR HUGO

---

No hay que olvidar que, en la relación con sus hijos, muchos ancianos reciben el trato a que se han hecho acreedores con el ejercicio de su paternidad. Ya advertía Sainte-Beuve que «la felicidad o la desgracia de la vejez no es, frecuentemente, otra cosa que el resultado de nuestra vida pasada». Efectivamente, muchos ancianos que se quejan de que sus hijos ya no les respetan, deberían decir más bien que han dejado de temerles, pues lo que realmente fomentaron con su actitud autoritaria y rígida fue el temor. Si hubieran educado con amor y no con rigor, ahora recibirían cariño y veneración.

Las condiciones sociológicas que obligan hoy a trabajar a la pareja fuera del hogar ofrecen a muchos ancianos la oportunidad de ejercer como abuelos, desempeñando con los niños una actividad educativa vicaria, que suple, a veces con gran eficacia, la ausencia de los padres.

La indefensión en que niños y abuelos se encuentran les convierte con frecuencia en buenos camaradas, les hace sentirse afines, como nos recuerdan los versos de Shakespeare: «Una segunda infancia, un mero olvido, sin dientes, ni ojos, sin gusto, sin nada».

Muchos niños quieren de verdad a sus abuelos y los respetan. Pero, en general, las relaciones entre abuelos y nietos, debido a sus diferencias psíquicas, pueden crear tensiones. La inseguridad del niño ante la vida y la inseguridad del anciano ante la muerte pueden reforzarse mutuamente.

No hay por qué suprimir dichas relaciones, pero tampoco fomentarlas exageradamente. Lo normal es que el anciano se encuentre mejor entre ancianos y el niño entre niños.

Si al abuelo le toca suplir la presencia educativa de los padres, debe saber retirarse discretamente a un segundo plano cuando éstos asuman la responsabilidad que les incumbe como principales titulares del derecho-deber educativo.

Cuando las relaciones familiares han sabido asentarse sobre el vínculo del amor, el

tránsito de unas generaciones a otras se efectuará con toda normalidad sobre la base del respeto mutuo, sea cual sea la edad de las personas implicadas.

---

No hay jóvenes y viejos; sólo hay jóvenes y enfermos.

LAÍN ENTRALGO

---

El respeto y la veneración que se reciben en la ancianidad no se pueden exigir por la fuerza, sino que se otorgan espontáneamente como un retorno del amor que se sembró en la madurez.

## LOS ABUELOS COMO EDUCADORES

Los abuelos de hoy no son aquellos hombres y mujeres con el rostro lleno de arrugas, cabello completamente blanco y andar incierto y vacilante con tan sólo sesenta y pocos años.

En el año dos mil, había en España unas 3.700.000 personas de 65 a 74 años, es decir, aproximadamente un 9 por ciento de los treinta y nueve millones y pico de españoles. Casi dos millones (cerca del 5 por ciento de la población) tenían entre 75 y 84 años y cerca de seiscientos mil personas (1,4 por ciento) pasaban de los 85 años.

A nadie se le escapa que el envejecimiento de la población es un fenómeno completamente nuevo en la historia y es el hecho demográfico más importante de este nuevo siglo.

En la primera mitad del siglo XX, una persona con 70 años era, si vivía, una persona decrepita y acabada. Hoy, la mayoría de los hombres y las mujeres de esta edad tienen tanto vigor y energía física y psíquica como quienes rondaban los 50 años a mediados del pasado siglo.

Seguramente, el hecho más digno de mención en relación a los abuelos jóvenes —y no tan jóvenes— es el papel de educadores complementarios que desempeñan. No sólo en los fines de semana y durante las vacaciones estivales, de Navidad y de Semana Santa, los abuelos se quedan con sus nietos. Hay muchos casos de familias en las que trabajan

los dos cónyuges con niños todavía pequeños y son los abuelos quienes se ocupan de su cuidado y educación durante buena parte del día.

---

Saber envejecer es la obra maestra de la vida.

AMIEL

---

## ¿ESTÁN LOS ABUELOS CAPACITADOS PARA EDUCAR?

Puedo decir que, en general, buena parte de los abuelos que todavía están en plenitud de facultades suelen ser con sus nietos mejores educadores de lo que fueron con sus propios hijos. Saben corregir errores pasados y están abiertos a formarse y a aprender a educar. En los últimos años vengo observando que más de un 35 por ciento de las personas que asisten a mis cursos y conferencias educativas son personas mayores de 60 años y sus preguntas sobre cómo educar a sus nietos, niños y adolescentes son muy inteligentes e interesantes. Pero lo bueno no es sólo que se preocupen por capacitarse para saber educar; también tienen mucho tiempo libre, mucho amor para dar, gran experiencia y sabiduría y necesidad de ser y de sentirse útiles.

Sin duda, los padres jóvenes están más dominados por la prisa y por los problemas cotidianos y no es frecuente que dispongan de tanto tiempo como sería necesario para estar con sus hijos, dialogar con ellos, traerles y llevarles al colegio, preocuparse por sus notas, su salud, etc.

No tengo la menor duda de que los abuelos pueden ser estupendos educadores de sus nietos, salvo que sean blandos y permisivos en exceso y los maleduquen con caprichos que les impiden crecer en voluntad y buenos hábitos de autodisciplina y responsabilidad.

## LOS EXTREMOS SE TOCAN

Mi padre, Bernabé Tierno Martínez, murió a los 85 años. Mi madre, de la misma edad, estaba muy enferma, tanto que a veces ni me conocía. Casi todo lo que soy se lo debo a la educación amorosa y en la responsabilidad recibida desde la cuna y hasta el día de

hoy. Por eso procuré que mis hijos, Marisa y Jesús, estuvieran muy cerca de sus abuelos, porque comprobé que el contacto con mis padres les ayudaba a madurar, a humanizarse, a sensibilizarse y a ser mejores personas, más cercanas, acogedoras, cariñosas y sencillas.

---

Nada nos hace envejecer con mayor rapidez que el pensar incesantemente en que nos hacemos viejos.

G. C. LICHTENBERG

---

He observado en infinidad de ocasiones que el trato entre abuelos y nietos puede ser muy enriquecedor tanto para los mayores como para los niños y adolescentes. Los que están creciendo y los que envejecen ya demasiado rápidamente parece que están unidos por la complicidad. Los consejos, sugerencias y advertencias de los abuelos se aceptan mejor que cuando los dan los padres.

Tanto al niño como al adolescente le fascinan las experiencias de los abuelos. Son éstos quienes les ayudan a encontrarse con sus raíces, a comprender que forman parte de la gran familia de antepasados. De todas esas historias y experiencias narradas a los niños se obtiene el gran provecho de la seguridad y del arraigo como personas, que tanto necesitamos los seres humanos. Sin duda «se tocan» para bien mutuo. Porque los abuelos sienten una gran satisfacción al ver que pueden hacer algo por los suyos, sentirse útiles y valiosos y dejar algo de sí mismos: su sabiduría, cariño y experiencia para la mejor formación de sus queridos nietos.

## CUANDO FALTAN LOS PADRES

En ocasiones, ya sea porque faltan el padre o la madre, o porque se trata de madre soltera, o de la madre que abandona al hijo y queda solo el padre, son los abuelos quienes mejor pueden desempeñar el papel de «padres de repuesto». Así vemos que, en ausencia del propio padre, bien sea por muerte o por abandono, el niño consigue una buena identificación con su abuelo como persona de su propio sexo. Lo mismo hace la niña, si le falta la madre, identificándose con la abuela.

Pero sucede también, a veces, que los padres no son un modelo fuerte y válido para los niños, como en el caso de padres sin personalidad, dominados por el alcohol y las drogas, violentos, etc. Es entonces cuando el niño y el adolescente se aferran desesperadamente a modelos con más atractivo y fuerza, que les sirvan de ejemplo a seguir. Es en esas circunstancias cuando puede ser determinante la figura firme, serena y dialogante de un abuelo digno de todo respeto.

---

Fruto es de la vejez el recuerdo de los muchos bienes anteriormente adquiridos.

CICERÓN

---

Recuerdo el caso de una niña de ocho años, malcriada por una madre débil y sin autoridad, que me decía que, aunque al principio le había tomado un poco de manía a su abuela porque le exigía ser responsable, trabajadora y ordenada, reconocía que después se encontraba más a gusto con ella. «Me encuentro más feliz cuando he hecho lo que debo hacer y mi abuela me felicita porque me he portado bien; veo que estoy más a gusto. Además, me gusta parecerme a mi abuela.»

## EL PEOR ERROR DE LOS ABUELOS

Si los abuelos ayudan en lo posible en la educación de los nietos y no pretenden jamás suplantar a los padres en la educación de los nietos, ni desautorizarlos, ni atraerse su cariño con regalos y caprichos, todo irá bien y su aportación en la tarea educativa será de incalculable valor.

El problema surge cuando los abuelos se olvidan de que los primeros educadores son los padres y deben procurar que los nietos tengan claro que sus abuelos solamente están cerca para ayudarlos.

Presentarse a los nietos como personas maravillosas, cariñosas y comprensivas con el niño y dejar caer la idea, una y otra vez, de que sus padres son duros, intolerantes y poco comprensivos, es un gravísimo error educativo en el que no deben caer jamás los abuelos. Está muy mal dar al pequeño galletas, dulces o chocolatinas a espaldas de los

padres y, en general, permitirle cosas que sus padres no admiten o prohíben de forma clara.

Otro error que suele cometerse es la superprotección del nieto y los mimos excesivos. Deben saber los abuelos que la prueba de amor más importante que un adulto puede dar a un niño o adolescente es enseñarle a ser autónomo, a hacer la mayor parte de las cosas por sí mismo.

---

Lo más triste de la vejez es carecer de mañana.

RAMÓN Y CAJAL

---

No pocas personas inseguras, débiles y tímidas o faltas de voluntad, caprichosas y veleidosas, que después no se atreven a enfrentarse a las dificultades y contratiempos de la vida, fueron educadas con excesivo mimo y superprotección. Detrás de ellos iba siempre la mamá, la abuelita o el abuelito haciéndole todo e impidiéndole desarrollar sus aptitudes, habilidades y destrezas.

## LOS ABUELOS Y LA CONVIVENCIA FAMILIAR

Siempre que sea posible, los abuelos están mejor cerca de los suyos. Si viven puerta con puerta, quizá sea lo ideal, porque tienen su casa para cuando deseen estar solos y la casa de los hijos y nietos para comunicarse con la frecuencia que necesiten.

Cuando los abuelos son ya demasiado mayores y viven solos y apartados de sus hijos y nietos las cosas no van tan bien para ellos, porque necesitan el calor, la seguridad y el cariño de los suyos, y las distancias son un gran problema. En estos casos, es muy saludable que un nieto o nieta ya mayorcito duerma de vez en cuando en casa de los abuelos y que con mucha frecuencia su hogar se alegre con las risas de los hijos y de los nietos.

Si vuestros padres son ya mayores, me refiero a que tengan más de 60/65 años, aunque todavía estén en plenitud, necesitan sentir cerca a sus hijos y a sus nietos. Haced lo posible por empezar pronto a alegrar y hacer más grata esta etapa final de la vida de

vuestros propios padres. Vuestros hijos aprenderán de vosotros y, sin duda, dentro de unos años tomarán buen ejemplo cuando seáis abuelos para daros el mismo trato.

Pero sucede a veces que, por las razones que sean, los abuelos (él, ella o los dos) se ven obligados a vivir en el hogar formado por sus hijos y nietos.

Voy a referirme primero a las conductas claramente negativas que jamás deben adoptar los abuelos y después apuntaré cuál es a mi juicio la actitud más correcta y positiva.

---

¿Qué cosa más agradable que una vejez rodeada de una juventud afanosa de aprender?

CICERÓN

---

He aquí las conductas equivocadas, claramente negativas que los abuelos pueden adoptar si conviven con sus hijos y nietos:

- Los abuelos tratan por todos los medios de hacerse indispensables hasta el punto de convertirse en los «dueños» del hogar, en la autoridad familiar: Son los que dan órdenes a sus propios hijos y a los nietos, dirigen los deberes, imponen correctivos y castigos, critican las conductas de todos y hasta deciden las compras de las cosas más personales de cada uno, etc.
- Adoptar una «presencia ausente», no sólo porque tratan de no hacerse notar en absoluto y procuran pasar completamente desapercibidos, sino porque no se responsabilizan de nada. Son como un hijo más que admite toda clase de órdenes y de correcciones. Éste es el tipo de abuelos sin personalidad que no sirven de modelo a los nietos.
- Los abuelos y abuelas tan preocupados por ser útiles, por colaborar en todo y por ayudar a los hijos y nietos que llegan a agotarse, olvidándose de sí mismos y de que en alguna medida tienen que vivir su propia vida de personas mayores. Tampoco es bueno que «se pasen» en bondad y generosidad, siempre disponibles para todo.
- Los que se están quejando permanentemente y se hacen los mártires para llamar la atención y preocupar más a sus hijos, a veces resaltando las travesuras y «maldades» de los nietos, de la nuera o del yerno... Estos abuelos siempre insatisfechos y quejicas acarrear muchos problemas al hogar, porque son más infantiles y caprichosos que los propios niños y pretenden atraer sobre sí todas las atenciones. Casi siempre, el mejor remedio pedagógico es decirles: «Mamá, sabes cuánto te quiero, pero cada vez que me vengas con una queja te voy a decir: ésta hace la queja n.º 145, estoy esperando que me comuniques la satisfacción o alegría



n.º 1, que nunca llega». A ver si cae en la cuenta de que tiene que procurar quejarse menos y centrar su atención en tantas cosas buenas como tiene.

¿Cuál es la mejor actitud, la más conveniente, cuando los abuelos viven con sus hijos y nietos? Sencillamente, ser y comportarse como lo que son, como los abuelos que desempeñan un papel secundario, de ayuda y de colaboración con sus hijos para educar a los nietos, siempre en perfecta coordinación con los planes educativos de los hijos.

Colaborar en lo que se pueda, estar disponible y mantener el buen humor, la palabra serena y apaciguadora y los modales afables y correctos.

---

El atardecer de la vida debe también tener un significado por sí mismo, y no puede ser sólo un apéndice de la mañana de la vida.

CARL GUSTAV YUNG

---

Muy importante es que la nuera o el yerno se sientan respetados, queridos y valorados como sus hijos y no hacer jamás causa común con el hijo/a o nietos contra ellos.

## PARA EL RECUERDO

Tengo ante mí un precioso librito, *Decálogos para vivir cien años*, escrito por la periodista alicantina Loles Díaz Aledo, bien conocida por tantos miles de personas mayores, por su programa matinal de fin de semana *El club de la vida*. De este libro extraigo, con permiso de Loles, «Las bendiciones del anciano»:

- Benditos sean aquellos que excusan mi torpeza al caminar y la poca firmeza de mi pulso.
- Benditos los que comprenden que ahora mis oídos se esfuerzan mucho por escuchar lo que me dicen.
- Benditos aquellos que se dan cuenta de que mis ojos están empañados y limitado mi sentido del humor.
- Benditos los que disimulan el que alguna vez derrame el café sobre la mesa.
- Benditos los que, sonrientes, se detienen a charlar conmigo por unos instantes y a escuchar con interés lo que digo.

- Benditos los que excusan mis olvidos y nunca me dicen: «Eso ya nos lo habías contado».
- Benditos los que me permiten evocar recuerdos felices del pasado, y quienes me hacen sentir querido y respetado. De esa forma sé que no estoy solo en el mundo.
- Benditos aquellos capaces de comprender lo difícil que es hallar fuerzas para sobrellevar mi cruz.
- Benditos aquellos que, de vez en cuando, se acuerdan de hacerme un obsequio, por sencillo y pequeño que sea.
- Benditos aquellos que, con amor, me ayudan a esperar, tranquilo y sonriente, el día de mi partida...

A comienzos del siglo XXI la esperanza de vida de hombres y mujeres está ya en más de 80 años. Esto significa que estamos llamados a vivir mucho tiempo y, por tanto, a envejecer. Sin duda, sea cual sea hoy nuestra edad, si no somos ancianos, dentro de poco desearemos para nosotros esas «bendiciones» que acabo de enumerar.

---

Pocas personas saben ser viejas.

LA ROCHEFOUCAULD

---

Insisto, todos debemos cuidar y tratar a nuestros mayores con el mismo respeto, cariño y delicadeza con que nos gustará ser tratados, dentro de poco, cuando necesitemos de los demás el mismo cuidado y cariño que los niños precisan de sus padres.

## PARA ENVEJECER DE LA MANERA MÁS POSITIVA Y SALUDABLE

Sin duda, las personas que envejecen de la forma más saludable y positiva son las que permanecen activas en lo posible y según su edad, tanto física como mentalmente, y procuran resistir la corriente social que trata de dejarles a un lado, de arrinconarles como algo inútil.

Toda persona, sea cual sea su edad, es más feliz y conserva mejor su salud física, mental y psíquica en la medida en que se mantiene naturalmente activa, ilusionada y entregada a tareas y proyectos. No hay forma más segura de evitar los aspectos

negativos de la vejez, de retrasarla y de vivirla de manera más gratificante que continuar haciendo algo que ya se hacía antes y seguir con la mente ocupada en nuevos objetivos y proyectos.

---

La vejez es un estado de reposo y de libertad: apagada la violencia de las pasiones, nos vemos finalmente libres de una multitud de tiranos.

PLATÓN

---

Las claves para mantenerse más jóvenes en la vejez y llegar hasta el fin de los días en plenitud son cinco:

1. Mantenerse activos física y mentalmente.
2. No perder el sentido del humor y practicar la risa y la carcajada a diario.
3. Seguir relacionándose con los demás de forma afectuosa, coloquial y divertida.
4. Participar en lo posible en todos los aspectos de la vida; desplegar... ¡Atreverse a hacer cosas!
5. No perder contacto con el mundo infantil y juvenil.

**La obra más ambiciosa de Bernabé Tierno: una exposición completísima de todos los valores que necesitamos para enfrentarnos a todo tipo de situaciones**



En ella explora todas las fortalezas, valores o talentos que necesitamos desarrollar para disfrutar de una buena salud mental —psíquica y emocional— y para saber afrontar cualquier adversidad o desgracia que encontremos en la vida.

Viviremos mejor cuando hayamos aprendido a propiciar actitudes conscientemente positivas y desarrollado nuestro talento para la felicidad y el disfrute de lo cotidiano. En orden alfabético, Bernabé Tierno analiza todas las virtudes personales que llenan la vida de emociones positivas y nos ayudan a alcanzar el bienestar.

Una obra única para disfrutar de una vida más positiva.

**Este primer volumen muestra la importancia de valores como la alegría, la amistad, la autoestima y la compasión.**

**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 López

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: 978-84-253-5697-1

Composición digital: Newcomlab S.L.L.

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[1] Manuel Martín Serrano y Olivia Velarde Hermida. *Informe. Juventud en España*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Instituto de la Juventud, Madrid, 1996.

[2] En mi libro *Aprendo a vivir*, editado en Temas de Hoy, encontrarás algunos ejercicios de visualización.

## Índice

Fortalezas Humanas 4

Introducción

¿Qué son los valores?

57. Gozo intelectual

58. Gratitud

59. Heroicidad

60. Higiene mental

61. Honradez-Honestidad

62. Hospitalidad

63. Humanidad

64. Humildad

65. Humor

66. Ideal

67. Identidad

68. Ilusión

69. Imaginación

70. Independencia

71. Individualidad

72. Jovialidad

73. Justicia

74. Laboriosidad



75. Lealtad

76. Libertad

77. Madurez

78. Magnanimidad

79. Mansedumbre

80. Mayores

Sobre este libro

Sobre Bernabé Tierno

Créditos

Notas

# Índice

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Fortalezas Humanas 4    | 2   |
| Introducción            | 5   |
| ¿Qué son los valores?   | 7   |
| 57. Gozo intelectual    | 13  |
| 58. Gratitud            | 24  |
| 59. Heroicidad          | 33  |
| 60. Higiene mental      | 41  |
| 61. Honradez-Honestidad | 52  |
| 62. Hospitalidad        | 58  |
| 63. Humanidad           | 66  |
| 64. Humildad            | 74  |
| 65. Humor               | 80  |
| 66. Ideal               | 85  |
| 67. Identidad           | 92  |
| 68. Ilusión             | 101 |
| 69. Imaginación         | 108 |
| 70. Independencia       | 116 |
| 71. Individualidad      | 124 |
| 72. Jovialidad          | 134 |
| 73. Justicia            | 140 |
| 74. Laboriosidad        | 148 |
| 75. Lealtad             | 155 |
| 76. Libertad            | 162 |
| 77. Madurez             | 169 |
| 78. Magnanimidad        | 175 |
| 79. Mansedumbre         | 179 |
| 80. Mayores             | 182 |
| Sobre este libro        | 196 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Sobre Bernabé Tierno | 197 |
| Créditos             | 198 |
| Notas                | 199 |