BERNABÉ TIERNO

Fortalezas Humanas 5

Fortalezas Humanas 5

Bernabé Tierno

Grijalbo

SÍGUENOS EN

megustaleer

@megustaleerebooks

@megustaleer

@megustaleer

Penguin Random House Grupo Editorial

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 127 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 en cuanto verdaderas fortalezas del hombre?

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 O FORTALEZAS HUMANAS

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 (FORTALEZAS HUMANAS)

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
(FORTALEZAS HUMANAS)

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.

81

Misericordia

Felices los misericordiosos porque ellos obtendrán misericordia.

Evangelio de SAN MATEO

La parábola del hijo pródigo sería la parábola de la misericordia que por definición es conmiseración, compasión, lástima y piedad por los que sufren, que impulsa a ayudarles o a aliviarles de su dolor y a ser benévolo con las miserias y debilidades de los demás. En Teología, es el atributo de Dios, en cuya virtud perdona la miseria de los hombres.

Para mí, la misericordia es el resultado de la interacción entre varias cualidades, actitudes y valores humanos y al propio tiempo, el compendio y la suma de todas ellos: *Empatía* que lleva a salir de sí mismo y colocarse en el lugar del otro y sentir y vivir su propia problemática. La empatía conduce a la benevolencia y a la solidaridad. No hay misericordia sin magnanimidad, sin profundidad y delicadeza suficiente como para penetrar en los problemas de los demás y, en alguna medida, sentirlos como propios. *La ternura y la sensibilidad* que se traducen en amorosa conmoción de ánimo ante el dolor o las penurias ajenas, también son compañeras inseparables de la misericordia, que siempre está impregnada de *generosidad* espiritual y de cálida acogida al otro, ofreciéndole amor y perdón de manera incondicional.

La misericordia y la verdad se han encontrado juntas: se han dado el beso, la justicia y la paz.

SALMOS

Si hay una cualidad que siempre adorna al misericordioso, aunque no todos aciertan a

descubrirla, es *la valentía* porque no duda en alzar su voz por el que no la tiene, ya que es débil (enfermedad, miseria económica, soledad, racismo o cualquier patología) y defenderlo no nos reportará ningún beneficio natural.

> Siete veces he despreciado la misma; la segunda vez cuando la vi saltar ante un inválido... Oh, ¡Dios mío! Hazme pieza del león antes de que hagas que el conejo sea mi pieza.
>
> K. GIBRAN, de *Arena y espuma*

En esta «aldea global» que es el mundo todos necesitamos «ser» para los demás, manera segura y humana de «ser» también para nosotros mismos. Las grandes desgracias, los terribles cataclismos, los huracanes, los terremotos, las lluvias que se convierten en diluvios localizados que todo lo arrasan y destruyen, las hambrunas, etc., que afectan a grandes colectivos, así como las desgracias más próximas y particulares que nos acechan a todos, nos recuerdan que nadie está libre de necesitar ayuda de los demás. Todos habremos de estar dispuestos a colaborar y aportar la ayuda que sea necesaria.

Los individualismos, los egoísmos descarados cada vez tendrán menos campo de acción en una sociedad más humana y solidaria. Si somos misericordiosos, si tratamos al prójimo como hermano, obtendremos misericordia y trato fraternal, es lo que viene a decir la 5.ª bienaventuranza, aunque se refiera de manera más directa a la misericordia que Dios tendrá de nosotros.

Nuestros pecados, debilidades y miserias serán borrados y saldados por completo ante Dios Nuestro Señor, si durante nuestra vida terrenal hemos sido solícitos y atentos en aliviar de su dolor y carencias a los demás.

Y es que no hay mayor verdad que la del amor al otro, porque el otro no es algo o alguien extraño o ajeno a mí. El otro está en mí porque a lo largo de mi existencia terrenal me voy construyendo, perfeccionando y realizando a través del bien que deseo y procuro (benevolencia) a los demás miembros de la gran familia humana de la que formo parte. Ésa es la «verdad», la gran verdad que late en cada célula de todo ser vivo. Como la gran mentira es lo contrario. Decir, desear y procurar el mal (maledicencia) a otros y buscar vilmente «razones» que lo justifiquen. Pobres necios, porque incluso desde la

misma sensatez e inteligencia, nunca estará justificado el mal para nadie, pues el mal que hacemos, inexorablemente se vuelve, contra nosotros mismos.

> Aunque los atributos de Dios todos son iguales, más resplandece y campea a nuestro ver el de la misericordia que el de la justicia.
>
> CERVANTES, *El Quijote*

Así como la gran verdad es el amor al otro, hasta el punto de ser benévolo con sus miserias y debilidades, ya que el otro siempre forma parte de mí; así también, la justicia que no se abraza con la paz, no es verdaderamente «justa», si no es misericorde, humana. Bossuet lo afirma tajantemente: *«La misericordia es una parte integrante de la justicia»*.

Durante muchos siglos se pretendió controlar al hombre por el temor a un Dios castigador. Había demasiados intereses de por medio y aún hoy mostrarnos a un Dios castigador y más justiciero que justo.

Decía Ramon Llull: «El error contra la esperanza suele acontecer cuando el hombre piensa que Dios es más justo que misericordioso; y por esto, muchos caen en la desesperación». Personalmente, me atrevo a decir algo más y es que, si Dios es justo, lo es en la medida en que también es misericordioso y es consciente de nuestras debilidades y miserias y de la vulnerabilidad de nuestra naturaleza humana. Aunque cada persona es hacedora de sí misma, también es obra de Dios, con sus luces y sombras y sus grandes contrastes. Para hacernos, para construirnos a nosotros mismos como seres distintos, únicos e irrepetibles, hemos tenido que superar incontables pruebas, nos hemos equivocado un sinfín de veces y hemos tenido que corregir muchísimos defectos hasta lograr ser un poco mejores. Nuestra propia humanización es producto de miles de años en busca del bien y de la bondad. No lo ha tenido fácil el individuo humano y no sería justo que Dios, en nombre de un pretendido bien, condenara al infierno eterno (como afirman categóricamente algunos) al 90% de la Humanidad. En tal caso si somos obra de Dios, su creación, seríamos su fracaso.

Para mí queda claro que la perfección humana tiene que ver más con el esfuerzo por mejorar desde la propia humildad y reconocimiento de nuestra fragilidad que el exhibirse

como impoluto y pluscuamperfecto, porque «el que esté libre de pecado, que tire la primera piedra».

Tantas personas y «tan bondadosas y puras» que he conocido, cuando he profundizado un poco en sus verdaderos móviles e intereses, he descubierto que el auténtico motivo de tanta «bondad» y «perfección» no era otro que el ser reconocidos y alabados por sus «virtudes». Pero ¿eso es virtud? No digo que no haya buena gente y personas capaces de los mayores sacrificios, pero con sus sombras al lado de sus luces, con sus debilidades y hasta miserias al lado de sus grandezas y sólo un Dios amor puede entender el insondable corazón humano.

> El error contra la esperanza suele acontecer cuando el hombre piensa que Dios es más justo que misericordioso; y por esto muchos caen en la desesperación.
>
> RAMON LLULL

La misericordia como la clemencia brillan de forma especial en algunos poderosos, sólo si están pertrechados de la virtud de la humildad. Si por alguna extraña y especial circunstancia aparece a lo largo de la Historia de la Humanidad algún gobernante con notable bondad, humildad y grandeza de espíritu, con toda seguridad, en su vida y en sus obras veremos reflejada como consecuencia inmediata, la compasión y la misericordia y grandes dosis de humanidad.

Dos acepciones emparentadas con la misericordia. Ese movimiento del alma hacia la indulgencia y la compasión por las fatigas, debilidades y males ajenos, que es la misericordia, tiene dos acepciones bien emparentadas.

Unas veces entendemos la misericordia como una atemperación de la justicia por medio de la bondad, de la comprensión de la naturaleza humana… y casi hablamos entonces de la misericordia de Dios o, por extensión, de la misericordia del o de la juez, cuando se ven movidos al perdón, a la benevolencia o a la concesión de favores o de gracias.

Este primer concepto de misericordia como humanización comprensiva de la justicia estricta (dar a cada uno lo suyo) va más allá de la propia equidad (la ciencia de lo bueno y de lo justo, que comporta la aplicación de la justicia al caso concreto, con algo más que la norma jurídica en la mano) porque no se aplica para resolver las diferencias entre

personas y atribuir derechos o propiedades, sino para, concentrándose en quien sufre un perjuicio o una condena, aminorar su castigo, redimir su culpa o limitar su sufrimiento. Este tipo de misericordia no mira tanto lo que corresponde a cada uno o lo que cada uno merece, cuanto aquello que necesita, aquello que puede aportarle consuelo, añadiendo la bondad a la justicia. Conviene aquí recordar las palabras de Séneca: «Sé justo antes de ser generoso, sé humano antes de ser justo», porque la misericordia no debilita la justicia, sino que la trasciende, puesto que «quien no es más justo, es duro».

Otras veces hablamos de misericordia como de una forma de amor espiritual que se nos despierta ante el dolor, la contrariedad o la fatalidad ajena, cuando lo compadecemos y lo aliviamos. Es una forma de amor porque comporta una preocupación activa y espontánea por el bienestar del otro. El diccionario de la RAE define «misericordia» como «la virtud que inclina el ánimo a compadecerse de los trabajos y miserias ajenos. Requiere, por tanto, una actividad y no mera compasión. En este sentido, escribía Unamuno en el cap. VII del ensayo *Del sentimiento trágico de la vida en los hombres y en los pueblos*: «Amar en espíritu es compadecer y quien más compadece, más ama. Los hombres encendidos en ardiente caridad hacia sus prójimos es porque llegaron al fondo de su propia miseria, de su propia apariencia, de su nadería, y volviendo luego sus ojos, así abiertos hacia sus semejantes, los vieron también miserables, aparenciales, anonadables y los compadecieron y amaron».

No solamente son felices los misericordiosos porque obtengan misericordia, como afirma la primera bienaventuranza, sino que el hecho de sentirnos hermanados con los necesitados y menesterosos, con los que sufren y son perseguidos, con aquellos que nada tienen, pero nos tienen a nosotros, produce una profunda plenitud interior inexplicable. Es la convicción de saber que llenamos un vacío de seguridad y de amor que nadie llena en esos momentos y entonces encontramos un sentido a nuestra existencia. La bondad reflejada en nuestras buenas obras nos reconforta, nos estimula, nos motiva y nos inyecta en las venas del alma dosis masivas de felicidad. La misma felicidad que procuramos al ser misericordiosos, humanos y generosos se transforma en felicidad «extra» que nos inunda y llena también nuestra vida de indescriptible felicidad, sencillamente porque la misericordia es una forma bella y práctica de amor al prójimo.

En el polo opuesto a la misericordia no se encuentra el inmisericorde, el que no se compadece de nadie, sino un ser tan absolutamente vomitivo, que no le sirve ni el calificativo de asesino, ni el de criminal, ni el de perverso. Será difícil encontrar una

palabra que pueda definir a la más retorcida y execrable esencia del mal que anida en el corazón de quien es capaz de degollar a otro ser humano, indefenso, atado y temblando de terror, que nada tiene que ver ni con las guerras, ni con el fanatismo religioso de estas alimañas a las que su «dios» les dice cuándo deben vengarse (¿de qué?, ¿de quién?) matando a inocentes.

Cuando esto escribo veo en los periódicos el cadáver de un conductor turco, secuestrado y asesinado (decapitado) por quienes afirman literalmente: «Matar en nombre de Dios es nuestro mejor deseo, capturar a vuestros soldados y aliados, nuestro mejor momento…». Estos desalmados sin entrañas degüellan a un pobre camionero «en nombre de Dios». «¡¡Cuánta sangre no se habrá derramado en nombre de Dios y cuánto mal no se habrá hecho invocando su nombre!!»

Nuestro problema, el gran problema de la Humanidad no es su insensibilidad y que permanezca inmisericorde (que sí lo es), pero su verdadera tragedia es que sigue sumida en el odio y que la esencia del mal florece por doquier. ¿Soluciones? Siembra masiva de bondad, de misericordia, de amor y de perdón en las mentes y corazones de los niños y de los adolescentes, hasta hacerse más fuerte, más deseable e imitable que el bien.

82

Modelos

La importancia del ejemplo

El camino de la doctrina es largo; breve y eficaz el del ejemplo.

SÉNECA

Entendemos por modelo a una persona en quien nos fijamos para imitarla con el fin de reproducir o de hacer lo que esa persona hace o lo que nos sugiere con su forma de ser y de obrar. Un modelo o una modelo de alta costura exhibe diversos tipos de trajes y vestidos que luce en un cuerpo casi perfecto según los cánones de moda del momento. También llamamos «modelos» a las personas que posan para que su rostro o su figura sea copiada por un pintor o un escultor.

Pero no es de estos modelos *físicos* de los que vamos a hablar, sino de los modelos *morales, éticos* que representan aquellas personas cuyas actitudes, vida y conducta es digna de imitarse o debería servir de ejemplo como modelo para poderse imitar; pero no en el sentido de copiar exactamente, sino de ser un referente válido, positivo.

Burque llega a afirmar con rotundidad que el ejemplo es «la única escuela de la humanidad, la única escuela que puede instruirla» y en la misma línea se pronuncian casi la totalidad de pensadores y filósofos de todos los tiempos. Un modelo es alguien que consideramos digno de imitar o de superar. Valorar las propias acciones de acuerdo con lo que sería propio o digno de un determinado modelo del que tomamos ejemplo, es emular. El modelo encarna una idea, encarna los valores de nuestra elección. La emulación simplifica la comprensión y la persecución del ideal abstracto, descarnado, de la virtud misma al concretarla en una conducta que nos parece encomiable y nos mueve a reproducirla. Decía Unamuno que «el amor personaliza cuanto ama y sólo cabe

enamorarse de una idea personalizándola», por ello, el camino de la realización de nuestros valores puede verse allanado personalizándolos. Un valor encarnado es un valor posible, por lo cual resulta motivador seguir a quien, compartiendo nuestro ideal, lo ha hecho realidad. Esta idea está en parte en el pensamiento de Aristóteles *(La retórica)* cuando nos dice que «la emulación es un cierto sufrimiento por la presencia manifiesta en personas semejantes en naturaleza a nosotros, de bienes estimados y que podemos conseguir, y no porque el otro los tiene (que sería envidia) sino porque nosotros no los tenemos». Según él, por la emulación nos preparamos para alcanzar esos bienes deseados.

> El ejemplo es la escuela de la humanidad, la única escuela que puede instruirla.
>
> BURQUE

¿QUIÉN SIRVE DE EJEMPLO? ¿A QUIÉN EMULAMOS?

Cuanto más alto es el cargo que ocupa una persona, mayor es su éxito y su fama y con más facilidad ha llegado a ser un personaje conocido, mayor será el número de personas dispuestas a imitarle. El ejemplo tiene mucha más fuerza captativa que todas las leyes y preceptos.

Personalmente no conozco otro momento en la Historia de la Humanidad semejante al que nos está tocando vivir en los primeros años del siglo XXI y últimos del pasado siglo XX. Hoy más que nunca estamos asistiendo a la proliferación de toda una caterva de famosillos y conocidos sin causa, sin el menor mérito para haber accedido a la fama, si no es el hecho de haber ofrecido su imagen de forma reiterativa en programas «rosa» de las distintas cadenas de televisión y en las revistas, llamadas «del corazón».

> Bien predica quien bien vive.
>
> CERVANTES

En la última década del siglo XX, hemos padecido la «era cochambrosa y hortera» de

la más absoluta estupidez y vaciedad. En estos momentos, comienzos del siglo XXI lo que prima, lo que «venden» todas las televisiones como oferta estrella es el comercio con la intimidad y los sentimientos de las personas, los cotilleos, chismorreos y revolcones de famosos y de famosillos sin escrúpulos de ningún tipo. Hasta famosos con verdadero mérito por su arte y valía y con muchos años de carrera se apuntan a la bacanal de la ordinariez, de la estupidez y de la letrina.

Parece que hay una verdadera conjura desde casi todos los medios de comunicación, pero en especial desde la televisión para acabar con todo lo que suponga imaginación, inventiva, originalidad, inteligencia, arte y sabiduría. Ni a corto ni a medio plazo podemos albergar esperanzas de que aparezcan profesionales del periodismo y de la comunicación, con suficiente personalidad, inteligencia e imaginación, capaces de hacer una oferta atractiva y divertida, pero con verdadero contenido. Por otra parte, los directores y responsables de las distintas cadenas sólo parece que están interesados en el éxito fácil, que tienen siempre garantizados si se limitan a alentar, despertar y exacerbar la parte menos noble, más primaria, vulnerable e instintiva del ser humano.

Todo programa reforzado con grandes dosis de primariedad, violencia, ordinariez, zafiedad, morbo, comercio de la intimidad y de los sentimientos y con alto voltaje en sexo burdo sin el menor atisbo de ternura, etc., tiene garantizado el seguimiento, de al menos tres o cuatro millones de personas. Las suficientes para tener a mano la excusa ya tan repetida como inaceptable de que «damos al público lo que nos pide y, si quieren basura, ¿por qué no dársela?». Yo pregunto, ¿quién se ocupa de ofrecer programas que alienten y activen la parte más noble, digna y rica en contenido de las personas? Mi teoría es que llegamos a consumir lo que se nos ofrece y será necesario que surjan profesionales capaces de hacer una oferta de más altura, con otros valores sociales, culturales, del espíritu. Si continuamos alentando sólo lo burdo y primario, que es lo que en su mayoría ofrecen casi todas las televisiones, en buena medida, nuestra sociedad se convertirá en lo que se ofrezca a través de los medios de comunicación.

El ejemplo es la lección que todos los hombres pueden leer.

WEST

EL EJEMPLO EN FAMILIA

El niño reproduce lo que ve por mimetismo. Si el marido insulta a la esposa o la desprecia, tenga la certeza de que el niño aprenderá esa conducta reprobable del padre. Como aprenderá también a ser detallista, educado, galante y respetuoso…

En la segunda infancia, surge la primera conciencia moral y el niño se inclina a emitir juicios de valor más sobre las obras que sobre las normas. Como en el niño pueden más los sentimientos que la reflexión y dada la bondad natural que les caracteriza, llegan a calificar como buenas las conductas de los mayores, aunque se adviertan deficiencias claras.

El preadolescente es menos influenciable y más reflexivo, pero el peso del comportamiento de los mayores sigue siendo decisivo. Los padres siguen siendo su referente.

¿Qué sucede en la adolescencia y juventud? Pues que sigue la tendencia a reproducir la forma de obrar que observan en su entorno. También los padres y profesores siguen siendo referentes decisivos, pero no por ello tienen menos peso específico los modelos que aparecen insistentemente en los programas de televisión.

CARACTERÍSTICAS DEL BUEN EJEMPLO

Espontaneidad y naturalidad, que quiere decir que se obra de manera normal, sin anunciarse a bombo y platillo; en la vida cotidiana, y en cualquier momento y lugar. La ostentación y la afectación malogran el buen ejemplo, le despojan de la sencillez que le da atractivo.

Bondad o lo que es lo mismo, debe alentar lo más noble y valioso del niño y transmitirle que puede realizarlo porque tiene todas las cualidades y aptitudes. Jamás ha de pretenderse el bien del niño desde la violencia o el castigo.

Las costumbres del que habla nos persuaden más que sus razonamientos.

MENANDRO

Constancia en el buen ejemplo que ha de ser testimonio cotidiano. La continuidad, la permanencia en las buenas acciones son las que dejan huella en la mente y en el corazón del educando.

Colaboración y coordinación en los buenos ejemplos de manera que un buen ejemplo sea reforzado y corroborado por otro buen ejemplo similar de otro adulto o progenitor. Lo contrario ocurre cuando el buen ejemplo de un progenitor es destruido o contrarrestado por el mal ejemplo del otro progenitor. De ahí la importancia de la unidad de criterios a la hora de educar a los hijos.

Distinguir lo fundamental de lo accesorio.

«Se equivocó la paloma / se equivocaba. / Por ir al norte, fue al sur, / creyó que el trigo era agua, / se equivocaba…» Dicen los versos de Rafael Alberti que popularizó Serrat con su voz. Y se equivocan, se equivocan, tomando como punto de referencia a esos «personajes» a que aludía anteriormente, que juegan al *trueque* usando sus sentimientos o vivencias íntimas de instrumento de cambio para obtener la popularidad y el dinero como si de un comercio se tratara.

> A medida que envejezco me voy persuadiendo de la necesidad de que los superiores den el buen ejemplo y no hagan jamás lo que no quieran dejar hacer a los demás.
>
> LACORDAIRE

La vida, como un gran mapa, podemos recorrerla en distintas direcciones o sentidos, pero con claridad de ideas y sin interferencias que nos hagan confundir el norte con el sur, lo principal o ejemplarizante de lo secundario o accesorio, con juicio crítico en la elaboración de valores. Al igual que cuando nos acercamos a un «bufet» con diversidad de alimentos, gozamos de la capacidad de elección, diferenciando el plato fuerte del postre y nos servimos en la justa medida para no sufrir una indigestión, así también el sujeto permeable a las influencias del medio y sin capacidad de discernimiento puede, por contaminación, quebrantar la escala de valores y convertir, lo que es mero divertimiento (o calderilla) en verdadero valor y modelo a seguir.

Precisamente por esto es bueno que no perdamos la perspectiva y nos centremos en las pocas cosas que son verdaderamente importantes, como valores fundamentales:

- *El amor y el respeto mutuo* entre los esposos es la base, el punto de partida, el cimiento del edificio educativo. Nadie duda de que haya que discrepar y discutir pero *la forma*, siempre debe ser respetuosa y ejemplar.
- *Ser siempre solidarios,* estar disponibles y a punto, especialmente cuando alguno de los miembros de la familia pasa por momentos difíciles. Ayudar es una forma de manifestar el amor.
- *Presencia de espíritu y fortaleza* ante las dificultades cotidianas y también cuando llega el dolor, la pérdida de un ser querido o nos quedamos sin trabajo. Los hijos deben aprender a ser fuertes del ejemplo de sus padres.

Del ejemplo hasta el más tonto aprende.

BERNABÉ TIERNO

- *Otro* valor no menos importante es el saber *ser austeros*, gastar lo necesario y no dilapidar lo que se tiene en compras inútiles y con el ánimo de impresionar a los demás. Quien vive de las apariencias y pendiente de lo que digan los demás, no educará a sus hijos en la austeridad y el control de los gastos.
- *La justicia, la honradez y la autenticidad* son valores que se viven y aprenden directamente de los progenitores desde la cuna y hemos de ser conscientes de que ésta es una tarea nuestra y no esperar a que el colegio u otra entidad nos supla en transmitir estos valores.
- *La actitud* positiva, *el optimismo* que tiene su expresión en la alegría como actitud, el gozo y disfrute de lo cotidiano y el sentido del humor, también se adquieren en vivo y en directo de los progenitores.
- *Aprender a ser padres y madres, esforzados y abnegados, que* disfruten de la vida familiar y de ser y sentirse enriquecidos por haber engendrado a unos hijos. El gozo de la maternidad y de la paternidad se transmite a los hijos para que a su vez lo transmitan a los suyos y de generación en generación.

En mi libro *La educación inteligente* (Temas de Hoy, noviembre de 2002), concedo especial importancia a las formas, a lo que decimos y cómo lo decimos, pero sobre todo a no tener miedo que nuestros hijos descubran que somos frágiles, humanos, con defectos y limitaciones: «Yo también suspendí esta o aquella asignatura; fracasé en esto o en lo otro». El buen ejemplo es necesario pero no es posible educar siendo un «dechado de virtudes» que impresione tanto que nos haga inimitables. Nuestros hijos y educandos nos sentirán más cerca, nos verán y consideraran como modelos a seguir si sentimos lo

que sienten: «Sé cómo te sientes, hijo mío, y la dificultad que entraña tener voluntad y autodisciplina. Cuando yo tenía tus años, también temblaba ante los exámenes, se me atragantaba alguna asignatura o tenía pánico a algún profesor; puedo ayudarte a superarlo porque sé por lo que estás pasando».

Esta actitud tan cercana, humana y empática puedo decir que «casi hace milagros» en la educación de los hijos.

Finalmente, sugiero a los padres y educadores que no duden en desenmascarar a tanto mequetrefe lenguaraz, obsceno, macarra y sin control que se exhibe en las distintas televisiones. Formemos a nuestros hijos en la actitud crítica capaz de distinguir a un mentecato que no tiene nada que ofrecer, salvo su verborrea, sus modales chulescos y su lenguaje y actitudes obscenas, de las personas con verdadera formación y calidad humana que sí tienen algo que ofrecer e imitar y tomemos este asunto muy en serio «los ejemplos arrastran», eso es seguro.

83

Modestia

Cuanto más alto estemos, otro tanto debemos descender hacia nuestros semejantes.
CICERÓN

Entenderá elector que con cierta frecuencia recurra al diccionario de la RAE con el fin de aproximarme en lo posible a una definición de la virtud o valor a que voy a referirme. En el caso que nos ocupa, observo que la modestia tiene para nuestros académicos una cierta connotación sexista. No hago crítica directa, simplemente me limito a comentar y advertir que las virtudes y valores son humanos (as) y no son más propios del hombre o de la mujer. Por ejemplo, la delicadeza siempre se menciona como atributo que va bien en la mujer y personalmente pienso que la necesitamos en gran medida los hombres. Pero vayamos ya a esa definición «modestia» que nos ofrece el diccionario de la RAE: «Virtud que modera, templa y regla las acciones externas, conteniendo a la persona en los límites de su estado, según lo conveniente a él». El contenido sexista de esta «virtud de contención», parece que se traduce en una particular acepción del recato, entendido como virtud de la mujer que representa en determinado papel en la sociedad, no tratando de llamar la atención de los hombres.

Los presuntuosos se presentan por sí mismos; los hombres de verdadero mérito prefieren ser requeridos.
DE BONALD

Para mí, la modestia como la delicadeza son virtudes y valores con más contenido y

profundidad y no deben referirse a las «acciones externas» solamente. Son consecuencia de actitudes internas, de humildad, de sencillez, de humanidad y de aceptación sincera y reconocimiento de las propias limitaciones, debilidades y miserias.

Yo daría a la modestia un sentido menos arcaico y más igualitario; por eso la definiría como una actitud humilde y falta de engreimiento en las personas, sobre todo cuando experimentan el éxito y la fama, quedando a salvo del orgullo, de la soberbia, de la ostentación y de la afectación. Ninguno de estos cuatro «baldones» del engreído e inmodesto pende jamás del pecho de una persona modesta.

Es la modestia quien nos enseña a mantener la compostura de la sencillez serena y sincera cuando experimentamos un éxito o reconocimiento notable, impidiendo que caigamos en la estupidez de creernos superiores a los demás y menospreciarles. Es una de las virtudes que más ayuda al ser humano a no caer en el ridículo más absoluto y convertirse en un ser insoportable.

Dice Baltasar Gracián que debemos «tener estómago para los grandes bocados de la fortuna. Digestión: con ella se muestra que queda capacidad para cosas mayores […]» y recomienda «no mostrar satisfacción de sí. Para la mayoría, la satisfacción nace de la ignorancia y acaba en una felicidad necia que mantiene el placer, pero no la estima», porque «cuantas más cualidades tiene alguien menos afectación demuestra que suele ser una vulgar falta de ellas. La afectación es empalagosa para los demás y penosa para el que la sustenta, pues vive mártir del cuidado y se atormenta con el desvelo. Con ella pierden su mérito las mismas eminencias».

> La modestia es el único esplendor que se puede añadir a la gloria.
>
> DUCLOS

La modestia tiene pues la ventaja de mantener la estima ajena por nuestras cualidades y nuestra persona, y de mantener despejado nuestro entendimiento para no perder la perspectiva de las cosas. Se trata, pues, de una actitud, de un valor, de una virtud saludable y necesaria que nos permite mantener una idea exacta de nosotros mismos, de nuestras posibilidades y merecimientos. La modestia es, además, signo de higiene mental y espiritual, de madurez y de inteligencia, pues como decía Sacha Guitry: «Una persona

inteligente se repone pronto de un fracaso, pero una persona mediocre, no se repone jamás de un triunfo».

Quien no necesita adornos ni artificios, para ser y sentirse «el mismo», es quien manifiesta verdadera superioridad y lo hace con expresiones y actitudes de humildad y de modestia. Es la sencillez quien conduce a buscar la esencia de las cosas, a que prevalezca el fondo sobre la forma, la calma sobre la exaltación, el respeto a sí mismo y el respeto a los demás.

La modestia, como bien dice Duclos «es el único esplendor que se puede añadir a la gloria», es lo antagónico al exhibicionismo ostentoso que tiene como fin único producir efecto en los demás para la propia vanagloria. Como consecuencia, el individuo vanidoso, inmodesto, será flojo en su rendimiento práctico, complicará las cosas y creará conflictos entre las personas, porque no dejará espacio alguno a los demás por su propio egocentrismo, hablará y abordará temas que no son de su competencia, como si se tratara de un doctor en la materia y mentirá una y mil veces por presunción cuando llegue la ocasión de auparse un peldaño más en su descarada vanagloria. Así como la sencillez es prueba evidente de superioridad, el orgullo y la vanagloria comportan casi siempre una súper compensación del complejo de inferioridad. Con claridad lo expresa el refrán: «Dime de qué te alabas y te diré de lo que careces».

RETRATO ROBOT DE LA MODESTIA

1. Cuando estamos ante la grandeza y la sencillez de una persona modesta, siempre estamos a su altura, sea cual fuera nuestro currículo, nivel social o condición. *Sientes cómo te eleva hacia sí o se baja hacia ti*.

2. *Las personas modestas hablan poco de sí mismas y de sus méritos.* No exigen honores, ni se les muda el rostro de ira si no se los dan cuando los merecen por el puesto que ocupan. Son siempre los demás los que se encargan de reconocer su mérito, pues el humilde, nunca pide que se le repare por una falta de atención hacia él.

3. *Es humilde*, se siente suficiente y muy valioso en su modestia, modestia, es «tanto» él mismo que no necesita refuerzos, ni acatamientos que le vengan de los demás.

La modestia es al mérito lo que la sombra a las figuras de un cuadro; les da fuerza y relieve.

LA BRUYÈRE

4. *Vive hacia dentro y en consecuencia es inconmensurable su consistencia y su fortaleza interior.* El humilde anda ocupado en «ser» y no tiene tiempo que perder en el aparentar, de ahí que sólo rezume sencillez y no entienda a quienes viven para lo externo, para las bambalinas.

5. *La modestia no tiene fecha de caducidad,* no es circunstancial ni transitoria; es la marca de clase de las personas con verdadero contenido y grandeza interior y del espíritu. La humildad que les caracteriza a los treinta años, será la misma que les haga entrañables y cercanos a los sesenta y a los ochenta.

6. *La sencillez que acompaña a la modestia confiere a la persona un encanto especial* que añade belleza a la belleza y pone armonía y atractivo en el rostro menos agraciado hasta el punto de que llegamos a olvidarnos de su fealdad y nos concentramos sólo en el disfrute del encanto de su armonía interior que se desborda a raudales.

La modestia es un encanto duradero que suple o duplica los encantos efímeros de la hermosura.

7. *La modestia es contagiosa, equilibradora y saludable,* hasta el punto de que llega a poner en evidencia al vanidoso y al «batallitas» y reobliga a bajar al terreno de la realidad. He observado cómo un gran filósofo o un escritor de gran éxito con su actitud humilde, con su naturalidad y sencillez ha puesto en ridículo a algún cantamañanas advenedizo, sin otro mérito que haber comercializado con su vida y ser «famoso», precisamente por no «ser» nada.

Normalmente, como ya he insistido en otro momento, quien ya «es» no necesita constantemente mostrarse y aparentar. Quienes viven de las apariencias no soportarían la modestia que es una virtud consistente que crece hacia dentro, hacia el interior. El fatuo y engreído sólo se nutre de vaciedad, de poses y de palabras huecas y sin contenido. Los temas de sus conversaciones son siempre los mismos: la nada, lo que aparece, lo que se dice y se chismorrea. Cualquiera puede observar cómo las personas que viven de las apariencias no son capaces de hablar sin gritar, sin descalificar, sin hacer mucho ruido…

Es como si trataran de impedir que descubramos la dura realidad de su vacío, de su insensatez y de su miseria interior, con el estruendo de sus gesticulaciones, fanfarronadas y bufonadas patéticas.

8. *La modestia no es mojigatería ni falsa humildad, ni pusilanimidad.* Cuando se trata de reconocer una cualidad o una virtud que sinceramente cree que posee, no duda en reconocerlo. ¿Quién no ha escuchado a algún hombre o mujer adornado con la modestia, decir: «No tengo muchas virtudes, pero sí reconozco que tengo una gran fuerza de voluntad o soy una persona muy positiva»?

Ser modesto no supone negar las propias virtudes y cualidades si verdaderamente uno piensa que las tiene. No olvidemos que la verdadera modestia, necesariamente tiene que ir hermanada con la sinceridad, se impregna de la realidad, es objetiva. De ahí que, igual que la modestia auténtica sin duda es admirable, la *falsa modestia* resulta insoportable, es repugnante y produce desprecio y rechazo.

9. *La modestia, como toda virtud busca el término medio («in medio virtus»).* Curiosamente, las personas que «se pasan de modestas» no tardan en instalarse en el orgullo. Bien afirma Andrea Chenier que el exceso de modestia es un exceso de orgullo: «Siempre que me he encontrado ante una persona que transmitía el mensaje, "no soy nada, pobrecita de mí, yo no merezco nada, ni pido nada, soy insignificante, etc.", he tenido muy claro que estaba ante alguien peligroso, hipócrita, que se ocultaba tras una falsa modestia, pero que su corazón y su mente estaban llenos de soberbia».

Esas «aguas mansas», esos corderitos y palomas que parecen tan tímidos, indefensos e inofensivos, no tardan en convertirse en seres implacables y pasarse justo al polo opuesto. El exceso de modestia en que se ocultan hoy tantos hombres y mujeres con cara de «mosquita muerta» está causando infinidad de problemas y de graves daños físicos y psíquicos en diferentes ámbitos de nuestra sociedad.

El «mosquita muerta» en el trabajo, que parece que no ha roto un plato y todos sus compañeros piensan que es un «bendito», probablemente al llegar a su casa sufre una tremenda transformación y se convierte en un ser violento, maltratador, cáustico, reticente y repulsivo. Siempre digo que no me fío de quienes parecen «demasiado» buenos, perfectos, pluscuamperfectos, como esculpidos a cincel y sin la menor imperfección. Me fío mucho más de quienes no dudan en mostrar sus defectos, sus debilidades, sus miserias, su frágil humanidad y su vulnerabilidad, porque ésa es la verdad de su realidad y eso es la modestia: Ser sencilla y llanamente humano, sincero y

humilde, mostrando con la misma franqueza las virtudes y cualidades que los defectos y miserias.

10. *La modestia, cuando es la virtud que define a una persona que ocupa un alto cargo en la sociedad, se convierte en diamante que deslumbra, en fuerza irresistible, en argumento incontestable*. Nada confiere mayor dignidad y grandeza a quien está en la cumbre, a quien las circunstancias le han colocado en el candelero, que la modestia, la sencillez y la facilidad para descender hacia los demás hasta sentirse en igualdad de condiciones y hermanado con los más humildes.

84

Moral

La moralidad consiste en la bondad de la voluntad.

FICHTE

Entendemos por «moral» el compendio de los valores de una persona. La moral como valor, viene a ser la realización de un esfuerzo constante por desarrollar y practicar las facultades del espíritu.

La moral es «la ciencia del bien y del mal», que al tomar la humanidad por su cuenta la desterró del paraíso de la obediencia, de la inconsciencia y de la irresponsabilidad. En lugar de eso, el desarrollo de la inteligencia humana nos lleva al planteamiento de cuestiones morales y a la responsabilidad por nuestras acciones, exigiendo dominar el arte de la moral: el de saber elegir y actuar de acuerdo con el rasero de nuestros principios y la coherencia de nuestros valores.

El ser humano es un ente moral cada vez que escoge hacer u omitir algo que comporta consecuencias para otros y a veces también para sí. En suma, la moral es esencial en el arte de vivir al modo humano, con consciencia, conciencia y responsabilidad, porque vivir es saber elegir.

Esforcémonos en pensar bien: he ahí el principio de la moral.

PASCAL

Muchos autores han querido ayudarnos a adoptar las decisiones correctas, pero Kant nos ha dejado un criterio general para todas las acciones, y que cada uno haga la elección del contenido concreto en cada encrucijada de la vida. Él decía: «Obra siempre de modo

que tu conducta pudiera servir de principio a una legislación universal». Y un poco más concretamente: «obra de modo que trates a la humanidad tanto en sí misma como en los demás, siempre como un fin al mismo tiempo y no como un medio».

Decía Spinoza: «No quiero conocer a nadie sino por sus obras». En el terreno amoroso diríamos: «No me digas cuánto me quieres (eso está bien), ¡Quiéreme!, con obras y entonces comprenderé mejor tus palabras».

MORALIDAD Y ACTOS HUMANOS

Tenemos claro que «moral» es toda acción que perfecciona al hombre como hombre. Para Blas Pascal, es la ciencia por excelencia: el arte de vivir bien y ser dichoso. Cuando obramos de forma «inmoral» aparece (o debería aparecer) el remordimiento o sentimiento de responsabilidad por una mala acción, que exige reparación del mal causado, al ser consciente de que nuestra acción fue elegida libre e intencionadamente. De esto podemos deducir que la moralidad es una cualidad que afecta *al acto humano*.

Ya sabemos que «acto humano» es aquel que realiza el hombre en cuanto tal, consciente y libremente. La moralidad es la bondad de los actos humanos en cuanto nos perfeccionan. También sabemos que la ética es la ciencia que estudia la moralidad de dichos actos.

> La moral es hija de la justicia y de la conciencia: es una religión universal.
>
> RIVAROL

Sólo pueden ser objeto de la moralidad los actos humanos que requieren tres condiciones: *advertencia, voluntariedad y libertad*.

Un acto *«del hombre»* no es un acto humano porque le faltan alguna o todas las condiciones apuntadas. Como una acción que se realizara en sueños, o totalmente drogado, bajo los efectos del alcohol o amenazado de muerte, etc.

Hay causas eximentes como la ignorancia, problemas patológicos, histeria, epilepsia, miedo grave que perturba la voluntad, etc. El acto humano exige responsabilidad a nivel

moral, jurídico y social. Todo acto puede ser atribuido a una persona como su autor, lo cual se llama imputabilidad.

Cuando hablamos de «moralidad», todos entendemos que nos estamos refiriendo a la voluntad, al deseo de obrar de forma recta, a hacer el bien, pero para «desear» y «hacer» el bien, necesariamente debemos «pensar» bien. La moral, que es hija de la justicia, está impregnada de rectitud, de buenos deseos, de la firme convicción de que hay que evitar el mal y promover el bien, pero teniendo claro que el bien debe ser querido (benevolencia) previamente, es decir, pensado y defendido como imprescindible para el buen funcionamiento de nuestra sociedad.

Los valores morales se pierden sepultados por los económicos, afirma José Luis López Aranguren. ¡Qué gran verdad! El maldito dinero todo lo corrompe, enturbia, prostituye y desdora. No hay sentimiento noble que no violente y trastoque ni conciencia que no degrade y envilezca.

Es evidente que la moralidad, necesariamente conlleva fortaleza de espíritu, virtud probada y búsqueda de la honradez, de la nobleza de espíritu y del bien con preferencia a otros «valores» de menor entidad, económicos o de otro tipo menos limpio y noble.

Éstos son los modelos que se nos ofrecen y que cada día se exhiben como referentes para nuestros jóvenes: personas de toda condición que alcanzan la fama en dos días vendiendo sus miserias y contando las de los demás. No necesitan ninguna preparación intelectual ni habilidad específica, salvo que procure gritar más que la mayoría, descalificar, insultar, blasfemar y demostrar a las claras que no tiene el menor respeto, recato ni educación. Comportándose así y cada día mostrando más desvergüenza y virulencia ante los telespectadores, tiene garantizada su plaza como «colaborador» fijo en este o en aquel programa…

> La moral es la regla de las costumbres. Y las costumbres son los hábitos. La moral es, pues, la regla de los hábitos.
>
> ANATOLE FRANCE

Así están las cosas y hablar de moralidad, de decencia, de buenos modales, de respeto al otro y de valores morales parece un contrasentido. ¿De qué habla este individuo?

Dirán algunos: «Mi moral es hacer lo que me plazca siempre y en cualquier lugar…, yo me fabrico mi propia moral».

No cabe duda de que las costumbres y hábitos de nuestros días están alumbrando una moral amoral, que no sigue posdictámenes de la propia conciencia, sino de turbios intereses, de inconfesables pasiones, del egoísmo puro y duro y de la comodidad para mí y el otro que se busque la vida.

Si como afirma Anatole France, «la moral es la regla de los hábitos», como los hábitos son producto de acciones repetidas, es natural que tratemos de fomentar y multiplicar las acciones buenas, esforzadas y generosas para que se conviertan en hábitos. Entonces nuestra moral, de la mano de la coherencia y del deseo de hacer el bien, será nuestra mayor garantía en un mundo que está perdiendo los valores de siempre.

Decía Demócrates que todo está perdido cuando los malos (los amorales) sirven de ejemplo y los buenos, de mofa, y esto es muy preocupante en estos comienzos del siglo XXI.

Muchos estudiantes lo pasan mal y se ven obligados a suspender para contentar a los malos estudiantes y a las bandas organizadas que se la tienen jurada a los buenos y estudiosos en algunos colegios e institutos.

El ciudadano de a pie sabe que hoy no está seguro ni en su casa, que en la calle puede ser asaltado, robado y apaleado. El mal se organiza a marchas forzadas en nuestro país y parece que nadie con responsabilidad, se percata de lo que se nos avecina.

Las buenas personas, respetuosas, con principios, generosas, bien habladas y responsables, son tomadas y tratadas como estúpidas, bobas, cursis y meapilas. Recuerdo las palabras de Demócrates que dice que todo está perdido para una sociedad si los malos, los sin moral y sin principios sirven de ejemplo y los buenos, de mofa.

Cambian los años y los siglos, avanza la ciencia y el arte, pero el ser humano no cambia fácilmente sus errores y debilidades siguen ahí, vivas y en todo su dinamismo. Cualquier joven o niño que pretenda encontrar un modelo, un referente que le guíe, no lo tiene demasiado fácil porque lo que aparece, lo que se exhibe y presenta como «valor», es un espécimen deslenguado, vociferante, gesticulador y bien entrenado para zaherir y remover lo más trivial, deleznable y miserable de sus semejantes y hacerse millonario con tal ocupación.

La moral es independiente, es superior a la utilidad. Manda de modo absoluto; es como una voz sublime que impone respeto, que nos amonesta invenciblemente, aunque queramos hacerla callar y tratemos de no escucharla.

KANT

No es fácil acallar nuestra conciencia que *si es mala,* como resultado de vivir en contradicción con nuestra razón y con lo que es debido, nos sentiremos inquietos, en desasosiego y sin paz interior. Por más que pretendamos acallarla, ella seguirá recordándonos que obramos mal, que nos apartamos de la virtud y del bien obrar.

La buena conciencia, por el contrario, nos proporciona gran paz y equilibrio interior, y nos reconcilia con nosotros mismos y con nuestros semejantes. Bien decía Sócrates que la buena conciencia es la mejor almohada para dormir.

En conclusión, tener buena conciencia es garantía de paz, de salud física, de equilibrio mental y de felicidad. Nuestra conciencia es además, la norma moral más fiable que tenemos y a la que debemos recurrir y consultarla para ver si obramos o no de forma recta.

Si llevamos a cabo una acción detestable y vergonzosa, seguramente conseguiremos mantenerla oculta para los demás durante un tiempo, e incluso durante toda la vida, pero será imposible esconderla a los ojos escrutadores de nuestra conciencia. Siempre nos recordará la obligación de saldar esa deuda y de reconciliarnos con el bien. Tanto hablar de moral y nos estamos olvidando de *su fin,* de su objetivo que no es otro que la felicidad del hombre. Alguien ha dicho que la buena conciencia garantiza la alegría y es el mejor euforizante y antidepresivo.

Tomás de Kempis es rotundo: «Si hay gozo en el mundo, el hombre de puro corazón lo posee. Y si en algún lugar hay tribulación y congojas, es donde habita la mala conciencia».

Estamos hablando de gozo y de felicidad de verdad, con incontenible plenitud interior. Estar en paz con uno mismo sabiendo que se hace lo posible por obrar con bondad y rectitud conlleva necesariamente alegría y felicidad. Por el contrario, cuando la vida que llevamos no se corresponde con lo que predicamos es imposible sentir verdadero gozo, porque en nuestro interior vivimos una contradicción.

La vida del hombre recto, del hombre de bien sobre la tierra, transcurre en un

permanente esfuerzo por lograr la coherencia y vivir como piensa porque tal como dijo Arthur Schopenhauer, «predicar moral es cosa fácil; mucho más fácil que ajustar la vida a la moral que se predica».

85

Muerte

> El hombre débil teme la muerte; el desgraciado la llama; el valentón la provoca y el hombre sensato la espera.
>
> B. FRANKLIN

La muerte como valor puede consistir en llegar a ella en un determinado estado o transcenderla en otra vida; de un estado se ocupa quien quiere la fama o la realización, del otro estado se ocupa quien piensa en la religión. Por el momento, prefiero hablar de la conciencia de la muerte, y más particularmente, de la conciencia de la inevitabilidad de nuestra muerte. Porque lo que da trascendencia específicamente humana a la muerte propia y ajena es la particularidad de nuestro género humano que consiste, no ya en saber de la existencia de la muerte, sino en ser conscientes de que resulta inevitable.

Dice Fernando Savater *(Diccionario filosófico)*: «Saber que somos mortales quiere decir que la vida está perdida de antemano, por muchos riesgos que logremos esquivar. Si los animales estuvieran seguros de su mortalidad abandonarían su limbo zoológico y se erguirían».

«Desde que tú eres muerto, no alientan las mañanas» (Miguel Hernández)… La muerte es la consecuencia de la vida, por lo que venimos al mundo condenados desde el mismo momento de la gestación. La muerte es el hecho más dramático del ser humano, la no existencia, el total abandono, el vacío, la nada, la no conciencia. Ante un hecho tan irremediablemente irrevocable por la certeza de ser meta final del camino, sólo cabe la aceptación, guiada por el dictamen de la razón, donde el sentimiento no tiene cabida, donde la lucha, la rebelión son inválidas e inoperantes por no existir contrincante que vencer.

Cabe otra opción, según la religión, como ya he apuntado y es trascender la muerte en otra vida. Quienes desde la fe tienen la esperanza de que tras la muerte existe una vida eterna para los justos, tiene la inmensa ventaja de vivir pensando que esta vida terrenal sólo es un paso a otros niveles de «existencia» espiritual, no corpórea, de plena felicidad. Somos muchos los que queremos creer que nuestra existencia en la tierra no es lo único que existe y nos negamos a admitir que con la muerte quedamos reducidos a la nada más absoluta.

> Más espanta el aparato de la muerte que la muerte misma.
>
> BACON

En mis años de juventud, dada mi formación religiosa familiar bastante profunda, no entendía y hasta condenaba a los no creyentes. Ahora, desde la humildad que da la duda, la edad y la realidad de tanto sufrimiento innecesario, de tanta sinrazón y sinsentido y el conocimiento más profundo del ser humano en sus miserias, en sus temores y en sus crisis, acepto y comprendo, tanto a los creyentes como a los no creyentes.

A todos nos une la certeza absoluta de que hemos nacido para morir y de que la muerte es un hecho tan fundamental como inevitable, nuestra única certeza absoluta. Amo y respeto tanto la certeza del creyente que espera la vida eterna como la duda y desamparo del no creyente que daría cualquier cosa por sentir esa fe en la eternidad, pero no le llega.

> La muerte siendo un hecho universal es a la vez tan personal que de ella puede decirse que es el momento en que espiritualmente se condensa la vida humana.
>
> GANIVET

LA FORMA EN QUE CONCEBIMOS LA MUERTE DETERMINA LA MANERA DE VIVIR

Para el *no creyente,* la muerte es un punto final, es la nada, la no existencia, un punto sin

retorno. Bertrand Russell dijo: «Cuando muera, me pudriré». Estoy convencido de que nadie es «no creyente» por voluntad propia o por maldad, sino porque nada le conduce a pensar en la posibilidad de la otra vida, no le sirven las «razones» que a otros le parecen evidentes.

Hacen mal quienes desde una estúpida soberbia por su fe, desprecian o condenan a quienes no logran ni un atisbo de creencia en la posibilidad de otra vida… Extraña «fe» la de algunos creyentes así. Ignoran que quienes por falta de fe, piensan que este mundo es lo único que tenemos, pueden ser gente estupenda que desde la bondad de sus intenciones y de su corazón, muestran un gran aprecio por la vida y las relaciones con sus semejantes, gozan cada día a tope de la belleza de las cosas porque saben que no tendrán otra oportunidad y se interesan por mejorar este mundo defendiendo y practicando valores como la paz, la solidaridad, la humanidad, la justicia, etc.

> Es propio de un hombre dotado de razón no desearse la muerte temerariamente, ni correr con impartir hacia ella, ni despreciarla con orgullo, sino esperarles como una de las consecuencias naturales.
>
> MARCO AURELIO

Nadie duda que no creer en otra vida, pensar que todo termina aquí en la tierra, también puede conducir a una actitud de desenfreno, de egoísmo y de maldad: «Como todo acaba aquí, ¿de qué sirve ser buena persona, sacrificarse o hacer el bien? Vivamos sin leyes y sin normas, la bondad es una memez, etc.».

En un tercer grupo de no creyentes podríamos situar a aquellas personas que no viven apenas por que pensar que tienen que morir les obsesiona y ocupa hasta el punto de que no consiguen vivir y disfrutar de la vida cotidiana. Su vida está marcada por el pesimismo, la angustia y la falta de ilusión, de proyectos y de alegría.

> La mejor razón para esperar sin miedo la muerte, es pensar que es inevitable.
>
> SAINT-EUREMOR

¿CÓMO VIVE LA VIDA EL CREYENTE, EL QUE TIENE FE?

Para el creyente, la vida es sólo un tránsito, un paso, como una puerta que nos abre a la vida definitiva, en unión de Dios, una «VIDA ETERNA». Por paradójico que parezca, no pocos creyentes, a mi juicio, completamente equivocados, se plantean la vida terrenal de forma muy negativa, no valorándola y despreciándola, pendientes sólo de su «fe ciega», pero que no se traduce en buenas obras. Piensan que con creer y esperar en el cielo ya lo tienen todo. Si se tiene fe en otra vida, lo primero que hay que hacer es vivir bien esta vida, haciendo el bien que esté en nuestras manos y valorando el bien supremo que es la vida misma.

Precisamente el creyente verdadero es el que sabe disfrutar de la vida terrena, vive cada instante con plenitud y procura convertir su cotidiano vivir en una experiencia que se aproxime a lo que pueda ser esa otra vida sobrenatural en la que confía y cree.

> La vida de los nuestros está en la memoria de los vivos.
>
> CICERÓN

¿HAY RAZONES PARA CREER?

La pregunta que todos nos hacemos es: la creencia en la vida eterna, ¿es sólo un deseo de llenar un vacío que produce el miedo a admitir que tras la muerte todo acaba?, ¿una forma desesperada de dar sentido a una vida sin sentido, que eso es vivir para morir?, ¿verdaderamente hay razones para creer?

Sin lugar a dudas, estamos ante un acto de fe y la fe ni es conocimiento, ni es certeza. Aquí cada cual se la juega y arriesga por que tener fe, por paradójico que parezca comporta pasar por períodos de dudas y cuestionamientos, de crisis en las que se alternan días luminosos y noches tenebrosas.

Algunos se empeñan todavía en decir que es posible «demostrar» la existencia de una vida eterna «científicamente», como lo es demostrar la existencia de Dios. Algunos pensamos que, si bien no es fácil demostrar la existencia de Dios, es bastante más difícil demostrar su no existencia y al mismo tiempo pensamos que existen razones, desde la coherencia, y el sentido común para decantarse por la fe, pero siempre con la humildad de la duda de quien se niega admitir que esta vida es todo lo que hay. El bien y la bondad

que ayer, hoy y aquí se pisotean y menosprecian tienen que ser la razón de la existencia de otra dimensión, vida o como queramos llamarle. Me resisto a pensar que nos quiere y gobierna un ser superior tan limitado y escaso de recursos que no haya concebido esa otra dimensión en la que se reparen los daños, se enjuguen las lágrimas y se reconozcan las bondades. No hablo de lugares o dimensiones de castigo porque hoy, conociendo las miserias humanas, sólo puedo pensar en un Dios-Amor, lleno de perdón y de misericordia.

Piensa que cada día puede ser el último.

HORACIO

A esta idea me aferro como puedo cuando me asaltan las dudas y paso por los peores momentos de crisis porque el dolor inconmensurable y el hambre de tantos seres humanos que nacen para llevar una vida de miseria «abofetea» mi mente y mi sensibilidad y me cuesta seguir en la idea de que un Dios Todopoderoso, aguante que tantos niños, mujeres y ancianos sufran tanto, ¿por qué?, ¿para qué? Cuando me asaltan tantas dudas, recurro a una explicación que siempre me he dado a mí mismo y daba a mis alumnos en mis años de profesor: «Si una hormiga, una cucaracha, o un ratón, está en un plano diferente al nuestro que no comprende ni sabe nada de nuestra vida, pensamientos, intenciones y proyectos, así también el plano de ese Ser Superior es tan diferente, su visión es tan completa y universal que nada tiene que ver con la visión que podamos tener los hombres, como hormigas de la creación». «Dios sabrá el porqué de todo, somos su obra y es el responsable de su propia creación.»

Otras veces echo mano del sentido común: Esta vida sería una broma macabra y estúpida si todo acabara con la muerte. Si es posible pensar algún fin a la vida, precisamente sería el prolongarse más allá de la muerte. Para algunos, todavía tendría cierto sentido porque viven bien los 70-80-90 años de existencia, pero son muchos más los millones de seres humanos que nacen para estar enfermos, pasar hambre y sufrir vejaciones de todo tipo. Después de todo esto está la esencia del Evangelio cristiano con la buena nueva de que Dios es Amor, somos su obra, sus hijos: «Voy a prepararos un lugar […] Para que donde esté yo, estéis también vosotros» (Evangelio de san Juan). Agonizante en la cruz, Jesús dijo al ladrón: «Hoy estarás conmigo en el Paraíso».

La muerte pertenece tanto a la vida como el nacer. Así el caminar está tanto en levantar el pie como en volverlo a poner en el suelo.

RABINDRANATH TAGORE

Los *«desterrados hijos de Eva»,* como se dice en la Salve, nos agarramos a lo que podemos, con más o menos fe, con más o menos esperanza, pero ahí seguimos aferrados a la idea de que en nuestro final terrenal debe iniciarse un principio de eternidad, porque si no, ¿para qué nacemos?

La fortuna de los ricos, la gloria de los héroes, la majestad de los reyes, todo acaba en un: «Aquí yace».

YOUNG

LA OTRA INMORTALIDAD

Independientemente de que seamos personas que creemos en la existencia de otra vida o no, hay otra inmortalidad de la que pueden participar creyentes y no creyentes. Esa inmortalidad tiene que ver con la huella que hayamos dejado a nuestro paso por la vida en este mundo.

Siempre he creído que cualquier persona, sea cual fuere su formación, condición social, oficio o profesión que ejerza es inmortal en la medida en que con su vida, sus buenas obras, sus ideas y acciones positivas y benéficas y su amor por los demás, logra pervivir en la mente y en el corazón de las personas con las que se relaciona a lo largo de su existencia.

Todo sembrador, cultivador y defensor de la bondad, del bien, de la justicia y de los valores humanos, es, en buena medida, inmortal. Desaparecerá su cuerpo, pero sus obras, sus ideas, sus buenas acciones, las buenas enseñanzas y ejemplos se transmitirán de generación en generación.

Yo mismo que empecé a escribir esta obra sobre valores humanos (hoy, Fortalezas Humanas) hace más de veinte años y ya he visto el resultado de esta siembra en tantos miles de lectores, estoy muy ilusionado por saber que estos temas de siempre (los

valores) no morirán y que tantos miles de libros vendidos en España y fuera de España, serán leídos por personas que no han nacido y por sus descendientes. Me entusiasma la idea de pensar que dentro de cincuenta años, algún joven puede sentirse impulsado a ser mejor persona, más sensata y bondadosa, porque alguna idea, alguna frase leída en estos libros dé un poco de luz en su vida. Esta «inmortalidad» de la huella de bien y de bondad que podamos dejar, a mí me gratifica y motiva bastante.

Cuando en mis conferencias me dirijo a padres y profesores, les recuerdo el «efecto dominó» de sus buenos ejemplos y enseñanzas y cómo «la siembra» educativa que hagan en las mentes y corazones de sus hijos y alumnos, fructificará también en generaciones venideras.

¡Ojalá! Amable lector tengas la suerte de pertenecer a ese grupo muy numeroso de personas para las que «morir no es otra cosa que cambiar de residencia», como diría Marco Aurelio. Si no es así y para ti con la muerte todo termina, recuerda que la vida sigue alentando en otras personas que ahora empuñan el testigo que tú les entregaste. Tus obras, tus ideas, tus sentimientos, tus palabras habladas o escritas no perecen, te representan, te recuerdan, te resucitan cada vez que alguien te trae a su memoria. Que al menos te quede la esperanza de saber que es posible «no morir» y quedar vivo en nuestras buenas obras, en esa buena siembra que hayas venido realizando en la mente y en el corazón de tus semejantes.

La naturaleza no tolera las mentiras.

CARLYLE

86

Naturalidad

Espontaneidad, verdad, autenticidad

Todos entendemos que algo o alguien es «natural» porque está exento de afectación, artificio o doblez. El término «natural», viene de «naturales» producido por la naturaleza y no por el hombre: flores «naturales», colores «naturales», sin elaboración ni transformación.

También, al decir «natural», todos tenemos en la mente las palabras, espontaneidad, sinceridad, franqueza… Decir «al natural» siempre se considera como un valor, como un piropo: «Es más guapa al natural que maquillada».

La naturalidad es el valor que nos impulsa a mostrarnos tal y como somos. Es sinónimo también de pureza y de libertad. La naturalidad es una cualidad que conlleva comodidad, tanto para nosotros mismos como para las personas con las que convivimos y con las que nos relacionamos ya sea de manera cotidiana o esporádica. Con una persona sin afectación ni doblez, es decir, espontánea, nos encontramos «como en casa». ¡Cómo agradecemos la espontaneidad y la franqueza! La doblez, los circunloquios, las palabras de doble sentido, la hipocresía y la falsedad, nos causan pavor y sentimos rechazo contra todo lo que conlleve engaño y oscuras intenciones e intereses.

Decía el viejo Esquilo que el vicio más vergonzoso es disfrazar los propios pensamientos, en definitiva, mentir. Yo no sé si es el más vergonzoso o el más común, hasta el punto de que sería difícil encontrar a una persona entre mil verdaderamente auténtica, coherente, sin doblez y que siempre dice la verdad.

Nada impide tanto ser natural como el deseo de parecerlo.

LA ROCHEFOUCAULD

A la valentía de decir lo que se piensa, de no temer las críticas y de ser auténtico, a mi juicio, se llega por la senda de la naturalidad. Huir de la hipocresía, mostrar sin temor los defectos que no logramos superar y las fragilidades humanas que nos caracterizan, no sólo es bueno porque nos hace más dignos como personas, sino porque nos proporciona gran paz interior, nos reconcilia con nosotros mismos y nos prepara y capacita para ser plenamente consecuentes, veraces y defensores de la verdad.

Para Stendhal, lo natural sería aquello que nos separa de la manera habitual de obrar. Dicho así, sin unos minutos de reflexión, nos parece poco profunda la frase de Stendhal, pero si nos detenemos tan sólo unos instantes, caeremos en la cuenta de que el pensador se está refiriendo a que nuestra conducta de cada día, lo que hacemos desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, tiene que ver más con la doblez, la hipocresía y la máscara que utilizamos según qué momentos y ante qué personas nos encontremos. Lo natural, lo saludable y encomiable sería lo excepcional, lo que no se da con tanta frecuencia que es ir por la vida a cara descubierta, mostrándonos tal como somos en realidad. El día en que la manera habitual y cotidiana de obrar sea con naturalidad y espontaneidad, estaremos más cerca de lo auténtico y verdadero.

> Hay amistades y amores que se han tomado en tono demasiado alto. No se es muy dichoso en ellos. Nada se mantiene tan felizmente como la naturalidad.
>
> A. MAUROIS

¿QUÉ PASA EN EL ÁMBITO DE LAS RELACIONES SOCIALES, FAMILIARES, AMOROSAS Y DE OTRO TIPO?

Pues que la falta de naturalidad, de autenticidad y de sinceridad da al traste con todo tipo de relaciones. El acercamiento mutuo tiene mayor firmeza y esperanzas de futuro en la medida en que el otro se muestre tal cual es y no corramos el peligro de llevarnos sorpresas.

No es demasiado raro el caso del «enamorado» que para impresionar a la persona amada se presenta como un ser excepcional, con títulos y propiedades que no posee,

quitándose bastantes años y demostrando un estatus que no es real. Durante un tiempo logra engañar a la amada, pero al final se descubre el engaño, se rompe la relación y vuelta a empezar de nuevo con otra persona con las mismas fatuidades y demostraciones de lo que se desearía ser pero no se es en realidad…

Conozco algún caso de un hombre de cincuenta y tantos años que vive un mundo completamente irreal. Todo son apariencias, vivir por encima de las posibilidades, atribuirse reconocimientos, contratos millonarios y cuenta bancaria bien repleta… Las mujeres que enamora todas son jovencitas a las que logra deslumbrar. ¿Por qué se llega a esta situación? ¿Qué se esconde detrás de una persona que llega a creerse sus propias fantasías y hasta convence a los demás? Se llega a esta situación porque al no quitarle la propia realidad se busca un mundo imaginario en el que todo lo que ha deseado ser, lo vive «como si» ya fuera verdad. No le satisface una vida humilde, sin demasiadas cosas y hasta con carencias y se instala en un estatus que es propio de millonarios, de personas de altísimo nivel…

Detrás de una persona así se esconde alguien que no se acepta a sí mismo, no le gusta la familia en que ha nacido, ni soporta sentirse como uno más y el ansia de ser la persona idealizada que siempre soñó ser: famosa, venerada, adinerada…, le lleva a asumir un papel de divo y dedica su vida a interpretarlo.

Dice Carlyle que la naturaleza no tolera las mentiras y quien va contra la naturaleza suele pagar un precio muy alto. Las consecuencias de vivir en un mundo idealizado, fuera de la realidad son siempre negativas, especialmente para la persona que niega la evidencia de su realidad, cruda y dura.

Todo es vacío, todo es quimera, todo es humo y apariencia y mientras se va viviendo en ese paraíso irreal, burbuja mágica donde todo es posible vivirlo en su universo de fantasía, las cosas no empeoran demasiado. El problema está cuando se descubre la mentira y la tozuda realidad se impone… El haber vivido de espaldas a la verdad engañándose a sí mismo y a los demás puede tener consecuencias trágicas.

La verdad nos hace libres y la verdad nos da fuerzas, paz y equilibrio, pero la mentira sostenida, el engaño permanente de quien reniega de lo auténtico, de lo que realmente es, sólo acarrea desasosiego, conflictos consigo mismo y con los demás. Es tal la necesidad imperiosa que tiene el individuo humano de impresionar, de elevarse por encima de los demás y de sentirse superior y al lado de las eminencias, de los capitales y de los inmortales que llega a negar la realidad que está viviendo, se crea en su imaginación la

falsa realidad soñada y a partir de ese momento sólo vive para alimentar y potenciar su paranoia. Son millones las personas que ni se aceptan a sí mismas ni aceptan la realidad que les ha tocado vivir y prefieren la mentira, el engaño y recrearse en sus propias fantasías.

¿SOLUCIÓN?

Aparte de que en casi todos los casos se precisa la ayuda profesional del psiquiatra o del psicólogo clínico (mejor de ambos); los familiares y personas allegadas que estén en su sano juicio y no estén contaminados de la misma paranoia, deben hacerle ver al fantasioso adónde le conduce su locura y las causas, la razón por la que huye de su vida real y se crea un mundo irreal que sólo existe en su desbordada y caprichosa imaginación. El fantasioso montará en cólera y volverá a insistir con toda su desbordada energía y palabrería en que todo es realidad y son los demás los equivocados, los malvados y envidiosos que no le comprenden ni soportan «sus éxitos»… Pero es preferible ayudarle a desenmascararse a sí mismo y que vuelva lo antes posible a la realidad, a la verdad de lo que es y de lo que tiene que seguir en ese peligrosísimo mundo plagado de mentiras. El problema está en que, el día que caiga del «guindo» de sus quimeras puede sumirse en una profunda depresión, en un letargo sin retorno. Se impone vivir de cara a la realidad, ser naturales, espontáneos, sinceros y auténticos. ¡Merece la pena!

87

Obediencia

Sólo la obediencia da derecho a mandar.

EMERSON

La obediencia es el sometimiento voluntario a otra persona, a una disciplina o a un orden. Requiere el análisis de aquello que merece obediencia y no debe ser incondicional. La obediencia ciega no es una virtud y obedecer cuando nuestra razón, nuestros principios y nuestro sentido común están en desacuerdo, se convierte en acción indigna, en falta de respeto a nuestra dignidad de personas.

Hay unas leyes y principios que rigen la sociedad y contribuyen a que podamos vivir en paz y en armonía. Es la obediencia a unas leyes que todos nos hemos dictado y asumido con el fin de facilitar la difícil convivencia y para el bien común. La infracción de esas leyes que todos debemos obedecer, supondrá un delito o falta imputable a quien no respete esas leyes que a todos nos obligan.

Si en el ámbito personal o profesional y en nombre de la «obediencia debida» se nos obligara a realizar lo contrario a nuestras creencias, inclinación vocacional, conciencia, principios, elección amorosa, etc., quien pretendiera tal cosa, atentaría contra nuestra libertad y nuestra dignidad. Nuestra obligación sería revelarnos. Ser persona adulta y madura, conlleva poder seguir creciendo, regir nuestro propio destino y decidir sobre nuestro futuro.

Un adulto que se limite a obedecer, a acatar órdenes, dejando sus decisiones, su criterio y sus opciones incondicionalmente al arbitrio de otra persona, difícilmente podía

crecer, evolucionar y ser feliz. Somos seres dinámicos que necesitamos sentirnos parte activa de lo que hacemos, pensamos y decimos. Nuestra vida es nuestra y nadie puede vivirla ni decidir por ella en nuestro lugar. La obediencia ciega e incondicional, sin una aceptación bien pensada y consciente de a quién obedecemos, por qué obedecemos y el tiempo que mantendremos esa actitud de pérdida de control sobre nuestras decisiones, nos llevará a sentirnos perdidos e inseguros hasta padecer una crisis de identidad y no saber quiénes somos.

Preferid obedecer al que ruega que al que manda.

PUBLIO SIRO

OBEDIENCIA Y EDUCACIÓN EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

El niño no tiene experiencia, no conoce todavía la consecuencia de sus actos y la obediencia confiada en sus progenitores que le quieren y desean lo mejor para él es fundamental durante los primeros años; hasta que poco a poco se vaya haciendo cargo de sí mismo. Ahora mismo recuerdo que cuando mi nieto Alejandro acababa de cumplir siete meses, quería cogerlo todo, tocarlo, chuparlo, experimentarlo... Estaba aprendiendo con diferentes experiencias, pero yo no podía dejarle el bolígrafo que quería chupar, ni tampoco que cogiera el cuchillo o las tijeras, ni meter el dedo en un enchufe. Tuvo que oír infinidad de veces la expresión: *«Alejandro, eso no»*. Poco a poco, aunque entonces se molestaba y a veces lloraba, comenzó a aprender que había cosas peligrosas que tenía que utilizar con mucho cuidado y otras, que no lo eran tanto. Ahora que ya tiene cuatro años, habrá obtenido mayor conocimiento y experiencia por el camino de la obediencia ciega a sus padres, abuelos y personas que le cedemos nuestra experiencia y sabiduría hasta que dentro de algún tiempo aprenda a cuidarse a sí mismo y a no causarse graves daños.

El obedecer a nuestro superior es hacerlo esclavo nuestro.

VICENTE ESPINEL

La obediencia durante la adolescencia, a pesar de ser una etapa tan crítica y difícil, también es necesaria, pero las formas educativas no pueden ser tan impositivas y tajantes como en la niñez. El adolescente es capaz de pensar, de razonar, de dialogar, de ver los pros y contras de las cosas. En mi libro *La educación inteligente* (Temas de Hoy, 2003), ofrezco estrategias para lograr que el educando decida «por las buenas», por convencimiento, hacer aquello que debe y le conviene para su formación intelectual, moral, emocional, etc. La obediencia del adolescente debe ser más por propia convicción que por la fuerza impositiva de los padres y educadores.

Veámoslo en un caso real: Andrés acaba de cumplir 14 años; es el mayor de tres hermanos y siempre está disponible para hacer las cosas y obedecer a su madre. Pero ha observado que a sus hermanos Sofía y Pedro, de 12 y 10 años, se les tolera todo. Cuando la madre les manda algo, se niegan a hacerlo, protestan y la madre recurre siempre al bueno y «obediente» Andrés. «No es justo», le dice a su madre y ésta se extraña y le dice que no le dé esas contestaciones y que dé ejemplo a sus hermanos. Se enzarzan en una fuerte discusión y Andrés es castigado. Para más «INRI», cuando viene el padre, su «inteligente» madre se lamenta del cambio tan radical que ha hecho su hijo mayor que siempre fue «tan bueno y obediente». El adolescente se siente incomprendido y sus padres no son capaces de descubrir por sí mismos que la reacción de Andrés es normal, porque son injustos con él.

Después de varias sesiones en mi despacho, estos padres llegaron a entender que a un adolescente que piensa y razona, no se le puede exigir una obediencia ciega, cuando observa que sus hermanos se van de rositas y con sus protestas y desobediencia a algo que pueden hacer igual que él, logran cargar sobre su hermano mayor todas las tareas.

Llega un momento en que la obediencia debe dejar de ser un mandato y convertirse en sugerencia o en ruego tras el diálogo y el discurso encaminado a ofrecer las razones que aconsejan una determinada actitud o conducta.

Aprended a obedecer, porque deberéis obedecer constantemente.

MADAME DE MAINTENON

¿QUÉ PASA CON LA OBEDIENCIA AL SUPERIOR PORQUE SE HA

HECHO «VOTO DE OBEDIENCIA»?

Jamás debe ser impositiva, arrogante y dictatorial y menos, «en nombre de Dios». Por motivos profesionales he tenido en mi consulta a religiosos (as) hundidos en la depresión porque sus superiores neuróticos «mandando en nombre de Dios», con sus órdenes y disposiciones claramente malévolas y dirigidas a amargarles la existencia, les habían causado un grave daño. Recuerdo el caso de una religiosa de mediana edad a la que su superiora, le cambiaba de trabajo en cuanto la veía entusiasmada. Atendía a las mujeres que estaban en la cárcel con sus niños pequeños y en cuanto la veía feliz, la cambiaba al día siguiente sin previo aviso: «Sé que es lo mejor para ti, Dios lo quiere». Hasta que dejó a esta maravillosa religiosa sumida en una crisis de llanto y sin ganas de nada. «¿No tengo derecho a ser feliz con lo que hago?», decía.

Podría contar más casos así. Pues sepan bien quienes por su cargo tengan que decidir y aplicar estas normas que antes que todos los votos y todas las reglas monásticas está el precepto evangélico de amar, desear y procurar el bien a nuestros semejantes.

Cualquier religioso (a) que haya hecho el voto de obediencia y como persona adulta y madura, descubra que quien le manda es un psicópata, un «listo», o un malvado que pretende amargarle la vida, tiene la obligación de tomar las riendas de su existencia y no dejar su voluntad, su libertad en manos de quien no está capacitado para mandar con inteligencia, tacto y bondad.

Si algún prior, abadesa o superiora manda a sus subordinados religiosos utilizando el voto de obediencia para satisfacer sus deseos patológicos de sentirse «por encima de» y de ver cómo todos se someten a sus neurosis, el daño que puede hacer es tremendo y quienes soportan a tal «superior», están en la obligación de abandonar la institución, si no se le escucha.

Cuidar su salud física y psíquica es prioritario y poca salud espiritual puede haber en un convento o en una orden religiosa en la que quien manda se recrea y regocija en fastidiar cada día a quienes están bajo el voto de la obediencia.

Todas las almas nobles, abnegadas y capaces de grandes empresas, a la vez que dignas de los puestos más eminentes, comprenden, aceptan y soportan sin gran esfuerzo la subordinación.

NUMA BOUDET

A mi juicio, el voto de obediencia no puede ni debe significar que renunciamos a tomar decisiones y permitimos que otra persona utilice a su libre albedrío la cesión que hemos hecho para decidir sobre nuestras vidas hasta el punto de hacernos sufrir y con su decisión causarnos un daño físico, psíquico o moral.

Yo entiendo el voto de obediencia desde una óptica sana y positiva como obediencia consentida y de buen grado, porque confiamos plenamente en la bondad, el buen juicio y la rectitud de intenciones del superior. En el momento en que alguien que ha hecho un voto de obediencia descubra que en su superior existe una tendencia a hacerle sufrir, a causarle algún daño o a desequilibrarle; descalificándole ante los demás, humillándole, etc., en nombre de una pretendida perfección, espiritualidad o deseos de Dios, que sepa que ahí hay cualquier cosa menos bondad y bien espiritual o de otro tipo. Es un sadismo oculto de un enfermo que puede inducir a un extraño masoquismo, de buscar ser menospreciado, humillado y castigado.

> El principio al que el gobierno debe su estabilidad; la vida su felicidad; la fe su aceptación, y la creación su anticipación, es la obediencia.
>
> RUSKIN

Que nadie pretenda ver animosidad en mis palabras; si hablo y escribo con esta contundencia es porque tengo motivos para hacerlo. Ahí van unas sugerencias para quienes pretendan mandar a personas que han hecho voto de obediencia:

1. Nunca utilizar formas imperativas y que lo que se pretenda mandar se haga en forma de pregunta: «¿Te gustaría encargarte de tal o cual cosa? Te lo digo por tus habilidades y porque sé que te encanta».
2. Al repartir tareas dar la opción de elegir según apetencias, gustos y habilidades.
3. Dejar claro que si alguien no se siente capaz o lleva a remolque algo, es mejor que lo diga y se le ofrecerá otra cosa más de su agrado.
4. Jamás corregir públicamente poniendo en vergüenza al subordinado. Es mucho más humano, inteligente y eficaz hacer las reconvenciones privadamente.

Para mí, sólo merece la pena obedecer a quien sabe mandar con tacto, respeto y

rectitud de intenciones. Una persona que nunca ha decidido por sí misma, que han sido otros los que han asumido la responsabilidad de decidir por ella, crecerá infantilizada, insegura y débil ante la vida. Nada contribuye tanto a madurar, a sentirse seguro, valioso y confiado en las propias capacidades que el tomar las riendas de la propia vida, tomar decisiones, equivocarse y aprender de los propios errores.

La obediencia es buena, pero a su tiempo, en las condiciones adecuadas y contando con que quien mande sea una persona equilibrada y sana psíquicamente.

88

Optimismo

> Los pesimistas no son sino espectadores. Son los optimistas los que transforman el mundo.
>
> FRANÇOIS GUIZOT

El optimismo es una actitud, una forma de ser y de vivir, tratando de ver el lado bueno de las personas, las cosas y las circunstancias. El optimismo es siempre dinámico, activo, esperanzador y motivador. El optimista no pierde la esperanza mientras se siente vivo: «Hoy es siempre todavía», decía Antonio Machado.

Es el optimista quien, cuando los demás piensan que ya está todo perdido, desisten, se lamentan y abandonan, él empieza a caminar y se eleva por encima de las circunstancias más adversas y de los graznidos lúgubres y amenazadores de todos los pájaros de mal agüero.

El optimista no es ningún loco o iluminado e irreflexivo, cantamañanas estúpido que se cree un dios; es un ser realista que tiene la fe ciega en sí mismo, sabe que es limitado, pero potencia al máximo sus aptitudes y habilidades y practica la «tenacidad inteligente». No cesa hasta lograr sus objetivos, las metas que se ha propuesto en cualquier área: profesional, sentimental, social, económico. El optimismo, como consecuencia, hace posible el éxito y la felicidad. Una característica o prerrogativa del optimista es la seguridad en sí mismo y la facilidad para contagiar la ilusión en los demás.

Cualquiera que conozca de cerca a un optimista, habrá comprobado que suele estar adornado y enriquecido en mayor o menor medida con las siguientes cualidades:

vitalidad, dinamismo, alegría, esperanza, positivismo, fuerza, imaginación, inventiva, ilusión…

OPTIMISMO = ACTITUD MENTAL POSITIVA

> Una casa alegre y el sol ya sonríe.
>
> PHIL BOSMANS

En la moderna psicología y en todos los libros serios de autoayuda, escritos por verdaderos expertos, se identifica al optimismo con la actitud mental positiva. La expresión «pensar en positivo» que es de dominio común y se utiliza coloquialmente, está cobrando carta de naturaleza en cualquier tipo de terapia. Si es verdad que a nivel físico somos en buena medida lo que comemos, a nivel psíquico, somos o nos convertimos en lo que pensamos, en las actitudes que adoptamos.

Algunos llegan a catalogar al optimismo como la emoción más saludable y positiva que podemos decir que «cura» y que está presente en otras emociones y sentimientos, también positivos y gratificantes como: la calma, la meditación, el sosiego, el gozo, la amistad, la relajación, la bondad, el júbilo y la felicidad.

Hoy ya nadie duda de que estas emociones, sentimientos y actitudes positivas y en especial, el optimismo, potencia el sistema inmunológico, suben nuestras defensas y las refuerzan y hasta previenen contra diversas enfermedades, pero además, nos impulsan desde el interior y mueven la voluntad, para que nos sea más fácil conseguir lo que nos propongamos.

> Creo que es dos veces maldito el hombre que del bien trae mal; y estoy seguro de que es dos veces bendito el que del mal trae el bien.
>
> W. COOMBE

¿CÓMO SERÍA EL RETRATO ROBOT DEL OPTIMISTA?

1. *Su semblante y actitudes le delatan:* El optimista sonríe cuando habla, cuando mira y gesticula y su rostro parece iluminado por la luz de la esperanza y de la ilusión, del tesón y del coraje.

2. *Es realista,* sabe lo que quiere y con qué medios cuenta para lograr sus objetivos, las ventajas que le reportará un cambio a mejor y cómo y cuándo pasará a la acción.

3. *Es audaz e intrépido,* hace lo que teme y es debido pero no corre riesgos innecesarios, ni se lanza al vacío sin paracaídas.

4. *No tiene ni se asusta por las dificultades y problemas* y sabe abordar los temas difíciles de manera gradual, paso a paso, parte por parte, sin asustarse por la impresión que pueda causar el «todo» de un asunto difícil.

5. *Se quiere, se valora, se felicita y se da ánimos* a sí mismo tras cada pequeño éxito, en los momentos más críticos; cuando está más solo y sin ayuda es cuando saca fuerzas de flaqueza.

6. *Sabe aprovechar el apoyo,* las palabras de ánimo y el aliento de las personas que le quieren y al mismo tiempo, sabe hacer oídos sordos a los pájaros de mal agüero, a los pesimistas, a los envidiosos y malvados y a los enemigos.

7. *No es un fatuo ni un cantamañanas, ni va de listo o de héroe por la vida;* se conforma con ser y aparecer como una persona normal y corriente, con virtudes y defectos, pero sin necesitar desesperadamente el éxito y la apreciación y admiración de todos.

8. *Disfruta de cada pequeño éxito, de cada logro y objetivo* parcial tanto o más que del éxito final. Hace camino al andar, disfruta del día a día y las cosas pequeñas le hacen tan feliz que no se obsesiona por los éxitos espectaculares.

9. *Es un experto en sacar a la luz las habilidades y talentos de los demás* y no muestra falsa humildad en reconocer las virtudes y méritos propios.

10. *No es impaciente y sabe esperar* que la siembra de su tesón y de sus esfuerzos le dé el fruto que merece.

11. *El optimista,* casi siempre es un buen comunicador y transmite y contagia su actitud mental positiva a los demás.

12. *Es inteligente y práctico* hasta el punto de saber rodearse de personas tanto o más capaces que él mismo. No está reñido el optimismo con la humildad de quien sabe que no lo puede todo y tiene que delegar y contar con gente valiosa para que su optimismo no se quede en un mero proyecto.

Nada hay tan contagioso como el optimismo. Vivir con un amigo optimista es encontrar la clave de la felicidad. El llanto de los otros suele hacernos llorar; pero la risa de los otros, irremisiblemente, nos hará reír.

AMADO NERVO

OPTIMISMO Y FELICIDAD SE DAN LA MANO

Porque el optimista *se acepta gozosamente a sí mismo como es y con lo que tiene* y acepta y disfruta la realidad que le ha tocado vivir, pero la vive siempre en clave de alegría, de humor y de cooperación y de disfrute de lo cotidiano.

El optimista es el mejor amigo de sí mismo, el más comprensivo pero también el más exigente y no deja de construirse, alentarse, darse confianza y ¡vivir!

Como toda persona capacitada para encontrar la felicidad esencial en lo cotidiano, *el optimista no necesita nada más que lo básico,* lo más sencillo y al alcance de cualquiera, para vivir con ilusión y alegría.

El optimista es dinámico, emprendedor y esforzado; no puede vivir sin proyectos, sin metas, sin sentirse útil para los demás, sin crear cosas nuevas. En cualquier momento de su vida hay algo bueno y valioso por lo que merezca la pena vivir y luchar.

Pisarás el umbral del bienestar cuando empieces a sentirte satisfecho con apenas nada.

Proverbio chino

En la situación más crítica, desesperada y lacerante, el optimista sabe encontrar algo que merezca la pena y de lo que puede obtener algún provecho o enseñanza.

El optimismo y la felicidad se dan la mano, son pájaros del mismo plumaje que suelen volar juntos, porque el optimismo como la felicidad no ponen apenas condiciones, como ya hemos dicho, se arreglan con lo básico, haciendo buena la frase de Jean-Paul Sartre: «Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace».

89

Orden

Organización

Sin método, sin orden, sin voluntad no es posible el genio ni el triunfo.

DANIEL SANDERS

Mantener en orden nuestra vida, nuestras ideas y nuestras cosas nos da seguridad y equilibrio. El orden extraordinario que observamos en el universo es el referente claro del orden que el individuo humano debe llevar a su cotidiano vivir. Orden y claridad de ideas, orden interno y externo en cuanto a la disciplina, el método y la capacidad de tomar decisiones que repercutirán en los resultados que obtengamos en el plano de lo material, como en el intelectual, social y afectivo.

Es el orden y equilibrio interior de las personas quien posibilita las acciones bondadosas, la empatía y una convivencia más armoniosa, condescendiente y respetuosa, ya sea en el ámbito familiar, laboral y de relaciones humanas en general.

El desorden, la desidia, el abandono y el pasotismo, es causa de estrepitosos fracasos personales en la realización profesional y en las interpersonales y de convivencia familiar y de todo tipo.

Es necesario advertir que en el orden como en todas las cosas en esta vida *In medio virtus*, la virtud está en el término medio y una persona ordenada, nada tiene que ver con otra esclava del orden y de la limpieza con exceso y obsesión, que entra en el terreno de la neurosis, de la patología, con escrúpulos, sentimientos de culpa, etc.

Yo pienso que el orden es algo alegre, vivo y luminoso; lo que es triste, muerto y opaco, es lo que suele darse fraudulenta y enfáticamente por orden, cuando en realidad no pasa de ser un gran vacío. El firmamento es un hermoso prodigio de orden.

CAMILO JOSÉ CELA, *La familia de Pascual Duarte*

El orden en las ideas, en los proyectos y en las cosas es esencial. En las ideas porque nuestra mente necesita la lógica, la claridad, la luz y saber qué es lo que se quiere y en qué orden, con qué prioridad es lo primero. Si tenemos nuestras ideas en orden, es lo mismo que si tengo en mi despacho los libros y material de trabajo y de consulta en su sitio y perfectamente localizables. Por ejemplo, si hace falta dar un vistazo a la psicosis maníaco-depresiva tal y como la define el DSM-IV, tendré que saber exactamente dónde puedo encontrar este libro en décimas de segundo. Para que yo pueda echar mano de este libro que tanto utilizamos psicólogos y psiquiatras y encontrarlo incluso estando a oscuras, siempre que lo utilice, tendré que volver a colocarlo en su sitio. Esto me dará seguridad y confianza porque estaré socorrido y ayudado por esta obra fundamental, siempre y cuando yo sea una persona ordenada.

¿Qué sucede si el DSM-IV, lo dejo cada vez en un sitio distinto? Pues que cada vez que lo necesito pierdo tiempo en encontrarlo, me pongo nervioso, le pregunto a mi mujer si lo ha visto por algún sitio y se enfada porque siempre le ando preguntando dónde he dejado las cosas… Sin orden, todo son problemas.

Obrar sin orden es el más fatigoso y difícil oficio de este mundo.

A. MANZINI

El orden en las ideas es esencial, pero no es menos importante el orden en las cosas como acabo de demostrar. Un simple libro que utilizamos con frecuencia y lo dejamos cada vez en sitio distinto nos puede crear problemas por nuestra falta de orden, de previsión, de cabeza, de sensatez, de sentido común. Al final, casi siempre llegamos a la conclusión de que no damos la talla en sentido común. El orden, como tantas otras cosas, es de sentido común y además, es la clave del éxito en los estudios, en los negocios y en cualquier actividad y proyecto. Un estudiante que no se organiza, que no

distribuye bien su tiempo para estudiar o que no pone en orden sus conocimientos, sin la menor duda está abocado al fracaso.

Cuando llega a mi consulta un estudiante con malos resultados, desmotivado y con baja autoestima, lo primero que le pregunto es: Dime cómo te organizas, tanto en casa para hacer las tareas, como en clase para atender, tomar apuntes, aclarar dudas, etc. La respuesta del estudiante fracasado siempre es la misma: «Yo no me organizo o no sé organizarme».

> El orden y conexión de las ideas es el mismo que el orden y conexión de las cosas.
>
> BARUCH DE SPINOZA

Otro tanto me sucede cuando tengo que aconsejar y ayudar psicológicamente a personas estresadas, preocupadas y agobiadas. ¿Cómo tienes organizada tu vida? Les pregunto y la respuesta suele ser: «Mi vida es demasiado complicada para poder organizarla. Ya tengo bastantes problemas como para encima ocuparme de organizarme», me responden. Precisamente los problemas agobian y las situaciones se agravan porque no nos organizamos. Conozco a una odontóloga que trabaja hasta las doce de la noche y a veces hasta la una de la madrugada, desde las nueve de la mañana. Su pareja, me dijo hace dos años: «Dígale que se está matando y que sus hijos y yo también merecemos un poco de atención». Mis consejos cayeron en saco roto y al día de hoy, sigue sin encontrar tiempo para sí misma y para sus seres queridos. Según acaba de comentar una de sus auxiliares, el marido dice que ya no aguanta más.

> La vida es demasiado complicada para vivirla sin orden.
>
> MARTHA STEWART

¿Es tan difícil terminar las consultas a las nueve de la noche y dejar algún tiempo para sí misma y los suyos? No, pero no establecer una escala de valores y un orden de prioridades sensato, regido por el sentido común, termina por llevar a las personas a la ruina.

Precisamente porque la vida debe ser vivida de la manera más gozosa y positiva

posible, tenemos la obligación de vivirla dentro de un orden para que los conflictos, las situaciones críticas y las personas conflictivas nos la compliquen lo menos posible.

90

Paciencia

Todo poder humano está compuesto de tiempo y de paciencia.

HONORÉ DE BALZAC

Desde la óptica cristiana, la paciencia es una virtud, que demuestra calma y autocontrol; verdadera capacidad para soportar o padecer algo sin alterarse, sin perder los nervios. Es la virtud opuesta a la ira, al descontrol, al enfado y a la irritación por lo más mínimo.

Desde cualquier prisma que podamos considerar, la paciencia es una noble, vigorosa y saludable virtud, que distingue a las personas verdaderamente sabias, maduras y equilibradas.

«No se puede llegar al alba si no por el sendero de la noche», dice K. Gibran en *De arena y espuma*. Así, el labrador que ara y siembra la tierra, ha de esperar un tiempo antes de recoger la cosecha y no pocas veces, pedriscos inesperados malogran todo el esfuerzo de un año y hay que seguir sembrando con la misma ilusión y esperanza en años posteriores. El estudiante que inicia una carrera, habrá que pasar por pagar el precio de miles de horas de estudio y de escucha atenta a los profesores para que, tras varios años de esfuerzo, pueda obtener el título que le refrende como persona capaz en la profesión elegida.

No existe camino demasiado largo para el que marcha lentamente y sin prisa; no hay meta demasiado lejana para el que se arma de paciencia.

LA BRUYÈRE

Sea cual fuere el objetivo que nos propongamos o la tarea que llevemos a cabo, no obtendremos resultados, no cosecharemos fruto alguno hasta su maduración, lo cual exige renuncias, dedicación, mucho tiempo y esfuerzo sin desmayos ni renuncias.

La virtud de la paciencia es prueba evidente de madurez lograda en el banco de pruebas de la vida cotidiana, ya que a vivir se aprende viviendo y esto conlleva otras virtudes y cualidades no menos importantes y decisivas para el hombre y para la sociedad como: la tolerancia, la esperanza, el control sobre los propios impulsos, el ánimo sereno, el equilibrio psicofísico y la paz interior.

La capacidad de esperar, de retardar las gratificaciones es prueba de haber logrado un mínimo de madurez y de consistencia psicológica. El niño y el adolescente es impaciente y no tiene espera, quiere las cosas al momento, tan pronto como las desea y no soporta la espera. Las pataletas, llantinas y rabietas de muchos «adultos», no hacen sino denunciar su inmadurez, reflejada en su infantil impaciencia.

> Más vale el hombre paciente que el fuerte; más el que domina su corazón que el que conquista ciudades.
>
> BIBLIA, Proverbios

Debemos, sin embargo, advertir que nada tiene que ver la paciencia (muestra clara de fortaleza) con la blandura, que es hermana gemela de la debilidad, el temor al qué dirán y la falta de asertividad, la timidez y la debilidad de carácter. El paciente hace siempre un acto de fría reflexión y llega al autocontrol y al dominio de sí mismo por convicción, sabiendo que el control que ejerce sobre sí mismo le enriquece y lo hace más fuerte todavía.

La paciencia con los otros es tolerancia y benevolencia con los defectos, limitaciones y carencias.

La paciencia con uno mismo conlleva la esperanza de seguir insistiendo en la construcción de sí mismo, a pesar de nuestras debilidades y fallos y saber esperar lo que se pretende y desea con entereza y tenacidad.

> El genio no es más que una larga paciencia.
>
> HERAULT DE SECHEILES

Recordad: La paciencia es una condición del verdadero éxito en la mayoría de las actividades y un seguro contra la desesperación. Dice G. Leopardi que «la paciencia es la más heroica de las virtudes, justamente porque no tiene ninguna apariencia heroica» y yo añadiría que todo lo verdaderamente heroico es lo cotidiano y sencillo.

Es fácil en un «arranque de generosidad» desprenderse de una importante cantidad de dinero para socorrer a los muy necesitados. También es fácil en un «arranque de heroísmo» viajar al tercer mundo y estar unos días haciéndose fotos con hombres, mujeres y niños desvalidos a los que se les reparten toneladas de alimentos para que puedan subsistir tras el desastre de un terremoto o de unas lluvias torrenciales. Todo esto es muy loable y no critico si una actriz famosa, un torero o un cantante viajan a estos países como gesto de solidaridad y para despertar las conciencias de quienes permanecemos insensibles ante las carencias y desgracias de nuestros semejantes. Ojalá cundiera el ejemplo y todos los famosos y poderosos dieran algo de sus bienes y de su tiempo a quienes más lo necesitan. Pero eso no es heroico de verdad, lo heroico de verdad es cuidar a personas enfermas, ancianas y/o desamparadas a pesar de que nadie lo agradece ni lo tiene en cuenta y hacerlo con paciencia y como algo normal y cotidiano.

Lo que no se puede evitar hay que llevarlo con paciencia.

HORACIO

«Tengo 50 años, un hijo deficiente y mi madre de 85 años con esquizofrenia desde hace 25 años. No sé lo que es tener vacaciones, y un respiro para ir un día al cine o a bailar, porque mi madre y mi hijo me necesitan.» Quien así habla es una persona alegre, llena de paz y con infinita paciencia. Un ejemplo entre miles de persona heroicas que nadie admira pero que son la gran reserva de los «santos de a pie, en vida» que nunca serán canonizados ni llevados a los altares, seguramente, pero que hacen que este mundo sea un poco más humano, habitable y amable. *La paciencia* de hacer el bien siempre y de no quedarse insensible ante tantas adversidades y carencias y hasta ser paz y amor para los demás, eso es heroicidad y paciencia.

La paciencia tiene más poder que la fuerza.

PLUTARCO

La paciencia es, además, exponente claro de fortaleza de espíritu y de inteligencia. ¿Por qué hago esta afirmación? Porque todas las personas que he conocido a lo largo de mi vida enriquecidas y estructuradas interiormente por la virtud de la paciencia eran personas de paz que apenas se lamentaban o quejaban de tantas adversidades, reveses y contratiempos que tenían que soportar. Todas sin excepción hacían buenas en su vida cotidiana las palabras de Ovidio: «Ligero es el peso que se lleva con paciencia». Por eso no me canso de repetir que la paciencia corre pareja con la fortaleza del espíritu. Pesa mucho menos lo que se lleva de buen grado, con serena aceptación y sin queja. El peso de los sinsabores y dificultades es más leve, pesa menos para el paciente que siempre mantiene una actitud mental positiva. Pero la paciencia suele ser también prueba evidente de inteligencia, de sabiduría. Parece como que el verdadero paciente es consciente de que las quejas y lamentos, el dramatismo y el lloriqueo es una pérdida de tiempo y de energías que sólo perjudican a quien no cesa de lamentarse. Siempre tiene en su mente el dicho: «Si lo que te preocupa tiene solución, ¿por qué te quejas? (puedes solucionarlo) y si no la tiene, ¿por qué te quejas? (es necio preocuparse de lo que no tiene solución)».

> Hay un momento límite en el que la paciencia deja de ser virtud.
>
> EDMUND BURKE

¿CUÁNDO LA PACIENCIA DEJA DE SER VIRTUD?

Cuando se confunde con la rendición, con la cobardía y con la falta de coraje. Cuando se convierte en comodidad o cuando se sustenta en el miedo a lo que pueden decir o hacer los demás. La verdadera paciencia siempre es fortaleza, temple y valentía.

El paciente que no responde con violencia a la violencia, que no insulta a quien le descalifica y que mantiene el control sobre sí mismo está pertrechado de una gran fuerza interior que le capacita para ser dueño de sí mismo y saber mantener bajo control, sin perder la calma, cualquier situación difícil, estresante y crítica. Esto no impide que haga cuanto está en sus manos para que las aguas desbordadas vuelvan a su cauce y se serenen.

La paciencia deja de ser virtud cuando el miedo impide denunciar al maltratador físico o psíquico, cuando permitimos que otro ser humano mine nuestra autoestima y se aproveche de nuestra debilidad. Es entonces cuando hay que sacar fuerzas de flaqueza y plantar cara con entereza a quien pretende hacernos daño o hacérselo a nuestros seres queridos.

Que nadie se llame a engaño porque la verdadera paciencia nada tiene que ver ni con la pusilanimidad, ni con la cobardía, ni tampoco con la resignación ni está condicionada por el temor, ya que la paciencia auténtica siempre es valentía.

91

Paz

La paz es un bien tal, que no se puede desear otro mejor, ni poseer otro más útil.

SAN AGUSTÍN

Cuando pronunciamos la palabra paz, todos sabemos que casi estamos pretendiendo una utopía y sin embargo tan sólo el pronunciarla nos transmite sosiego. Si el lector se queda en silencio, entorna los ojos y se dice a sí mismo varias veces de manera lenta y firme: «Tengo paz, soy paz y doy paz», observará que la tensión y el posible nerviosismo se atenúan y una brisa de serenidad y de equilibrio le invade interior y exteriormente.

La paz anida en nuestro interior, habita en nosotros y depende del control que sepamos tener sobre nosotros mismos y las circunstancias y de nuestra actitud. Todos los autores consultados coinciden en afirmar que la paz es el mayor de los bienes y tienden a identificar paz y felicidad. Los demás pueden contagiarnos su paz, hacernos sentirla, pero pronto perderemos esa tranquilidad prestada si no somos nosotros mismos quienes, en los avatares de la vida cotidiana aprendemos a despertar, activar y potenciar la paz interior, la que nos proporcionamos a nosotros mismos de manera consciente. El hombre pacífico lo es por decisión propia, por elección. Los sembradores y cultivadores de la paz tienen, casi siempre madera de héroes en un mundo donde la violencia, las amenazas, el terrorismo y el chantaje campan por sus respetos. Defender la paz, luchar por la paz, ser mensajero de paz sigue siendo muy arriesgado para quienes la entienden y viven como el mayor de los bienes para el individuo y para la sociedad.

No hay camino para la paz; la paz es el camino.

M. GANDHI

¿CÓMO SE LLEGA A LA PAZ? ¿QUÉ CAMINOS NOS CONDUCEN A ELLA?

Gandhi lo tenía claro: a la paz se llega por la paz, no por la violencia. Lo semejante atrae a lo semejante y así como el fuego no se puede apagar con gasolina, la violencia no se extingue ni se disipa con mayor violencia sino con paz. Al violento se le desarma, antes o después con la no violencia, entendiendo el porqué de sus actos, las «razones» de su actitud y demostrándole que lucha contra un enemigo inexistente, porque nosotros no somos su enemigo. Sé que esto puede parecer iluso, estúpido y sin sentido, pero todavía está por demostrar que alguien haya llegado verdaderamente a la paz y el buen entendimiento de las personas, las familias y los pueblos por el camino de la violencia. Siempre que aparece la paz, la vemos elevarse sobre posturas dialogantes, acuerdos pactados, consensos y concesiones mutuas.

> El secreto para vivir en paz con todo consiste en el arte de comprender a cada uno según su individualidad.
>
> FRIEDRICH L. JAHN

Todos los que buscan de corazón la paz, tienen la humildad de ponerse en el lugar del otro, acercar posturas y ceder en algo para que la paz sea el resultado de las buenas voluntades de personas que, con criterios bien distintos, se humanizan y acercan, dándose la mano en pro de un bien incalculable y único, la paz, libre y conscientemente pactada, amada, defendida y asumida, cueste lo que cueste. ¿Por qué? Porque es el bien de los bienes. Sin paz, es imposible vivir, todo queda marcado y malogrado si no nos asiste la serena quietud de la paz con nosotros mismos y con los demás.

En el cuerpo a cuerpo de nuestro cotidiano vivir con los seres queridos, los compañeros de trabajo y los amigos, el secreto está en saber adaptarnos a cada uno según es, comprendiéndole en sus circunstancias y en su mismidad, por empatía. Si

logramos aproximarnos a los sentimientos de los demás, nuestra capacidad de respeto, comprensión, diálogo y tolerancia serían extraordinarios.

Más vale una paz relativa que una guerra ganada.

MARÍA TERESA DE AUSTRIA

Los demás nos exasperan, nos inquietan, nos lastiman y nos crean problemas porque pretendemos cambiarlos, porque no los aceptamos como son, porque nos sentimos responsables de sus actos y porque no les dejamos ser ellos mismos. Hacemos depender nuestra paz interior, nuestra alegría y nuestro talante de cómo nos vayan las cosas con nuestros semejantes, de su actitud para con nosotros, de su acogida o de su rechazo. No caemos en la cuenta de que la paz y la serenidad interior constituyen la esencia y la consistencia de una vida plena. No hay plenitud sin sosiego, como no hay inmensidad sin calma y silencio. El fondo del océano está en paz, es en la superficie donde se producen las olas y las tempestades.

Cuando nos desequilibramos, cuando perdemos el control, cuando hablamos demasiado, cuando decimos cosas de las que después nos arrepentimos…, no logramos recuperarnos y tranquilizarnos sin el sosiego, sin la vuelta a la calma, a la plenitud del espíritu, a la esencia y consistencia de nosotros mismos, al silencio interior.

«La paz es para el mundo, lo que la levadura para la masa», afirma el Talmud; sin embargo, este mundo nuestro parece empeñado en no cesar de rebrotar violencia y propiciar las guerras fratricidas. El hombre sigue siendo el peor enemigo de sí mismo y de sus semejantes y si bien es verdad que hemos avanzado en todos los campos de la ciencia, del arte y de descubrimientos técnicos impensables hace apenas un siglo, no es menos cierto que apenas el hombre de hoy es más humanizado, bondadoso y virtuoso que nuestros antepasados de las cavernas.

La paz es para el mundo lo que la levadura para la masa.

TALMUD

Cuesta mucho encontrar la paz interior y es casi imposible lograr una paz duradera

entre los miembros de una misma familia y nadie apuesta por la paz como actitud, como constante entre los hombres y mujeres de hoy, en pleno siglo XXI.

Necesitamos que los pacíficos no pierdan la esperanza en un mundo mejor que ya se está creando cada día con la labor callada de tantos miles de personas abnegadas, sencillas, humildes y generosas que practican el bien día a día y van dejando su huella de bondad cada siglo en todos y cada uno de los lugares de la tierra.

> Cuando los pacíficos pierden toda esperanza, los violentos encuentran motivos para disparar.
>
> HAROLD WILSON

Este mundo nuestro sigue funcionando gracias a los incontables héroes anónimos, pacíficos activos, eficaces y entusiastas que no cesan en su empeño aunque son conscientes de que la paz es el logro más costoso, tanto para el propio individuo como para la sociedad. Los sembradores de la paz saben muy bien que por más abundante que sea la siembra, la cosecha siempre es muy escasa y son incontables y muy poderosos los enemigos a que tienen que enfrentarse.

¿Qué sucede con la venta de intimidades, de «exclusivas» contando detalles de las relaciones mantenidas con hombres y mujeres? Ahora mismo, un individuo que nadie conocía, pero que lleva un apellido de una familia respetada, ha cobrado una cantidad importante por contar sus amoríos y «amenaza» que si le atacan o critican por llevárselo calentito vendiendo intimidades, «puede que vaya a algún medio más a defenderse». Lo cual quiere decir, que ya tenemos un «famosillo» más que vivirá del cuento, de repetir por todos los platós las mismas historias.

> Un hombre no trata de verse en el agua que corre, sino en el agua tranquila, porque solamente lo que en sí es tranquilo, puede dar tranquilidad a otros.
>
> CONFUCIO

En esta espiral de vaciedad y despropósitos, sembrando por doquier, morbo, violencia y zafiedad, poco se puede hacer si en los hogares españoles no aprendemos a seleccionar los programas que son más sanos y constructivos. Ver con nuestros hijos la televisión, enseñarles a mantener una actitud crítica y a descubrir la estupidez de quienes

permanecen pasivos soportando las mismas memeces, contadas por las mismas personas, es una buena medida para que aprendan a valorar los temas profundos, los verdaderamente divertidos, los que enseñan a vivir mejor, los que enriquecen la mente y el espíritu…

Este «ruido» de las nuevas tecnologías mal utilizadas que se nos mete por todas las rendijas, es el primer culpable de la falta de paz en nuestras almas. Apenas tenemos tiempo para quedarnos a solas con los nuestros y con nosotros mismos y el poco o mucho que nos quede, lo pasamos ante el televisor, ante el ordenador, la consola de videojuegos o colgados al teléfono. Queda la solución de cambiar de canal o apagar el televisor.

> Bienaventurados los pacíficos porque ellos serán llamados hijos de Dios.
>
> BIBLIA

La paz es necesaria para el cuerpo, para la mente y para el espíritu y es un bien tan reconfortante, equilibrador y saludable que no podemos prescindir de él. Es la tranquilidad sentida, buscada y disfrutada quien nos permite bucear en nuestro interior, serenar nuestras pasiones, abrir nuestra mente a una percepción clara de lo más razonable y conveniente y tomar decisiones firmes acertadas.

En mi libro *Aprendiz de sabio* (Grijalbo, febrero de 2005), la paz y el sosiego del espíritu; la meditación que serena, equilibra y tonifica y la práctica del bien conforman el programa de vida de todo aventajado aprendiz de la necesaria sabiduría para vivir. Transcribo para el amable lector una síntesis de la reflexión número 31, referida a la paz: «En medio del caos, del desastre, del desamor, del infortunio, de la mala racha y del dolor, sé tú paz, calma y refugio para ti mismo y para los demás… Como si estuvieras físicamente en el centro de un tornado, donde todo es quietud y serenidad, a pesar del rugido ensordecedor y huracanado que te circunda».

Verdaderamente, san Agustín está en lo cierto cuando afirma que la paz es un bien tan completo y necesario que no se puede desear otro mejor, ni poseer otro más útil.

92

Piedad

Me inspira piedad esta muchedumbre.

Evangelio según SAN MARCOS, 8, 21

Desde una óptica religiosa, la piedad es una virtud que inspira, por el amor a Dios, una devoción a las cosas santas, rezos, oficios sagrados y prácticas religiosas en general. Decimos de una persona que es piadosa, porque la consideramos religiosa practicante, hace oración, va a misa, etc.

En un sentido más genérico, no necesariamente religioso, la piedad se identifica con la misericordia y significa, amor entrañable, conmiseración, de Dios o del hombre que se compadece de los demás.

La piedad es también la parte potencial de la justicia que regula las relaciones de los hijos con los padres y de los inferiores con los superiores en un clima de respeto y de consideración.

Por la piedad, entendida como actitud empática y misericorde, el ser humano se humaniza y diviniza al mismo tiempo. Cuando vemos necesidades, debilidad y miseria, son las almas grandes con un grado más alto de bondad y de humanidad las que se acercan, las que auxilian, las que se entregan con verdadera ilusión y con amor.

Sin piedad, se vuelve crueldad la justicia y la piedad sin justicia es debilidad.

METASTASIO

La piedad religiosa, es decir, la práctica de ritos, rezos y demás actos de veneración a Dios sólo adquieren sentido en la medida en que guarden perfecta sintonía con la piedad-amor, la piedad-compasión, la piedad-misericordia.

Si Dios es amor y comprensión en esencia y es la misma bondad, todos los rezos, plegarias y prácticas religiosas llegarán hasta Él y servirán de algo a las criaturas humanas, si conllevan bondad, si se impregnan de amor y de misericordia para con el prójimo.

La piedad entendida como oración del hombre con Dios amado, venerado y respetado o es fiel reflejo de un corazón lleno de amor y de generosidad, de entrega y de compasión para con los demás hermanos, o es pura pantomima, nada.

Todo el que ama a sus semejantes, procura su bien y busca en su vida la ocasión de ser útil a los demás, ya es piadoso también en el sentido religioso, ya practica la religión, aunque no rece el rosario o no haya podido ir a misa un domingo. Ser piadoso y misericordioso con otras personas en nombre de Dios es la forma suprema del culto al Dios bondad y misericordia en quien yo creo. ¿Qué otro sentido puede tener la piedad si la circunscribimos al mero hecho de gestos, ritos y palabras de alabanzas a Dios? ¿Que ese Dios bondadoso y sabiduría infinita está necesitado de nuestros rezos, genuflexiones, golpes de pecho y cánticos religiosos? ¿Puede alguien imaginar a todo un Dios necesitado de tanta veneración, tanta alabanza y tanta rodilla en tierra? Se parecería demasiado a los reyes sátrapas de este mundo tan hinchados y pagados de sí mismos que no merecería la pena creer en un ser tan esclavo y tan limitado y que, por supuesto, no sería Dios.

La piedad auténtica, la que nos legó Jesucristo y es consecuente con el mensaje evangélico, se traduce en la bondad de las acciones, de las palabras, del sentimiento, del corazón. La piedad y la oración de todos los monjes (as) y religiosos de clausura que pasan las horas alabando a Dios, son menos que humo si no van cargadas de amor a los demás seres humanos y de acciones generosas que las respalden. La piedad auténtica es la oración del pensamiento puesto en el bien de las criaturas de Dios. Él ya es y se siente suficiente por sí mismo y por ser quien es y somos los humanos, obra suya, según nos dicen las escrituras y la fe, quienes nos debemos ocupar en hacer el bien y, somos la mano de obra, los trabajadores del bien y somos tan necesarios que sin nosotros (que somos las manos de Dios) el mundo sería un erial, un suelo inerte.

La verdadera piedad, por tanto, es amor a Dios, pero amor en los demás, es acción y pasión por hacer y procurar el bien a nuestros semejantes y sin duda, la piedad es

comprensión, empatía, dulzura, gozo por el bien del prójimo… Desde la acción amorosa en beneficio de los demás es fácil llegar a la oración, al entendimiento y a la comunicación con Dios.

Sólo es verdaderamente piadoso el que se cansa y fatiga en los campos de la vida cultivando y sembrando buenas semillas en las mentes y en los corazones de los semejantes. Sólo es piadoso el jornalero de Dios, el trabajador sencillo y solícito que disfruta cada día siendo útil a los demás con la profesión que ejerce.

Sólo es auténticamente piadoso el hombre de bien que ve a Dios en cada hermano y le venera con buenas obras, con respeto y con una acogida fraternal gozosa. Ser para los demás es la manera más inteligente y grata de ser para sí mismo y también la prueba más palpable de una piedad cristiana, humana y sublime. Una forma de venerar a Dios con la oración de las buenas obras.

93

Placer-Disfrute

La naturaleza, que nos enseña la norma del placer, señala también sus límites.

TH. BROWNE

El placer es un estado afectivo agradable que resulta del desarrollo normal de una tendencia o actividad.

El dolor es un estado afectivo desagradable que resulta del desarrollo anormal de una actividad o tendencia llena de dificultades o impedida totalmente.

El placer es el premio al dolor. Conviven bajo el mismo techo, comparten la misma mesa y duermen en la misma cama. Cuando despertamos alternativamente uno u otro, nos acompañan en nuestro camino y nosotros, pobres marionetas con hilos dirigidos ignorando por quién sentimos el impacto de uno de estos compañeros inseparables de viaje que, salvajemente dispares, avanzan estrechamente unidos, como dos hermanos siameses que viven con el mismo corazón.

El gran manantial del placer es la variedad.

YOHONSON

El placer, tema que nos ocupa, es la ausencia del dolor más un grado de gozo y de sensaciones agradables. Es el despertar de los sentidos: una mirada, un olor, una caricia, un sabor, un sonido, una complicidad o un mensaje. El placer es lo que escapa a la mera función física o fisiológica de ver…, oír, tocar. Es detenerse, demorarse o interiorizar,

«es lo que está en el beso, y no en el labio; lo que rompe la voz y no es el pecho»... (Gabriela Mistral).

Pero el placer necesita límites como todo en esta vida y quien no sabe «descansar» a tiempo de un placer, reservarse y «dejar algo» para nuevas oportunidades, agotará o extinguirá en parte su capacidad para el disfrute de ese placer en concreto. Como bien asegura Juvenal, lo que da valor a un placer es usarlo raramente, aunque en realidad, lo más apropiado sería decir, no con demasiada frecuencia.

> Lo que avalora un placer es usarlo raramente.
>
> JUVENAL

El placer está también en la variedad. Si un gato, un perro o un niño juegan con un solo juguete, pronto abandonará el juego porque ya ese juguete no le dice nada, no le sugiere nada y hasta le aburre, ya ha dado de sí todo lo que puede dar. Uno o dos nuevos juguetes, pero que se los deje tan sólo unas horas, harán las delicias de cualquier niño. Si al cabo de 3-4 meses aparece aquel viejo juguete que, con toda intención hicimos que se perdiera, el reencuentro, el hallazgo y la novedad volverán a ilusionar al niño o al perro.

A los adultos nos sucede lo mismo. Aquel reloj que dábamos por perdido, o esa chaqueta que ya no usábamos, aparecen un día y nos encanta volver a recuperarlos y los lucimos con gusto y hasta con orgullo.

> Un placer sin riesgos nos complace menos.
>
> OVIDIO

Un componente esencial del placer, que a veces no tenemos en cuenta, es la dificultad, el tener que correr ciertos riesgos para conseguirlo. Un joven de familia humilde, como tantos otros, deseaba estudiar en la universidad, pero tenía que trabajar para vivir y no tuvo más remedio que estudiar por la UNED (universidad de educación a distancia). Después de mucho sacrificio, en siete años, terminó la carrera que, en circunstancias normales, sólo le hubiera costado cinco. La satisfacción, el orgullo y el valor que este joven daba a su licenciatura, conseguida con tanto esfuerzo, no tiene nada que ver con el

placer que pueda sentir quien no haya tenido que superar apenas dificultades en los estudios, porque los ha hecho con toda comodidad y lujo en una universidad privada.

> El verdadero placer no nace más que de la conciencia de las virtudes.
>
> SÉNECA

Además, una vez terminada la carrera, tampoco ha tenido problemas para encontrar trabajo, porque su papá le tenía ya preparado un elegante y magnífico despacho en el que colgar su título universitario. Nada de ir escalando puestos desde abajo, porque empezó desde director adjunto. Pues bien, tenerlo todo, conseguirlo todo sin apenas esfuerzo, es maravilloso, pero no produce esa indescriptible satisfacción interna, ese «subidón» de adrenalina de felicidad que sientes cuando, paso a paso, dificultad tras dificultad, llegas a lograr lo que tanto ansiabas.

Dos años estuve esperando, allá por el año 1988, para empezar a publicar unas fichas sobre valores humanos que yo utilizaba en mis conferencias. Nunca perdí la esperanza y al fin, no sólo conseguí escribir como colaborador, sino publicar una extensa obra sobre «Valores humanos». *Fortalezas humanas 5*, el quinto en estos momentos. El amable lector podrá entender que es indescriptible el placer que siento en estos momentos, confiando y esperando ver terminada mi obra, la más importante para mí, que yo puedo escribir. Ese placer «a la espera de» algo que sabemos que podremos lograr en breve, es indescriptible, mayor todavía que el mismo placer obtenido como bien afirma Metastasio.

> Todo placer esperado es mayor que el obtenido.
>
> METASTASIO

Por encima de cualquier placer está el placer de la virtud y sin duda, el saber que lo que decimos o hacemos puede ser de gran ayuda para los demás, es el «súmmum» del placer. La conciencia de que con nuestra vida, con nuestras obras, a pesar de nuestras limitaciones, contribuimos al bien de nuestros semejantes y a que este mundo nuestro sea un poco mejor y más habitable, es lo máximo a que puede aspirar un ser humano.

Aprendamos a dosificarnos en los placeres de la vida para que nos duren mucho

tiempo; no seamos jamás esclavos de nuestros placeres sino ser dueños y por encima de todos los placeres procurémonos el mayor de todos los placeres, el de la virtud. Ése no tiene límite.

Todo goce es proyecto.

SIMONE DE BEAUVOIR

La bondad del placer y sus beneficios de todo tipo son innegables. Mientras disfrutamos de algo: la contemplación de un bello paisaje, la escucha de una pieza musical deliciosa, o simplemente saboreamos una apetitosa comida; nuestra atención encadenada al disfrute de los sentidos nos impide que aniden en la mente pensamientos pesimistas y derrotistas.

Al estar ocupados en disfrutar algo, desaparecen durante ese tiempo todas las preocupaciones y problemas. Sucede como con la risa y la carcajada. No podemos estar al mismo tiempo angustiados y reír a mandíbula batiente.

Cuando el amable lector vea que una persona en concreto con la que se topa casi a diario, nunca se ríe, tampoco habla demasiado ni se comunica y mantiene actitudes de mal carácter y/o depresivos y distantes; tenga por seguro que la carencia de placeres, de disfrute y de experiencias gozosas, constituye su gran problema.

Todo le saldría mejor, cambiaría su carácter, sería más considerado, valorado y querido si su vida se llenara de experiencias gozosas y gratificantes.

El amargado, que es el polo opuesto del disfrutador, de una forma o de otra y antes o después vomitará el veneno de su pesimismo y de su tristeza y a alguien salpicará y hará un grave daño.

El poeta romano Persio nos recuerda: *carpamus dulcia; nostrum est quod vivis; cinis et manes et fábula fies* (aprovechemos el placer; nuestro únicamente el día presente, te volverás ceniza, sombra y fábula). Simplemente, nos recuerda que estamos pensados para disfrutar del mayor don que es el de nuestra propia existencia y mientras disfrutemos y gocemos, sin hacer daño a nadie, nos estamos realizando de la manera más positiva y gratificante posible.

Todo disfrute, todo goce, sano, gratificante y buscado sin maldad es proyecto de vida y es medicina del alma y del cuerpo. Nos han mentido quienes desde una pretendida

virtud o espiritualidad enfermiza pretenden convencernos de que el placer es pernicioso y dañino. El hecho de que saber sublimar y aceptar el dolor sea loable y nos haga más fuertes, no quiere decir que un placer sano, natural y gratificante deba desdeñarse. Todo lo bueno pertenece a quien es capaz de disfrutarlo y aprovecharlo en su beneficio para generar actitudes positivas, emociones y sentimientos de júbilo, ilusión y ganas de vivir. El placer es bueno, si la persona y sus obras siguen siendo buenas. El placer es bueno si nos hace buenos y más felices. Es malo si nos hace malos y desgraciados.

94

Pobreza de espíritu

La abundancia me hizo pobre.

OVIDIO

Uno de los múltiples tipos de pobreza radica en no saber utilizar la riqueza cuando la abundancia es tanta que se ansía multiplicarla por miedo a privaciones. El hombre que vive para acumular es pobre, porque pobre es el que no sabe disfrutar de los placeres que la vida ofrece, enfocando su vida entre dos férreas y exclusivas líneas paralelas y con un solo punto de mira, incapaz de girar la cabeza de su existencia hacia otros horizontes, otros objetivos y metas. Sólo es capaz de visualizar y de proponerse un único logro, de manera mecánica y metódica: amasar bienes materiales: fama, dinero, riquezas, honores.

Si la pobreza es la carencia de lo necesario, para el sustento, desde el punto de vista material, la pobreza de espíritu, entendida como ausencia de proyectos, de objetivos y de miras, es la falta de ánimo y de coraje para aventurarse por los senderos incómodos e inciertos de la vida.

El hombre más grande de la historia fue el más pobre.

EMERSON

¿Quiénes son entonces los «pobres de espíritu» (con mayúscula) a quien hacía referencia Jesucristo en el sermón de la montaña? Aquellos que utilizan las riquezas en beneficio de los demás y sólo dejan para sí lo necesario para llevar una vida digna.

Aquellos que no viven obsesionados por «tener» y necesitan poquísimas cosas materiales, externas y fugaces para ser felices, porque son conscientes de que la felicidad verdadera tiene un carácter más intimista, profundo y consistente. Tiene que ver con la felicidad que brota del espíritu, de la esencia misma de la persona que confraterniza con los demás seres de la Creación. Es una felicidad enraizada en la Felicidad Universal y en consecuencia mi felicidad personal está mediatizada por la felicidad de todos los hombres, mis hermanos.

Es verdad, como dijo Ovidio que la «abundancia puede dejarnos pobres», secos de corazón, cuando quedamos fijados, anclados y obsesionados en la acumulación de riquezas materiales y de tanto vivir en la periferia de lo externo, por y para las apariencias, se nos secan en el alma los sentimientos humanos.

> La pobreza no viene por la disminución de las riquezas, sino por la multiplicación de los deseos.
>
> PLATÓN

Nos cuesta entender desde el estatus de la opulencia, de los honores y de las modas que visten la desnudez de humanidad y de solidaridad de tantas señoronas ilustres y desocupadas, que las personas más grandes de la Historia de la Humanidad, siempre fueron las más pobres, porque en lo material, todo lo dieron para el bien de los demás. Sólo vivieron para ser multimillonarios en bienes del espíritu.

> La desnudez del mundo indigente podría ser vestida con los adornos sobrantes de los vanidosos.
>
> GOLDSMITH

¿Podría ser superada y remediada la pobreza material? Si los seres humanos fuéramos conscientes de la gravedad de nuestra actitud insolidaria, no me cabe la menor duda, que acabaríamos en cuatro días con los problemas del hambre en el mundo. Desde hace unos años sabemos que no más de cincuenta personas y entidades multimillonarias se reparten la mitad de las riquezas y bienes del planeta. Si por arte de magia, por voluntad divina o por casualidad a estas personas se les ocurriera reflexionar sobre su

actitud insolidaria y sus corazones fueran tocados por la generosidad, «la desnudez del mundo indigente, podría ser vestida por los adornos sobrantes de estos vanidosos», que dice Goldsmith.

La pobreza del eterno insatisfecho, del que nada le llena es seguramente, la más triste de las pobrezas. ¿Por qué? Porque no se soporta a sí mismo, está vacío, vive de cara a la galería, a la ostentación y al boato y cuanto más tiene (de lo material), más desea y al multiplicar sus deseos, multiplica también sus vacíos. Ésa es la auténtica pobreza que no viene por la disminución de las riquezas, como afirma Platón, sino por la multiplicación de los deseos.

Un pariente pobre es siempre un paciente lejano.

D'OUDETOT

Rico es en realidad, aquel que menos necesita porque aunque sea pobre en cosas materiales, su interior está repleto de contenido, de vida, de valores, de bondad y de alegría por vivir, no por tener y menos por aparentar.

La pobreza repele a los insolidarios y a los egoístas y atrae a los generosos y de gran corazón. ¿Le ha tocado un premio gordo en la lotería? ¿Se ha convertido en una persona muy conocida y reconocida socialmente por el cargo que ocupa o por otra circunstancia? Pues tenga la seguridad de que le saldrán familiares y parientes lejanos por doquier. Aquel pesado que no le dejaba en paz en el colegio y le amargaba la vida, se presentará ahora a los cuarenta años diciendo que era su mejor amigo y el sargento que le amargó la vida en la mili vendrá a pedirle que interceda por un hijo que ha terminado la carrera y no hay forma de colocarlo. La fama, la riqueza y ocupar un puesto importante en la sociedad, le hace a usted deseable, maravilloso y amigo de todos los que esperan que, «algo» de lo que usted es y ha conseguido, sea para ellos y lo disfruten.

El que se aviene con la pobreza es rico.

SÉNECA

¿No es rico ni famoso? ¿Ha perdido el trabajo y ya no es conocido y hasta ha caído en

desgracia y necesita de los demás? Entonces usted va de cráneo. Los que se llamaban amigos han desaparecido y no saben, no contestan y bastante tienen con sus problemas. Las personas con posibles, que podrían echarle una mano y que en algún momento le dijeron: «Fulano, ya sabes que ante cualquier problema que tengas, yo voy a estar ahí». Pues no, no sólo no están ahí, sino que han escapado y se han escondido. No hay forma de dar con ellos. Sin duda y por suerte, hay amigos que sí están en estos momentos. También es posible que alguien más pobre que tú te ofrezca compartir parte de su casa, de su comida y de lo que tiene. Tu pobreza sólo atraerá a las almas nobles y generosas, que casi siempre, son tan pobres o más que quien necesita ayuda.

No digo que no vivan almas grandes y generosas en los palacios y en las grandes mansiones, pero no es lo normal, porque están ocupados en contar sus riquezas y propiedades, ingresos del año pasado que fueron de varios millones de euros, se incrementarán en un 10 o en un 20%. En honor a la verdad, debo decir que tampoco faltan personas atraídas por la pobreza, si hay cámaras de televisión delante que puedan dar fe de «su gran corazón» y de su generosidad.

> No es la pobreza virtud, sino el amor a la pobreza.
>
> FRAY LUIS DE GRANADA

Si está presente Su Majestad la Reina de España y además todas las amigas y amigos multimillonarios, la pobreza entonces, sí que vende y se cotiza muy alto. Abrazar a niños desarrapados y llenos de mocos se convierte en una manía, pero con luz, taquígrafos, fotógrafos y, por supuesto, con las cámaras de televisión. ¡Qué «gozo» se siente entonces por aparecer como solidarios y fraternizando con los más pobres y desheredados! Sería deseable algo más de sensibilidad y menos afán de protagonismo.

La pobreza en sí misma, per se, no es virtud, sino el amor a la pobreza, como bien apunta fray Luis de Granada. Ser pobre o ser rico no añade un átomo de virtud a nadie, sino la forma en que se vive la pobreza o la riqueza. El pobre puede ser tan degenerado y malvado como el rico, aunque más desgraciado porque el rico vive sin apuros y el pobre, casi siempre es dominado y maleado por sus frustraciones y carencias.

- *La pobreza es virtud* cuando el pobre sabe avenirse a su pobreza, aunque haga lo

posible por mejorar su situación.

- *La pobreza es virtud,* cuando el rico no hace ostentación de sus bienes y sabe ponerlos al servicio de los más necesitados. En su corazón caben todos los desheredados de la tierra, aunque sólo puede remediar las necesidades de unos pocos.
- *La pobreza es virtud,* cuando pudiendo vivir y derrochar como un potentado, se vive con lo imprescindible y se invierte el capital restante en crear riqueza para terminar con el hambre en el mundo.
- *La pobreza es virtud,* cuando el rico y el pobre comparten su riqueza interior. El pobre sabe ser agradecido y el rico sabe ser generoso con humildad, sin exhibicionismos y con interés y amor de un hermano.
- *La verdadera riqueza incrementa los bienes del espíritu.*

¿Quieres ser rico? Pues no te afanes en aumentar tus bienes sino en disminuir tu codicia.

EPICURO

Que nadie piense que estamos presentando la riqueza como un mal abominable; todo lo contrario, gracias a la riqueza, al esfuerzo de personas tan inteligentes como tenaces y solidarias, los países democráticos, sobre todo, son un ejemplo de extraordinaria humanización y desarrollo en todos los aspectos.

La riqueza, la civilización y el progreso se han dado la mano a lo largo de los siglos y quienes trinan contra la riqueza, lo hacen desde la comodidad, desde la frustración o desde la envidia.

La riqueza auténtica es fruto de la inteligencia, del esfuerzo y de la tenacidad de miles de seres humanos que han venido creándola desde que el mundo es mundo, aportando cada uno su propio granito de arena desde todos los ámbitos: la investigación, la empresa, el mundo del trabajo, la banca, las nuevas tecnologías, etc.

El problema de la riqueza es la codicia, es decir, la obsesión de atesorar bienes y riquezas sin otro fin que el deseo de tener más que los demás, pero no para lograr que otras personas se beneficien y disfruten de los bienes que se obtienen, sino para demostrarles que mientras ellos carecen de casi todo hay alguien que por más riquezas que tenga, todas les parecen insuficientes.

El problema de la codicia estriba en que impide que la persona obsesionada por ser

cada día más rica, está casi siempre vacía de otros valores con otro contenido que no sea material y esto empobrece su espíritu.

Decía Schopenhauer que, a veces, la riqueza es «como el agua salada que cuanto más se bebe, más sed da». Si todo lo que llega a atesorar una persona es riqueza, se convierte en un ser vacío y sin consistencia interior.

¿Cuál es el buen camino? ¿Cómo convertir la riqueza en valor con gran contenido interior? Permitiendo que las personas que carecen de casi todo puedan tener más seguridad y llenen sus carencias con la generosidad del rico. Quien es capaz de dar de lo mucho que tiene a sus hermanos más necesitados, de inmediato percibe una gran transformación interior, siente una indescriptible plenitud que le reconforta espiritualmente y le hace sentirse mejor persona y más feliz. La felicidad que está proporcionando a otros, se convierte en su propia felicidad. Por eso se insiste tanto en que «dar es recibir». Deseo terminar con un pensamiento de Henry David Thoreau, que dice que «el hombre es rico en proporción a las cosas que puede desechar». Yo añadiría, que el hombre es pobre de verdad en la medida en que está tan vacío que cada vez necesita más cosas materiales y tan ciego que no ve que sólo los valores del espíritu le pueden proporcionar la verdadera riqueza, esa que sólo anida en el corazón.

95

Poder

Dad todo el poder al hombre más virtuoso que exista, pronto le veréis cambiar de actitud.

HERODOTO

¿Qué entendemos por «poder»? La Real Academia de la Lengua, define el poder como dominio, imperio, facultad y jurisdicción que uno tiene que para mandar o ejecutar una cosa. El poder es la fuerza y suprema potestad rectora y coactiva del Estado. Poder es sinónimo de vigor, de fuerza, de capacidad, de influencia, de posibilidades, de autoridad, etc. Se habla de poder absoluto y de despotismo, cuando no hay democracia y no cuenta la voluntad del pueblo llano.

Poder constituyente es el que corresponde al Estado para organizarse, dictar y reformar sus constituciones.

Poder ejecutivo, en los gobiernos representativos el que tiene a su cargo gobernar el Estado y hacer observar las leyes.

Poder legislativo, es aquel en que reside la potestad de hacer y de reformar las leyes.

Poder judicial, es el que ejerce la administración de justicia.

Todos los autores consultados están de acuerdo en afirmar que no hay prueba ni test más fiable para poder juzgar y evaluar a un individuo, que investirle de poder.

Todo poder es una conspiración permanente.

Las guerras fratricidas más sangrientas, las terribles guerras mundiales y las guerras entre simples pueblos de escasos habitantes, tienen como denominador común el ansia de poder.

En la más pequeña de las empresas y en la más gigantesca multinacional, a lo que se aspira es a tener poder.

No andaba desencaminado Friedrich Nietzsche al afirmar que «donde quiera que se encuentre una criatura viviente hay ansia de poder».

En la más sencilla y pequeña familia, en el hogar más apartado encontraremos el deseo de poder, de mandar, de dominar, de que los demás obedezcan y se sometan a quien ostenta un mayor poder.

> Dondequiera que encuentro una criatura viviente, hallo ansia de poder.
>
> FRIEDRICH NIETZSCHE

Como no hay poder sin deseo de dominio y de mando (y a nadie le gusta que otros le manden y dominen) es natural que el poder, casi siempre conlleve conspiración, suma de voluntades para derrocar a quien se siente y se cree superior. Por eso el poder, en la medida en que sea pactado, compartido y asumido y no impuesto por la fuerza, las amenazas y otras malas artes, será más humanizado, aceptado y valorado positivamente.

La democracia no es otra cosa que el intento de utilizar el poder de la manera más inteligente posible, de forma compartida, pactada y con el consenso y beneplácito de una mayoría.

El poder es el test de personalidad más fiable que conozco. A mayor capacidad intelectual, mayor coherencia y sentido común, mayor respeto por los demás y más plena madurez mental y psíquica, menos necesidad de tocar poder y más disponibilidad para delegar en otros, para compartir poderes y para hacer lo posible de que todos los ciudadanos se sientan libremente representados, que eso es la verdadera democracia.

Ya saben ese dicho: «Si quieres conocer a Paquito, dale un carguito», aunque Pitaco lo advertía hace veintitantos siglos al afirmar que para conocer bien a cualquier hombre nada más eficaz que investirle de poder.

El poder es la prueba del hombre.

Proverbio griego

Da igual que el poder lo desempeñe un rey incapaz, en cuyo caso será todo un país quien sufra las consecuencias o que el poder y el mando lo desempeñe en la oficina donde tú trabajas, el hijo del jefe que es el más inepto de todos, pero es quien manda. El poder nos habla siempre de la talla intelectual, moral y humana de cualquier mortal. Por eso hay que tener mucho cuidado en el reparto de poderes y es determinante la elección que se haga de la persona a quien se va a permitir mandar y tocar poder.

El poder excesivo y el poder absoluto, siempre traen problemas. La historia, «maestra de la vida», ha demostrado con creces las terribles consecuencias de los poderes omnímodos y absolutos.

Si el poder es excesivo o absoluto, ni hay democracia, ni por supuesto hay libertad y millones de personas están al arbitrio del dictador, por más que trate de difuminar y suavizar su dominio y absolutismo.

Tácito nos advierte de que no debemos fiarnos de un poder excesivo y la democracia auténtica, la más madura es aquella que hace un uso racional del poder, lo comparte y lo utiliza de manera consensuada, mediante acuerdos y pactos de todas las partes.

No hay que fiarse nunca de un poder excesivo.

TÁCITO

Sin embargo, la autoridad es necesaria, pero una autoridad consensuada, votada, elegida por mayoría, cercana y dialogante, nunca dictatorial y traumática. ¿Esto qué quiere decir? Que no podemos vivir sin normas, sin reglas, sin compromisos, sin leyes firmes que nos amparen y que al mismo tiempo nos den seguridad y nos protejan. La anarquía, el desmadre, el libertinaje y la falta de normas y de leyes nos llevarían en breve tiempo al caos, al más estrepitoso desastre.

La crítica del jefe por el subordinado debe ser un accidente, no un hábito.

ANDRÉ MAUROIS

La autoridad moral, que es la autoridad votada, consensuada y pactada y la autoridad ganada con los años, las buenas obras y la experiencia, se percibe como una impronta, como una marca que distingue a quienes de verdad merecen desempeñar la autoridad, tanto por su capacidad, como por su sentido común, su experiencia y su buen hacer demostrado a lo largo del tiempo.

Las autoridades son legítimas cuando sirven al bien, cesan de serlo al cesar de servirlo.

RAMIRO DE MAEZTU

¿Cómo debe ser y cómo debe comportarse quien desempeña autoridad? Con discreción, firmeza, educación y empatía. El orgullo y los malos modales son la carcoma de la autoridad. *Fortiter in re, suaviter in modo* (con firmeza en las cosas, en los asuntos, pero con suavidad en las formas) ésa es la norma de oro. Pero no debemos olvidar la empatía, es decir, el saber ponernos en el lugar de quien obedece órdenes, de quien soporta a otra persona que es su jefe y le manda y le condiciona.

Tratar al subordinado como a ti te encantaría ser tratado si estuvieras en su lugar, esto es lo correcto.

La autoridad merece respeto, no menos que quienes tienen que obedecer, pero es natural que quien manda se vea obligado a ejercer la crítica en muchas ocasiones. Quien manda, si es inteligente, reforzará las conductas positivas de sus subordinados, les motivará y raramente recurrirá a la crítica y menos a la descalificación personal. Le será más rentable tener de su parte al subordinado, que se sienta a gusto y feliz en el trabajo y que no acumule resentimiento y frustración.

¿Qué pasa con el subordinado? ¿Debe aguantarlo todo? ¿Jamás debe criticar a su jefe?

Si es inteligente, sabrá controlarse, comportarse de forma correcta y respetuosa y será amable sin llegar al baboseo y a convertirse en la alfombra del jefe.

No cambies la salud por la riqueza ni la libertad por el poder.

VIKTOR E. FRANKL

En lugar de aguantarlo todo, lo más eficaz es exponer las quejas y problemas con claridad, buen tono y sin ánimos de ofender a nadie. Yo no digo que un subordinado no deba jamás criticar a su jefe, pero sí que utilice todos los medios y estrategias a su alcance antes que la crítica y el enfrentamiento. Dar razones contundentes dentro de un contexto de humilde defensa de los propios intereses y sin ánimo de ofender es el mejor sistema que conozco.

El problema está cuando un subordinado, es tan necio que se ensaña con su jefe, es evidente que él mismo se crea todos los problemas y seguramente pone en peligro su puesto de trabajo. Como bien dice André Maurois, las críticas a los jefes deben ser un accidente, no un hábito. En una palabra, que la crítica a un superior sea la excepción, algo que se hace cuando no hay otro remedio. Pero la crítica debe ser respetuosa, argumentada y sosegada, procurando que la estima, la autoridad y el prestigio de quien manda, queden a salvo, si es posible.

Hazte perdonar el poderío con la dulzura; merece ser amado; huye de inspirar temor.

CHILÓN, Sentencias

Si eres jefe, si te ves obligado a mandar:

- *Cuida tus palabras, tus gestos, tus modales.* La forma en que adviertas o corrijas importa más que la misma falta. No dejes tras de ti a subordinados, heridos, malhumorados y cabreados.
- *Mantén tu autoridad con el respaldo de tu honestidad,* del buen ejemplo y de ser el primero en dar aquello que pides o exiges a tus subordinados.
- *Si consigues que se sientan felices* y a gusto y que el trabajo sea llevadero y gratificante, tus órdenes serán siempre bien venidas y aceptadas.
- *A veces, tendrás que tomar decisiones incómodas para algunos y esto te acarreará problemas.* En esos momentos debes saber armonizar la firmeza de tu decisión con tu humanidad y la comprensión para con los afectados: *Fortiter in re, suaviter in modo,* es la fórmula ideal, con firmeza en la decisión tomada, pero con suavidad, inteligencia y trato muy humano.
- *El buen jefe sabe transmitir confianza a sus subordinados*, dejándoles claro que sabrá sacar la cara por ellos, defenderles y apoyarles en todo, porque todo buen jefe es a la vez casi un padre para los suyos.
- *El buen jefe exige lealtad, pero ofrece también lealtad.* Compartir mutuas lealtades

entre jefes y subordinados incrementa y potencia los niveles de mutua confianza y de seguridad y se acrecienta la autoestima y el sentimiento de competencia.

- *El buen jefe* vela por los intereses de todos; tiene claro que la empresa que dirige será quien más se beneficie si sabe aplicar siempre el conocido principio: «gano-ganas», es decir, yo gano, pero quiero que tú también tengas tu beneficio, compartiremos ganancias. El buen jefe sabe convencer a sus empleados que todos trabajan para todos en un proyecto común y que se busca el beneficio compartido.
- *Poder y voluntad de querer que arrasa con todos los obstáculos.* Desde una óptica personal, podemos decir que todos tenemos a nuestra disposición dos tipos de poder:
  a) El que ejercemos sobre nosotros mismos como dueños de nuestros actos y en este poder interviene esencialmente la voluntad de querer y el razonamiento lógico para poder marcarnos metas dentro de nuestras aptitudes y posibilidades. Con una sola posibilidad y una gran dosis de optimismo y esperanza, como alimento de la voluntad, podemos aventurarnos a lograr nuestros objetivos, que sin duda lograremos.

     La confianza en nosotros mismos, nuestra alta autoestima y el sentimiento de ser competentes conforman el potente motor capaz de impulsarnos a la acción.

  b) Constituye además la confianza y la seguridad que despertamos en los demás para que depositen su fe en nosotros. Pongamos un ejemplo: un político que cambia de opinión como la veleta, según los vientos que soplan y que miente constantemente a sus ciudadanos. Jamás puede generar confianza y seguridad en ellos. Pero la causa está en que ese político no tiene una idea clara de lo que quiere, él mismo es un fraude y no puede dar lo que no tiene para sí mismo.

Si queremos que los demás depositen su confianza en nosotros, antes debemos empezar por tener el control de nosotros mismos y de nuestras vidas y demostrar que nos guía la inteligencia, la bondad y la voluntad de hacer el bien.

Todo hombre que es guiado por la fuerza interior del poder que ejerce sobre sí mismo, está en posesión de un vigor capaz de arrasar con todos los obstáculos como si fuera un pequeño dios, como podemos leer en Lucas, 13:6: «Y el espíritu de Jehová vino sobre Sansón quien despedazó al león como quien despedaza un cabrito, sin tener nada en su mano».

Nuestro auténtico poder, tanto el que ejercemos sobre nosotros mismos como el que podamos ejercer sobre los demás, depende en último término de *«pensemos que podemos»,* de que confiemos en nuestras capacidades para convertirnos en ese «pequeño

dios» que no se arredra ante las dificultades y son las dificultades las que le espolean y estimulan.

96

Profesión-Vocación como realización

Ahora tenía una misión importante por delante; era necesario.

PAULO COELHO

CUANDO LA PROFESIÓN U OFICIO SE CONVIERTE EN MOTIVACIÓN, TODO SON VENTAJAS

Era apenas un adolescente y ya me interesaba el ser humano, mejor dicho, me apasionaba como objeto de estudio y me di cuenta de que las personas más felices, cercanas, humanas y positivas, tenían siempre un denominador común y era que disfrutaban ejerciendo su profesión u oficio; además se sentían importantes y especialmente, el ser útiles y necesarios para sus semejantes era lo que más les motivaba.

Lo vi y comprobé en las distintas profesiones de personas de mi pueblo: Felipe (llamado Rurra, no sé por qué el apodo), siempre estaba contento y gastaba bromas a sus clientes. Era panadero, pero además, tocaba otros negocios y trabajos. No tenía apenas estudios; era un autodidacta y un filósofo. Siempre decía: «El problema de la gente es que se crea problemas sin necesidad y además no saben que en la vida, para hacer algo bien, siempre hay que empezar por la punta (por el principio)». Siempre tenía algo gracioso que decir y que contar. Su simpatía y su buen carácter le eran rentables y a la vez la ilusión y el entusiasmo que ponía en su trabajo, le mantenía siempre optimista. También observé que cuando las cosas iban mal, siempre recurría al sentido del humor.

Otro personaje singular de mi infancia y adolescencia y que tuve bajo mi observación fue «el hermano Jacinto», ya jubilado y mayor, pero un verdadero sabio. Él me veía

interesado en sus pensamientos y siempre me dejaba alguno para pensar. En una ocasión, tenía yo 15 años, me vio preocupado intentando hacerle ver a un alumno mío (yo daba clases a los suspensos de mi pueblo durante el verano) que tenía que esforzarse, porque si no estudiaba más, volvería a suspender. El señor Jacinto me llamó aparte y me dijo: «Querer es poder, pero no siempre. Hay lapiceros sin mina o sin punta y no escriben por más que lo intentes».

Aquí estoy porque me has llamado.

LIBRO I DE SAMUEL

Pasado el tiempo comprobé que llevaba toda la razón, que no todo el mundo vale para todo y que siendo las actitudes muy importantes, las aptitudes también tienen su peso específico. Por más que lo desee, un joven que mida 1,60 metros de estatura no debe intentar hacer carrera en baloncesto. En el fútbol, sin embargo, la estatura importa menos; ahí tenemos el ejemplo de Maradona y de muchos otros.

Este afán mío por saber, por indagar en el ser humano y por aprender de quienes me podían enseñar fue tomando cuerpo hasta el punto de que, a los 14 años, me había leído toda la colección *El hombre que triunfa* con títulos como: «El poder de la voluntad», «La memoria, base del éxito», «El dominio de sí mismo», «Psicología del amor», «Los secretos del éxito», «La timidez vencida», y otros. También por entonces, en plena adolescencia, me leí todo lo que pude sobre psicología y grafología.

Cualquier profesión es una aristocracia.

EUGENI D'ORS

EN LA PROFESIÓN, SEA CUAL SEA, SÓLO LOS QUE DESTACAN DEJAN HUELLA

Seguramente hay personas a las que les viene su vocación ya a cierta edad, pero lo normal es que se empiece ya desde niño y esto no es sólo una percepción mía, porque he

comprobado que es bastante general este hecho de empezar muy pronto a tener una idea clara de hacia dónde quieres orientar tu vida y eso tiene incontables ventajas. La primera de todas las ventajas es que todas las energías, todo tu pensamiento, tu entusiasmo y tu dedicación trabajan al unísono y en buena armonía. Lógicamente, los resultados son mejores porque quien disfruta con su trabajo todo lo multiplica y los beneficios los percibe tanto el cuerpo como la mente y el corazón de quien trabaja por vocación.

Además, ser un profesional motivado, normalmente conduce no sólo al éxito sino a brillar, a destacar en lo que practicas y a sentir el orgullo de servir para algo y para alguien.

> Cualquier oficio se vuelve filosofía, arte, poesía, invención, cuando el trabajador da a él su vida y convierte cotidiano menester e ideal en una misma cosa, que a la vez es, obligación y libertad, rutina estricta e inspiración constantemente renovada.
>
> EUGENI D'ORS

EL TRABAJO CONVERTIDO EN FILOSOFÍA, ARTE Y POESÍA

No se podía expresar de una manera más clara y bella en qué consiste vivir la profesión u oficio y trabajo como verdadera vocación. Eugeni d'Ors habla de «filosofía, arte, poesía e invención», en definitiva, yo lo resumo y sintetizo en la frase: «convertir la vocación en disfrute», todo es gozo permanente porque la obligación es devoción y elección personal.

El trabajo que realiza cualquier persona viene determinado por esa voluntaria y libre elección que si es fruto de la inclinación o tendencia del individuo, decimos que es vocacional.

Sin duda, a mi juicio, en la elección profesional, el papel primordial lo juega la libertad, que se ve truncada en ocasiones por condicionamientos sociales o económicos (casi descartado en la sociedad actual) como el individuo que desea realizar o ampliar sus estudios y no puede por falta de medios.

Sólo cuando el trabajo es realizado de forma vocacional, se encuentra en él la plena realización personal. Esa experiencia de flujo *(flow)* de la que habla la moderna psicología positiva y que describe el incomparable estado de gozo, indescriptible y

disfrutador de quien permanece como embebido y extasiado en su trabajo, sin otro fin que realizar con verdadero placer su profesión de ocupación.

Imaginemos al escritor, que sin mirar el reloj, pasa las horas plasmando sus pensamientos, sueños y fantasías sobre el papel, por el mero placer de escribir, expansionándose en ese ejercicio sin tener como fijación los frutos económicos, aunque como es evidente, éstos sean irremediablemente el resultado de su pluma. Está pensando en los lectores que serán partícipes de sus pensamientos y sentimientos y esa comunicación que establece mentalmente con miles de lectores imaginarios, le lleva a una especie de «trance», de gozo infinito e indescriptible.

Lo mismo podemos decir del investigador que está a punto de lograr un producto capaz de curar el cáncer o quien inventa una máquina maravillosa para transformar los residuos o lo que sea, en algo muy aprovechable, etc. El hombre, cuando se siente creador, porque da vida a una nueva obra: artística, literaria o del tipo que sea, se siente en plenitud y realizado. En definitiva, hace posible que su trabajo deje de ser una carga y algo prosaico y sin valor y se convierta en filosofía de vida, en arte y hasta en poesía.

«Necesito que me necesites.» Esta frase son las cuatro palabras cargadas de un gran sentido y que sintetizan la necesidad de que el otro te haga sentir valioso e importante, porque te considera necesario.

Un hombre de 50 años, en mi despacho, le dijo a su pareja: «Yo necesito que me necesites» para sentirme feliz y con ganas de vivir. En el trabajo o profesión que ejercemos, ocurre como en el amor. Te ama quien te necesita de alguna manera y cuando ya no eres necesario, se acabó el amor.

No hay verdadera autorrealización sin la convicción de que lo que haces sirve, es útil para los demás y al mismo tiempo percibes que se da algún tipo de respuesta a tu labor. Pondré un ejemplo: El médico tiene como profesión algo tan maravilloso como cuidar y restablecer la salud de los demás. Cuando un cirujano hace una operación a vida o muerte y pone todo su saber, sus habilidades, su experiencia y todos sus sentidos y por fin salva la vida de alguien que irremediablemente moriría sin esa operación tan arriesgada, ya debe sentirse motivado y a gusto consigo mismo. Tiene que saber autofelicitarse y mostrar un gran gozo, pero si además, sus compañeros le felicitan y alaban su gran habilidad y profesionalidad y el enfermo y sus familiares le muestran su agradecimiento sincero, ese médico, que se siente necesario, y que de manera expresa o tácita se le manifiesta que es necesario, se sentirá pletórico física y psicológicamente, con

un altísimo nivel de motivación y de autoestima. ¿Por qué?, porque se le necesita, porque es útil a la sociedad en que está integrado y porque, además, recibe el pago merecido del reconocimiento de los demás.

Cualquier simple y sencillo trabajador que recibe alguna felicitación y reconocimiento por parte de sus compañeros o de sus jefes, percibe dentro de sí en esos momentos un «subidón» de energía, de entusiasmo y de motivación que no cambiaría por nada. Sea cual sea el trabajo que una persona desempeñe y sea el que fuere el nivel social que ocupe, nada resulta más alentador y gratificante que el sentirse valorado y reconocido y que los demás expresen de cualquier forma que nos necesitan.

El *«necesito que me necesites»,* que decimos a la persona amada, tiene perfecta aplicación al mundo del trabajo, de la profesión que ejercemos y ya he dicho en más ocasiones que no es la profesión quien dignifica a la persona, sino la persona quien dignifica con su buen hacer y con sus actitudes positivas a la profesión.

El taxista que llega a tiempo, la enfermera cercana y eficaz, el empleado que nos atiende desde su ventanilla de información, y el vendedor de prensa a quien compramos el periódico cada mañana; todos, en su sencillez, son importantes por el servicio que nos hacen. Decir simplemente: «Gracias, es usted muy amable», lo cambia todo.

Si el amable lector quiere hacer la prueba no tiene que hacer otra cosa que adquirir la costumbre de dar amablemente las gracias a cualquiera que le ceda el paso, le sirva un café, o le dé una información necesaria. Comprobará que esa personas que ejercen trabajos rutinarios y poco o nada reconocidos, cuando se les agradece y se les sonríe por sus atenciones, su rostro se ilumina de inmediato y ya no saben cómo mostrarnos su gratitud.

No son necesarios voluminosos tratados para aprender algo tan elemental y de sentido común como el hacer sentirse bien al otro y reconocerle sus cualidades y méritos, es hacerle el mejor regalo, el mejor bien y la manera más rápida y eficaz de motivarle y elevar su autoestima.

EL OPTIMISMO EN EL TRABAJO O PROFESIÓN QUE SE EJERCE

No merece gustar la miel quien se aparta de la colmena porque las abejas tienen aguijón.

Si algo define y distingue a un profesional motivado y feliz es su entusiasmo, su optimismo vital. Bien dice François Guizot que los pesimistas no son sino espectadores y que son los optimistas los que transforman el mundo.

Como bien saben los lectores de mi libro *Optimismo vital* (Temas de Hoy), el optimismo es esa actitud que permite ver el lado positivo en personas, cosas y circunstancias. Los optimistas, precisamente porque conocen sus limitaciones, no cesan de potenciar sus mejores aptitudes y habilidades y además de mantener como constante una actitud mental conscientemente positiva, saben pasar a la acción y poner todos los medios necesarios para lograr sus objetivos.

La persona autorrealizada ejerce su profesión-vocación con entusiasmo gozoso y con verdadera valentía y tenacidad sin arredrarse ante las dificultades. Digo «valentía» porque sin esfuerzo y tesón, la vocación no luce, no resulta gratificante. Bien dijo William Shakespeare que «no merece gustar la miel quien se aparta de la colmena porque las abejas tienen aguijón».

Cuando ejercemos nuestra vocación o trabajo, surgen dificultades, pero como en todo, lo que importa es la decidida acción optimista capaz de vencerlas, con un espíritu dinámico y emprendedor, una ilusión contagiosa y disfrutadora y siempre recordando que las cosas que más nos cuestan, después son las que más valoramos y más nos gratifican.

Recuerdo que si en alguna ocasión, hace años, tuve que hacer selección de personal y elegir a determinadas personas para ocupar determinados puestos de trabajo, siempre tuve en cuenta que, entre dos personas con la misma capacidad, experiencia y preparación, la más optimista, agradable, entusiasta y positiva, es la que cosecha mayor número de éxitos, sea cual sea la profesión de que se trate. Un trabajador triste y amargado atrae sobre sí y sobre la empresa para la que trabaja todos los males.

BENEFICIOS DEL TRABAJO EJERCIDO CON VOCACIÓN

Decía Lacordaire que sin trabajo no hay placer, pero entre los incontables beneficios que se le atribuye a un trabajo realizado con verdadera vocación, están:

- Es el mejor médico del dolor.
- Proporciona satisfacción y hace más soportable la vida.
- Nos da la oportunidad de realizarnos como personas.
- Es generador de felicidad y de sentimientos nobles.
- Da una gran seguridad y ayuda a vencer todos los temores.
- Como dice César Cantú: «El pan más sabroso y la comodidad más agradable son los que se ganan con el propio sudor».

Los principales valores del trabajo son: Autoestima, confianza, creatividad, disponibilidad, empatía, éxito, fidelidad, optimismo y por supuesto, felicidad y gozo por vivir.

Como la medicina es el arte de la salud, así la prudencia es el arte de saber vivir.

CICERÓN

97

Proyecto de sí mismo

Un porqué para vivir

> El hombre no se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia y lo que será al minuto siguiente.
>
> VIKTOR E. FRANKL

Somos la obra de nosotros mismos. Ya sé que las circunstancias importan: el país donde nacimos, la época histórica, la familia en que fuimos creciendo, la educación que recibimos. No voy a negar el peso específico de las circunstancias, pero manteniendo como constantes idénticas circunstancias para dos personas diferentes, al final será la actitud, la forma de pensar, sentir y obrar quien marque las diferencias. La impronta personal, el proyecto que cada persona diseña sobre sí misma y su propia existencia, aquello por lo que luche, viva y se entusiasme, determinará su futuro y sus obras.

> Pobre no es el hombre cuyos sueños no se han realizado, sino aquel que nunca sueña.
>
> M. VON EBNER-ESCHENBACH

Lo más probable es que nuestro presente esté condicionado por nuestro pasado y nuestro futuro por la forma en que vivimos y afrontamos el presente del día a día. Aquello que vamos sembrando, salvo rarísimas excepciones, es lo que recogeremos dentro de poco. El pasado es el libro abierto en el que todavía permanecen impresas nuestras vivencias que deben servirnos de experiencia práctica para elegir las opciones más razonables y ventajosas, evitando volver a tropezar en la misma piedra.

Una prueba evidente de madurez psíquica y de inteligencia en todo hombre es programar su propia existencia, diseñar el proyecto de sí mismo, tener claro hacia dónde va, qué objetivos desea lograr y cuál es la huella personal que pretende dejar en este mundo.

A mí me parece imprescindible tener un «porqué» para vivir. No importa el trabajo o profesión que ejerzamos porque todos nos necesitamos. Lo que verdaderamente importa es la forma en que desempeñamos nuestro trabajo, el entusiasmo y celo con que hacemos lo que debemos hacer.

Un barrendero o un cocinero o el cartero que nos trae cada día la correspondencia, desempeñan trabajos importantes, necesarios y de gran servicio a la sociedad. Son tan necesarios como el médico, el abogado, el arquitecto, la enfermera o el profesor universitario. No son las profesiones las que dignifican a las personas y se equivocan quienes se consideran «más» porque el trabajo que desempeñan tenga más renombre o fama. Es cada persona con su actitud, su entrega y su buen hacer quien dignifica y da categoría a la profesión o trabajo que realiza.

No hace mucho me escribía a la revista *MIA* un hombre de 55 años que me confesaba haber descubierto que durante toda su vida había estado caminando hacia ninguna parte. Siempre se había quedado en la periferia de las cosas: «Es como si viviera fuera de mí mismo y no supiera exactamente quién soy o qué pretendo hacer con mi vida. Siento muchos vacíos en mi alma». Le aconsejé que iniciara la búsqueda de sí mismo hasta que lograra encontrarse. Los vacíos del alma no los podrán llenar jamás ni la fama, ni las cosas materiales. Es imprescindible sentir que la vida que estamos viviendo tiene un sentido porque con lo que hacemos, con nuestras obras somos útiles a los demás.

> No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir… Su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla.
>
> VIKTOR E. FRANKL

Recuerdo que el año pasado me atrajo poderosamente la atención un joven barrendero que destacaba de todos por el cuidado, esmero y detalle con que limpiaba la calle y las aceras. Sus compañeros limpiaban lo más «gordo», por encima y con actitud de desgana. Se percibía que no les importaba demasiado hacer bien su trabajo. Con la sonrisa en los

labios y con actitud afable me acerqué al joven barrendero y le dije: «Veo que es usted muy joven y lleva en este trabajo muy poco tiempo pero se nota lo bien que lo hace y el esmero que pone, le felicito por su trabajo y por su simpatía con todos». El joven se me quedó mirando y me contestó: «Gracias, señor, por su detalle».

La vida no merece que uno se preocupe tanto.

MARIE CURIE

La parte que me corresponde a mí limpiar es como si fuera mi propio jardín. Ver a la gente contenta, pasear por las calles y aceras que yo he limpiado, me hace sentirme orgulloso y hasta importante. Por extraño que parezca, me encanta lo que hago. La profesión de barrendero puede parecerle a algunos menos digna, pero yo vi toda la dignidad del mundo en este joven barrendero de mi barrio que se sentía feliz por ser el responsable de limpiar las calles por donde sus semejantes deambulaban a gusto.

La vida consiste en jugar bien las cartas que uno tiene como afirma Josh Billings y el mejor proyecto de uno mismo es aprovechar lo que uno es y tiene, y disfrutarlo plenamente. Llegar a entender que las pequeñas cosas llegan a convertirse en las grandes cosas si decidimos convertir cada momento de nuestra existencia en una experiencia gozosa y feliz. No hay que preocuparse tanto, ni buscar por más sitios; la felicidad está ahí al alcance de nuestra mano, sintiéndonos parte del Universo y dichosos porque la música personal y sencilla de nuestra existencia, bien interpretada, se integra en esa sintonía universal en la que todos los humanos de bien cabemos, tenemos nuestro sitio.

La vida consiste no en tener buenas cartas, sino en jugar bien las que uno tiene.

JOSH BILLINGS

Aprende a llenar de gozo y de paz cada minuto de tu existencia. Cuando tengo ante mí a cualquier persona con graves problemas y preocupaciones, le digo: Antes de contarme tus penas, dime cuántos momentos de gozo, de disfrute y de paz has tenido en los últimos quince días. En qué momentos, en compañía de qué personas y cuánto tiempo te han durado esos momentos de felicidad.

Sigo dándole vueltas en mi mente al pensamiento de J. Billings, porque tiene tanto de donde sacar que no ceso de encontrarle aplicaciones reales y prácticas. Por ejemplo, me he encontrado en incontables ocasiones con personas que prácticamente lo tenían todo en su favor, tenían «las mejores cartas» para que las «jugadas» de su vida, fueran de verdadero éxito y ellos mismos con su actitud, con su falta de prudencia, con sus críticas, con su falta de tacto, con su desidia, todo o casi todo, acababan por ponerlo en su contra. Curiosamente, jamás reconocían estas personas que sus fracasos y desgracias se los habían ganado a pulso. Siempre la culpa era de algo (mala suerte) o de alguien (que les quería mal).

El amable lector, sin la menor duda, tiene en su mente ahora mismo bien presente varios casos que podría aportar como ejemplo: Ese compañero de clase, inteligente, hijo de buena familia, con todos los medios a su alcance y que en lugar de aplicarse en el estudio y esforzarse lo necesario, comenzó a frecuentar amistades peligrosas, cayó en la bebida y en la droga, y hoy está en la cárcel por traficante. Sus padres están destrozados y con sus vidas rotas porque su hijo querido es un «cabeza loca» que no sabe hacer otra cosa que crearse a sí mismo problemas y creárselos a los suyos.

Ese otro caso: Un joven padre de familia, sin personalidad, sin un mínimo de asertividad y de capacidad de decir ¡NO! que se deja llevar y convencer por el último estúpido que llega a su vida y, en lugar de estar con su esposa e hijos y disfrutar de la vida familiar, comienza a llegar a casa a altas horas de la madrugada, pretendiendo engañar a su esposa con absurdas mentiras, se juega el dinero que gana en las máquinas tragaperras, en el bingo, o en lo que sea y, además, se gasta lo que le queda en mujeres de la vida y acaba entrampado y lleno de deudas.

Sus padres y amigos no logran hacer carrera de él y su esposa, que le afea su irresponsable conducta es maltratada física y psicológicamente.

Podríamos seguir relatando historias reales de vidas malogradas por personas que contaban con las mejores cartas para ganar en el juego de la felicidad, en el día a día de su existencia y todo lo hicieron exactamente al revés. Le pusieron a la felicidad todos los obstáculos posibles.

En el polo opuesto se encuentran no pocas personas bastante felices y dichosas, con malas cartas, con escasos medios, poca salud y dificultades sin cuento y que, en buena lógica, deberían sentirse desdichadas; pero no es así, porque lo poco de que disponen lo aprovechan al máximo, se aferran a la vida y con una tenaz y valiente actitud

conscientemente positiva, de cualquier acontecimiento negativo, saben sacar siempre algo valioso y positivo.

Si algo bueno y gratificante les sucede, lo celebran y lo guardan como oro en paño para los momentos críticos y difíciles que no tardarán en llegar.

Cuando llegan esos malos momentos, aceptan su realidad adversa, pero no pierden el tiempo en lamentos y quejas que saben no conducen a nada. Se arman de valor y con una mente positiva, también bendicen la prueba terrible que se les viene encima, y ven claro que tienen ante sí una nueva oportunidad para entrenarse en el difícil ejercicio de afrontar situaciones adversas, aprender de la experiencia, incrementar la masa muscular de su espíritu y, en definitiva, crecer como persona. Por eso, con todo acierto afirma Josh Billings que para vivir y ser feliz, lo verdaderamente importante no es tener las mejores cartas sino jugar lo mejor posible las que tengamos.

La idea central que preside todos mis libros de educación, de crecimiento personal, y de autoayuda, no ha cambiado ni cambiará. Tengo muy claro que nadie es lo que la vida ha hecho de él, sino lo que él ha hecho con su propia vida. En esto consiste toda la sabiduría de cualquier ser humano. Quien no se cuida, protege y blinda a sí mismo es un solemne estúpido. La verdadera inteligencia es la que hace posible que una persona cualquiera, con los «mimbres» de que disponga, sepa confeccionarse un estilo de vida lleno de paz, de gozo por vivir y de plenitud. Y esto sólo depende de ti y nada más que de ti. Quienes ponen su felicidad, su vida y sus decisiones en la libre voluntad de los demás o de las circunstancias y renuncian a tomar el mando de sus propias vidas; ya son desgraciados sin remedio.

Recuerda, hermano, amigo…, o tú eres tu propio proyecto, o serás el proyecto de cualquiera y de cualquier circunstancia… ¡PIENSA!

Reflexiones: Sabemos que, en buena medida, nuestro presente es el fruto de nuestro pasado, como nuestro futuro, también será fruto de nuestro presente… En definitiva, lo más previsible es que aquello que venimos sembrando es lo que recogeremos. El pasado es ese libro abierto al que debemos volver cuando sea necesario, no para inquietarnos y agobiarnos por algo que fue y ya no es, sino para aprender de todas nuestras vivencias que pueden servirnos de valiosa experiencia para mejor orientar y organizar nuestro presente y nuestro futuro. Así podremos elegir el camino más ventajoso evitando tropezar demasiadas veces en la misma piedra.

Las lecciones que nos da el pasado, si sabemos aprovecharlas, nos preparan para vivir

mejor el presente y proyectarnos de manera más saludable hacia el futuro que es el presente inmediato que nos espera.

El hombre inteligente y con gran sabiduría debe programar su vida poniendo todos los medios a su alcance para la ejecución de su proyecto de vida.

Necesitará de una voluntad entrenada y educada para la toma de decisiones eficaces y de una mente serena y lúcida, con claridad de ideas que le conducirá a llevar a cabo acciones correctas.

No hay que olvidar que los planes que hagamos se deben adecuar a nuestras posibilidades, ya que, de no ser así, caeríamos en la frustración, y la desconfianza en nosotros mismos y la falta de credibilidad en nuestras capacidades podrían llevarnos a la autodestrucción, con una autoestima por los suelos, hasta caer en un estado depresivo. Por eso hay que estar preparados para todo, también para el fracaso ya que la vida es tan sorprendente, a veces, que puede surgir lo más inesperado en cualquier momento, quedando nuestros proyectos como simples sueños de la imaginación. Ya sabemos que, si hay algo que supera la ficción, es la propia realidad.

Mi consejo es que, en lo posible, nuestros principales proyectos sean a corto plazo y con respuesta inmediata.

En cualquier caso, hasta los proyectos que no se llevan a cabo nos reportan alguna utilidad y podemos aprender de ellos. Todo puede contribuir a que el proyecto de nosotros mismos sea el verdadero y definitivo proyecto.

98

Prudencia

Previsión, sabiduría, cautela

LA VIRTUD DE LA MODERACIÓN Y EL BUEN JUICIO

La prudencia, virtud cardinal, conlleva el discernimiento o buen juicio a la hora de tomar decisiones, de obra, eligiendo la opción más conveniente y evitando errores de precipitación. El prudente sabe tomar medidas para no tropezar donde otros tropiezan ni sucumbir donde otros sucumben. La prudencia es sabiduría a la hora de obrar y refleja el dominio de sí mismo, el autocontrol y la clara visión de futuro del prudente. No se concibe la prudencia sin una exquisita y buena educación, ese saber estar de las personas equilibradas. Al prudente se le conoce por sus actitudes comedidas, su compostura, sus palabras y modales… No se toma confianzas que no le han sido concedidas y elige las expresiones más adecuadas para no herir ni interferir en vidas ajenas.

El prudente es consciente de que la excesiva cautela, que puede convertirse en temor a actuar, no es positiva, por eso el sabio aconseja que la prudencia contenga «un gramo de locura», de atrevimiento. Recuerdo, en mis años adolescentes, cuando debía abordar algún asunto difícil, mi madre me decía: «Sin riesgo, difícilmente se logran cosas importantes en la vida»… que en refrán castellano es «Quien no se arriesga, no cruza la mar».

> El que es prudente es moderado, el moderado es constante, el constante es imperturbable, el imperturbable vive sin tristeza, el que vive sin tristeza es feliz, luego el prudente, es feliz.
>
> SÉNECA

Precisamente es ese término medio *(in medio virtus)* donde la prudencia se reviste de sabiduría y es necesario haber pasado por muchos trances y acumulado suficiente experiencia para adquirir la necesaria moderación.

El sabio filósofo Séneca nos propone como objetivo la felicidad como un proceso que se inicia con la moderación. La moderación llega a proporcionarnos constancia, autocontrol y serenidad. La serenidad que es sonrisa interior es un buen antídoto contra la tristeza y la ausencia de tristeza, que es una característica adquirida del prudente, ya es felicidad.

La prudencia, que nos da equilibrio, y nos libra de extremismos neurotizantes, de graves errores, de actitudes viscerales, es hermana gemela de la sabiduría y condición sine qua non para ser feliz.

Hay momentos en que la audacia es prudencia.

CASIMIRO DELAVIGNE

LA PRUDENCIA SABE SER AUDAZ

Hay momentos en la vida en los que, como decía anteriormente, la prudencia consiste en saber arriesgar lo necesario para lograr aquello que nos proponemos o necesitamos. La prudencia puede seguir siendo prudencia y al mismo tiempo valentía y una inteligente capacidad de riesgo.

No conozco a nadie que con un exceso de prudencia, o lo que es lo mismo, con miedo y pusilanimidad haya conseguido alcanzar sus expectativas.

La audacia sigue siendo prudencia si no arriesga de forma irracional, si continúa manteniendo el control de la situación y no se queda sin ninguna carta en la manga con la que pueda seguir jugando.

Cuando hace bastantes años, yo tenía que iniciar una nueva vida profesional, tuve que mantener durante un tiempo en activo mi profesión de profesor de letras, pero por las noches inicié mis consultas particulares como psicólogo, al tiempo que empezaba a colaborar en periódicos y revistas. Llegó un momento en que el volumen de trabajo era más que suficiente para dejar mis clases como profesor de enseñanza media y abrir mi

despacho profesional e iniciar mi nueva vida como escritor, conferenciante y como psicólogo.

No hubiera sido muy prudente dejarlo todo, sin antes haber puesto las bases para construir mi nuevo proyecto con esperanza de éxito. Fui suficientemente audaz, sin caer en la temeridad, es decir, me mantuve en el término medio de la prudencia que es la base de la sabiduría.

Sea cual fuera el tema que nos ocupe, la prudencia inteligente es aquella que está compuesta de la necesaria dosis de valentía y de audacia, capaz de correr ciertos riesgos, pero que no llega a quedarse jamás, sin nada seguro. Por eso hace algo más de veinte siglos, con extraordinaria sabiduría, ya nos dejaba claro el gran Séneca que la prudencia es moderación, que la moderación es constancia, que la constancia genera serenidad y equilibrio los cuales ahuyentan a la tristeza y que la ausencia de tristeza ya es felicidad y en consecuencia, la prudencia (sabiduría) nos proporciona felicidad.

Reflexiona antes de emprender cualquier cosa.

PITÁGORAS

PRUDENCIA ES PENSAR ANTES DE OBRAR

La mayor parte de los problemas con los que tenemos que enfrentarnos nos los creamos nosotros mismos por nuestra impericia, nuestra falta de previsión y de sentido común y por la facilidad con que menospreciamos, descalificamos y ofendemos a los demás con nuestras palabras hirientes, ofensivas y desmedidas.

Desde muy pequeño les oía a mis padres diversos refranes que me hicieron pensar. Seguramente el que más nos repitieron a mis hermanos y a mí es ese que dice: «Palabra y piedra suelta, no tienen vuelta». Por si no lo comprendíamos nos lo explicaban. El daño que podemos hacer con las palabras ofensivas que salen de nuestra boca es muy difícil reparar, por eso, nos decían, hay que pensar bien las cosas y meditarlas, antes de obrar, antes de hablar y antes de todo.

Tendemos a obrar de manera primaria, visceral e irreflexiva sin permitir que la frialdad

de nuestra mente serena nos ilumine y nos equilibre para no cometer errores, y así nos va.

El consejo que nos da Pitágoras de «reflexionar antes de emprender cualquier cosa», debería ser algo automático en nosotros y lo que es automático es todo lo contrario, la irreflexión que es imprudencia y que nos lleva al desastre.

No pocos sabios, grandes defensores acérrimos de la prudencia, la han llegado a considerar como el verdadero valor y el más excelso de los bienes que un hombre puede hacerse a sí mismo.

> Para andar por el mundo es menester ir bien abastecido de cautela y de indulgencia; aquella sirve para protegernos de daños y pérdidas; esta última, de pleitos y de pendencias.
>
> ARTHUR SCHOPENHAUER

LA PRUDENCIA NOS BLINDA DE MUCHOS MALES Y DESGRACIAS

La cautela, el saber ser prevenidos, el no enseñar las cartas y sopesar bien nuestras palabras y nuestras obras, nos libran y protegen de incontables males, daños, pérdidas y disgustos. Por otra parte, el saber perdonar, el ser comprensivo e indulgente nos libran de luchas, de ataques, de venganzas y de odios, de juicios y de luchas y guerras sin cuartel con los demás.

Bien decía Teógenes que no se debe hablar ni obrar jamás si estamos bajo los efectos de la pasión y que es suicida pretender entrar en el mar durante la tempestad.

Llevemos el consejo de Teógenes a la vida práctica. Supongamos que el lector se encuentra enzarzado en una discusión encarnizada con una persona amiga y que pretende que, estando bajo los efectos de esa apasionada discusión en la que ya más que palabras, lo que esgrimen son descalificaciones e insultos, la otra persona se venga a razones y sea capaz de dialogar. Ha entrado en ese «mar» en plena tempestad de insultos, descalificaciones e improperios y lo inteligente es salir cuanto antes y no pretender imposibles. No se va a venir a razones nadie que esté dominado por la ira, la furia y la rabia. Hay que salirse cuanto antes de esa trampa y esperar a que pasado el tiempo y cuando todo esté en calma, con tacto y serenidad se pueda abordar de nuevo el

mismo tema pero desde actitudes de buen entendimiento, de mutua escucha y de mejores formas.

Por eso no puede haber verdadera prudencia sin inteligencia, sin empatía y sin capacidad para reflexionar y parar en seco cuando las cosas vayan por camino equivocado. Es entonces cuando la prudencia nos sugiere otras vías, otras rutas más fáciles de transitar sin hacernos daño a nosotros mismos, ni hacérselo a los demás.

Los necios entran con precipitación donde los ángeles no se atreven a entrar de puntillas.

Dicho popular ruso

LA PRUDENCIA (SABIDURÍA) FRENTE A LA IMPRUDENCIA (NECEDAD)

La imprudencia, la precipitación, la falta de tacto, la zafiedad, la grosería y los malos modos, conforman un ramillete de actitudes que conducen al desastre y a la desgracia a no pocos, pero su problema, más que de verdadera maldad, es de absoluta necedad. Lo grave del imprudente es su propia necedad que le impide aprender de la experiencia y mejorar de cara al futuro.

El necio imprudente entra en la vida de los demás como un caballo en una cacharrería y lo desgracia y malogra todo con sus salidas de tono, su falta de coherencia y de sentido común y su primariedad.

Por eso, la *prudencia* se considera una de las más importantes virtudes y fortalezas humanas para una convivencia más humana, dialogante y madura entre las personas. La prudencia es respeto y buen estilo.

La prudencia conlleva *discernimiento y buen juicio* a la hora de actuar, de pasar a la acción, eligiendo la postura más conveniente, con precaución sin exageración, calibrando lo que es conveniente y lo que no lo es tanto y hasta puede resultar peligroso.

La prudencia nos evita errores de precipitación que podrían desembocar en verdaderos desastres, en las relaciones humanas, en lo económico…

La prudencia es paciente y profunda en el conocimiento desapasionado de los hechos, que siempre debe ser previo a cualquier juicio y toma de decisiones, para así tomar las

medidas necesarias ante posibles imprevistos. El prudente, aventajado aprendiz de sabiduría, siempre está al mando de sí mismo y de sus actos, acumula incontables y muy provechosas experiencias que sabe utilizar en cada nueva ocasión que se le presenta y está bien dotado de una inteligente visión optimista que en gran medida le permite prever el futuro.

La prudencia, además, siempre está ligada a la buena educación, a las formas respetuosas y educadas, a la sensibilidad y capacidad de empatía. En definitiva, el prudente sabe estar, tanto en su compostura, como en sus palabras, gestos y actitudes. Jamás se toma confianzas que no le han dado ni se permite libertades que no vienen al caso.

La prudencia está siempre cerca de la *bondad* y del bien, por eso intenta y lo consigue, elegir las palabras más adecuadas, justas y afables para no herir a nadie ni interferir en vidas ajenas.

En el caso de que el prudente, en algún momento, no esté movido por sentimientos y afectos, sabrá echar mano siempre de la buena educación, de las formas correctas y de su gran humanidad.

Cuando la prudencia no es bondad, por los motivos que sean, seguirá siendo buena educación, respeto y consideración hacia el contrario.

El prudente difícilmente pierde la compostura física y psíquica y sabe mantener el necesario control sobre sus emociones en las situaciones más críticas.

Nunca el prudente cae en el error de crearse problemas y mucho menos, enemigos, como suele hacer el imprudente. Bien lo advirtió Cervantes:

Advierte que es desatino,
siendo de vidrio el tejado,
tomar piedras en la mano,
para tirar al vecino.

El hombre prudente no se vale jamás de la palabra para el sarcasmo ni para la difamación.

BENJAMIN FRANKLIN

LA PRUDENCIA EN TODO, PERO MÁS QUE EN NADA, EN LAS

PALABRAS

Decía Luis Rosales que una sola palabra puede bastar para enterrar a un hombre y es verdad; con las palabras construimos, motivamos y alentamos, pero también destruimos, sembramos las dudas y matamos la ilusión y las esperanzas de los demás.

Lo que decimos de los demás, si es positivo, constructivo y enriquecedor hasta el punto de hacerle sentir mejor persona, más eficaz y valiosa, sin duda determinará el bienestar físico, emocional y psíquico de quien recibe nuestra buena opinión y felicitaciones.

¿Qué sucede si lo que decimos o pensamos de una persona en concreto lo recibe de forma directa o indirecta y es consciente de nuestras descalificaciones críticas y mal juicio? Pues que esa persona queda «tocada», afectada, herida en su sensibilidad, su autoestima y su sentimiento de valía personal y el daño que le causemos, puede llegar a ser irreparable.

Un hombre prudente intenta ser positivo y alentador y procura que sus palabras vayan siempre cargadas de optimismo, de valoraciones positivas y de aliento y reconocimiento de los méritos de los demás.

La palabra es casi el hombre, es su expresión, su profundo pensar y sentir y el reflejo de su interior. Por eso para Lao Tse, las buenas palabras deben acompañarse de buenas obras. Las mejores obras son, sin duda, las de bondad y respeto a nuestros semejantes.

Por eso, el prudente que casi es sabio, jamás llega a caer tan bajo como para valerse de sus palabras para causar daño grave a un semejante con sarcasmo, difamación y desprecio.

Lo que desde hace unos años venimos observando en los pestilentes programas «basura» que tanto defienden los que viven de ellos, no podemos olvidar que su tema central, el porqué de su éxito no es su brillantez, su inteligencia o el bien que hacen a los ciudadanos. Muy al contrario, el fin no es otro que denigrar, sacar los trapos sucios de los demás, subrayar sus miserias humanas y lanzarlas a los cuatro vientos. La maravilla de la palabra se utiliza constantemente para insultar, menospreciar, difamar, hacer mofa de los demás... y a esto le llaman originalidad y programas de referencia en televisión.

De cualquier forma, antes o después, la basura, por más que se trate de desfigurarla y se la envuelva en materiales caros, no deja de ser puro estiércol y como la imprudencia, siempre precede a la calamidad, a la putrefacción.

Con sabiduría afirmó Apiano que a la calamidad, a la desgracia, casi siempre se llega por la imprudencia; y la imprudencia en el hablar, la imprudencia en las palabras, antes o después, se paga con un precio muy alto. No es fácil herir y ofender impunemente y la satisfacción que algunos encuentran en destruir la autoestima, el buen nombre y la felicidad de los demás, no compensa con los enemigos que se buscan de forma estúpida y que tratarán de tomarse la revancha devolviendo odio al odio y maldad a la maldad y mucho menos compensa sembrar la propia senda de la vida de obstáculos y de peligros.

El hombre prudente sabe prevenirse contra el futuro como si ya fuera presente y hace lo posible por hacer amigos y alfombrar de bondad y de buenas obras el presente que ya es futuro de inmediato.

El imprudente es necio al no tener en cuenta que los actos, aquello que hacemos, siempre tienen consecuencias y el sabio hace lo posible por prever cuáles pueden ser las consecuencias de sus pensamientos, sentimientos, palabras y acciones. Practica la sencilla pero infalible prudencia: sabiduría de saber distinguir las cosas deseables y además convenientes de las que siempre conviene evitar. Con este breve y elemental principio, no sólo se libra de muchos disgustos, desgracias y problemas, sino que llena su cotidiano vivir de un gran gozo y felicidad.

Si quieres vivir en paz, escucha, observa y calla.

Proverbio medieval

LA PRUDENCIA, ANTESALA DE LA SABIDURÍA, ES LA BASE DE LA FELICIDAD

La prudencia acompaña siempre a la sabiduría, pero todavía no es sabiduría en plenitud. La prudencia está en la base, en los cimientos de la verdadera sabiduría y no existe un sabio que no sea prudente, pero como veremos después al abordar la fortaleza humana de la sabiduría, el sabio es el que saca conclusiones, observa y toma nota y aprende de los errores de los demás, de sí mismo, de las experiencias de los sabios y obra en consecuencia, pero siempre teniendo como fiel aliada a la prudencia.

Con acierto describe un proverbio medieval al prudente que hace oposiciones a sabio,

como alguien que ha aprendido a vivir en paz, sabiendo escuchar, observando sin juzgar y siendo muy parco en palabras.

Lo que más y mejor aporta la prudencia a la sabiduría es ese saber tomarse el tiempo necesario y aplicar la ley de los opuestos, que como todo el mundo sabe, consiste en no reaccionar jamás de forma primaria a estímulos primarios.

Si alguien ha perdido el control y no domina su lenguaje, y nos provoca con sus palabras desabridas e insultos, aplicar la ley de los opuestos, comportándonos con una actitud diametralmente opuesta, es decir, con una frialdad y una calma a prueba de cataclismo, con una actitud completamente respetuosa y serena y hablando en tono tranquilo y sin gritos, demostrando que ante su absoluta pérdida de control, la única respuesta que va a encontrar es de pleno control y sosiego. Como si en vez de insultos nos dijera alabanzas.

Quien es capaz de aplicar la ley de los opuestos y no perder la calma, estando siempre al mando de sí mismo, sin duda ya ha emprendido con éxito el camino que le llevará a la sabiduría y al gozo por vivir. Pues como bien dijo Sófocles, la prudencia es la base de la felicidad y si la felicidad es la vocación del hombre ser prudentes es, en buena medida, poner los medios para que se haga realidad nuestra vocación de vivir de la manera más gozosa posible, procurando que los demás sean también partícipes de nuestra propia felicidad.

Nadie puede ser feliz si no se aprecia a sí mismo.

J. J. ROUSSEAU

99

Quererse a sí mismo

Autoamor

Nadie piense que el autoamor tiene que ver algo con el narcisismo, que es egocentrismo, obsesivo cuidado de sí mismo y egolatría, olvidando la existencia de los demás para terminar como Narciso, ahogándose en su propio culto.

Quererse a sí mismo es aceptarse, valorarse, sentirse valioso, tener respeto y estima por lo que tiene y convertirse en el propio mejor y más incondicional amigo.

Puede faltarnos el aprecio y la consideración de los demás y hasta de los seres más cercanos y que deberían sentir afecto y cariño por nosotros, pero lo que nunca puede faltarnos es el sano y merecido amor a nosotros mismos. Somos lo más valioso que tenemos, y a nadie le importamos más que a nosotros mismos.

El precepto evangélico «ama a tu prójimo como a ti mismo» (Mateo 22, 37-39) deja bien claro que antes de amar a los demás tenemos que amarnos a nosotros mismos.

¿QUÉ ES Y QUÉ SIGNIFICA AMARNOS A NOSOTROS MISMOS?

Nada más y nada menos que potenciar nuestra vida y enriquecernos con todos los valores y fortalezas humanas que detallamos en esta obra. Somos el centro de todas las fuerzas y sin el amor incondicional a nosotros mismos sería imposible que todas y cada una de las fortalezas humanas llegaran a impregnar todo nuestro ser con su vitalidad y su poder. Somos fuertes, si es fuerte el amor que nos profesamos a nosotros mismos y que se traduce en llevar a cabo día a día la máxima que encabeza este capítulo y que nos dejó J. J. Rousseau: «Nadie puede ser feliz si no se aprecia a sí mismo».

Ya hemos dicho que el verdadero aprecio a sí mismo, el auténtico autoamor que alienta a todas y cada una de las fortalezas humanas, no debe confundirse ni con el narcisismo ni con la egolatría.

Quien se quiere a sí mismo es feliz y derrama felicidad allá por donde pisa y dé el autoamor, espontáneamente surge el amor y la estima de nuestros semejantes.

Yo hago de todo amor y en amor vivo.

FEDERICO PELLICER

QUIEN SE AMA A SÍ MISMO, SUELE AMARLO TODO

Las personas que más problemas crean a la sociedad son las que menos se valoran y se tienen en menos estima, las que no se sienten realizadas, las frustradas y resentidas. El desprecio que sienten por sí mismas, se emponzoña y enquista y después no hace sino supurar y dañar a los demás. Por eso las personas con más higiene mental y salud psíquica son las más saludables, alegres, entusiastas y gozosas.

Su vida está presidida por el amor que tiene su origen, su fuente, en sí mismos y desde ese gran autoamor y felicidad son capaces de inundar todo lo que hacen, a las cosas y a las personas de ese incontenible deseo de ver felices a los demás.

No debemos olvidar, como dice un sabio proverbio, que «el amor es como un alto que se hace en el camino del desierto, donde no se encuentra más que lo que uno mismo lleva». Quien lleva bien repleta la alforja de los afectos, sin duda que hará el camino de la vida sin excesivos problemas. No hay hechizo más poderoso y eficaz para recibir amor con abundancia y de mayor número de personas que el hecho de amar. Al fin y al cabo, dar en buena medida, siempre es recibir, y aunque existe el desamor y la ingratitud, quien siembre en abundancia, siempre recoge de manera, al menos, satisfactoria.

Pensamos que alguien nos puede hacer felices, que tienen en su mano el secreto y la barita mágica para contribuir a un notable incremento de nuestro gozo por vivir. Pero la triste realidad es que nadie puede hacer feliz a alguien que ya no sea suficientemente feliz por sí mismo.

El hombre del siglo XXI, más que el hombre de cualquier otra época de la vida, se

afana con pasión en tratar de encontrar la felicidad en lo exterior, en las cosas materiales, en las alabanzas y reconocimiento de sus semejantes y se pasa la vida intentando que los otros le quieran, valoren, reconozcan y agasajen. Al final, demasiado tarde, descubren que el verdadero gozo debe salir del interior del corazón del hombre y que lo material, lo externo, puede ayudar a sentirnos mejor, a tener más cosas, pero nunca puede llenar el vacío de lo inmaterial, de lo emocional, de lo afectivo, de la convicción y seguridad de que la vida está llena y tiene un sentido y sigue un rumbo seguro.

Cuando el amable lector tenga ante sí a una persona que respira felicidad, que declara sin rubor que la vida es el gran regalo que todos tenemos que saber disfrutar y que dar gracias por el simple hecho de existir, tenga presente que tiene ante sí a una persona singular, alguien que todo lo que toca, lo transforma en disfrute, en felicidad y en gozo. Esa persona disfruta y saborea cada instante de su vida y lo consigue porque todo tiene para ella un valor secundario excepto la misma vida, que disfruta hasta el límite.

Una de las principales tareas o mejor, objetivos de una educación inteligente es potenciar lo que cada niño tiene de más valioso y meritorio.

> El amor que no se renueva cada día, se vuelve un hábito o una esclavitud.
>
> KHALIL GIBRAN

Debemos educar a nuestros hijos y alumnos para que aprendan a ser sus propios mejores amigos, quererse, valorarse, perdonarse y tenerse en gran estima, porque del nivel de autoamor alcanzado, va a depender el amor y la ilusión que pongan en su trabajo, profesión u oficio y el amor, la consideración y buen trato que tengan con los demás.

Cuando alguien llega a mi consulta porque necesita ayuda psicológica ya que ha sido maltratado psicológicamente por su pareja, por un hermano, por el jefe o la jefa, por un compañero de trabajo, etc., siempre le digo a mi paciente: la persona que ha sido capaz de hacerte daño de manera consciente es una pobre persona, carente de muchas cosas, pero sobre todo, carente de un verdadero amor a sí misma.

Para hacer daño de manera consciente a otro ser humano, necesariamente hay un requisito y es la falta de amor y verdadera consideración a sí mismo. Sólo se hace daño a otro con el veneno interior que rezuma un corazón sin sentimientos y sin afectos en una

persona que necesita compensar, tomarse la revancha y suplir sus carencias, con el daño y el mal que le causa a los demás. Por desgracia, la falta de autoamor, de autoestima y de aprecio a uno mismo, si no es satisfecha con cierta frecuencia, conduce a menospreciar a los demás y a causarles daño.

Quien no trata a sus semejantes como a él o a ella le gustaría ser tratado (casos de malos tratos, menosprecios, insultos) es porque sus niveles de autoestima y de aceptación de su propia realidad son muy bajos. Por eso, quien ama y activa en el otro su propia estima, valoración y aceptación de sí mismo y autoamor, se convierte en el mejor bien, no sólo para la persona a quien ama, sino también para la propia sociedad ya que, el bien y las acciones más generosas y bondadosas las llevan a cabo las personas más sanas mental, psicológica y emocionalmente.

> Un envidioso jamás perdona el mérito.
>
> PIERRE CORNEILLE

LA FALTA DE AMOR A SÍ MISMO CONDUCE A LA ENVIDIA Y A LA INCAPACIDAD PARA LA EMPATÍA

Quien envidia a los demás y se entristece por sus logros y éxitos, por su felicidad y su buena suerte tiene serias dificultades por ser empático y ponerse en el lugar de los demás y no acierta a liberarse de esa temible tristeza y rabia que produce ver que otros tienen éxito en el amor, en los negocios y en la vida. Como bien dijo Pierre Corneille, el envidioso no perdona jamás el mérito de los demás.

Un alto nivel de amor y aceptación de sí mismo blinda de envidias y de rencores y proporciona gran paz, serenidad y gozo interior, porque no ve enemigos a los que hay que abatir ni contrincantes a los que hay que vencer o liquidar.

> La sabiduría es el largo proceso de aprender a ser amables.
>
> JENNIFER JAMES

AMARSE A SÍ MISMO, CONDICIÓN PARA CAMBIAR A MEJOR Y APRENDER A SER AMABLES

Todo el aprendizaje que lleva a cabo cualquier ser humano desde que nace tiene como último objetivo instalarle en el estado o actitud de la amabilidad, producto del autoamor.

El último viaje que hacemos hacia una mayor y más profunda sabiduría es saber cambiar aquello que es necesario cambiar; pero es una transformación y un cambio a mejor constante, permanente que nunca termina y todo va orientado al aprendizaje de la amabilidad. Esa capacidad de dar y sentir el amor de forma universal por todas las personas, los animales y las cosas. Todos los pasos que demos hacia la más profunda sabiduría, parten del necesario amor que debemos profesarnos a nosotros mismos. Por eso insistí al principio en que el precepto evangélico: «Ama al prójimo como a ti mismo», condensa toda la sabiduría. Primero y principalmente tienes que aprender a amarte, porque sin ese aprendizaje, ni aprenderás a cambiar a mejor ni llegarás al grado más alto y deseable de toda persona sensata y sabia que es la práctica constante de la amabilidad.

¿Por qué no comienzas por aprender a ser comprensivo, respetuoso y amable contigo mismo? En la medida en que lo vayas consiguiendo, aprenderás a ser comprensivo, respetuoso y amable con los demás.

> Cuando améis no debéis decir: Dios está en mi corazón, sino más bien: yo estoy en el corazón de Dios.

Para recordar siempre:

- *Lo que piensas, sientes y haces va creando tu presente y tu futuro.* Todo es tan sencillo como que, al final, cada cual recibe lo que ha dado y cosecha lo que ha sembrado. Siembra amor y recibirás, en mayor o menor medida, también amor.
- *Tus creencias, positivas o negativas, al fin se hacen realidad.* Si tienes creencias negativas sobre ti, tus posibilidades, éxitos, etc., llegarán a hacerse realidad lo mismo que si son optimistas y positivas, también se convertirán en realidad, siempre que lo creas y esperas de verdad, con fe ciega y poniendo todos los medios necesarios.
- *Hacemos y obramos según nos han hecho y han obrado con nosotros:* Como suele decirse, «somos víctimas de víctimas». Nuestros padres seguramente nos trataron

de forma parecida a como ellos fueron tratados, salvo que aprendieran a cambiar los aprendizajes negativos heredados.

Es importante que averigüemos en qué medida nos han beneficiado o perjudicado las enseñanzas, ejemplos y actitudes de nuestros padres y educadores.

- *Aprende a cambiar lo que tienes que cambiar y recuerda siempre que estás hecho de pensamientos,* que producen *sentimientos y actitudes:* Cambia de actitud y pronto, tus pensamientos y sentimientos se identificarán con esa nueva actitud. Recuerda que, «el pájaro no canta porque está alegre, sino que está alegre porque canta». Es la *actitud, la acción* positiva y alegre de cantar la que hace que el pájaro «piense» y «se sienta» feliz y alegre.

  Eres tú y nadie más que tú quien tiene el poder de elegir lo que quieres pensar y sentir pero toma la senda segura de enganchar tus pensamientos y sentimientos a actitudes positivas y optimistas.
- *Lo inteligente y práctico es no permitirte jamás los venenos letales que causan la mayoría de los problemas* y que son: el odio, el resentimiento, el miedo irracional y la venganza. Al final, quien odia termina por ser mil veces más odiado y además se odiará más a sí mismo. Lo mismo puede decirse del resentimiento y la venganza.
- *Lo que pienses y digas de ti acabará por convertirse en realidad:* Piensa, desea y habla de ti de forma positiva, cree en ti mismo y en tus valores y posibilidades y tus deseos se convertirán en realidades. Una reciente investigación llevada a cabo en la Universidad de Michigan demuestra que repetir un mensaje varias veces por la misma persona, resulta tan creíble y cala tanto que otro mensaje expuesto por varias personas las mismas veces. No hace falta esperar a que los demás nos quieran y valoren, podemos querernos y valorarnos a nosotros mismos y afirmar cosas muy positivas que se convertirán en realidad.

  Las verbalizaciones optimistas, positivas y de aliento y esperanza son un extraordinario reconstituyente emocional y psíquico. El amor a nosotros mismos podemos potenciarlo si nos acostumbramos a ser amables y benévolos con la persona a quien más nos debemos: nosotros.

Recuerda con J. J. Rousseau que nadie puede pretender alcanzar unos mínimos de felicidad personal, si no se aprecia a sí mismo, si no se quiere.

100

Razón
Razonabilidad, coherencia

El precio del pensar es pensar bien.

ALAIN

Si yo hubiera escrito sobre la razón, la razonabilidad y la coherencia hace cuarenta años me habría ocupado solamente de referirme a la razón según las distintas teorías: los griegos; la Edad Media y el Renacimiento con la aparición del racionalismo que encuentra su culminación con Kant en el siglo XVIII; el idealismo alemán con Hegel; las teorías vitalistas con Bergson en el siglo XIX, etc.

En esa dicotómica situación del hombre entre sentimiento (emoción)-razón; la razón aporta la coherencia y el equilibrio por el predominio del control de los impulsos y la actitud crítica en la evaluación de los hechos, personas y situaciones con exclusión de la subjetividad que pudiera conducir a la parcialidad y el apasionamiento por la influencia del sentimiento.

Lo ideal sería que razón y sentimientos convivieran en perfecta armonía. Si la razón nos aporta la capacidad de ser responsables de nosotros mismos, mediante una actitud consciente, el sentimiento y la emoción nos aportarán el calor y la afectividad de la proximidad cada vez que damos paso a los dictámenes del corazón, rompiendo así ese esteticismo, gélido de la fría razón, originándose una simbiosis.

Mal medio de traer a un hombre a la razón es el tratarle como si no la tuviera.

CONCEPCIÓN ARENAL

La realidad es que no estoy escribiendo sobre la razón y la razonabilidad en 1970, sino en 2008, cuando todos sabemos la importancia decisiva que ha tenido para el conocimiento de los mecanismos que se activan en el individuo humano, la teoría del «triuno» o de los tres «cerebros» o zonas principales del encéfalo: La *primera zona* o parte de nuestro cerebro que evolucionó hace millones de años es el *tronco encefálico* o cerebro reptiliano, que es el primero que se forma en nosotros y es la sede de la agresividad, del instinto de conservación y de la defensa del territorio, así como de la reproducción (sexualidad) y de todos los impulsos necesarios para garantizar nuestra supervivencia (véase mi último libro *Los pilares de la felicidad*, Temas de Hoy, marzo de 2008, donde se trata el tema en profundidad).

La segunda zona del cerebro es nuestro *cerebro límbico* (emocional) y es el que se desarrolla en el útero materno después del tallo cerebral.

> El sentido común es el instinto de la verdad.
>
> MAX JACOBS

Este cerebro «mamífero» o emocional es el encargado de gobernar las emociones, la afectividad, la comunicación con los demás, el placer y el displacer, la motivación y la desmotivación y las experiencias positivas y negativas en general.

> Dos extremos: excluir la razón y no admitir más que la razón.
>
> BLAS PASCAL

La amígdala, centro de emociones positivas y negativas, miedos, temores y peligros, es parte esencial del cerebro emocional y conecta directamente con las glándulas endocrinas que producen las hormonas de la supervivencia (adrenalina y cortisol). Cuando estamos en peligro (real o imaginario) se activan estas hormonas del estrés y del miedo que nos inyectan la energía necesaria para defendernos o para huir.

Finalmente, disponemos del *neocórtex* o cerebro racional, el último que se forma en el

seno materno, que es el logro máximo de nuestra evolución; es el responsable de unir la *cognición* con la *intuición*.

Este cerebro racional cuenta con los *lóbulos prefrontales*, capaces de equilibrarnos, serenarnos y facilitar la concentración y el autocontrol. Emite mensajes de calma y serenidad.

La razón es un sol severo: ilumina pero ciega.

ROMANÍ ROLLAND

La capacidad de escucha, de empatía, y de reflexión son propias del neocórtex. Somos *razonables* en la media en que con el entrenamiento aprendemos a orientar positivamente nuestros pensamientos, sentimientos y conductas y sobre todo nos ponemos en el lugar del otro (empatía) tratamos de sentir lo que siente y confraternizamos con él.

Sin la empatía no puede haber valores y fortalezas humanas, como no puede haber coherencia, sentido común y racionalidad.

Para «pensar bien» es fundamental entender que lo coherente, lo razonable no es precisamente obsesionarnos con «tener razón», sino con hacer lo posible para que brillen las razones de todos, las verdades de los demás ya que nadie posee toda la verdad ni toda la razón.

La coherencia y la razonabilidad sin empatía no son nada. Aferrarse a la visión que cada uno tiene de las cosas y de la vida sin permitir que la opinión de los demás cuente, es pura necedad, no racionalidad.

Que triste cosa sería si sólo la razón gobernara nuestras acciones.

JACINTO BENAVENTE

Lo razonable es ser capaz de permitir que nuestros semejantes den su propia versión de los hechos, aporten sus razones y tratar de encontrar puntos de acuerdo, de unión y de encuentro.

La razón como fortaleza humana, la coherencia, no es empecinarse en lo que pensamos sin escuchar las razones de los demás. La razón como fortaleza humana es

enriquecer al máximo nuestra capacidad de escucha y coherencia para que, a ser posible en nuestra razón, en lo que consideramos razonable, quepa al menos algo de lo razonable de los demás. Por eso la verdadera razón, como todas las fortalezas y valores humanos que venimos desarrollando es «más razón», más fortaleza humana, en la medida en que comprenda «las razones» de los demás y para ello, sin humildad, sería imposible.

El hombre es más razonador que razonable.

FEDERICO I DE PRUSIA

Es verdad que somos más razonadores que razonables. Insistimos en defender nuestras razones con tesón, pero nos cuesta mucho el ejercicio de la «razonabilidad» o de la razón amable y generosa, capaz de concederle la importancia que tiene a la opinión de los demás.

En mi libro: *Los pilares de la felicidad* (Temas de Hoy) hago referencia a las cinco dimensiones del hombre (física, psíquica y racional, afectiva, ética y social) y al referirme a la dimensión psíquica o intelectual que es la que le proporciona a la voluntad «razones» para obrar, afirmo que es la que más nos humaniza y al cultivar y potenciar nuestra capacidad de reflexionar, pensar con serenidad, sensibilidad y humanidad, de manera integral estamos potenciando las restantes dimensiones del hombre, es decir, le hacemos más hombre en el ámbito emocional y de los afectos, en su conducta y en sus relaciones sociales.

Somos todos tan limitados que creemos siempre tener razón.

GOETHE

Ser más razonables, reflexivos y sensatos es muestra evidente del control que estamos logrando sobre nuestros instintos y pulsiones más primarias y violentas, y que avanzamos a buen ritmo en el necesario proceso de nuestra humanización.

El hombre del siglo XXI aprenderá a potenciar su inteligencia emocional, a ser más empático y generoso y a controlar mejor sus reacciones primarias. Debe hacerlo por su propio bien y por la sociedad en que se integra. La serenidad, la reflexión serena y la

racionalidad son un bien social necesario y el exponente claro del grado de humanización a que hemos llegado.

Cuando esto escribo, en un campo de fútbol, un espectador ha arrojado una botella al campo y ha herido al portero. Al parecer, este hombre ya había hecho lo mismo en otra ocasión. ¿Por qué puede actuar un ser humano de manera tan irreflexiva? Seguramente las paradas del portero en cuestión impedían que ganara el equipo contrario, su equipo favorito y en un ambiente de gritos, de violencia verbal y de animosidad y exaltación en el que la capacidad de reflexión y de coherencia es mínima, determinadas personas, con un alto grado de primariedad, pueden llevar a cabo acciones tan irresponsables y sin sentido como la referida. Si por desgracia, le hubiera producido la muerte, este primate estúpido hubiera ido a la cárcel durante bastante tiempo, causando un grave problema a la familia del muerto, a su propia familia, a sí mismo y al pobre portero que jamás pensaría perder su vida de un botellazo.

La irracionabilidad, la falta de sentido común y de coherencia, causa incontables males a la humanidad.

LA RAZÓN NECESITA DEL SENTIMIENTO, DE LA EMOCIÓN Y DE LA SENSIBILIDAD

Decía Pascal que hay dos extremos que son nefastos: el excluir la razón y el no admitir más que la razón. Lo cual significa que lo razonable debe ser condimentado en lo posible con la necesaria dosis de tacto, sensibilidad, sentido común, buenas formas y respeto al otro.

A veces nos encontramos con personas que tienen «toda la razón», «toda la verdad» y abofetean a los demás con sus razones y su verdad. Seguramente, casi siempre obran de forma razonable, pero es tan fría y dura su actitud que, por el hecho de no admitir nada más que la razón, hieren a los demás y se crean problemas a sí mismos. Para tener razón de verdad, a mi entender hay que darle la necesaria importancia y valor a las razones de nuestros semejantes y no olvidar jamás que todo se reduce a la percepción y al juicio personal que cada cual tenemos de las cosas. Nosotros tenemos «nuestras razones» mediatizadas y contaminadas por las circunstancias personales que nos rodean y los

demás tienen sus razones, también contaminadas y mediatizadas. En consecuencia, obremos de forma razonable y coherente, pero con la necesaria humildad de quien sabe que la verdad total no la tiene nadie. Bien decía Goethe que somos todos tan limitados que creemos siempre tener razón y esto crea incontables problemas de todo tipo. Por eso, *la más evidente prueba de razonabilidad* es saber escuchar y valorar las razones de los demás, permitirles que defiendan sus ideas y no pretender imponernos jamás por la fuerza. *Convencer* con razones y conseguir que el otro reconozca que tenemos razón sin recurrir a ningún tipo de violencia, ésa es la verdadera razonabilidad, la que llega al fondo de la mente y del corazón.

Al final, después de mucho reflexionar sobre la importancia de ser razonables, coherentes y sensatos, me quedo con la humildad de quien admite que puede equivocarse, de quien jamás necesita desesperadamente tener razón y de las personas que rigen sus vidas orientadas por el sentido común. Pero llegar a ese grado del necesario equilibrio, de no reaccionar con impulsividad y primariedad, de tomarse el tiempo necesario y de saber pesar pros y contras, no es fácil. Seguramente necesitamos más de media vida para convertirnos en personas con sentido común y suficiente sabiduría. La razonabilidad o capacidad de tener control sobre nuestra primariedad y permitir que se activen los lóbulos prefrontales de nuestro cerebro cortical es una fortaleza humana, una capacidad que tenemos que desarrollar todos y que deben tener en cuenta los educadores, profesores y padres.

Técnicas como la meditación, la respiración profunda, el taichí y el yoga, etc., ayudan a serenarse, a no actuar de manera irreflexiva y a mantener el control sobre nosotros mismos y acceder a un mayor grado de prudencia, racionabilidad y sentido común.

¿Qué debo hacer? ¿Cómo debo comportarme? ¿Qué debo elegir? Soy yo quien tengo que dar cumplida respuesta a estas y otras preguntas y, por tanto, tengo que pensar de manera coherente. Por eso, el gran filósofo español Ortega y Gasset nos hablaba de la «razón vital», sin la cual no puedo vivir, porque sólo puedo vivir, pensando, razonando. Pero no vale pensar y razonar de cualquier manera, hay que pensar bien, para que pensando bien, mi vida sea un proyecto bien definido, consiga autorrealizarme con la profesión que ejerzo y cuanto llevo a cabo a lo largo de mi existencia, en su conjunto, contribuya a un estado de mayor felicidad y gozo.

La razonabilidad, la coherencia, el sentido común y la capacidad de ver las cosas a cierta distancia son un valor, una fortaleza humana que nos proporciona consistencia y

perspectiva y nos evita contables problemas, disgustos y desgracias. Abundan las personas que defienden con uñas y dientes que tienen razón, pero escasean las personas razonables y equilibradas.

Aunque son buena compañía, en no pocas ocasiones, la imaginación y la fantasía, pero sin olvidar que la guía más clara y certera es la razón, la coherencia, la reflexión serena.

En cualquier caso, lo razonable puede no ser siempre lo más indicado, ni lo que nos proporciona mayor felicidad y gozo. Hay cosas razonables que no se acercan a la sabiduría, al saber de la experiencia y de lo que en un caso concreto debemos hacer. Por eso, debemos ser coherentes y utilizar el sentido común, pero no de forma tozuda, porque a veces, la sabiduría de momento puede exigirnos «locuras» que son la verdadera cordura. Espero que el amable lector sepa entenderme sin demasiadas explicaciones. ¿Quién no hizo alguna vez una locura que en verdad fue su mayor cordura? Seamos razonables, pero de la mano de la sabiduría y de la mente abierta a otras posibilidades. Bien dijo Maeterlinck que «lo que es razonable no es verdaderamente sabio; y lo que es sabio no es nunca razonable a los ojos de una razón demasiado fría».

101

Relajación psicofísica y mental

Calma, serenidad y equilibrio

La mejor medicina es un ánimo gozoso.

SALOMÓN

• *A mayor paz y equilibrio interior, mayor grado de humanización*.

El individuo humano desarrolló desde sus inicios más ancestrales un «sistema del miedo» (defensa, ataque, huida) que le ha permitido perdurar hasta el día de hoy.

Intentemos imaginar la vida de nuestros ancestros de hace millones de años, llena de peligros por todas partes. Cualquier catástrofe natural, cualquier animal depredador podía acabar con su existencia. Por eso nuestro cerebro reptiliano y nuestra «amígdala» se ocupaban de activar «el sistema del miedo» inyectando las hormonas de adrenalina y cortisol en su corriente sanguínea para que pudieran reaccionar de forma automática y salvar la vida.

Después de superar el peligro llegaba la paz, el gozo y la alegría de haber salvado la vida, pero en cualquier momento podía llega a un nuevo gravísimo peligro. Por eso, en nuestros genes está bien marcado y desarrollado este «sistema de alerta» permanente, con el que hemos llegado hasta hoy.

El problema está en que el hombre del siglo XXI, más que *peligros físicos* (picadura de una serpiente, ser alcanzado por un tigre, etc.) está acechado de *peligros psíquicos* (mal carácter del jefe que le amarga la vida con su intransigencia, quedarse en paro a los 50 años, etc.) y estos peligros psíquicos generan tanta preocupación y estrés en el hombre de hoy como ser alcanzado por un león y morir en el acto, hace treinta mil años.

Mente sana en cuerpo sano.

JUVENAL

El hombre primitivo, pasado el peligro inminente de morir, se relajaba y disfrutaba del momento, pero el hombre de hoy cuyo organismo segrega la misma cantidad de adrenalina y cortisol, no se relaja ante los peligros y amenazas de tipo psicológico. Por otra parte, como hace mucho menos ejercicio físico, no quema la adrenalina y el cortisol sobrantes y se convierte en colesterol, con las graves consecuencias que esto supone para su salud.

En conclusión, la vida de hoy exige que todos hagamos más ejercicio físico, porque nuestros antepasados lo hicieron y gracias a su actividad sobrevivieron y sobre todo, se impone la *relajación mental y psíquica,* aparte de la física; saber desconectar de los problemas y no permitir que las preocupaciones sean nuestra permanente ocupación. El estrés es el causante del 70% de las enfermedades que nos aquejan; de ahí la necesidad de tomarnos muy en serio la calma y la relajación física y mental. La lucha contra el estrés es crucial y tanto la medicina como la psicología positiva se han tomado muy en serio la necesidad de promover todas aquellas técnicas y prácticas generadoras de serenidad, calma, paz interior, gozo y disfrute de lo cotidiano, etc. Potenciar las emociones positivas con técnicas como la respiración profunda, la relajación, el taichí, el yoga, la meditación, etc. y el ejercicio físico en general, se está convirtiendo en algo habitual. «Saber vivir» manteniendo actitudes conscientemente positivas y centrar la atención en el disfrute de la vida cotidiana, es el gran reto de la vida coherente y saludable.

Salud es la disposición de cuerpo tal, que el espíritu esté vigoroso.

JUAN LUIS VIVES

Cuando nos encontramos ante una persona centrada, equilibrada, serena, bondadosa y llena de paz, que tiene como objetivo fundamental disfrutar de su existencia y hacer el bien que pueda, podemos estar seguros de que estamos ante alguien que ha logrado un alto nivel de humanización y que su vida no está regida por las frustraciones y los

miedos, sino por el amor, el gozo por vivir y la necesidad de contribuir con su vida al bien de sus semejantes. En definitiva, estamos ante una persona autorrealizada y madura, mental, emocional y psicológicamente. Ya nos advirtió el sabio Salomón de que un ánimo gozoso es la mejor medicina. La alegría y el disfrute de lo cotidiano sin necesitar grandes cosas es la clave de la felicidad y de la paz interior.

En el equilibrio psicofísico, es evidente que nuestro cuerpo tiene un papel fundamental. Nuestros ancestros ejercitaban todos sus músculos cada día y se veían obligados a mantener bien alerta sus sentidos, si querían sobrevivir. Venimos por tanto de unos seres activos, dinámicos, curiosos, emprendedores, innovadores y dotados de un marcado optimismo y de una tenacidad inteligente a toda prueba. Nosotros no podemos sentirnos realizados ni sanos sin una dosis moderada de actividad, de ejercicio físico y de retos cotidianos.

El hombre que no ejercita su cuerpo, su mente y todo su ser no puede crecer sano, porque el descanso que reconforta es el descanso ganado después del trabajo duro, del esfuerzo y del ejercicio. Por otra parte, una mente positiva, activa, creativa y bien entrenada, necesita sustentarse en lo posible en un soporte fuerte y vigoroso, en un cuerpo sano y bien cuidado.

El sano amor a uno mismo presupone ese necesario cuidado de nuestro cuerpo, que es el lugar donde vivimos las veinticuatro horas de cada día de nuestra existencia desde que nacemos hasta que morimos.

El descanso pertenece al trabajo como los párpados a los ojos.

RABINDRANATH TAGORE

• *El vigor del espíritu.* El vigor del cuerpo ayuda a que el vigor de espíritu se active, pero eso no significa que nuestro espíritu no pueda mantener su vigor incluso cuando nuestro cuerpo está enfermo y con graves carencias. Son incontables los casos en los que, personas con poca salud física y casi desahuciadas de la vida, mantienen un vigor del espíritu excepcional.

Con frecuencia me encuentro personas heroicas, verdaderamente ejemplares que con su vida llena de problemas y desesperanza saben convertirse en esperanza para tantos que teniéndolo prácticamente todo, nos quejamos con frecuencia y pocas veces nos

sentimos a gusto por completo. Acabo de recibir un e-mail de una compañera psicóloga que tiene un paciente llamado Ángel y al que le presta atención domiciliaria ya que no puede salir de su casa porque padece una enfermedad degenerativa (distrofia muscular de Duchenne) que no le deja moverse. Este hombre, literalmente, está desahuciado por la medicina y así se lo expresaron los médicos a su madre cuando contaba sólo cinco años de edad. Lo curioso de este caso, lo sorprendente es que aunque se estima que estas personas alcanzan a vivir como mucho 18 años, Ángel ya tiene 31. Él mismo ha llevado a cabo experiencias e inventos que le ayudan a sobrevivir.

Espero que la historia ejemplar de este hombre y la de tantas personas que saben mantener su vigor psíquico al máximo aunque sea muy escaso, esta y otras historias semejantes, repito, espero que sirvan de ejemplo y de referente para tantas personas limitadas y a las que les ha tocado vivir una vida bastante más problemática y difícil que a la mayoría.

Estas personas que tienen tantas limitaciones y carencias, saben elevarse por encima de cuanto les podría amargar la vida y se dedican a vivir de forma consciente lo que tienen, sin lamentarse, sin considerarse desgraciados; sencillamente dando vigor y energía a sus vidas desde la paz y la calma interior, desde la aceptación de su realidad.

La paz, la calma, el equilibrio interior y el gozo por vivir dependen sobre todo de la propia actitud de cada cual y no tanto de las circunstancias. Ángel, con su enfermedad degenerativa, que le impide moverse, debería estar instalado en una actitud permanente de negativismo, según la «lógica» de los jeremías y quejicas que pueblan la tierra, pero no es así. Las circunstancias son tremendas, pero su actitud es tan positiva que está consiguiendo unos niveles de felicidad mayores que no pocas personas que teniéndolo todo, no hacen sino quejarse y lamentarse.

Cualquiera, sea cual sea su situación y circunstancias puede tomar la decisión de disfrutar de lo mucho o poco que le da la vida y considerarse feliz, sea cual fuere su estado de salud o de enfermedad, de limitaciones y de carencias.

La firme actitud positiva frente a cualquier situación por negativa que sea, tiene como base firme la calma, la serenidad, el optimismo y una mente que trabaja generando esperanza e ilusión.

La ociosidad es padre y madre de todos los vicios.

• *No confundir relajación y calma con ociosidad.* Las personas ociosas no se responsabilizan ni de sí mismas, ni de nada y viven en un constante abandono.

Las personas serenas y calmadas, controlan sus vidas, sus palabras y sus actitudes y están al mando de su propia existencia. No podrían dirigir sus vidas desde la tensión, la ansiedad permanente, los agobios y la preocupación constante, porque quien está instalado en los problemas, todo lo convierte en problema y, evidentemente, jamás encuentra soluciones, con lo cual, los problemas le crecen y se multiplican.

Las cosas, sean como sean, o tienen solución, o no la tienen y en los dos supuestos debe excluirse la preocupación ansiosa que no contribuiría sino a agravar todavía más la situación que estamos viviendo. Por eso es tan aconsejable la práctica de la serenidad, de la relajación física y mental y de la calma. Pero no es posible lograr el deseado equilibrio sin activar los *lóbulos prefrontales* de nuestro cerebro cortical o cerebro moderno, que nos permite pensar, razonar, reflexionar, actuar con prudencia y con mesura y, sobre todo, con sentido común.

La relajación física y mental se potencia sobre todo con el ejercicio de la meditación. Mis últimos libros: *Aprendiz de sabio* (Grijalbo), *Optimismo vital*, y *Los pilares de la felicidad* (Temas de Hoy), contienen abundantes reflexiones y meditaciones que pueden ser de inestimable ayuda para el lector interesado.

> La calma es la característica de la fuerza, así también las causas que tienen un peso mayor puede que sean las más silenciosas.
>
> CARLYLE

• *La fortaleza de la calma y de la paz.* Cuando veamos que alguien grita, amenaza, vocifera y pierde el control, tengamos la plena seguridad de que estamos ante una persona débil psicológicamente, vulnerable, frágil y que pide ayuda, aunque pretenda aparentar que todo lo puede. La verdadera fortaleza está en la serenidad, la paciencia, el autocontrol y las formas educadas y amables. Quien tiene verdadera seguridad y confianza en sí mismo no recurre a las actitudes amenazantes violentas y desabridas, ni necesita amedrentar a sus semejantes.

Los verdaderamente fuertes son amables y acogedores y dejan por donde van la huella de su dulzura y necesitamos que cada día sean muchas más las personas serenas, relajadas, reflexivas, pacíficas, con sentido del humor, divertidas y con deseos de sembrar la bondad y el bien por doquier. La humanización del individuo primitivo que se inició hace millones de años sigue su curso lento, pero constante y es posible gracias a la capacidad de reflexión, de razonamiento y de empatía. Somos todos para todos y en la medida en que nos ayudamos, entendemos y nos amamos, nos humanizamos y logramos un mayor equilibrio psicofísico.

Seguramente la perfección y la mejora de esta humanidad nuestra es el «cielo en la tierra», el logro mayor de un proyecto que en sí mismo incluye y comprende a todos los proyectos.

El hombre de hoy (siglo XXI) es más humano, equilibrado y bondadoso que el hombre de hace veinte siglos. Los romanos de la época de Nerón disfrutaban sin inmutarse viendo cómo los gladiadores se mataban entre sí o eran despedazados por los leones hambrientos. Dentro de cien, doscientos años, nuestros tataranietos no entenderán cómo nosotros disfrutamos en una corrida de toros y que se les llame «maestros» a los toreros, o que pueda considerarse «arte» el toreo. Por eso no seremos más débiles, al contrario, seremos más fuertes, equilibrados y felices.

Venimos del miedo, de la frustración, de la violencia y del nerviosismo, pero caminamos lentamente hacia la calma, la paz, la seguridad, la bondad y la no violencia. Nuestro neocórtex o cerebro moderno, en los siglos venideros nos capacitará para la espiritualidad y la bondad en general como hábito, como actitud. La humanidad se divinizará poco a poco y el hombre será cada vez mejor, más generoso, positivo, optimista y sensible. La relajación, la paz y el equilibrio interior serán la prueba evidente del progreso.

102

Religión

Que no es lo mismo que espiritualidad

Cada cual interpreta a su manera la música de los cielos.

Proverbio chino

UNA SOLA RELIGIÓN: TODOS DICEN QUE LA SUYA ES LA VERDADERA

Decía George Bernard Shaw que «solamente hay una religión, aunque sus versiones sean cientos», y estoy bastante de acuerdo con esta afirmación inteligente, serena y libre de fanatismos.

Sería interesante y aleccionador poder calcular los millones de seres humanos que han muerto, que han sido torturados, vejados, maltratados y perseguidos en nombre de una pretendida fe, creencia o inspiración divina.

Precisamente, la religión, que debería servir para unir todos los corazones y mentes para sembrar de bondad y de nobles acciones este mundo nuestro, por culpa de un individuo humano fanático y egoísta que pretende apropiarse la inmortalidad y la eternidad para sí y para los seguidores de «su dios», se convierte en causa directa de incontables guerras, actos terroristas y mortandad sin cuento.

En realidad, si el tinglado de la existencia humana sobre la Tierra es producto de una mente superior, una energía universal desconocida o cualquier otra causa que no acertamos a descubrir, esa causa omnipresente y omnipotente que habríamos convenido en llamar «dios», sería «uno» (una causa) y sin la menor duda, sería un «dios de

bondad», un «ser» o una energía que jamás pretendería destruir nada de su propia creación. Esto es lo que nos dice el sentido común y una reflexión desapasionada y serena, libre de fanatismos.

A nadie se le escapa que la religión nace como *necesidad del hombre* por la existencia de un ser superior que le proteja, le defienda y que mitigue o arranque de raíz, como acto milagroso, sus penurias, sus temores, su inseguridad, su impotencia ante el dolor y todos sus problemas, dudas e inseguridades, manifestando y exteriorizando sus creencias por medio de ritos, ofrendas y sacrificios y sobre todo alabanzas para mantener contento y propicio a ese ser superior. Las ofrendas, ritos y sacrificios y la manera de venerar y adorar a ese ser superior que libra de todos los males y rige las vidas de los hombres, varían según las distintas profesiones de fe.

Nuestros ancestros, por pura lógica, adoraban al «dios sol» ya que, el sol desde el amanecer hasta el anochecer, les traía el día, la luz, la energía y la capacidad de llevar a cabo todas las tareas necesarias para vivir y subsistir. Llegaba la noche, se recogían y resguardaban en sus chozas lo más seguras y protegidas posibles contra las fieras y las alimañas y contra las inclemencias del tiempo y por fin, con el amanecer, llegaba la vida y la alegría y todas las posibilidades. Por eso, el sol se convirtió en el «dios» de casi todos nuestros antepasados.

El hombre no vive más que de religión o de ilusiones.

G. LEOPARDI

LA RELIGIÓN, ALIMENTO ESPIRITUAL

El fanatismo puede llegar a matar la religión porque pretende asustar a los necios con sus fantasmas y como bien dice Arturo Graf: «La religión no debería atender tanto a atemorizar a los tristes y melindrosos, cuanto a dar ánimo a los buenos».

Para mí, la religión que no es verdaderamente positiva y de esperanza, no es verdadero alimento espiritual, que ése es su principal fin, a mi modesto entender. El individuo humano necesita asegurarse la supervivencia. A diferencia de los animales, el hombre es consciente de que su vida tiene un principio y un fin y ese fin que es la

muerte, le ha preocupado y llenado de miedos desde el principio. Por eso, busca la permanencia en el tiempo y mejor, la eternidad en un estado permanente de felicidad que jamás se acabe.

Este sentimiento-necesidad de inmortalidad, de supervivencia, es el sentimiento más arraigado que podemos poseer y seguramente el más universal. Por este sentimiento se lucha hasta las últimas consecuencias y por ello, todos los pueblos tienen su religión, asegurándose de este modo una vida eterna después de la muerte física:

La vida terrena
es continuo duelo
vida verdadera,
la hay sólo en el cielo.
Permite, Dios mío,
que viva yo allí.
Ansiosa de verte
deseo morir.

santa Teresa de Jesús,
Ayer del destierro

Recordemos el conocido:

Vivo sin vivir en mí
y tan alta vida espero
que muero porque no muero

En su delirio y éxtasis, la santa desea morir, para que todos los «ayes» sean altamente compensados al concluir el áspero y difícil camino de la vida, áspera, dura y difícil, como antesala de Cielo.

Este alimento espiritual que es la religión, le lleva al hombre a soportar los sinsabores de la vida con más entereza, a la espera de ser compensados con la vida eterna en un estado de permanente felicidad.

La *psicología positiva* que defiendo y practico está muy en consonancia con la *religión positiva* que me parece más cercana, creíble y humana, que es aquella que no necesita que el hombre pase por la vida terrenal sufriendo y haciendo méritos como un héroe para poder acceder a la «otra vida», la celestial.

Espero que a ese Ser Superior, que llamamos Dios, no le incomode que el pobre ser humano lo pase lo mejor posible en la Tierra, teniendo que hacer un esfuerzo tremendo para creer, sin apenas señales evidentes de la eternidad, que existe otra vida celestial después de la muerte.

Insistir en los castigos del infierno en lugar de hablar de un Dios comprensivo, generoso y perdonador, no ha ayudado nada a los creyentes inteligentes que siguen pensando que si Dios existe, de ninguna manera puede ser vengativo y tronante.

Otro aspecto que a mi modesto entender ayuda muy poco a potenciar la verdadera fe en las personas sensatas es centrar toda la atención de lo religioso en la constante veneración y adoración a ese Ser Superior, sin caer en la cuenta de que, se da la impresión que nuestro Dios tiene tan baja estima de sí mismo, que todos los actos de reconocimiento y de adoración de millones de fieles no son suficientes.

Como me decía una sencilla monjita, si Dios todo lo sabe y todo lo puede, ya sabe lo grande, maravilloso y bueno que es, sin necesidad de que lo repitamos los creyentes a cada momento.

Me quedo con la cita con que iniciaba este tema y que dice que «cada cual interpreta a su manera la música de los cielos». Soy totalmente respetuoso con la fe de los demás y creo que quien no es escrupulosamente respetuoso con las creencias de sus semejantes, comete un grave error. Si existe un Ser Superior que todo lo rige y orienta, estoy encantado con que esto sea verdad, y si no existe y estamos equivocados quienes pensamos que nada es producto de azar y no existiera ese Ser Superior, también mereceríamos todo el respeto los equivocados.

Por más que se empeñen unos y otros y dejando a un lado los fanatismos de tantos iluminados y que tanto mal hacen, lo cierto es que nadie, al día de hoy, puede demostrar con absoluta contundencia si todo es idea y creación de ese Ser Superior. Si fuera así, los más necios no dudarían en aferrarse a la evidencia de un Ser Superior que nos cuida y protege.

Todo es cuestión de fe y como es natural, la fe significa creer en una Revelación, en una tradición y en algo que nos ha venido dado y enseñado desde nuestros antepasados. Cada persona es muy libre de tener unas u otras creencias, e imponer por la fuerza algo tan personal como es una creencia, es absolutamente absurdo.

La religión, conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de

veneración y de temor hacia ella, de normas morales, de prácticas y de ritos que unen al hombre con Dios, es creencia-sentimiento personal, digna del máximo respeto.

Quienes con burlas, críticas o chanzas hacen mofa de las creencias de sus semejantes, les faltan al respeto y ofenden y hieren con sus palabras y actitudes.

La fe, siempre que no caiga en fanatismo, suele reportar gran temple, alegría y fortaleza al creyente. Los médicos que atienden a enfermos desahuciados y terminales, saben muy bien que no hay mejor aliado para un enfermo grave que su fe, su Dios a quien rezar y en quien confiar.

Creyentes y no creyentes debemos coincidir en hacer lo posible por contribuir con nuestras vidas al bien común y respetarnos por igual tanto si creemos como si no.

103

Respeto

> Cuando se respeta profundamente a alguien, se rehúsa forzar su alma sin su consentimiento.
>
> SIMONE DE BEAUVOIR

EL RESPETO COMO MUESTRA DE CONSIDERACIÓN Y DE HUMANIDAD

Antes que el amor está el respeto y antes que la amistad, porque respeto equivale a consideración, a valoración del otro por el hecho de ser persona con derechos inalienables y que nadie debe pisotear.

Respetar al otro equivale a concederle la categoría de persona capaz de obrar, pensar y decidir libremente.

Impedir que alguien puede pensar, sentir y obrar libremente es privarle del primero y principal derecho humano que es ser quien se es, sin que nadie se arrogue el derecho a impedirle mandar en sus propios pensamientos, sentimientos y decisiones.

Detrás de quien pisotea el valor, la fortaleza humana del respeto, se encuentra siempre un ser mezquino, sin principios y verdaderamente detestable y peligroso, sin principios y completamente deshumanizado.

¿Por qué digo que el respeto está antes que el amor y la amistad? Porque nadie puede querer de verdad a otro si antes no le respeta. Un amor sin respeto y sin admiración no es verdadero amor, lo mismo que nadie puede ser amigo auténtico si no respeta, valora y admira. Una sociedad madura y humanizada lo será en la medida en que los ciudadanos

que la conforman practiquen el respeto a sí mismos y a los demás. Los valores humanos lo son si en todos ellos se incluye el respeto y la consideración forman; fomentar el respeto es preparar el bien y propiciar todos los valores y fortalezas humanas en general.

> La bondad es el principio del tacto, y el respeto por los otros es la primera condición para saber vivir.
>
> AMIEL

UN EJEMPLO EXTREMO DE FALTA DE RESPETO Y DE HUMANIDAD CAPAZ DE DESTRUIR TODO ATISBO DE ESPERANZA

La falta de respeto al ser humano llevada al límite puede ser absolutamente letal y destructiva como podrá verse a continuación.

Queda para la historia la conocida investigación llevada a cabo por el doctor William E. Mayer, director de psiquiatría del ejército de Estados Unidos, que investigó a mil prisioneros de guerra estadounidenses que habían estado detenidos en campos de concentración de Corea del Norte. Este psiquiatra estudió el caso seguramente más perverso, inhumano y destructivo de guerra psicológica conocido y los efectos terribles y devastadores que veremos a continuación.

Nadie piense que los prisioneros estadounidenses fueron torturados o maltratados físicamente, ni que estaban encerrados entre alambradas, entre barrotes y en celdas de castigo o que les mataban de hambre, de sed y de frío.

El lector se estará preguntando si los soldados estadounidenses prisioneros en los campos de concentración coreanos, sin alambradas y sin guardas armados que les vigilaran ¿por qué no intentaron escapar? Y cómo es posible que murieran hasta un 38% de estos prisioneros.

La respuesta es que los norcoreanos les encerraron en terribles celdas psicológicas de aislamiento mental y emocional inoculándoles la enfermedad de la desesperanza mediante técnicas psicológicas demoledoras que detallamos a continuación y que les instalaban en el marasmo, en la indefensión y en la desesperanza más absoluta. Morían por falta de motivación y de carencia de sentido por completo de sus vidas. La clave de las técnicas

estaba en no tenerse el menor respeto y consideración a sí mismos y a los demás y privarles de todo apoyo emocional.

La primera técnica consistía en sembrar la más absoluta desconfianza entre ellos, fomentando la delación (chivateo) y la traición entre compañeros. Les daban premios como cigarrillos y otras cosas cuando se denunciaban entre sí hasta que destruían por completo la poca confianza que pudiera quedar entre ellos. Se quedaban sin nadie en quien confiar.

La segunda técnica que el doctor Meyer llamaba «psicoterapia de grupo distorsionado», consistía en que cada soldado confesaba ante sus compañeros todo lo malo que había hecho y todo lo bueno que había omitido. Con lo cual las «copas» de sus vidas quedaban vacías por completo de buenas acciones y de forma sutil se pisoteaba y destruía: el respeto a sí mismo y a los demás, el afecto, la confianza, la compasión, la aceptación social y cualquier sentimiento positivo.

La tercera técnica consistía en romper la lealtad hacia sus jefes y líderes, arrancándoles todo sentimiento de empatía y de humanidad. Se cuenta que en una ocasión cuarenta prisioneros no hicieron nada por tres compañeros gravemente enfermos a los que expulsaron de las chozas de barro y les abandonaron hasta su muerte a la intemperie. Si recibían alguna carta positiva y de ánimo de sus familiares, no se la daban, pero si era negativa como la muerte de un ser querido, o que la esposa se había ido con otro, entonces sí le daban la carta. Les dejaban sin ninguna razón para vivir y sin la menor confianza y respeto de sí mismos, ni de sus compañeros.

Les fue arrebatando el respeto a sí mismos y a los demás, con el trato más maquiavélico y letal que pueda imaginar el más malvado de los hombres. Ésta es la razón por la cual murieron casi un 40% de estos prisioneros; ya no les quedaba nada. La destrucción psicológica y emocional es consecuencia directa de la falta de respeto y de consideración.

Las cuerdas que amarran el respeto de unos por otros son, en general, cuerdas de necesidad.

PASCAL

NO HAY SOCIEDAD EVOLUCIONADA Y MADURA SIN LA

PRÁCTICA DEL RESPETO ENTRE LAS PERSONAS

Según Pascal, las cuerdas que amarran el respeto de unos por otros, son casi siempre cuerdas de necesidad y estoy de acuerdo.

Podemos sentirnos tentados a no respetar a nuestros semejantes pero, antes o después, quien no se atiene a las normas del respeto mutuo, acaba por pagarlo muy caro.

Deberíamos respetar a los demás por coherencia, sabiendo que es justo que si nosotros exigimos y deseamos que se nos respete, a la recíproca, debemos tratar a los demás con la misma medida y respetarles.

El respeto como todos los valores y fortalezas humanas, es un camino de doble dirección, y no podemos querer para los demás lo que no deseamos para nosotros mismos. Por justicia, por coherencia y por sentido común, se impone el respeto a nuestros semejantes, pero además, lo aconseja la inteligencia práctica, es decir, el saber cuidarse a sí mismo y no crearse enemigos.

Quienes van haciendo el mal por doquier y van dejando enemigos tras de sí y creándose problemas constantemente, tienen un grave obstáculo en sus vidas y es ellos mismos: Son su propio peor enemigo, porque al no respetar a los demás les hieren y activan su primariedad y deseos de venganza y de devolver mal por mal. De esta forma los irrespetuosos, violentos, deslenguados y habitualmente ofensivos van sembrando sus vidas de incontables dificultades, problemas y enemigos.

Hay que perdonar como hay que respetar, si no por justicia y por bondad o por otras razones, sí por inteligencia práctica. Sólo el necio se busca problemas y deja enemigos tras de sí.

A esto yo añadiría algo más, el respetar a los demás es una forma sabia de respetarse a sí mismo, de quererse y de valorarse, pero todavía más, de blindarse contra no pocos males y ofensas.

Por otra parte, como diría Bacon, el respeto de sí mismo, es después de la religión, el principal freno de los vicios; es decir, el respeto facilita la práctica de las virtudes, valores y fortalezas humanas y además nos frena, nos aparta de vicios y malas obras.

La senda del respeto a sí mismo y a los demás es un estupendo atajo que nos aproxima a la práctica de la virtud y del bien.

Ante todo, respetaos a vosotros mismos.

PITÁGORAS

EL RESPETO A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS

Respetarse a sí mismo equivale a dejar de infravalorarse, de considerarse gafado y con mala suerte o pensar que se merece el desprecio o la falta de consideración de los demás porque se han cometido errores graves o por cualquier otro motivo.

Somos humanos, limitados, con defectos, debilidades y miserias, pero por encima de todo, el respeto y la estima hacia sí mismo es obligatorio, es una necesidad ineludible, un mandamiento, algo que nadie ni tú mismo tiene derecho a privarte de él.

El precepto evangélico: «Ama al prójimo como a ti mismo» y que está presente como principio fundamental en todas las filosofías y creencias positivas exige el amor a uno mismo y con mayor motivo, el respeto (que es antes que el amor) como condición sine qua non.

Nada ni nadie debe arrebatarte ese imprescindible respeto-amor a ti mismo, sin el cual no eres nada, como ha quedado demostrado con la macabra e inhumana experiencia que llevaron a cabo los norcoreanos con los prisioneros estadounidenses. Cuando ya perdemos el respeto a nosotros mismos es porque ya no nos queda nada y al perder todo el respeto y la confianza en nuestros semejantes, todavía más, porque mueren los afectos y los sentimientos y quedamos desposeídos de todo lo que nos proporciona fortaleza interior, esperanza y motivos para vivir.

El respeto hacia nuestros semejantes, proporciona incontables beneficios, cuando el respeto tiene como aliada a la *empatía* o capacidad de ponernos en el lugar de los demás y sentir lo que sienten. Al igual que tenemos la obligación, por respeto a nosotros mismos de defendernos cuando alguien, para conseguir sus fines, atente contra nuestros derechos inalienables; así también, debemos impedir que alguien pretenda dañar el buen nombre y la fama de un semejante que no puede defenderse. Sacar la cara y hablar a favor de los más desfavorecidos, de los perseguidos y señalados por los demás y exigir que se les respete es prueba evidente de nobleza, de valentía y de gran corazón.

El respeto es una de las fortalezas humanas pisoteadas y denostadas. En los medios

de comunicación y en especial en las televisiones presenciamos cada día escenas de violencia verbal, de desprecio, de falta flagrante del más elemental respeto a los demás, a su privacidad y a todo. Ni siquiera se ha respetado a los nuestros y hemos visto cómo se han «desenterrado» las miserias, las debilidades y la vida privada de personas que fueron respetadas y temidas en vida, pero que una vez muertas, se han cebado en ellas como alimañas y carroñeros personajillos que viven del detritus y de la carnaza.

El respeto es mayor desde lejos.

TÁCITO

GUARDAR LAS DISTANCIAS, NO DAR EXCESIVA CONFIANZA

¿Recuerda el amable lector ese dicho tan conocido: Donde hay confianza da asco? Pues tiene parte de sabiduría en el sentido de que suele ocurrir que para bastantes personas, la cercanía, la camaradería, la familiaridad y la excesiva proximidad parece que les otorga el derecho a ser menos respetuoso, tomarse muchas libertades y no respetar como merece la persona que permite romper barreras y buscar un trato más cercano.

Cuando no se dan excesivas confianzas ni se conceden libertades y licencias, lo normal es que el respeto se mantenga. Bien es verdad que ese tipo de respeto producto de la falta de cercanía y de muestras de afecto y de confianza, es frío y distante, pero crea menos problemas que las excesivas familiaridades con personas que no saben mantenerse en su sitio y se lo permiten todo, aprovechando la bondad y la acogida de las personas afectuosas. Hay que saber bien a qué personas les damos confianza, a quiénes confiamos un secreto y a quiénes les abrimos las puertas de nuestra casa y/o de nuestro corazón. El respeto no sólo no debe perderse sino que debería ser todavía mayor con aquellas personas que tienen el detalle de darnos su amistad y su confianza, pero, por desgracia, suele ocurrir lo contrario. En cuestiones de amor, por extraño que pueda parecer, ocurre otro tanto. Al principio de una relación, cuando todavía no hay demasiada confianza, el respeto mutuo se mantiene, pero a medida que la relación se hace más cotidiana, estrecha y comprometida, el respeto al otro, las buenas formas y el trato amable no suelen ser la tónica.

Es probable que durante el período del enamoramiento en el que los enamorados pasan por lo que se llama la «fase química» que suele durar entre 18 y 36 meses, todo sea maravilloso porque ambos enamorados mantienen un tono psíquico irreal y que ha venido en llamarse de «imbecilidad transitoria». Los dos segregan abundante cantidad de «oxitocina» y «dopamina» (hormonas del amor) y viven en un mundo irreal, pero cuando pasa esta fase en la que ponemos en el otro todo lo mejor y más maravilloso que hemos imaginado sobre ese hombre o mujer ideal, la realidad de la verdadera personalidad de la persona a quien amamos aparece con toda su crudeza y es entonces cuando pueden llegar la decepción y la falta de respeto, buenas formas y trato educado y cariñoso.

Los niveles de admiración mutua, que fueron muy altos al principio de la relación amorosa, descienden hasta casi cero. El otro aparece tal cual es a nuestros ojos y si no hay amor maduro, la relación termina.

El trato íntimo disminuye el respeto.

P. SYDNEY

Solamente un amor sereno, maduro, realista y que no se queda meramente en el atractivo físico sino en el atractivo psicológico y en el aprecio de aptitudes, es capaz de mantener el respeto al otro, pero con altas dosis de verdadera admiración. Cuando ya no queda nada de aprecio sincero y de admiración de la forma de ser y de comportarse de la persona que nos cautivó, el respeto casi desaparece por completo y para cargarse de razón lo que hace quien más critica y busca motivos para demostrar, acusar y afear la forma de ser del otro, es entrar en una fase de acoso y derribo absolutamente demoledora que a veces puede durar toda una vida de desgracia.

Cuando el trato íntimo entre dos personas que un día se amaron, entra en esa fase de «acoso y derribo» y nada de lo que hace, dice o piensa la persona con la que se comparte la vida, merece una valoración positiva, se ha llegado al final de la relación. Si, por los motivos que sean, esas dos personas no encuentran la forma de recuperar la mutua confianza y respeto y unos mínimos de admiración y de ese amor maduro que perdieron, el daño físico, psicológico y emocional que pueden causarse puede ser tremendo. La prueba más evidente de que la situación ya no admite retorno es que las

faltas de respeto son constantes y se pasa a la fase del desprecio, del odio, de la necesidad de estar lo menos posible con esa persona que antes te hacía feliz, pero que ahora no sólo no te sientes feliz sino desgraciado. El «termómetro» que mide el grado de afinidad en cualquier relación humana, sea conyugal, de amistad o de otro tipo, es el respeto. Cuando ya dos personas se han perdido el respeto, por los motivos que sean y esa situación se enquista y se mantiene tirante y sin buenas formas durante bastante tiempo, es imprescindible la separación. De no hacerlo así, esas dos personas pueden enfermar gravemente tanto física como psicológicamente, porque el sistema inmunológico (las defensas) como el psicológico están al límite. Esas personas ya no pueden darse a sí mismas otra cosas que problemas y causarse gran dolor y deterioro psicofísico.

En conclusión: El respeto es más importante que la misma amistad y que el amor porque sin él ni el amor madura y se hace permanente y adulto ni la amistad cristaliza y llega a la fase de plenitud. Por eso, por mucho que sea el amor y la amistad, se debe tener buen cuidado de no pasar jamás los límites del respeto que merece la intimidad más profunda del otro. Nada nos da derecho a tomarse la confianza de traspasar esos límites sagrados del respeto al otro en nombre del amor o por otra razón. Quien ya no te respeta, ni merece tu amor, ni tu confianza.

104

Responsabilidad

Cada uno es responsable de todos. Cada uno es el único responsable.

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY

Leemos en *El Principito* de Antoine de Saint Exupéry: «Y tendido sobre la hierba, lloró»… Él que la creía única en el mundo, había encontrado un jardín lleno de rosas iguales. Su flor, vanidosa e impertinente, continuamente pedía y reclamaba su atención. Después, apareció el zorro y le enseñó lo que es domesticar «crear lazos» y le enseñó lo que es un rito: «Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días; una hora de las otras horas».

El Principito volvió al jardín de rosas y les dijo: «No sois en absoluto parecidas a mi rosa: no sois nada aún. Nadie os ha domesticado ni habéis domesticado a nadie».

En la despedida, el zorro le dijo un secreto: «No se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos. El tiempo que perdiste con tu rosa, hace que tu rosa sea tan importante. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado. Eres responsable de tu rosa». «Soy responsable de mi rosa —repitió el Principito—. No supe comprender nada entonces. Debí haberla juzgado por sus actos y no por sus palabras. Me perfumaba y me iluminaba. No debí haber huido jamás. Debí haber adivinado su ternura detrás de sus pobres astucias… Pero yo era demasiado joven para saber amarla…»

Somos todos responsables de nosotros mismos, pero también un poco responsables de los demás. Educamos en la responsabilidad a nuestros hijos cuando desde los años de infancia y adolescencia les permitimos elegir, tomar decisiones, equivocarse y aprender

de los fallos, errores y defectos. No educa quien impide que el educando pueda elegir entre varias opciones y comprobar que se pagan las consecuencias de los errores cometidos.

Si blindamos a nuestros hijos de tal manera que todo lo tienen solucionado y no tienen que molestarse por nada ni para nada, cometemos el error más grave que, sin duda, se puede cometer en educación y es privarle a los hijos de la oportunidad de corregir sus errores, de demostrarse a sí mismos de lo que son capaces de aprender para regir su propia vida.

El que se ufana de no haber tropezado jamás, es que no ha intentado caminar.

RODOLFO GAUNA

No hay responsabilidad sin pagar el precio de tener que cometer errores y aprender de las duras lecciones que sólo nos enseña la misma vida. Si el amable lector se toma la molestia de preguntar a cualquiera que haya logrado objetivos más o menos importantes en su vida, comprobará que quienes más se esforzaron y pasaron por situaciones verdaderamente críticas y extremadamente difíciles, son los que demuestran mayor fortaleza, seguridad y confianza en sí mismos y sin duda, son más responsables, sensatos y decididos. Los árboles más azotados por el viento son los que desarrollan unas raíces más profundas y firmes. Para crecer hacia arriba, necesariamente hay que crecer mucho más hacia el interior.

Al comerte la fruta, piensa en aquel que plantó el árbol.

Refrán vietnamita

Claro que cometemos errores, tropezamos y caemos pero nos levantamos con más experiencia y ganas de enfrentarnos a las dificultades cotidianas.

La responsabilidad sobre nosotros mismos no se adquiere si no es enfrentándonos a incontables dificultades y retos personales, afrontando con entusiasmo y coraje los obstáculos que la vida nos depare a diario. Pero no podemos siempre superarlo todo y en

todo momento sin la inestimable ayuda de *otras personas responsables* que con su buen hacer contribuyen a que todo nos sea más fácil.

Una sociedad con políticos responsables, médicos responsables, educadores, enfermeras, padres y profesionales en general responsables, es una sociedad creciente y activa que progresa sin cesar. La responsabilidad de cada persona contribuye a que los demás, aportando su responsabilidad, unifiquen todos los esfuerzos para el bien común.

Imaginemos una sociedad sembrada de personas irresponsables que no cumplen con su deber, que sólo buscan solucionar sus problemas y se olvidan de ayudar con su profesión y trabajo a que los demás también puedan solucionar los suyos; es evidente que esa sociedad carente de esa sinergia, de esa suma de muchísimas responsabilidades, perecería; fenecería en poco tiempo.

Acabo de decir «personas que sólo buscaran solucionar sus problemas», pero en realidad, también esto sería casi imposible en una sociedad carente de solidaridad y de responsabilidad porque la mayoría de los problemas personales precisan la concurrencia de fuerzas y ayudas externas. Podremos verlo en ejemplos vivos y concretos: una ciudad que tenga en huelga a todos los médicos o los taxistas y empleados de transportes públicos, a los panaderos, fruteros, etc., entraría en situación de ocios, de desastre total. Necesitamos todos de todos y cuando alguna de las partes del engranaje social se para o se pone en contra del sistema, porque alguien deja de hacer lo que debe, en definitiva de comportarse de manera responsable, todos pagamos las consecuencias.

Por eso, con gran acierto dijo Antoine de Saint Exupéry, que «cada uno es responsable de todos». Un taxista, un conductor de autobús o un piloto de avión no mantienen el control de sus máquinas y ponen en grave peligro las vidas de muchas personas. ¿Qué diríamos de alguien que no inspecciona a conciencia una gigantesca partida de alimentos y resulta que están en mal estado y por falta de responsabilidad de este sujeto mueran miles de personas?

Cuando esto escribo está candente el «caso Mari Luz», la pequeña de cinco años que murió a manos de un pedófilo que tras varias condenas campaba por sus respetos sin que nadie le impidiera abusar de niños. Los expertos en estos temas y cualquier persona con sentido común, defienden que «con un registro de actuaciones judiciales tal vez no se hubieran suspendido las condenas al asesino».

Como siempre, *la falta de responsabilidad* está presente en incontables casos que podrían haber tenido un final feliz. Es probable que en este caso como en tantos otros, *la*

responsabilidad de quienes tienen en sus manos, y por eso cobran, de velar porque se haga justicia, hubiera evitado la muerte terrible de esta niña inocente y el tremendo sufrimiento de los padres impotentes y que nada han podido hacer.

¿Por qué se permite que determinados asesinos, pedófilos, violadores y depredadores sociales lo tengan tan fácil? Por falta de verdadera responsabilidad de todos, aunque de unos más que de otros. Bien dijo Viktor E. Frankl que «la libertad corre el peligro de degenerar en nueva arbitrariedad a no ser que se viva con responsabilidad». La libertad sin responsabilidad se convierte en peligroso libertinaje.

La fortaleza de la responsabilidad está tejida con valores y fortalezas humanas como el respeto, la empatía, la voluntad y la solidaridad. Somos responsables en la medida en que somos capaces de dar respuestas amables y generosas que nos hacen mejores personas, más justas y bondadosas, porque entendemos que «todos nos necesitamos a todos» y el irresponsable es aquel que, lleno de egoísmo, sólo pretende servirse del trabajo y del sacrificio de los demás, sin ofrecer a cambio su trabajo, entrega y generosidad; en definitiva, su responsabilidad impregnada de generosidad y de actitud de servicio.

105

Riqueza

La verdadera medida de la riqueza es el no estar demasiado cerca ni demasiado lejos de la pobreza.

SÉNECA

¿ES MALO SER RICO? ¿LA RIQUEZA CONLLEVA NECESARIAMENTE CODICIA, EGOÍSMO, PREPOTENCIA…?

Todos hemos leído no pocas maldades sobre la riqueza material y no sólo la mayoría de los grandes pensadores y filósofos de todos los tiempos sino en los mismos evangelios se nos dice: «Es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que un rico entre en el reino de los cielos». Parece que es pecado y denigrante ser rico y a la riqueza material se le atribuye deseo de tener y acaparar para sí, falta de generosidad, cicatería, mucha maldad y ninguna sensibilidad frente a las carencias más elementales del prójimo.

El hombre es rico en proporción a las cosas que puede desechar.

H. D. THOREAU

Tengo varios libros de citas y pensamientos de los grandes pensadores y filósofos y en su mayoría opinan de manera negativa de quien posee abundancia de riquezas materiales. No es nada fácil aportar un pensamiento, o una cita valorando la riqueza material. Por eso me pregunto y pregunto al amable lector si verdaderamente es tan malo ser rico y si toda persona rica en lo material, es necesariamente codiciosa, prepotente y egoísta.

Evidentemente, la respuesta es que sin los bienes materiales, sin la riqueza creada por personas esforzadas, valientes e inteligentes, estaríamos en la «edad de bronce».

La riqueza material en sí misma considerada es buena y necesaria para el progreso. El problema está en las personas que pretenden acaparar todo para sí mismas, y que no saben aplicar, por su egoísmo, el principio «gano-ganas»: gana el empresario, ganan los trabajadores y gana toda la sociedad.

A mi entender, el rico al que se refiere el evangelio afirmando que es tan difícil o más que entre en los cielos que un camello por el agujero de una aguja, es el rico codicioso que, de buena gana, mataría de hambre a sus trabajadores y se quedaría con todo para sí, pero por suerte, buena parte de los grandes empresarios y ricos de hoy no piensan así ni se comportan de esa manera tan egoísta y cicatera, por simple inteligencia, por sentido común. Saben muy bien que si aplican el principio egoísta *«gano-pierdes»,* su empresa está condenada al fracaso.

Es verdad que han sido necesarias incontables luchas por parte del mundo del trabajo para llegar a hacer valer sus derechos, pero en la actualidad, como todos sabemos, existen unas leyes y acuerdos pactados entre empresarios y trabajadores y entre los empresarios ricos de nuestros días abundan las personas inteligentes, esforzadas, valientes, con capacidad de riesgo e incluso generosas y bondadosas.

Hoy, no es de recibo que se anatematice a los ricos de forma generalizada, porque muchos de los ricos, son antiguos pobres que con su esfuerzo y tesón, hipotecando su vivienda o embarcándose en un préstamo asfixiante con su trabajo y su tenacidad inteligente, llegaron a convertirse en empresarios y en ricos. Pero su esfuerzo ha servido para que no pocas personas con menos inteligencia, valentía y esfuerzo, encontraran un trabajo digno.

¿Quieres ser rico? Pues no te afanes en aumentar tus bienes, sino en disminuir tu codicia.

EPICURO

LA RIQUEZA DEL QUE MENOS NECESITA Y NO ES CODICIOSO

Queda claro, que las personas capaces de producir riqueza, no sólo no deben ser

denostadas y criticadas, sino valoradas y estimadas por su dedicación, capacidad emprendedora y esfuerzo, siempre que no utilicen sus riquezas como arma arrojadiza. Pero si son generosas, si promueven las investigaciones y contribuyen al bien de los demás ciudadanos y de la misma sociedad, los ricos merecen todo respeto y consideración.

En cuanto a la riqueza interior, a la riqueza psicológica, el más rico es el que menos necesita y en absoluto es codicioso. Solamente quien puede vivir bien y feliz con lo estrictamente necesario es poseedor de una gran riqueza interior, porque la obsesión por tener y acaparar deja de ser buena y meritoria cuando está impregnada de egoísmo y prepotencia. El rico sencillo y humilde, que no se vanagloria de lo que tiene ni lo utiliza para impresionar a sus semejantes y demostrarle su poder, sino que sólo pretende contribuir a que otras personas vivan mejor y más feliz, sin duda es un rico bueno y merecedor de todos los elogios. Pero este rico «bueno» siempre es sencillo, no se exhibe, no apabulla, no humilla; todo lo contrario, por donde va, nadie piensa que puede ser tan rico y poderoso como es.

La clave de por qué el «rico bueno» se distingue por su sencillez, está en sus valores humanos, en sus fortalezas humanas. La bondad y la generosidad que le caracterizan están en la base de su sencillez y de su cercanía y naturalidad.

> La igualdad en la riqueza debe consistir en que ningún ciudadano sea tan opulento que pueda comprar a otro, ni ninguno tan pobre que se vea necesitado de venderse.
>
> J. J. ROUSSEAU

PENSAR EN LOS DEMÁS: DAR ES RECIBIR

En lugar de limitarme a una crítica fácil y demagógica de la riqueza y de los ricos, prefiero seguir los dictámenes de la psicología positiva, que defiendo y practico, y centrarme en las bondades de los ricos bondadosos e inteligentes que piensan en los demás y con sus esfuerzos e inteligencia están contribuyendo a que las sociedades progresen y las personas se beneficien de las riquezas que algunos son capaces de crear.

No me parece justo que todavía sigamos anclados en la crítica feroz a los ricos y que

no hayan caído en la cuenta algunos que, para atraer a los ricos a su terreno, a su filosofía, la crítica despiadada, no es ni lo más apropiado, ni lo más inteligente y eficaz. Alabando y reforzando las conductas y actitudes generosas de los «ricos buenos», se conseguirá que los «ricos malos», se vean tentados a cambiar de actitud y considerar que les es más provechoso hacer partícipes a los demás de sus riquezas, porque siempre, «dar es recibir».

Un tonto pobre, siempre será tonto. Un tonto rico, siempre será rico.

PAUL LAFITTE

LA RIQUEZA *PER SE* NO DA SABIDURÍA, PERO IMPONE «RESPETO»

La riqueza como el poder no confiere sabiduría pero imponen respeto. Un político necio y un rico necio disimulan mejor su necedad porque el dinero y el poder difuminan lo negativo con mucha frecuencia y facilidad. Sin embargo, el pobre, si no es inteligente y es tonto, será doblemente tonto para los demás porque su pobreza hace que todavía resalte más su necedad.

Al pobre inteligente le cuesta muchísimo ser tan reconocido como un rico de su misma capacidad.

Un hijo inteligente con un «papá» poderoso e inteligente tendrá muchas más formas y medios de destacar que un hijo de un obrero, criado en un hogar humilde y tendrá que hacer el triple de esfuerzo y de acciones positivas para acercarse a los logros y méritos de un hijo de rico y poderoso con su misma inteligencia.

Si eres rico, haz otro rico.

RAMON LLULL

LOS BUENOS RICOS GENERAN RIQUEZA POR DOQUIER

Los buenos ricos que conozco y que se distinguen por su sencillez, cercanía y generosidad, poseen además una gran riqueza interior. Siempre que realizan cualquier acción noble y generosa lo hacen «sin que la mano derecha se entere de lo que hace la izquierda». Quiero decir que no llaman a todos los medios de comunicación para informarles de que han creado un hospital o un grupo de escuelas en determinado país pobre, sino que, pasado el tiempo, son los beneficiados los que lo dicen.

Hay futbolistas, actores, investigadores y famosos que llevan a cabo acciones nobles y muy generosas. Y nadie se entera de nada. Pasados unos años, alguien te dice que esos dos hospitales los hizo y dotó por completo un conocido futbolista que puso como condición que no se dijera nada de su noble acción. Existen personas así, con esas riqueza y grandeza interior que se sienten mejor sabiendo que el bien que hacen no se exhibe como tarjeta de presentación.

> Todo el mundo nos cuenta cómo ganó sus primeras cien pesetas; nadie cuenta cómo ganó el último millón.
>
> NOEL CLARASÓ

NO SIEMPRE LA RIQUEZA CORROMPE

Es verdad que muchos de los ricos se sienten orgullosos de haber salido de la nada y que gracias a su esfuerzo llegaron a donde están pero esto es humano y comprensible. Quien ha tenido todos los medios a su alcance para montar una empresa porque sus padres le han subvencionado todo, no puede atribuirse el mismo mérito que quien partió de la nada. Pero como ya he dicho, al igual que no todos los pobres son santos y maravillosos, el rico es humano, con defectos y con posibilidades de cometer graves errores.

No hay por qué pensar, como parece insinuar Noel Clarasó, que hasta los ricos que empiezan de cero, al final terminan por corromperse. Sigo en mi línea optimista de potenciar lo positivo y no obsesionarme con lo negativo. Al igual que defiendo que si a un niño le tratamos como inteligente, conseguiremos que sea y se comporte como más inteligente, así pienso también que si a un rico se le alaba su poca generosidad, terminará por ser más generoso que si sólo nos limitamos a criticarle y denostarle. Comprendo que

esta teoría no siempre es bien acogida ni tampoco produce siempre los efectos deseados, pero me parece más inteligente potenciar lo positivo que obsesionarse con la crítica de lo negativo.

Dice Bacon que el dinero es como el abono que se echa en la tierra, que de nada sirve si no se extiende y lleva toda la razón. Lo que importa es que todos pongamos de nuestra parte para que quienes tienen más se sientan motivados e impulsados a compartir con los que tienen menos. Que la riqueza material necesite de la riqueza espiritual, es decir, que los ricos y poderosos de este mundo encuentren un motivo, un «porqué» a su existencia y el hecho de crear riqueza material para los demás se convierta en su riqueza espiritual.

> El que es rico lo es todo; sin sabiduría es un sabio, tiene ingenio, corazón, mérito, rango, virtud, valor, dignidad y sangre; es amado por los poderosos y querido por las mujeres.
>
> BOILEAU, Sátiras

PODEROSO CABALLERO ES «DON DINERO»

La mala prensa que tienen los ricos se sintetiza en la cita de Boileau que acabas de leer y que, a mi entender, es bastante exagerado, aunque tiene parte de razón. Ser rico abre prácticamente todas las puertas, pero sucede lo mismo con los políticos y los famosos.

A veces vemos como el vulgo se deshace en alabanzas, y en «baboseo» ante ricos y famosos, rindiéndoles toda clase de veneraciones y de seguimiento, no porque valoren su inteligencia, cualidades humanas o verdadera valía, sino simplemente porque ante los poderosos, ricos y famosos desde el más equilibrado al más estúpido se queda boquiabierto. El poder que ostentan estas personas constituye su principal «valor» y atractivo.

El trato de especial veneración y de «peloteo» con que son tratadas las personalidades reales, los políticos con gran poder, los famosos y los multimillonarios, raya en lo vomitivo, pero esto ha sido siempre así. Todo, porque quien se pega al famoso o al rico piensa que va a percibir con sus actitudes serviles, algo de su poder o de su riqueza.

Es verdad que el dinero abre «casi» todas las puertas y vence casi todas las voluntades, pero no tanto la culpa es de los ricos y de la propia riqueza sino de quienes

se venden a ella. Como vengo diciendo, las riquezas si se emplean bien son un gran bien humano y social. La razón por la que la mayoría de las personas se afanan en atesorar muchas propiedades y dinero, no es otra que disponer de todos esos beneficios que reporta que seas y que te consideren rico y poderoso.

FILANTROPÍA POR CONVENIENCIA

Alguien ha dicho con no poco acierto que el miedo que tienen de los pobres es, para la mayor parte de los ricos, el camino de la filantropía. Aplicar al pie de la letra el injusto principio «ganopierdes», es decir, yo me lo llevo todo y tú te quedas con las migajas, no sólo es poco inteligente y nada generoso sino que es extremadamente peligroso. Exhibir riquezas y poder ante quienes pasan muchas necesidades es propio de inconscientes y de estúpidos. Por eso, el reparto de poderes, de riquezas y de beneficios debe hacerse, si no por virtud y generosidad, sí por justicia y prudencia.

Si tienes mucho, despréndete de algo para que quienes te contemplan y te envidian no tengan la tentación de arrasar con todo y privarte de cuanto tienes y hasta de tu vida. Aquello de «la avaricia rompe el saco», es muy cierto y no debemos olvidarlo jamás.

Nos hemos centrado fundamentalmente en las riquezas materiales, pero no debemos olvidar que la riqueza interior, la riqueza con mayúsculas es la que nos proporciona el cultivo de las fortalezas humanas que estamos abordando en esta obra fundamental.

La progresiva y necesaria humanización en que estamos empeñados no es posible sin el esmerado cultivo de las fortalezas humanas y la riqueza, incluso la material, como terminamos de ver, es fundamental. Las grandes obras de todo tipo precisan de los bienes materiales que deben estar siempre bajo el control de la riqueza espiritual, de la bondad y de aquello que nos hace más humanos y solidarios. Ricos, sí, pero no sólo en lo material, sino sobre todo en lo espiritual, en todo aquello que nos convierte en seres mejores.

> El hombre más grande de la historia fue el más pobre.
>
> EMERSON

«BIENAVENTURADOS LOS POBRES DE ESPÍRITU…»

Si el amable lector tiene a bien buscar el término «pobreza» en cualquier libro de frases y citas famosas, podrá comprobar que todo lo que se dice de la pobreza es maravilloso. Aretino dice: «El que es pobre es bueno», es decir, que cualquier persona que nos encontremos, si es pobre, según este pensador, tenemos garantías de sus bondades.

Sólo he encontrado una cita en la que se ponga en tela de juicio las bondades de la pobreza y es de Chamfort que dice: «No existe virtud que no vicie la pobreza». Para este autor, el simple hecho de ser pobre ya es motivo suficiente para que cualquier virtud no lo sea tanto, haciendo bueno ese refrán que dice: «Donde no hay harina todo es mohína», es decir, tristeza, disgusto, pesadumbre, discusiones, malos entendidos…

A lo mejor, como siempre, debemos recurrir al sentido común y en esa línea Séneca, que opta por ese «término medio» que caracteriza a la virtud, es quien está más cerca de la realidad cuando afirma que «la verdadera medida de la riqueza es el no estar demasiado cerca ni demasiado lejos de la pobreza». Esto, evidentemente referido a las riquezas materiales, porque los extremos, casi siempre son malos. Y en ese término medio en el que no se dan carencias extremas ni riquezas multimillonarias, probablemente, florece con más facilidad la virtud, la «pobreza de espíritu» del evangelio.

¿Qué nos dice la psicología sobre las riquezas y pobrezas? Según la conocida pirámide de Maslow, en la base de la pirámide están las necesidades fisiológicas (biología), lo mínimo y quien tenga mucha hambre y frío y todo tipo de carencias, difícilmente podrá ocuparse de su autoestima, autorrealización y satisfacción de necesidades más elaboradas y espirituales.

En la 2.ª base de la pirámide de Maslow está todo lo que nos proporciona *seguridad y protección;* en la *3.ª base* están las *necesidades sociales:* amigos, seres queridos, en definitiva la *afiliación* y los dos últimos escalones de la pirámide son la *autoestima* (sentirse reconocido, valorado, estar a gusto consigo mismo, etc.) y finalmente, la *autorrealización,* disfrutar con lo que se hace en la vida, ser feliz, personal y profesionalmente. Pero lo primero, no lo olvidemos es tener donde guarecerse, comida suficiente y protección. Cuando la pobreza es extrema, dudo que haya ganas y tiempo para otra cosa que para satisfacer esas necesidades primarias. Por tanto, afirmar

tajantemente que «el trato habitual con la miseria es la mejor escuela de fuerza y de sabiduría», según Goldsmith, se me antoja un tanto exagerado.

Es verdad que no tenerlo todo y tener carencias, puede servir de acicate y de estímulo, pero quien vive habitualmente en la miseria (caso extremo) a lo que llega es al desprecio de sí mismo, de los demás y de la vida y a enfermar física y psíquicamente.

No hay que temer la pobreza cuando llegue, pero hay que hacer lo posible por no instalarnos en la pobreza más absoluta, porque como bien dijo Virgilio, «el hambre es mala consejera».

La pobreza de espíritu, no obsesionarse con la riqueza, generar riqueza para los demás y luchar contra la pobreza, eso es lo loable, pero dejemos de bobadas, porque gracias a los ricos de espíritu, pero fuertes de voluntad y de gran amor a los demás, el mundo ha podido llegar al desarrollo en que nos encontramos. Pobres de espíritu y tener lo suficiente, es lo mejor.

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

© 2008, Bernabé Tierno Jiménez
© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de la colección: Penguin Random House Grupo Editorial / Ferran Lopez

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-5698-8

Composición digital: Newcomlab S.L.L.

www.megustaleer.com

Índice

Fortalezas Humanas 5

Introducción

¿Qué son los valores en cuanto verdaderas fortalezas del hombre?

81. Misericordia

82. Modelos

83. Modestia

84. Moral

85. Muerte

86. Naturalidad

87. Obediencia

88. Optimismo

89. Orden

90. Paciencia

91. Paz

92. Piedad

93. Placer-Disfrute

94. Pobreza de espíritu

95. Poder

96. Profesión-Vocación como realización

97. Proyecto de sí mismo

98. Prudencia

99. Quererse a sí mismo

100. Razón, razonabilidad, coherencia

101. Relajación psicofísica y mental

102. Religión

103. Respeto

104. Responsabilidad

105. Riqueza

Sobre este libro

Sobre Bernabé Tierno

Créditos

Índice

Fortalezas Humanas 5 2
Introducción 4
¿Qué son los valores en cuanto verdaderas fortalezas del hombre? 6
81. Misericordia 12
82. Modelos 18
83. Modestia 25
84. Moral 31
85. Muerte 37
86. Naturalidad 44
87. Obediencia 48
88. Optimismo 54
89. Orden 58
90. Paciencia 62
91. Paz 67
92. Piedad 72
93. Placer-Disfrute 75
94. Pobreza de espíritu 80
95. Poder 86
96. Profesión-Vocación como realización 93
97. Proyecto de sí mismo 100
98. Prudencia 106
99. Quererse a sí mismo 115
100. Razón, razonabilidad, coherencia 121
101. Relajación psicofísica y mental 128
102. Religión 134
103. Respeto 139
104. Responsabilidad 147
105. Riqueza 151

Sobre este libro 160
Sobre Bernabé Tierno 161
Créditos 162