

Antoni Bolinches

La felicidad personal

*Claves para un
cambio interior*



Antoni Bolinches

La felicidad personal

*Claves para un
cambio interior*



Antoni Bolinches

La felicidad personal

DEBOLSILLO

www.megustaleer.com

Índice

Cubierta

Portadilla

Agradecimientos

Introducción

1. La revolución interior

2. Una teoría del egoísmo

3. Decisiones para el cambio

4. La profecía autocumplidora

5. Epílogo para un mundo mejor

Nota para los lectores

Créditos

Notas

*A todas las personas que confían en la
esencia positiva de la naturaleza humana.*

*A los que eligen el camino del autoconocimiento
como vía de acceso a la felicidad, porque en su
proceso de superación personal nace
el germen de un mundo mejor.*

*A mis admirados maestros Sigmund Freud
y Carl R. Rogers, in memoriam.*

Agradecimientos

Gracias a Remedios Rojas y a Marta Costoso, apreciadas colegas y compañeras del equipo clínico del IPAB, que libro tras libro se han convertido en miembros imprescindibles del equipo de redacción.

Sus aportaciones, críticas y comentarios han sido determinantes para llevar a buen fin este proyecto.

Gracias también a mis clientes y alumnos porque de mi trabajo con ellos surgen las ideas y conceptos que prefiguran la temática de mis libros.

Muchas gracias a todos.

Introducción

La mayor felicidad del hombre es ser él su causante, gozando de aquello que él mismo ha adquirido.

Immanuel KANT

De todas las aspiraciones que los seres humanos han mantenido a lo largo de la historia, la más constante es la *felicidad*.

De todas las motivaciones que activan conductas, actitudes y proyectos, la que tiene mayor fuerza y poder de convocatoria es la *felicidad*.

De todas las abstracciones que son objeto de estudio y análisis psicológico, la más amplia, importante, confusa y difusa es la *felicidad*.

Por eso no encuentro mejor ni más pertinente manera de iniciar un ensayo que pretende contribuir a mejorar el bienestar de las personas, que hacer algunas precisiones sobre el concepto de felicidad.

Desde un punto de vista filosófico la felicidad se considera como el fin último y el bien supremo de la existencia. Lo que ya no está tan claro es a través de qué medios podemos alcanzarla. Según los hedonistas, la felicidad se consigue gracias al placer. Los estoicos, por contra, defienden una idea de felicidad asociada al control del dolor y las pasiones. Y para acabar de complicar las cosas, resulta que los grandes maestros de la filosofía griega (Sócrates, Platón y Aristóteles) señalan el camino de la razón como el único adecuado para obtener la dicha.

Así pues, los criterios para definir la felicidad son varios y complejos, aunque quizá por eso Protágoras nos da una pista clarificadora cuando el ilustre sofista nos dice que *el hombre es la medida de todas las cosas*. Yo no me atrevo a ser tan categórico, pero comparto la noción de relativismo subjetivista que su pensamiento encierra.

Según entiendo y como me ha sido posible comprobar en las interacciones que a lo largo de los años he mantenido con personas que han solicitado ayuda para mitigar su sufrimiento o resolver sus problemas, la felicidad puede alcanzarse por infinidad de caminos, siempre y cuando el escogido sea adecuado para quien lo elige. Con ello quiero decir que cada uno de los distintos puntos de vista de las escuelas filosóficas que hemos recogido y muchos otros que podríamos aportar (tantos como habitantes hay en el planeta), pueden ser válidos como mínimo para una persona: la misma que lo expresa.

Cuando Erasmo de Rotterdam afirma: «La felicidad consiste principalmente en conformarse con la suerte», tiene razón. Cuando Jean-Jacques Rousseau señala: «Nadie puede ser feliz, si no se aprecia a sí mismo», está en lo cierto. Cuando Mahoma sentencia: «Al lado de la dificultad está la felicidad», expresa la verdad, su verdad. Todos explicitan un concepto de felicidad consecuente con sus ideas y esa elaboración mental influye en su bienestar.

¿Por qué no hacemos lo mismo? ¿Por qué no contribuimos a nuestra felicidad sustantivándola? Si cada uno de nosotros construye su idea de felicidad y se orienta hacia ella, estará siendo feliz en el trayecto. Al menos ésa es nuestra experiencia, y como tal se la ofrecemos.

Si usted, amable lector, ya es feliz, enhorabuena, disfrute de esa coyuntura con plenitud; pero si no lo es, ahora tiene la oportunidad de autoayudarse para conseguirlo. Después de todo y como observó cáusticamente Miguel de Unamuno: «Una de las ventajas de no ser feliz es que se puede desear la felicidad».

Desde ese deseo y con el convencimiento de que es posible trabajar psicológicamente para alcanzar mayores cotas de bienestar personal, les ofrezco mi propuesta de *revolución interior*. Una revolución tan peculiar que no tiene otra aspiración que la de contribuir a mejorar las respectivas capacidades de autoinfluencia positiva, a través de un proceso de autoanálisis que nos haga conscientes de nuestras posibilidades y optimice nuestros potenciales.

Históricamente todas las revoluciones han tenido un destinatario exterior. Iban dirigidas a los *otros*, la nobleza, los burgueses, los capitalistas, los conservadores o simplemente aquellos que según la idea del visionario de turno podía oponerse a sus deseos o dificultar sus proyectos.

Ya sabemos los resultados conseguidos por este modo de exteriorizar la revolución. Millones y millones de muertos en nombre de encomiables ideas de igualdad, fraternidad, libertad y justicia, para llegar a un modelo de sociedad donde tan deseables abstracciones son más importantes por lícitas que por presentes.

Todo sistema de convivencia, por muy justo y razonable que pueda parecer, está condenado a fracasar si el mensaje que transmite no es asumible por todas y cada una de las personas a las que va destinado, y para que ello sea posible sus postulados se deben poder armonizar con la naturaleza humana.

Los sistemas no cambian a las personas, son las personas las que pueden cambiar

los sistemas. Por eso propongo una *revolución* que no va contra nadie, ni intenta cambiar a nadie, excepto a uno mismo, porque pretender cambiar al prójimo es un proyecto tan inviable como asequible resulta generar el propio cambio. Sigmund Freud afirmaba que *a nadie le está dado entender sino lo que está dentro de sí*. Hagamos caso al padre del psicoanálisis; trabajemos con el convencimiento de que el cambio es posible y habremos encontrado la forma de mejorar la sociedad.

Los revolucionarios clásicos pretendían transformar el mundo y ese objetivo les parecía tan importante que les llevó a violentar la voluntad y la vida de las personas que se oponían a sus propósitos. Nosotros proponemos todo lo contrario: respetar la vida y las ideas ajenas y limitar los enfrentamientos a los que cada uno pueda tener con sus propias contradicciones internas.

Nuestra idea de revolución no es otra que la de luchar por la felicidad sin agredir al prójimo, de ahí que se plantee como *un reto personal e intransferible*, en el que la persona es, a la vez, arte y parte, objeto y sujeto de su propio perfeccionamiento. Por eso vamos a proponer que en lugar de malgastar nuestras fuerzas intentando cambiar a los demás, reservemos la energía para invertirla en nuestro propio proceso de superación personal.

En mi libro *El cambio psicológico* apostaba por la persona potencial, ese individuo capaz de autocriticarse para mejorarse y en *El arte de enamorar** defiende que *mejorar es la mejor manera de enamorar*. Permítanme que siga por ese camino para profundizar en una propuesta de revolución que, a partir de la aceptación de los rasgos esenciales de la naturaleza humana y desde el propósito de automejora —libremente elegido—, facilite la orientación de nuestro destino individual y colectivo hacia la felicidad.

Déjenme pensar que el proyecto es viable y acompáñenme si les apetece; vamos a iniciar un viaje que nos conducirá hacia una sociedad más sana, madura, constructiva y autorrealizada donde será posible la felicidad general, porque no será más que la suma de la felicidad de cada cual.

La noción de felicidad que defendemos tiene que ver con el proceso de armonización de las personas, el desarrollo de sus potenciales y la expresión de sus capacidades; por eso nuestra revolución no dejará más víctimas en el camino que los propios miedos, inseguridades y frustraciones.

Si usted cree que la felicidad depende más de lo que se *es* que de lo que se *tiene*, si considera que el bienestar depende más del consumo selectivo que del indiscriminado, si

intuye que desea conseguir una felicidad basada en la congruencia interna y la armonía entre personas y naturaleza, entonces usted es un potencial partidario de la revolución interior. Vayamos hacia ella avanzando hacia nosotros y encontraremos las claves que facilitan el acceso al camino de la felicidad.

La revolución interior

Lo que me interesa no es la felicidad de todo hombre, sino la de cada hombre.

Boris VIAN

Soy consciente de que mi propuesta es atípica. Estamos tan acostumbrados a las revoluciones «externas» que hemos olvidado la única opción que realmente puede ser útil para mejorar la calidad de vida de las personas. Lo que determina la felicidad no es la renta *per capita* ni el sistema político, sino la armonía íntima del ser humano consigo mismo y con su entorno.

Claro está que, de acuerdo con los principios básicos del actual modelo de civilización, son necesarias unas condiciones mínimas de confort para que sea factible la emergencia de la felicidad, pero más claro es aún que a partir de ahí sus determinantes esenciales corresponden más al universo interior que al contexto ambiental.

Las estructuras externas enmarcan al hombre, pero no lo determinan. Es más fácil que las personas influyan sobre sí mismas para mejorar la realidad que pretender que la realidad las mejore a ellas. Un determinado sistema de organización social basado en principios de libertad, igualdad y fraternidad, como proponía la Revolución francesa, puede propiciar cierto índice de bienestar, pero no puede determinar la felicidad.

Como elemento significativo de dicha personal, la única revolución que realmente puede hacer aportaciones importantes es la psicológica. Las consignas ideológicas, por muy justas que puedan parecer, no tienen capacidad alguna de producir felicidad, excepto cuando, asumidas de forma voluntaria, se convierten en elementos de motivación interna. Y ése es el punto donde las revoluciones clásicas han fracasado. La gente no se hace solidaria por decreto ni honesta porque lo mande la ley. La posibilidad de convivir en armonía con nuestros semejantes sólo podrá convertirse en una realidad social cuando cada uno de nosotros, desde su respectiva singularidad, decida armonizarse primero consigo mismo y, como consecuencia de ello, aprenda a relacionarse constructivamente con los demás.

Por eso el camino de la felicidad no es aquel que va de la sociedad a las personas, sino

un sendero interno que, transitado de forma adecuada, puede trascender al exterior. Como señala con acierto un principio fundamental del Derecho natural: «No está hecho el hombre para la ley, sino la ley para el hombre». Lo cual quiere decir que pretender que, al amparo de unas determinadas consignas, por muy modélicas que parezcan, las personas cambien y como por arte de magia se conviertan en seres libres, responsables y solidarios, que conviven dichosos en una sociedad justa donde impera la *igualdad*, es una ilusión vana.

Lo primero que podríamos preguntarnos es: ¿a quién le interesa ser igual que los demás? Espero que a pocas personas, porque, como decía el famoso torero Rafael Gómez Ortega, El Gallo: «Lo que no *pué* ser, no *pué* ser, y además es imposible».

¿Qué quiere decir *ser* iguales? Según el diccionario, igual es «aquello que no difiere de otra cosa», y esa definición no es aplicable a los humanos, por dos razones: 1) porque no somos una cosa, y 2) porque todos diferimos en algo de todos. Como decía Honoré de Balzac: «La igualdad tal vez sea un derecho, pero no hay poder humano que alcance jamás a convertirla en hecho».

El mundo está habitado por seis mil millones de personas y ninguna de ellas es igual a otra. De forma natural y desde el nacimiento nos diferenciamos por el sexo, la raza, el color del cabello y de los ojos, la estructura antropomórfica, la estatura, la fisonomía, la estructura caracterial, el perfil psicológico y las huellas dactilares. Eso limitándonos sólo a aspectos determinados genéticamente.

Después hay que añadir las influencias ambientales: geografía, clima, alimentación, cultura, economía, política... En fin, y para abreviar, el ser humano individual está determinado por tantas cosas distintas que difícilmente el término igualdad puede utilizarse para equiparar a dos personas.

Hay altos y bajos, guapos y feos, listos y tontos, fuertes y débiles; podemos establecer tantas dicotomías que, en la práctica, resultaría imposible agotarlas todas. Por eso debemos conformarnos con reconocer que las personas *no somos iguales a nadie y semejantes a todas*. Ese es el concepto capital sobre el que se fundamenta nuestro ensayo: *la creencia profunda y firme de que, en principio y por principio y los seres humanos somos semejantes y distintos a la vez y, por serlo, tenemos derechos comunes y posibilidades diferenciadas*.

De ese postulado esencial se derivan una serie de derechos naturales de fácil comprensión. Veamos cuáles son los principales:

1. Si todos somos semejantes y distintos a la vez, no tiene sentido que nadie se sienta inferior ni superior a nadie.
2. Si nadie es, en esencia, superior a nadie, no tiene sentido que unas personas predominen sobre otras.
3. Si nadie es igual a nadie, no tiene sentido pretender que todos seamos iguales.

¿Por qué, entonces, estamos inmersos en una realidad social donde impera una escala de valores totalmente opuesta a la que podría desprenderse de las tres consideraciones que acabamos de realizar? ¿Por qué predominan en nuestro entorno el clasismo y la jerarquización cuando formalmente defendemos la igualdad? La respuesta es simple: hemos confundido los derechos sociales con las posibilidades naturales.

Explicaré lo que quiero decir. La igualdad es un derecho social en relación con las oportunidades que todo ser humano debe tener para desarrollar sus potenciales específicos, pero eso no debe confundirse con que todos tengamos los mismos deseos, necesidades, posibilidades o aspiraciones. Mezclar ambos conceptos es lo que ha provocado que las revoluciones hayan resultado improductivas como facilitadoras de felicidad.

La felicidad no se alcanza desde una hipotética situación de justicia social basada en la igualdad, sino desde un posicionamiento existencial donde el ser humano, sintiéndose singular y respetando a sus semejantes, intenta realizarse como persona. Tan malo es pretender que el principio de igualdad anule el derecho a la diversidad como permitir que la facultad de ser distintos se convierta en el germen de la injusticia social. Por eso nuestra propuesta de revolución no aspira a que *todos seamos iguales, sino a que cada uno consiga ser él mismo*, porque, como decía Ortega y Gasset, «la infelicidad es la diferencia que existe entre lo que soy y lo que quiero ser». Ojalá consigamos acortar esa distancia, porque así conseguiremos que *a través de su identidad el hombre encuentre la felicidad*.

Claro que eso no significa que rechacemos la importancia de las condiciones sociales objetivas como elementos que pueden dificultar o favorecer los respectivos proyectos de felicidad individual. Simplemente quiere decir que esos elementos externos no son suficientes para provocar nuestra dicha o desgracia, a no ser que hagamos dejación de la más peculiar de las facultades humanas: *la capacidad de interiorizar productivamente*

la realidad y responder discrecionalmente a sus estímulos.

Las mismas realidades no producen los mismos efectos en personas distintas. Cualquier vivencia puede aportarnos algo positivo si somos capaces de extraer de ella el mensaje adecuado. Toda situación vital admite más de una respuesta. Las dificultades pueden generar abatimiento o inducir a la superación. Con el sufrimiento podemos hundirnos o curtirnos. Ante la desgracia o la fortuna cabe siempre más de una opción conductual; ése es el privilegio que nos distingue de los demás animales de la escala zoológica. Los seres humanos podemos resolver de forma autónoma, diferenciada y propia las diversas vicisitudes que la vida plantea y eso es lo que nos singulariza y hace libres.

En un determinado contexto todos recibimos los mismos estímulos, pero no todos los asimilamos igual. Decidamos si las respectivas coyunturas deben servirnos como coartada para la inacción o como estímulo para la superación. Ambas opciones están a nuestro alcance, pero nos llevan a lugares muy distintos. Una conduce al camino mil veces recorrido del fatalismo existencial y el conformismo. La otra, a una senda inexplorada que puede llevarnos a lo más profundo de nuestro ser, allí donde el hombre tiene todavía una reserva de valores potenciales que, adecuadamente activados, pueden convertirle en un individuo único, distinto a cualquier otro —aunque semejante a todos— que se impulsa por su propia fuerza hasta convertirse en sí mismo, más allá y por encima de los condicionantes sociales que limitan la expresión de su autenticidad.

Por eso, mi lema «revolucionario» no se fundamenta en la igualdad, sino en la libertad, sobre todo en la *libertad interior*. Si tuviera que resumir las ideas fuerza que pueden transformar la sociedad, escogería tres conceptos que engloban toda la dialéctica psicológica a través de la cual podemos situarnos en condiciones de experimentar la felicidad. Éstos son y por ese orden: la *autocrítica*, el *autoconocimiento* y la *autoafirmación*. Después, en todo caso, será posible la fraternidad, porque *sólo quien logra ser él mismo puede darse también a los demás*.

Pero iniciar ese viaje interior despierta dudas, miedos, fantasmas y, sobre todo, nos sitúa ante una pregunta esencial: ¿es posible el cambio?, ¿las personas podemos cambiar o debemos aceptar que cada uno es como es? Vamos a reflexionar al respecto, porque, según resolvamos esa disyuntiva, podemos marcar para siempre el rumbo de nuestro futuro.

Si intentamos despejar la incógnita desde la observación de la conducta cotidiana,

detectaremos un fenómeno realmente paradójico. Es como si a la hora de evaluar comportamientos aplicáramos criterios distintos según se trate del proceder ajeno o del propio. Por un lado, y a juzgar por el esfuerzo que hacemos procurando que nuestros seres queridos actúen de determinada manera, parece que estemos convencidos de que las personas pueden cambiar. En cambio —si tomamos como referente el poco tiempo y ánimo que empleamos en automejorarnos— parece que predomina la certeza de que los seres humanos somos inmutables. En consecuencia, *o nos equivocamos al pensar que los demás pueden cambiar o cometemos el error de creer que nosotros no podemos hacerlo*, porque defender ambas cosas a la vez no sólo ofende a la razón, sino que además origina un sentimiento de incongruencia que se convierte en ingrediente principal del caldo donde se cultiva la infelicidad humana. Es más, seguramente la actual crisis de valores sociales podría considerarse como el resultado natural de ese conflicto interno esencial.

Pedimos a los demás que cambien mientras mantenemos rígidamente los propios postulados. Hablamos de bondad mucho más de lo que la practicamos y criticamos el egoísmo con mayor entusiasmo del que empleamos en regularlo. Si seguimos así, pronto estaremos en condiciones de anunciar que, gracias a los rituales inventados para poder convivir civilizadamente, estamos convirtiendo la incongruencia en referente esencial del comportamiento.

La persona es sociedad, pero también individuo. No podemos actuar sólo desde lo individual, porque eso nos haría insolidarios, pero tampoco debemos regirnos por normas que traicionen nuestra identidad, porque eso nos hace hipócritas. Si aspiramos a ser socialmente felices, debemos encontrar la manera de conciliar lo propio con lo ajeno y lo particular con lo general. En eso consiste básicamente la revolución interior, en lograr que la sociedad sea el cauce en que se expresa la autenticidad de la persona en lugar de un cúmulo de convenciones que constriñen su esencia.

Quien prefiera pensar que en el mundo externo encontrará la solución a sus problemas, puede seguir demandando el cambio ajeno. Pero quien quiera perfeccionarse, que busque en su interior y podrá comprobar que *la mejor manera de mejorar es orientar la capacidad de crítica hacia uno mismo*. Cuando seamos capaces de desplazar hacia el crecimiento interno parte del esfuerzo que ahora realizamos para detectar las imperfecciones ajenas, se habrá iniciado de forma definitiva un imparabile e irreversible proceso de perfeccionamiento humano.

DE LA AUTOCRÍTICA AL CRECIMIENTO PERSONAL

Si algo tengo claro en relación con la capacidad de cada uno de nosotros de mejorarnos como personas es que *todos estamos por debajo de nuestro respectivo potencial*. Son muchas las evidencias que pueden avalar tal aseveración, pero la principal la brinda el sentido común y la ratifica la experiencia. Nunca, en ninguno de los tres ámbitos donde desarrollo mi actividad (psicoterapia, docencia y divulgación), he encontrado a nadie que, preguntado sobre el particular, no reconozca que, si se lo propone, es capaz de mejorarse.

Todos somos perfectibles, ésa es una hipótesis difícilmente cuestionable y sobre ella vamos a fundamentar nuestra estrategia de crecimiento personal. Pero para que alguien pueda mejorar es preciso que asuma previamente tres premisas básicas:

1. Que acepte sus defectos.
2. Que intuya sus potenciales.
3. Que esté dispuesto a trabajar para moderar los primeros y desarrollar los segundos.

Éste es el esquema que, adecuadamente activado, puede conducirnos de la inseguridad a la confianza y de la frustración existencial a la realización personal, porque no hay fuente más segura de satisfacción que la de convertirnos en actores principales del propio perfeccionamiento.

Sean cuales sean los defectos y virtudes, por muy desarrollados o inhibidos que puedan encontrarse, todos son asequibles a nuestra intervención, porque nadie es tan perfecto como para no necesitar mejorar ni tan imperfecto como para no poder conseguirlo. Todos podemos ser más honestos y solidarios, y menos egoístas y destructivos. Toda virtud es susceptible de ser cultivada de la misma manera que es posible moderar cualquier defecto.

Puede resultar costoso y complejo, puede entrañar esfuerzos y dificultades, pero el éxito está garantizado para todos aquellos que decidan trabajar seriamente para alcanzarlo.

Las personas pueden influir más sobre *su* destino que el destino sobre las personas. Cada cual tiene un margen para mejorar su personalidad y las acciones que

emprendamos en tal sentido tendrán un valor decisivo en la configuración del sentimiento de felicidad.

Desde un punto de vista existencial, la posibilidad de ser dichosos se inicia exactamente en el mismo momento en que asumimos constructivamente el «sufrimiento» que puede producirnos la aceptación de nuestros defectos. El individuo crece en la misma proporción en que es capaz de *autocriticarse productivamente*, lo cual significa que no basta con detectar imperfecciones, sino que, además, debemos tomar la determinación de corregirlas.

Autocriticarse no consiste en localizar las razones por las cuales estamos internamente disconformes y quedar satisfechos por nuestra capacidad de introspección, sino en asumir, a partir del debate interno que eso genera, la necesidad de arbitrar las adecuadas medidas correctoras. Demasiadas veces nos limitamos a una especie de autocrítica contemplativa en virtud de la cual la propia acción de aceptar el defecto parece que nos exonera de enmendarlo. La mejora no se consigue al *reconocer* el atributo negativo sino al *decidir* las estrategias necesarias para moderar su expresión. Sólo cuando la autocrítica alcanza el rango de actitud superadora, podemos decir, con propiedad, que hemos iniciado la primera etapa del crecimiento personal.

Nada ayuda tanto al perfeccionamiento como la autocorrección de los defectos, ni nada despierta tanto el deseo de crecimiento como la satisfacción que se experimenta cuando uno acierta a moderar aquellas características de su perfil que considera negativas. De hecho, corrección de defectos y desarrollo de potenciales son fenómenos intrapsíquicos que se producen en paralelo. La dinámica funciona por una especie de automatismo autorregulado en virtud del cual reducir los primeros provoca la emergencia de los segundos. Es como si al sentirnos menos lastrados por los defectos empezáramos a intuir que poseemos capacidades desconocidas que están esperando ser activadas.

Esa fuerza emergente que impulsa el desarrollo de los potenciales inhibidos es lo que Carl Rogers denominó *tendencia actualizante*, y sobre ella vamos a fundamentar nuestra teoría del crecimiento personal; por tanto, quizá convenga recordar su origen y consistencia.

Espero que nadie quede defraudado si digo que el fundamento «científico» de la revolución que propongo está inspirado en un fenómeno tan rústico como la floración de unos tubérculos. Al fin y al cabo, también a Newton la ley de la gravedad le cayó del árbol en forma de manzana y eso no quita autoridad a sus descubrimientos sobre la

atracción universal.

Lo que sucedió en el caso de Rogers, atento estudioso, como era, de la naturaleza, fue que le llamó la atención que las patatas que se apilaban en el granero de la granja familiar orientaran invariablemente sus brotes en dirección a la ventana por la que entraba la luz. Esta observación empírica, adecuadamente reforzada por la constatación posterior de que inclinaciones naturales equivalentes —hacia lo que mejor les convenía para su desarrollo— eran una constante en el ámbito de la botánica y la zoología, le llevó a la conclusión de que *los organismos tienden biológicamente hacia la autopreservación de su existencia y el progreso a la maduración, tal como se entienda para cada especie*. Y a esa fuerza innata la denominó *tendencia actualizante*.

Quizá cuando Freud hablaba de «pulsión de vida» se refería al mismo fenómeno; pero más allá de las distintas definiciones operativas que pudiéramos establecer, lo importante es que estemos convencidos de que, en virtud de tal principio, los humanos poseemos una energía vital básica que, adecuadamente movilizada, puede orientarnos hacia el desarrollo óptimo de nuestros potenciales.

Con el soporte de tal pulsión ancestral y al amparo de la multitud de testimonios biográficos que confirman la evidencia de que todos, si queremos, estamos en condiciones de incidir positivamente sobre el propio nivel de autoestima y seguridad, creo que ha llegado el momento de sintetizar las ideas motrices sobre las que gira nuestro proyecto de perfeccionamiento humano:

1. Toda persona posee una facultad innata para orientarse hacia el desarrollo de sus potenciales específicos.
2. Esa posibilidad común se activa diferencialmente en función del correspondiente esfuerzo individual.

Ya tenemos dos buenos argumentos para que la gran revolución se active. Quien desee apuntarse a ella, sólo tiene que *reorientar hacia sí mismo* el espejo en el que normalmente intentamos que los demás vean reflejadas sus faltas. Con esta acción estará realizando la *inversión* más rentable de su vida, porque los beneficios que conseguirá se cobran en forma de congruencia, seguridad y paz interior, que son los valores que propician el sentimiento de felicidad.

Quien en lugar de lamentarse de lo mal que están las cosas y lo injusto que es el

mundo, decida emplear su energía en el automejoramiento, tiene ante sí el reto apasionante y realizador de labrarse, con el propio esfuerzo, su futuro. Si les interesa el proyecto, centren su capacidad de crítica hacia las propias imperfecciones y descubrirán un nuevo placer, el de crecer internamente y desarrollar sus genuinos potenciales.

En los próximos años van a producirse grandes cambios económicos, políticos y sociales, pero el principal de ellos, y causante de todos los demás, será el cambio psicológico. Un cambio que, al hacernos ganar seguridad, nos hará a la vez más dichosos, porque la felicidad no es otra cosa que la percepción íntima de alegría que experimentan las personas cuando son capaces de mejorarse por sus propios medios. Encontremos, pues, el modo de perfeccionarnos y empezaremos a notar esa difusa sensación de bienestar y plenitud de ánimo que constituye la esencia de la felicidad.

LA VIVENCIA DE FELICIDAD

Para no caer en abstracciones teóricas sobre el concepto de felicidad, vamos a intentar un acercamiento vivencial al tema. Al fin y al cabo, aunque no siempre sepamos definirla, siempre es posible disfrutarla.

Lo primero que conviene clarificar es la relación existente entre bienestar y felicidad. Evidentemente, en una sociedad consumista como la nuestra, ambos sustantivos y sus antónimos tienen mucho que ver entre sí, pero no son la misma cosa. El bienestar está ligado a la satisfacción que produce el uso y disfrute de bienes materiales y la resolución de necesidades instintivas. En cambio, la sensación de felicidad, según nosotros entendemos, se alcanza cuando el individuo es congruente consigo mismo y se implica en un proyecto de vida que permite la adecuada expresión de sus capacidades.

Sin bienestar es difícil la felicidad, pero su simple disfrute no la garantiza, sino que, por el contrario, en demasiadas ocasiones la dificulta. Desde la experiencia acumulada en más de veinte años de ejercicio profesional puedo afirmar que los casos más graves de vacío existencial se producen en personas que, instaladas en el bienestar, toman conciencia de que su vida no tiene sentido. Todo bienestar que no se apoye en una dinámica personal realizadora se convierte en la antesala del hastío, la insustancialidad y la angustia. No hay nada tan vano como una vida abandonada a la simple satisfacción consumista. La riqueza podrá facilitar el bienestar, pero nunca determinará la felicidad. En consecuencia, nuestra idea de felicidad se fundamenta más en aspectos relacionados con el equilibrio

psicológico y la realización personal que con los índices de consumo que podamos alcanzar, aunque aceptamos, de entrada, que el deseo de «felicidad realizadora» sólo se produce cuando las necesidades primarias del organismo están suficientemente cubiertas. Sin salud, descanso, comida y bebida, difícilmente alguien puede imaginar que la felicidad sea otra cosa que asegurar la supervivencia. Por eso compartimos con Abraham Mas-low la idea de que las necesidades de realización aparecen cuando están cubiertas las de déficit.

Desde un punto de vista psicoevolutivo, podemos afirmar que la tendencia a buscar la felicidad, a través de la realización personal, es un fenómeno que requiere la satisfacción previa de otras necesidades más elementales. Sólo tomamos conciencia de insatisfacción vital cuando, a tener cubiertos los niveles de consumo propios de la sociedad a la que pertenecemos, notamos que nos falta «algo» que no puede ser alcanzado por ese conducto. Entonces podemos hablar de infelicidad.

Ahora bien, la misma sensación de insatisfacción que produce la infelicidad, adecuadamente movilizada, nos puede servir para cambiar el sentimiento. En cierto sentido felicidad e infelicidad no son más que dos posibilidades extremas de una misma realidad y orientarnos en una u otra dirección depende, en gran medida, de nuestra actitud.

Cada individuo tiene ante sí un proyecto de vida que permite determinado número de posibilidades de reacción e intervención. Cada momento de placer, satisfacción o alegría se puede vivir de forma más o menos gratificante. Cada problema, encrucijada, conflicto o crisis se puede resolver e integrar de forma más o menos constructiva.

En la vida todo sirve, pero las mismas cosas no sirven de la misma manera a personas distintas. El placer puede ser algo gratificante que nos alegra la existencia o la antesala de una esclavitud que nos destruye. El sufrimiento puede sumirnos en la depresión o convertirse en fuente de superación personal. Ambas posibilidades dependen más del tipo de persona que del valor de la vivencia. *Por eso nuestra felicidad depende más de cómo vivimos las cosas que de las cosas que vivimos.* No siempre es posible crear las circunstancias externas adecuadas para ser feliz, pero siempre está a nuestro alcance vivirlas de la forma más feliz posible.

Como pueden apreciar, lo que estoy defendiendo es la subjetivización del sentimiento de felicidad, de modo que dependa más de nosotros y menos de los demás. Con demasiada frecuencia renunciamos a la facultad personal de autoprocurnos felicidad y

la transferimos a nuestros semejantes.

En demasiadas ocasiones culpamos al prójimo de nuestras desgracias cuando, a lo sumo, pueden ser corresponsables. Demasiadas veces decimos: «Tú me haces sufrir» cuando lo procedente sería precisar que *lo que tú me haces, a mí me hace sufrir* que es algo muy distinto, porque implica aceptar que, en última instancia, la forma de vivir las cosas siempre es personal.

Este principio de subjetivización de la percepción es fundamental para el triunfo de nuestra revolución porque enfatiza la facultad individual de convertirnos en responsables máximos de nuestra fortuna. Evidentemente, la felicidad depende de «cómo nos van las cosas», pero cómo nos van las cosas depende más de nosotros que de las cosas. Por eso, la teoría de la felicidad que defendemos se apoya primero en la vivencia subjetiva de la realidad y después en la *estructura bipolar* de sus agentes causales. Lo cual quiere decir que según seamos capaces de interiorizar determinadas circunstancias externas susceptibles de producir sensaciones positivas y negativas, estaremos facilitando o dificultando la posibilidad de ser felices.

La dinámica vivencial del proceso es compleja y abarca tantos matices de conducta que sería imposible señalarlos todos. No obstante, para contribuir a la comprensión de su funcionamiento y propiciar la adopción de estrategias capaces de crear un clima donde la felicidad pueda prosperar, vamos a procurar ilustrar su dialéctica interna con la figura 1:

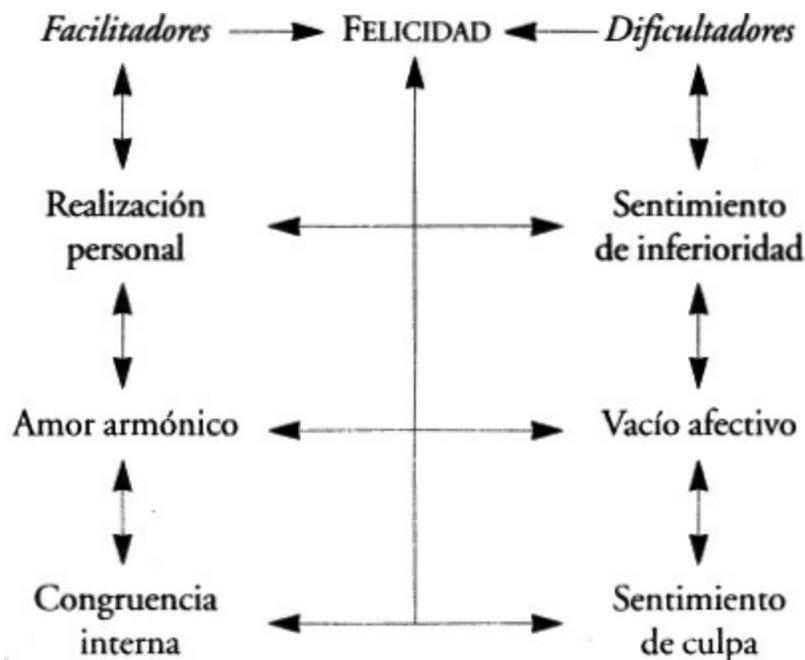


Fig. 1. *Dialéctica interna de la felicidad.*

Como vemos, el sistema es complejo pero el funcionamiento es elemental: a más facilitadores más felicidad, y viceversa. Lo relevante del diseño es su carácter interactivo. Todas las variables funcionan como una tupida red de vasos comunicantes que generan determinadas inercias.

Los fenómenos vivenciales pueden autoalimentarse, pero también revertirse. No es lo mismo abandonarse pasivamente a la circunstancia que ser beligerante con ella. Por tanto, quien asume el principio de que la realidad no es algo ajeno a la voluntad puede contribuir, por medio de la conducta, a determinar los acontecimientos que nos acercan o alejan de la felicidad.

La facultad de autoinfluencia, entendida como posibilidad de acción consciente y voluntaria orientada a cambiar nuestra realidad es, quizá, la propiedad más significativa de todas las que han contribuido a la evolución de la especie.

Lo que nos humaniza y permite progresar es la capacidad de influir sobre la propia realidad desde la voluntad y la inteligencia. Utilicemos ese privilegio, específicamente humano, para procurarnos la felicidad y descubriremos que en el ejercicio de las acciones que emprendamos en tal sentido, encontraremos una fuente de satisfacción que, además de generar bienestar, actuará como dinamizador del esquema facilitador.

Toda persona puede convertirse en artífice de su propia suerte; sólo hace falta que acepte la responsabilidad de ser el determinante principal de su destino. *El compromiso de autodirigir la vida es el peaje que franquea el paso al camino de la felicidad.* Quien acepta el papel de protagonista principal de su biografía tiene muchas posibilidades de conseguir que la existencia sea un proyecto atractivo, donde el esfuerzo, orientado hacia determinados logros, pueda ser experimentado como parte integrante del sentimiento de felicidad.

El día que entendamos que toda tarea, sacrificio o renuncia es fuente potencial de felicidad, el mundo dejará de ser un valle de lágrimas, porque las personas las utilizarán para fertilizar sus vidas. Quien sea capaz de asimilar el sufrimiento, aprender del fracaso y curtirse en el esfuerzo, estará asegurando su íntimo bienestar. No tengamos, pues, miedo a las dificultades, porque como poetizó Ramón de Campoamor con gran intuición humanista, afrontarlas adecuadamente estimula la superación personal:

No hay grito de dolor

*que en lo futuro
no tenga al fin
por eso una alegría.*

Para que esa alegría llegue, para que el dolor que no podamos evitar en el presente se torne embrión de satisfacciones futuras, vamos a asumir la convicción de que somos capaces de autoprocurnos felicidad a través de determinadas actitudes y conductas. Recuperando un principio revolucionario clásico *vamos* a defender que la felicidad, al igual que la tierra, debe ser para quien la trabaja y *vamos* a actuar en consecuencia intentando incorporar a la existencia todos aquellos elementos que, según nuestro criterio, facilitan la emergencia de la felicidad.

El viaje que propongo implica transitar por un paraje poblado de senderos que no llevan a ninguna parte. Ningún cartel señala la buena dirección y las rutas más cómodas no siempre están bien orientadas. Ojalá sepamos encontrar en el trayecto alguna de las buenas posadas del camino.

Para propiciar ese tránsito y acertar en el recorrido intentaremos un acercamiento a las circunstancias vitales que procuran la felicidad o nos alejan de ella, bien entendido que la sistematización propuesta no pretende ser más que un referente destinado a que cada cual encuentre el propio. No es por tanto un esquema modélico sino un modelo de esquema cuya utilidad se reduce a servir de referente operativo para aquellas personas que compartan la idea de que una de las facultades importantes del género humano es la de influir sobre el propio destino. Hammarskjöld decía que *el viaje más largo es el viaje hacia el interior*. Quizá, al ser el más largo nos deje cerca de la felicidad.

FUENTES DE FELICIDAD E INFELICIDAD

Bajo el título de facilitadores y dificultadores hemos situado los seis conceptos principales sobre los que apoyamos nuestra teoría de la felicidad. Como se refleja en la figura 1, todos se relacionan entre sí y con sus opuestos, lo cual permite distintos abordajes explicativos.

Podemos contraponer unos con otros, para resaltar los dos extremos de los diferentes ámbitos de experiencia desde donde puede generarse la vivencia bipolar felicidad-infelicidad, o podemos optar por tratar globalmente todos los elementos implicados para enfatizar la dificultad de separar fenómenos que en la experiencia real poseen un alto

grado de sinergia y dependencia recíproca.

Ambos enfoques son útiles y permiten un adecuado tratamiento del tema, pero —sin perjuicio de utilizar el esquema de contraposición cuando éste pueda resultar necesario para la mejor comprensión de un determinado proceso— intentaremos un enfoque global ajustado a los principios de la psicología humanista que defienden una visión integral de la persona.

En tal sentido es indudable que, por su alto grado de implicación mutua, difícilmente pueden aislarse los distintos ámbitos a través de los cuales nos es dado alcanzar la felicidad. La realización personal es inasequible sin la congruencia interna. El amor armónico es improbable desde el sentimiento de inferioridad. El sentimiento de culpa no desaparece sin seguridad personal y ésta raramente se alcanza desde el vacío afectivo. Podemos seguir estableciendo correlaciones, pero creo que ya es evidente el nivel de interdependencia entre las distintas variables.

Sólo nos queda ofrecer una descripción que ayude a identificar cada uno de los componentes y estaremos en condiciones de hacer un inventario que nos permita determinar cuál es el activo y pasivo del estado de cuentas de nuestra felicidad.

La realización personal

La realización personal es el elemento axial de la psicología rogersiana y se puede definir como *la sensación íntima de bienestar generada por la utilización productiva de las capacidades del individuo*. Para alcanzarla, debemos situarnos en una posición existencial donde podamos expresar nuestras facultades y habilidades, ya sea a través de la actividad profesional o de aficiones que permitan cauces semejantes de utilización de potenciales. Vivencialmente se manifiesta en forma de optimismo, vitalidad, energía interna, alegría e ilusión por las cosas, lo que convierte a la persona realizada en un individuo cuya compañía es apreciada y deseada.

Por todo ello podemos identificar a las personas realizadas por su positivismo, sentido de la moderación y relativismo práctico. Son más propensos a comprender que a juzgar y, en lugar de lamentarse de su suerte, intentan determinarla por medio del ejercicio de actividades en las que rentabilizan sus cualidades y valores.

En cierto sentido, la realización personal es más una forma de expresar la felicidad que de alcanzarla. Cuando alguien se realiza en lo que hace se preocupa poco en buscar la

felicidad y, al no buscarla, la encuentra. Quien convierte su vida en cauce de expresión productiva de sus facultades no sólo se realiza como persona, sino que, en el proceso, alcanza la congruencia interna y optimiza el atractivo de su personalidad, por lo cual es probable que consiga logros significativos en otros ámbitos facilitadores. Por tanto, si usted quiere ser feliz, no busque la felicidad, sino la realización personal.

El amor armónico

Clarificar la significación del amor armónico en relación al sentimiento de felicidad, requiere ciertas puntualizaciones previas con respecto al concepto:

1. En el contexto de nuestro discurso y sin quitarle importancia al amor filial y fraternal, cuando hablemos de *amor* nos referiremos a su variante sexualizada por entender que, en la edad adulta, es la más significativa para la felicidad.
2. El amor sexualizado y sus potenciales implicaciones conflictivas es una de las más importantes causas de descompensación psicológica. La dificultad de compatibilizar amor y convivencia es motivo frecuente de infelicidad y sufrimiento.
3. Precisamente por ello la experiencia amorosa, en sí misma, no se puede considerar fuente de felicidad, a menos que alcance la armonía suficiente.

De acuerdo con estas tres consideraciones, podemos definir el amor armónico como *aquella vivencia afectivo-sentimental-sexual que comparten dos personas desde cierto nivel de simetría interactiva y grado de madurez.*

Sin reciprocidad no hay amor armónico. Puede tratarse de enamoramiento, dependencia, necesidad afectiva o incluso fijación erótica, pero no de un sentimiento amoroso susceptible de generar felicidad relacional. Cuando el amor no es correspondido con cierta proporcionalidad, sería más preciso entender el vínculo como una mera «amistad» sexualizada o un intercambio de placer mutuamente deseado. Evidentemente tenemos derecho a permitirnos ambas experiencias, pero resultaría sano, para nuestro equilibrio emocional, procurar no confundirlas con el amor armónico.

El amor armónico es fácil de identificar si se contrapone al enamoramiento neurótico. El primero se fundamenta en la complementariedad del carácter, la escala de valores y el

grado de madurez psicológica de las partes. El segundo es generado por la necesidad de cubrir *déficit* existenciales como la baja autoestima o el sentimiento de soledad.

La gente no nos quiere porque nosotros *necesitemos* ser queridos sino por el «buen rollo» que somos capaces de aportar a la relación. Por eso, si queremos alcanzar el amor armónico, en lugar de buscar a alguien que nos quiera *como somos*, haríamos mejor en convertirnos *en quien queremos ser*, lo cual, además, seguro que nos haría más *queribles* y nos permitiría realizar elecciones más adecuadas porque cuando uno está mal es fácil que se equivoque en la elección, de la misma manera que es probable acertar cuando se elige desde la madurez; por eso las parejas que tienen una mejor convivencia son las formadas por personas que pudiendo estar solas, sin descompensarse, deciden compartir sus vidas.

De acuerdo con lo dicho y para asegurar cierto grado de fiabilidad a nuestras opciones sentimentales podemos aplicar tres recomendaciones que facilitan la posibilidad de conseguir un amor armónico:

1. Procure elegir desde la madurez; para ello primero es necesario que usted sea suficientemente autónomo.
2. Piense que hay cosas, como la seguridad personal y el equilibrio psicológico, que no podemos demandar a la pareja, sino que las debe aportar a su convivencia uno mismo.
3. De acuerdo con las leyes de la semejanza y la diferencia, hay personas más o menos compatibles entre sí. La posibilidad de una buena elección aumenta cuando ésta se realiza desde una situación de equilibrio psicológico, que evita adjudicar, a los posibles candidatos, valores o características que, en realidad, no poseen.

Resumiendo, si usted puede estar solo sin descompensarse, si puede sentirse bien a pesar de no tener pareja, es probable que su elección se fundamente en sólidas razones de complementariedad. Si por el contrario su intención de combatir la soledad ha sido el factor determinante de su compromiso afectivo, lo previsible es que la opción sea inconsistente o poco adecuada. Tenga esto presente y estará favoreciendo la posibilidad de encontrar ese amor armónico que contribuye decisivamente a la felicidad.

La congruencia interna

En palabras más llanas, congruencia interna significa *estar de acuerdo con uno mismo*, cosa que no siempre es fácil de conseguir en una sociedad como la nuestra, que impone limitaciones importantes a la expresión de la autenticidad. Por tanto, vamos a dedicar la atención necesaria a las causas que permiten el desarrollo y consolidación de esa armonización interior, ya que, al ser un componente básico de la felicidad, su carencia se convierte en un obstáculo que la dificulta.

Como sabemos, en la persona coexisten tendencias contrapuestas que son fruto de la dicotomía esencial entre instinto y razón. La forma de armonizar esta doble condición está resuelta perfectamente por la segunda tópica freudiana; por tanto y en atención a su alto valor didáctico, recurriremos a ella para explicar, de forma inteligible, la mecánica interna de la congruencia.

Freud dividió la estructura del aparato psíquico en tres instancias a las que denominó *Ello*, *Yo* y *Superyó*. Al *Ello* le adjudicó la representación de las fuerzas instintivas y al *Superyó* la de las normas sociales interiorizadas. Entre ambas y a modo de intermediario situaba al *Yo*, reservándole el papel rector de la conducta consciente autorregulada, cuya misión principal consiste en conciliar las demandas del *Ello* con la censura y limitaciones que el *Superyó* impone a su expresión.

De acuerdo con este esquema de funcionamiento psíquico, la congruencia se alcanza cuando el *Yo* consigue armonizar las necesidades del *Ello* con las exigencias del *Superyó*, a través de una serie de conductas basadas en la autenticidad que ayudan a reforzar el autoconcepto y generan seguridad personal. En cierto modo, fortaleza del *Yo* y congruencia interna se retroalimentan; por tanto, si encontramos la manera de reforzar el *Yo* habremos dado con una buena forma de resolver nuestras contradicciones.

Aunque en sí misma la congruencia interna no es condición suficiente para la felicidad, sí es requisito previo indispensable para alcanzarla, puesto que, a medida que se expande y consolida, genera una difusa sensación de bienestar que potencia la actitud positiva y aumenta la seguridad personal, creando con ello las condiciones anímicas adecuadas para vivir el amor como armónico y facilitar la realización personal.

La dinámica de este proceso se tratará más ampliamente en el capítulo cuarto, al hablar de la relación entre conductas de autoafirmación y felicidad. De momento, sólo anticiparemos las estrategias que pueden ayudar al *Yo*, a desempeñar su difícil misión:

- 1^a Aceptar, como ajustadas a la naturaleza del hombre socializado, las contradicciones internas que generan los conflictos entre *Ello* y *Superyó*.
- 2^a Procurar resolver esa ambivalencia de acuerdo con la respectiva escala de valores a través de la reflexión interior y a la luz de la experiencia personal.
- 3^a En aquellos casos en que la reflexión no produzca efecto resolutivo, dejarse guiar por la autenticidad y la intuición.

Si tenemos presentes estas tres pautas actitudinales, sabremos resolver con eficacia los conflictos existenciales y notaremos que aumenta nuestra seguridad personal. Gracias a ello nos resultará menos difícil aplicar criterios apropiados a aquellas situaciones cruciales que, por no saber resolver adecuadamente, producen inseguridad y pérdida de autoestima.

Quien decide en conciencia y desde la autenticidad seguro que acierta en su elección, porque toda decisión que es fruto de la reflexión, al margen de su eficacia intrínseca, se convierte en un ejercicio de discernimiento que refuerza la confianza interna e incrementa la fortaleza del *Yo*. Además, la práctica continuada de la expresión de la autenticidad consigue que con el tiempo *el propio criterio alcance rango de criterio propio*, lo cual resulta muy útil a la hora de decidir nuestra particular manera de orientarnos hacia la felicidad.

Espero que estas consideraciones en relación con los principales facilitadores de felicidad resulten suficientemente clarificadoras para iluminar el trayecto. Cuanto más despejado tengamos el sendero, más decididamente avanzaremos, porque nada aviva tanto el paso como saber que andamos en la buena dirección. Cuando notamos que el rumbo es correcto y hemos encontrado cauces practicables, siempre se halla la manera de aprender a sortear los obstáculos que puedan surgir en el camino.

El sentimiento de inferioridad

Al igual que ocurre con los facilitadores, también los dificultadores se retroalimentan entre sí, haciendo que la presencia de unos genere la emergencia de los otros. Pero al margen de su valor sinérgico podemos considerar al sentimiento de inferioridad como el más arraigado, autónomo, importante y grave de todos los dificultadores de felicidad.

Tanto es así que Alfred Adler construyó su teoría de la personalidad sobre la idea de que la más común y genuina de todas las motivaciones que originan la conducta humana es la necesidad de compensar el sentimiento de inferioridad.

No vamos a suscribir radicalmente los postulados adlerianos, pero es indudable que muchos de sus principios pueden servir para entender mejor la relación entre sentimiento de inferioridad e infelicidad. Es cierto que de algún modo debe afectarnos la dificultad de adaptación a un medio hostil en el que no lograríamos sobrevivir —como niños— sin la protección de nuestros mayores. Es natural que nos inquiete la sensación de fragilidad que percibimos ante una circunstancia externa que no estamos en condiciones de determinar desde nuestro deseo. Es lógico que estas vivencias tempranas de dependencia social impriman al carácter humano un sentimiento de inferioridad y que todo ello implique infelicidad.

Pero, además de estos condicionamientos comunes a la especie que originan una inseguridad primigenia, la situación se agrava porque nos movemos en un contexto cultural regulado por una escala de valores competitiva en la que —si queremos— todos podemos encontrar razones para sentirnos inferiores. Cualquier virtud, valor o capacidad que poseamos, por desarrollada que esté, nunca bastará para evitar el agravio comparativo en relación con otras personas. *Nadie* es, a la vez, el más guapo, inteligente, simpático, honesto, hábil y fuerte de los mortales; por tanto, *todos* tenemos motivos para sentirnos inferiores si aceptamos el vigente esquema de valoración competitiva.

Ante la inercia de infelicidad que impone el nivel de determinismo social que condiciona la conducta, sólo nos queda la opción de apoyarnos en un determinismo individual que pueda cambiar sus efectos. *Si queremos tener opciones reales de felicidad, debemos construir una realidad donde la felicidad tenga opciones.* Hay que revisar el actual modelo de felicidad consumista por ineficaz. A la luz de la valoración que nos permite la experiencia, está claro que el sistema ha fracasado, pero por fortuna sus muchos años de implantación permiten ya una evaluación crítica con la suficiente perspectiva como para que evolucionemos hacia un nuevo enfoque.

Hoy nadie defiende seriamente que el consumo pueda ser fuente significativa de felicidad, aunque se le reconozca su valor para crear las condiciones previas. Un cierto nivel de bienestar material sienta las bases en las que puede apoyarse la felicidad, pero a la vez activa la dinámica del agravio comparativo en relación con los valores consumistas, lo cual no hace más que resaltar la incongruencia de un sistema que busca

la felicidad en el consumo y a la vez deja constancia de la ineficacia del procedimiento. Esta evidencia nos sitúa ante la siguiente disyuntiva existencial: *o creamos una escala de valores que haga posible la felicidad, o aceptamos que la felicidad no es posible.*

Evidentemente, la alternativa es clara y en el capítulo tercero les ofreceré algunas estrategias conductuales que pueden ayudar a cambiar los falaces parámetros actuales por otros auténticamente facilitadores de felicidad. De momento, vamos a centrarnos en buscar formas operativas de combatir el sentimiento de inferioridad.

Ya hemos dicho que, al margen del sentimiento intrínseco de inseguridad de origen psicoevolutivo, y debido al esquema social competitivo, todos podemos encontrar motivos para sentirnos inferiores. Para superar ese sentimiento sólo hay una solución eficaz: *reorientar el referente comparativo.* Mi propuesta es que en lugar de compararnos con lo que *son los otros*, nos comparemos con lo que *podemos ser nosotros*. El único referente que no produce agravio a nadie y beneficia a todos es el del propio potencial. Todos podemos mejorar con nuestro esfuerzo, pero ningún esfuerzo garantiza ser mejores que los demás.

Establecer rivalidades competitivas no sólo es improductivo, sino que además provoca una de las pasiones más destructivas y disolventes que el hombre socializado puede sentir: la *envidia*. El origen de la envidia debemos atribuirlo a una interiorización negativa del agravio comparativo. Por tanto, para combatirla tenemos dos opciones: la primera, no compararnos; la segunda, vivir la comparación de forma estimulante.

Es cierto que existen situaciones en las que los tratos de favor y privilegios que arbitrariamente reciben algunas personas resultan ofensivos para otras. Pero más cierto es aún que la envidia perjudica más a quien la sufre que a quien la origina. Por muchas razones que usted tenga para sentirse agraviado, no añada a sus sentimientos la sensación autodestructiva de la envidia.

No siempre es posible permanecer indiferente ante la percepción del bienestar o felicidad ajena, pero sí es factible evitar que la repercusión psicológica sea negativa. Bertrand Russell decía: «Quien quiera aumentar la felicidad humana, debe querer aumentar la admiración y disminuir la envidia». Ésa sería una buena manera de enfocar el agravio comparativo. La admiración resulta estimulante porque invita a la superación a través de conductas positivas inspiradas en el modelo. En cambio, la envidia paraliza la iniciativa, empobrece a la persona y genera resentimientos. Así que ya lo saben, si ante determinadas comparaciones somos capaces de reaccionar desde la admiración en lugar

de hacerlo desde la envidia, estaremos construyendo un mundo mejor, porque al haber sabido posi-tivar el sentimiento negativo, no sólo dejaremos de ser envidiosos sino que alcanzaremos, con ello, la categoría de admirables.

Practiquemos desde ahora el sano ejercicio de la admiración y comprobaremos que el sentimiento de inferioridad dejará de ser el más profundo y general de todos los dificultadores de felicidad, para convertirse en el motor que impulsa la superación personal. Basta con aceptar que *todos tenemos potenciales inhibidos y empezar a trabajar en su activación* para constatar que, si bien es cierto que el sentimiento de inferioridad no siempre es evitable, por fortuna siempre es superable.

El vacío afectivo

Para evaluar y entender el vacío afectivo en su propia dimensión, debe analizarse en relación con la posibilidad opuesta de amor armónico. De la misma manera que hemos considerado aquél como la expresión óptima de la relación afectiva entre dos personas suficientemente complementarias y maduras, debemos considerar a éste como la consecuencia de nuestra dificultad para mantener relaciones simétricas, debido a la excesiva necesidad afectiva o a la poca preparación para la convivencia.

En el ámbito de la afectividad, la manera más segura de que no nos den *nada* es que necesitemos *mucho*. Esto es lo que les ocurre a las personas que sufren el vacío afectivo. Están tan necesitadas de amor que hacen una demanda que no se puede satisfacer, porque las posibles parejas intuyen que aquella relación sería demasiado absorbente.

Sondra Ray afirma: «Hay que convertirse en la persona adecuada en lugar de buscar a la persona adecuada». Ese es el problema principal de las personas que padecen vacío afectivo. Buscan *fuera* lo que deberían buscar *dentro* y como consecuencia de ello los fracasos amorosos se encadenan, provocando una actitud fatalista en relación con la imposibilidad de encontrar a la pareja adecuada. Llegada a este punto, la persona se encierra en sí misma y corre el peligro de instalarse en la renuncia afectiva, como medio de evitar el sufrimiento que los repetidos fracasos suscitan, con lo cual encuentra, sin saberlo, una buena manera de asegurarse importantes cotas de infelicidad.

No se puede ser feliz sin amor; por tanto, no es aceptable el esquema de renuncia afectiva. Vivir es aceptar que podemos sufrir, por eso debemos asumir el riesgo de amar si queremos sentirnos plenamente vivos. Ahora bien, ante la importancia del amor como

fuente de felicidad y la evidencia de que, a su vez, las experiencias negativas en este ámbito son una importante fuente de infelicidad, quizá convenga hacer algunas reflexiones que puedan contribuir a reducir las situaciones de vacío afectivo y evitar los sufrimientos que provoca.

1^a Cuanto más compulsivamente se busca el amor, más fácil resulta equivocarse en la elección. Por tanto, la no precipitación reduce el margen de error.

2^a Cuanto más sólido es el nivel de autoestima, más digna de ser amada se considera la persona.

3^a Cuanto mayor es el nivel de equilibrio, seguridad y valores personales que se aportan a la relación, mayor es la posibilidad de despertar amor.

Como puede desprenderse del mensaje implícito en estas tres consideraciones, es evidente que el vacío afectivo, además de ser una *causa* de infelicidad es, sobre todo, una *consecuencia* de determinadas actitudes asociadas al sentimiento de inferioridad. Por mucho amor que reciba una persona, si ésta no se quiere a sí misma siempre dudará de la validez del amor que le profesan, por la elemental razón de que quien no se quiere a sí mismo no puede entender que los demás le quieran. Por tanto, la forma más segura de combatir el vacío afectivo es hacernos *queribles* mediante el mejoramiento y desarrollo de los respectivos potenciales.

La sensación de vacío afectivo depende más de *cómo se vive el amor que del amor que se vive*. Si esperamos mucho o esperamos cosas que la pareja no puede darnos, es fácil que la relación nos defraude. Amar no debe significar una contraprestación de servicios ni una compensación de inseguridades, sino la expresión de un sentimiento que implica deseo recíproco de compartir un proyecto común desde la madurez respectiva.

Las relaciones amorosas —en sí mismas y como tales— no garantizan la neutralización del vacío afectivo, a no ser que incorporen suficientes dosis de autenticidad, simetría y complementariedad. Sólo las personas que comparten estos requisitos están en condiciones de protagonizar una vinculación donde el amor se convierte en plataforma de felicidad común. Por eso, si tuviera que pronunciarme sobre las características de la pareja ideal diría que es aquella que está formada por dos personas autónomas que, en el ejercicio de sus libertades, deciden *comprometerse* en una dinámica que les procura felicidad interactiva.

Así que ya lo saben: si quieren inmunizarse contra el vacío afectivo, tengan presente que *debemos acercarnos al amor para compartir lo que tenemos en lugar de hacerlo para buscar lo que nos falta*. No busquemos en la pareja nuestra esencia, sino nuestro complemento, no busquemos al otro para llenarnos ni para vaciarnos, sino para convivir desde las respectivas plenitudes. Recuerden que nadie puede dar lo que no tiene y encontrarán un motivo excelente para profundizar en el autoconocimiento y mejorar la seguridad personal. Quien mejora su autoestima se hace más estimable, y quien es más estimable es más estimado. Empecemos a trabajar en el automejoramiento y pronto podremos comprobar que el crecimiento interno, además de propiciar amores armónicos, es una fuente inagotable de satisfacción que nos acerca a la felicidad.

El sentimiento de culpa

De la misma manera que nos sentimos inferiores porque caemos en el agravio comparativo, o sufrimos el vacío afectivo por no querernos lo suficiente, podemos afirmar que padecemos el sentimiento de culpa porque tenemos una conciencia demasiado estricta. Sin principios éticos no existiría el sentimiento de culpa, pero tampoco existiría la civilización. Si queremos convivencia civilizada, necesitamos principios que la regulen; pero si creamos una ética del comportamiento, estamos creando a la vez las normas sociales en virtud de las cuales la persona, al transgredirlas, puede sentirse culpable.

¿Cómo podemos solventar esa disyuntiva y lograr que desaparezca el sentimiento de culpa sin suprimir las normas que reglamentan la convivencia? Esta es la contradicción que deberemos resolver si deseamos construir un modelo social, donde la felicidad no se vea constantemente amenazada por la culpabilidad.

Es evidente que resulta complicado conciliar instinto, razón, persona y sociedad, pero no nos queda más remedio que intentarlo, porque sin conseguirlo no podrá desaparecer el fenómeno de autoincriminación que acompaña a determinados comportamientos. Para entender la aparente paradoja que supone la realización voluntaria de acciones que despiertan sentimiento de culpa, quizá convenga conocer, primero, la dinámica de los mecanismos psicológicos que la provocan.

La culpa aparece en la conciencia cuando la persona, por sus actitudes y conductas, entra en conflicto con los principios éticos y normas sociales interiorizadas. Utilizando la

nomenclatura psicoanalítica que nos ha servido para explicar la congruencia interna (que es la antítesis de la culpa y su equivalente en el ámbito de los facilitadores), podríamos decir que la culpa se produce cuando el *Superyó* recrimina al *Yo*, porque éste se ha dejado llevar por las necesidades del *Ello*. De acuerdo con este esquema explicativo, podemos establecer tres maneras distintas de combatir la culpabilidad:

- 1^a Reprimir ciertas demandas del *Ello*, evitando las conductas que puedan entrar en conflicto con el *Superyó*.
- 2^a Procurar que el *Superyó* sea menos rígido para que acepte más conductas placenteras sin recriminación posterior.
- 3^a Fortalecer el *Yo* para que sepa decidir cuándo es lícito satisfacer al *Ello* y cuándo conviene moderarlo de acuerdo con las indicaciones del *Superyó*.

Cada una de estas posibilidades encierra ventajas e inconvenientes. La primera permite sentir que la persona controla sus pasiones, pero genera un estilo de vida poco gratificante; la segunda facilita el disfrute de placeres, pero puede conducir hacia comportamientos licenciosos y amorales; y la tercera implica un trabajo constante de elaboración mental que produce una sensación ambivalente, mezcla de satisfacción y sacrificio.

Los ascetas no dudarán en elegir la primera opción; los hedonistas, seguramente, optarán por el segundo camino; pero las personas que no se sientan identificadas con ninguno de los dos planteamientos deberán examinar seriamente la tercera posibilidad. Quienes deseen hacer de la existencia un camino de superación en el que van ganando seguridad a medida que resuelven sus contradicciones, ahora tienen la oportunidad de elegir una vía que conduce a la armonía interior y ayuda a la conciliación colectiva.

Los occidentales llevamos tantos siglos lastrados por una moral restrictiva que asocia la satisfacción de necesidades instintivas al concepto de pecado, que resulta urgente tomar conciencia de lo irracional del planteamiento. Pero a la luz de la crisis de valores presente, sabemos también que el placer sin medida y el consumo desaforado no procuran la felicidad, sino la autodestrucción. Por tanto, quizá convenga crear un nuevo paradigma ético capaz de conciliar la satisfacción de las necesidades naturales del individuo, con las necesarias normas de convivencia social, sin tener que recurrir a abstracciones represivas —como la culpa o el pecado— que sólo consiguen crear un

clima de hipocresía social donde se defiende lo que no se practica y se practica lo que no se defiende.

Cuando la regulación de la conducta esté inspirada por razones internas de coherencia y sentido de responsabilidad social, en lugar de por sentimientos de culpa paralizantes, los seres humanos entraremos en una nueva era donde la felicidad de cada cual no estará en conflicto con la general. Entonces la culpa dejará de ser una rémora del bienestar, porque todos habremos encontrado —en la congruencia— el camino de estabilidad desde el cual podemos orientarnos sin duda hacia la felicidad.

Aldous Huxley sostenía que *el bien de la humanidad debe consistir en que cada uno goce el máximo de felicidad que pueda, sin disminuir la felicidad de los demás*. Tomemos este referente para resolver las contradicciones de nuestra conciencia y habremos descubierto implícitamente una fórmula óptima para regular la convivencia.

El camino de la felicidad no es un lecho de rosas, sino una estrecha vaguada que discurre entre dificultadores que debemos afrontar y facilitadores que requieren esfuerzo. Nada que valga la pena se consigue sin ciertas dosis de voluntad y perseverancia, pero, en contrapartida, nada es tan apreciado como lo así conseguido. Por eso Henry Bataille afirmaba que *nos buscamos en la felicidad, mas sólo nos hallamos en el sufrimiento*. Recojamos la reflexión del ilustre dramaturgo para avanzar hacia la felicidad por el camino de la superación personal. Tengamos presente que el sufrimiento, aunque no siempre es evitable, siempre puede resultar aleccionador, y estemos preparados para aprender del mismo cuando las circunstancias de la vida nos lo impongan.

Quien apoya la búsqueda de la felicidad en el propio esfuerzo y es capaz de asimilar constructivamente los sufrimientos que la existencia comporta, además de curtir su carácter se asegura el éxito, porque nadie tiene la felicidad tan a mano como aquel que la hace depender del desarrollo de su personalidad. Pero, como apuntábamos en *El cambio psicológico*, el crecimiento interno sólo es posible cuando la persona es capaz de reconocerse en sus defectos y de intuirse en sus posibilidades. *Sólo puede llegar a ser como desea quien se acepta como es, porque sólo es capaz de superarse aquel que previamente asume el reto de aceptarse*. Por eso nuestra revolución, la revolución interior, la que busca la felicidad en el crecimiento psicológico y el bienestar en el propio esfuerzo, debe afrontar la trascendental tarea de ayudar al ser humano para que acepte y supere su naturaleza.

¿Y cómo es el hombre? ¿Cuál es su esencia? Hay distintas teorías al respecto. Freud

defendía la condición bipolar del ser humano en su teoría del eros y el principio de muerte. Maslow y Rogers suscribieron la idea roussoniana de que en estado natural el hombre es bueno y el modelo de civilización es el que lo pervierte. Lo contrario de Hobbes, que nos atribuía una tendencia instintiva esencialmente destructiva e insolidaria.

Seguramente todos tenían algo de razón. La persona es bipolar, esencialmente positiva y en ocasiones destructiva, todo a la vez, porque nuestra naturaleza es compleja, diversa y contradictoria. Por eso, las distintas teorías no tienen por qué ser antagónicas ni desautorizarse recíprocamente; más bien deben aceptarse como propuestas útiles para reflexionar sobre los componentes básicos que prefiguran nuestra identidad.

LA ESENCIA HUMANA

Cuando se intenta definir algo, se hace resaltando el atributo *esencial* de la cosa definida. Por eso es tan difícil definir al ser humano, porque es muchas cosas a la vez. Para Aristóteles el hombre es «un animal político»; para Charles Dickens, «un animal de costumbres»; para René Descartes, «un animal que piensa»; para Edmund Burke, «un animal religioso». O sea que el consenso se establece con respecto a la condición *animal* y lo que caracteriza a ésta es su comportamiento instintivo. Por tanto, somos instintivos y además hablamos, pensamos, adquirimos hábitos, tenemos creencias y nos socializamos. Teniendo esto en cuenta, quizá sea necesario añadir, a las muchas definiciones conocidas, una que en lugar de destacar los aspectos racionales se apoye en la base instintiva.

¿Qué tiene la persona en común con toda la especie que esté enraizado en su naturaleza? Pues algo que solemos criticar con frecuencia en los demás y no queremos reconocer en nosotros, algo que orienta primariamente todas las conductas, algo que es la expresión humanizada del instinto de conservación de las especies: el *egoísmo*. En consecuencia, ya podemos añadir otra descripción al concepto de persona: *el hombre es un animal egoísta*.

Suena fuerte, pero es así. Queramos reconocerlo o no, el egoísmo está presente en todos los actos que el ser humano realiza. Ser y existir implica ser egoísta; sin egoísmo no podríamos sobrevivir como especie. ¿Por qué entonces todo el mundo critica su existencia? Para contestar esta pregunta, será necesario retomar y ampliar el concepto de «egoísmo positivo» que introdujimos en *El cambio psicológico* al hablar de las

relaciones interpersonales. Allí decíamos:

Un egoísta negativo es quien dice: «Primero yo, después yo y luego yo», al margen de los demás y en contra de los demás, si es necesario.

En cambio, el egoísta positivo acepta su egoísmo, pero sabe que éste debe tener un límite, el de que no derive en perjuicio de terceros, y cuando actúa en la búsqueda lícita de su propio beneficio lo hace con respeto riguroso a los derechos de los demás. Así pues, seamos egoístas, pero egoístas positivos.

Según este planteamiento, el problema del egoísmo depende más de su instrumentalización que de su existencia; por tanto, la solución no está en reprimirlo, sino en encauzarlo adecuadamente. El egoísmo no desaparecerá con críticas ni negaciones porque forma parte de la naturaleza humana. La única estrategia que puede resultar operativa para evitar sus nocivos efectos es la de procurar su expresión positiva. La tesis es sencilla y su hipótesis fácil de enunciar: si con los siglos que llevamos desacreditando el egoísmo no hemos conseguido terminar con él, sino aumentar su vigencia, quizá lo procedente sea reconocerle su condición de *atributo esencial de la personalidad*, y buscar la manera de orientar sus manifestaciones hacia formas socialmente aceptables.

Sobre tal razonamiento, apoyo el concepto de egoísmo positivo en el que fundamento las claves para alcanzar la armonía interior. Mi fe en las posibilidades de desarrollo de la especie humana no pasa por negar sus condicionamientos instintivos. Más bien, y al contrario, se basa en la posibilidad de trascenderlos. Si aspiramos a que las personas se mejoren, no podemos ofrecer fórmulas represivas que atenten contra su naturaleza, sino opciones imaginativas que, aceptando su condición, faciliten su evolución.

Por eso defendemos un código ético que acepte a la persona integralmente con sus egoísmos, contradicciones, ambivalencias, dudas y flaquezas; pero también con todas sus virtudes, capacidades y posibilidades. En última instancia, las fuentes de felicidad e infelicidad que acabamos de señalar no son más que la expresión sistematizada de una transacción doblemente dual entre los aspectos positivos y negativos de la persona y sus realidades internas y externas.

Ese complejo mundo de sensaciones, vivencias y opciones que origina dudas y decisiones es el que da sentido a nuestras vidas y permite, entre errores y aciertos, que cada cual encuentre lo mejor de sí mismo para que, desde la congruencia que eso

provoca, pueda proyectarse hacia los demás a través de un proyecto vital realizador capaz de procurar nuestra felicidad y de propiciar la ajena.

Ahora bien, ¿cómo podemos conseguir esos objetivos en un mundo complejo donde los intereses propios están en constante conflicto con los del prójimo? ¿Cuál puede ser el camino para que los egoísmos contrapuestos no imposibiliten la convivencia ni dificulten la armonía personal y social? Estos son los interrogantes que intentaremos despejar en el próximo capítulo.

Una teoría del egoísmo

El egoísmo es un don natural; el desinterés, una conquista personal.

Joseph MAIER

EL EGOÍSMO POSITIVO

Si efectuamos una encuesta sobre el significado de *egoísmo*, encontraremos respuestas como las siguientes: «Mirar por ti y pasar de los otros», «Pensar en uno mismo sin tener en cuenta a los demás», «Anteponer las propias necesidades a las ajenas»...

Podríamos seguir, pero no hace falta. Seguro que su propia definición se aproxima bastante a las señaladas. Existe suficiente consenso intuitivo como para deducir que todos sabemos muy bien lo que es el egoísmo, por la sencilla razón de que lo experimentamos activa, pasiva y constantemente. Todos, muchas veces cada día, actuamos de forma egoísta, hasta el punto de que me atrevería a decir que el egoísmo es el móvil esencial de la conducta humana y no acierto a ver cómo podría ser de otra manera.

La palabra *egoísmo* está formada por la raíz latina *ego*, que significa «yo», y el sufijo *isnio*, que significa «sistema o doctrina». Por tanto, atendiendo a su etimología, el egoísmo es un sistema o doctrina basado en uno mismo; o sea, un esquema de interacción en el que la persona actúa desde su identidad. Y no creo que eso sea criticable, sino más bien inevitable. Nadie puede dejar de actuar desde el ego, porque el ego es la misma persona.

¿Por qué, entonces, está tan desacreditado el egoísmo? Muy sencillo: porque solemos confundir condición con función. El egoísmo es un atributo humano y como tal debe aceptarse. Ahora bien, su incidencia en la conducta no tiene por qué ser *forzosamente* negativa. Dicho de forma más clara, ser egoísta no obliga a instrumentalizar negativamente la condición. Cada persona puede decidir, en conciencia, el nivel y la calidad del egoísmo que incorpora a sus relaciones.

Todos somos a la vez emisores y receptores de conductas egoístas, pero no evaluamos con el mismo criterio la expresión de ambas opciones. Mostramos mayor facilidad para detectar la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio y eso distorsiona nuestra

percepción del egoísmo, porque lo categorizamos según la forma en que afecta a nuestros intereses. Así pues, y curiosamente, cuanto más egoísta es uno más egoísmo detecta en los demás, porque *sólo desde el egoísmo propio se puede localizar el ajeno*.

Tenemos una noción instrumental del egoísmo. Si es a nuestro favor no es egoísmo; si es en contra de nosotros, sí. Un ejemplo muy claro lo encontramos a diario en los casos de terapia de pareja. Ambas partes se acusan de egoístas sólo cuando su egoísmo no es coincidente. Cuando los dos quieren ir al cine no hay egoísmo, cuando deciden quedarse en casa tampoco, pero ambos se tachan de egoístas cuando sus deseos son discrepantes. Por tanto, podemos concluir que *la vivencia subjetiva de egoísmo no es más que una defraudación de las expectativas o beneficios esperados en una determinada interacción*.

Sistematizando lo dicho, creo que quedan claros dos principios elementales:

1. El egoísmo propio se considera uso legítimo del derecho individual de hacer y expresar.
2. El egoísmo ajeno se percibe como tal, sólo cuando entra en conflicto con el propio.

De lo cual podemos deducir *la primera ley general* de la dinámica del egoísmo:

Toda interacción personal genera percepción de egoísmo cuando los intereses de las partes no son coincidentes.

Vivir en sociedad implica el ejercicio constante y repetido de conductas egoístas. *Sin más de una persona no hay egoísmo, pero tampoco sociedad*. La historia del hombre no es sólo la historia de su represión, como decía Freud, sino también, y a la vez, la historia de su egoísmo. En esencia, y desde un punto de vista evolutivo, la represión del instinto y la emergencia del sentimiento egoísta han sido los dos grandes artífices del proceso de socialización humana. Sin egoísmo no puede producirse ni mantenerse forma alguna de estructura social. Imaginemos, por un momento, lo que podría ocurrir en una civilización donde el egoísmo no inspirara la conducta.

En la política, no existirían ni dictaduras ni democracias. Los dictadores no querrían

serlo y los demócratas, al cederse todos a todos la preferencia en las listas electorales, imposibilitarían la celebración de elecciones.

Resultado: ingobernabilidad y crisis de todos los sistemas políticos.

En el trabajo, nadie trabajaría para mejorar, ni nadie se esforzaría en progresar. No existiría la iniciativa privada ni la pública, porque sin el egoísmo de la expectativa de beneficios nadie asumiría riesgos ni responsabilidades.

Resultado: bajarían los índices de productividad y se produciría un empobrecimiento económico.

En el deporte, nadie se superaría; no existiría competición, no habría emoción ni rivalidad. No tendría sentido el lema olímpico: *citius, altius, fortius* (más rápido, más alto, más fuerte).

Resultado: desaparecería el deporte-espectáculo.

En la familia, los padres no desearían trascenderse en los hijos y, por tanto, no se esforzarían en educarlos. Todos serían excesivamente permisivos con todos y eso imposibilitaría establecer normas comunes de convivencia.

Resultado: la familia se disgregaría.

En la cultura, desaparecería la innovación artística y científica, puesto que estas actividades son, de todas las expresiones humanas, las que requieren mayores dosis de narcisismo y éste no es más que una manifestación extrema de egoísmo auto-complaciente. Cualquier creación implica proyección de la propia idiosincrasia y eso sólo puede conseguirse desde el egoísmo más auténtico y primigenio. Por tanto, no sería posible la parte más importante de la cultura, aquella que se atreve a transgredir la convención de la norma, permitiendo el progreso social.

Resultado: sin egoísmo se produciría una regresión de la creatividad y un empobrecimiento general de la cultura.

En definitiva, la sociedad entraría en un proceso de descomposición. Se disolverían los Estados y todos los demás esquemas de organización social propios de nuestro estilo de civilización. Si no existiera el egoísmo, quizá sería posible la utopía ácrata, pero como

existe y se manifiesta a todos los niveles, será necesario aceptar una *segunda ley general*:

El egoísmo es una fuerza básica de cohesión y progreso social

Por lo dicho hasta aquí, parece que adjudiquemos al egoísmo un valor positivo cuando, en realidad, es denostado por todos y considerado como negativo. ¿Por qué entonces lo defendemos? Lo hacemos porque es más útil aceptar la evidencia y corregirla que cerrar los ojos a la verdad. De la misma manera que tenemos que aceptar que el egoísmo forma parte de la esencia humana y cumple una función social, tenemos que aprender a regular su ejercicio para que no lesione excesivamente la convivencia.

Éste es el verdadero problema del egoísmo: su regulación, no su existencia. Lo primero es aceptar que somos egoístas, y lo segundo aprender a moderar sus manifestaciones. Porque si bien es cierto que sin su concurso sería imposible crear estructuras sociales, tampoco es recomendable seguir perpetuando un esquema que dificulta, de forma evidente, la armonía colectiva.

Veamos, si no, cómo funcionan las cosas con los vigentes índices de implantación del egoísmo:

En la política, corrupción y amiguismo. No predominan los más capaces, sino los menos éticos. Todo vale para medrar sobre los demás. Se desacreditan unos a otros y todos quedan desacreditados.

Resultado: desmoralización de la ciudadanía y pérdida de credibilidad de la clase política en su conjunto.

En el trabajo, envidias, celos y zancadillas. Para ascender todo vale: intrigas, hacer la «pelota» al jefe y apuntarse méritos ajenos.

Resultado: un clima laboral poco humanizado que hace del trabajo un elemento de frustración para la mayoría.

En el deporte, infracciones, discusiones, agresiones; lo importante es ganar. Si se gana, el delirio; si no, la tragedia. Fanatismo, negación de la realidad y desplazamiento de la

culpa en el árbitro o el rival.

Resultado: al contrario de lo que decía el barón Pierre de Coubertin, lo importante es ganar, no participar. Para pocos, una gloria precaria; para casi todos, frustración.

En la familia, todos creen tener razón y quieren que los demás se acoplen a sus esquemas y deseos.

Resultado: crisis en la pareja, crisis de las relaciones paternofiliales y desaparición de la familia extensa. Total: soledad, incomunicación y desapego emocional.

En la cultura, dirigismo cultural, poder y cultura se refuerzan recíprocamente. Sólo prosperan las tesis que interesan al poder, y a la vez éste incentiva las corrientes y tendencias que le son cómodas o afines.

Resultado: poco margen para la creatividad y la innovación, subordinación del arte y la ciencia a los valores imperantes.

Como podemos comprobar, con el egoísmo tan malo es pasarse como no llegar y lo difícil, como siempre, es encontrar la justa medida.

Aristóteles definía la virtud como el punto medio entre dos extremos que a su vez serían defectos. En este caso la virtud sería el egoísmo positivo, y los defectos extremos el egoísmo negativo y la generosidad excesiva. Por tanto, huyamos de los extremos y acerquémonos a la virtud del egoísmo positivo en la seguridad de que es el mejor camino que podemos encontrar para armonizar los intereses propios con los ajenos.

El reto más importante que tiene planteada la felicidad personal es, precisamente, el reconocimiento y a la vez la regulación del egoísmo humano. Russell decía que la humanidad tiene una doble moral: «Una que predica y no practica, y otra que practica, pero no predica». Por eso, en lugar de autorregular nuestro egoísmo criticamos el ajeno. Siempre es más cómodo procurar que cambien los demás.

Pero pretender que cambie el prójimo es la mejor forma de no cambiar nada, porque el único cambio posible es el propio. Por tanto, orientemos nuestro esfuerzo hacia la automejora en lugar de desperdiciarlo criticando a nuestros semejantes. Como decía Víctor Hugo: «A nadie le faltan fuerzas; lo que a muchísimos les falta es voluntad». Así pues, ejercitemos la voluntad para orientar positivamente el egoísmo hasta hacerlo socialmente asumible. En definitiva, lo que estoy proponiendo es voluntad para

convertirnos en *egoístas positivos*.

Ser egoísta positivo significa *reconocer y aceptar la esencia egoísta como algo inherente a la condición animal de la especie humana*, y tomar conciencia, a la vez, de la necesidad de autorregular sus manifestaciones para poder convivir de forma productiva en sociedad.

Desde un punto de vista psicológico, y de acuerdo con el proceso de evolución de la especie, el egoísmo no es más que la manifestación socializada del instinto de conservación. De esa necesidad instintiva deriva, según mi criterio, la tendencia egoísta. En consecuencia, y como ya he manifestado antes, el egoísmo es una actitud vital necesaria para la preservación de la propia individualidad. Ahora bien, ¿dónde termina la preservación de lo propio y dónde empieza la lesión a lo ajeno?

Establecer el límite entraña gran dificultad, ya que *donde las cosas se funden, las cosas se confunden*. En casos extremos no es difícil diferenciar. Si hacemos obras de caridad, está claro que nos encontramos ante una formulación positiva del egoísmo, porque la satisfacción que produce realizarlas beneficia al prójimo. Si matamos a alguien para robarle, está claro que además de convertirnos en asesinos alcanzamos la máxima expresión de egoísmo negativo. El problema de categorización empieza en la amplia zona de situaciones intermedias que caracterizan la vida cotidiana. Allí es donde se produce el conflicto, porque cada cual, desde su posición, defiende la licitud del ejercicio de su egoísmo.

Por ejemplo, ¿debe un empresario repartir parte de los beneficios que sus trabajadores le han ayudado a conseguir? Y en caso afirmativo, ¿cómo, de qué manera y en qué cantidad? Porque el que da, siempre considera que da demasiado y el que recibe, siempre piensa que recibe poco.

Otro ejemplo clásico, las relaciones afectivas. Cuando en la pareja uno quiere interrumpir la relación y sabe que eso va a producir sufrimiento en la otra parte, ¿qué debe hacer? ¿Mantenerla en contra de su voluntad o romperla dejando que el otro sufra?

Y así podríamos seguir hasta el infinito. Siempre, cada día y en todos los lugares, las personas toman decisiones que implican perjuicios a terceros. ¿Dónde situamos esas conductas? Son una manifestación de egoísmo positivo o negativo?

No podemos dar una respuesta categórica porque depende de cada situación concreta y dinámica específica, lo cual nos sitúa ante la *tercera ley general* del egoísmo:

En la mayoría de situaciones de la vida cotidiana, la categorización del egoísmo como positivo o negativo es subjetiva y está relacionada con la defensa de los propios intereses.

Por consiguiente, podemos concluir que con el actual modelo de organización social es difícil evitar que el egoísmo incida negativamente en nuestras vidas, pero eso no debe producir desesperanza, porque su repercusión nos ofrece la oportunidad de curtir el carácter. Está claro que a nadie le gusta sufrir, pero si alguna vez nos toca hacerlo, aprendamos a utilizar ese sufrimiento para el crecimiento. Todo puede ser positivo o negativo según lo asimilemos, y el egoísmo no es una excepción. Por tanto, aceptemos su existencia e interactuemos con él de forma constructiva, porque aunque nadie está a salvo de su efecto, todos podemos trabajar para moderar su influencia.

Jacinto Benavente decía: «El único egoísmo aceptable es el de procurar que todos estén bien, para estar uno mejor». Ésta sería la formulación óptima del egoísmo positivo. Vayamos hacia ella paso a paso, sin prisa, pero sin pausa, recordando que en cuestión de conductas superadoras el mejor referente está en nuestro interior.

Por eso les sugiero que confíen en ustedes y luego creen métodos propios para orientar generosamente el egoísmo. No obstante, y por si puede servir de referente, les ofrezco el esquema actitudinal que yo intento seguir:

1. Procurar una expresión simétrica y transaccional del egoísmo. Lo cual significa defender los propios intereses intentando, a la vez, no lesionar los ajenos.
2. En el caso de que ambas cosas resulten incompatibles, ponderar la incidencia de la acción. Si a costa de un pequeño sacrificio el prójimo puede quedar notoriamente beneficiado, vale la pena intentarlo. Con ello alcanzaremos el más alto grado de egoísmo positivo, eso que el diccionario llama *altruismo*. Pero si la magnitud de los intereses en conflicto es similar, lo lógico y natural es decidir en beneficio propio. Sólo así puede garantizarse el principio de autenticidad en las relaciones interpersonales.
3. Puesto que no siempre podemos evitar que nos afecte negativamente la conducta ajena, hemos de procurar fortalecernos para neutralizar sus efectos. Cuanto mayor sea nuestro nivel de equilibrio, menor será el grado de frustración y sufrimiento.

4. Aceptemos que a veces los demás actúan desde un egoísmo que, para nosotros, puede resultar negativo, de la misma manera que en ocasiones ocurre lo contrario. Cuanto mejor asimilemos esa realidad, menos nos defraudará la gente.

Con la actitud resultante de la aplicación de estos cuatro principios actitudinales, la condición egoísta del ser humano se convertirá en un importante factor de cambio psicológico que nos ayudará a sentar las bases de una nueva escala de valores que propicie la felicidad.

Veamos cuál puede ser la repercusión social de la aplicación del egoísmo positivo:

- Siendo egoístas positivos, ganaremos autenticidad en las relaciones. Nadie dudará de la fiabilidad de nuestra conducta, porque la gente sabrá que lo que decimos y hacemos se corresponde con nuestros deseos y motivaciones.
- Midiendo la incidencia de nuestras acciones nos implicamos en un ejercicio de elaboración mental que nos ayuda a relativizar las cosas. Decidiendo desde la reflexión, nuestros actos son más congruentes y nuestras decisiones más consistentes.
- Fortaleciéndonos psicológicamente seremos menos permeables a las agresiones del medio externo y mejorará nuestra estabilidad emocional y seguridad personal.
- Aceptando el egoísmo ajeno, tendremos menos expectativas en relación con las ayudas que es lícito esperar, con lo cual nos defraudaremos menos y agradeceremos más. Quien no espera nada, todo lo agradece. Sólo quien espera demasiado puede considerar que recibe poco.

Si tenemos presentes estas consideraciones, las relaciones humanas serán más enriquecedoras y constructivas, y el clima social resultante facilitará la emergencia progresiva de una nueva y más madura manera de organizar la sociedad o, más exactamente, de que las personas se organicen a sí mismas para vivir en sociedad de forma más cooperativa y menos competitiva.

Así pues, toda la estrategia de cambio que estoy proponiendo depende de nuestra capacidad de conseguir una formulación positiva del egoísmo. *Nunca hasta ahora* había existido un consenso tan amplio sobre la necesidad de cambiar la jerarquía de valores

sobre los que se apoya nuestra sociedad, porque *nunca como ahora* habíamos padecido una crisis de sistema tan general, amplia y profunda. Los momentos críticos sirven para que la gente tome decisiones importantes; espero que esta vez sepamos comprender que la única revolución que puede producir mejoras significativas en la condición humana es aquella que cada individuo decida por sí mismo, sobre sí mismo y a favor de su propio cambio.

La persona no puede cambiar para hacerse distinta, pero sí para hacerse mejor. Todos tenemos cierto margen para mejorarnos que podemos invertir en el propio perfeccionamiento sin que ello signifique pérdida de identidad. El ser humano *aprende de sus errores y madura rectificando*; por tanto, puede estar en continua evolución.

Afortunadamente, gracias a que somos imperfectos podemos perfeccionarnos; sólo hace falta la intención y la voluntad. Una amiga periodista suele comentarme que no es lo mismo ser estable que ser estático. Es una frase para meditar. Muchos confundimos vivir con sobrevivir, y estar con vegetar. La estabilidad es la base del equilibrio, la seguridad y, por tanto, de la posibilidad de cambio. El estatismo es el mejor camino hacia el anquilosamiento mental, el conformismo y la rigidez perceptiva. Recuerde que en el mundo natural los animales son móviles y las plantas estáticas. Si usted quiere mejorar sea estable, si quiere vegetar le basta con ser estático.

Francis Picabia decía: «Nuestra cabeza es redonda para permitir al pensamiento cambiar de dirección». Yo espero que además sea lo bastante grande como para que las ideas no vuelvan luego al mismo sitio.

En la actualidad, el egoísmo se critica con la misma fuerza con que se practica y ésta es la primera incongruencia que debemos resolver. La decisión más trascendente de nuestro proyecto de cambio será, precisamente, la de aceptar la existencia del egoísmo como algo consustancial a la condición humana. Y a partir de ahí procuraremos regular su expresión desde la cualidad que nos distingue de los demás mamíferos: *la inteligencia*.

Por tanto, la primera clave para facilitar la armonía interior consistirá en activar la inteligencia para ponerla al servicio de la regulación del egoísmo. Necesitamos su concurso para aceptar que somos egoístas y para procurar canalizar ese egoísmo hacia formas de expresión que no resulten lesivas para la sociedad. Vamos a dinamizar nuestra mente, vamos a confiar en nuestros potenciales y vamos a incorporar a nuestra conducta pautas de comportamiento que puedan contribuir a la armonía social.

Un referente importante para orientar de forma adecuada el egoísmo es el que puede

ofrecernos Immanuel Kant. El ilustre filósofo de Königs-berg, al elucubrar sobre los fundamentos de la ética, marca una pauta de conducta cuya sola aplicación resolvería para siempre los efectos negativos de la instrumentalización del egoísmo. Me refiero a su *Ley fundamental de la razón pura práctica*:

Obra de tal modo que la máxima de tu voluntad pueda valer siempre, al mismo tiempo, como principio de una legislación universal.

Si aplicamos esta norma a la conducta, no sólo conseguiremos una fórmula sencilla y operativa de autorregular el egoísmo, sino que además se harán innecesarias gran parte de las leyes civiles, mercantiles y penales.

Ya sé que voy a ser tachado de utópico, pero *recordemos que la utopía no es irrealizable por definición, sino por tradición*. Caminar hacia la nuestra, ayuda a mejorar el mundo y además es una buena manera de tener un proyecto vital atractivo.

Julio Verne afirmaba: «Todo lo que una persona puede imaginar, otras podrán hacerlo realidad». Por tanto, yo quiero imaginar un mundo mejor en el que nuestros hijos, y los hijos de nuestros hijos sean capaces de convertirse en egoístas positivos. Egoístas que con su egoísmo ayuden a los demás a satisfacer el propio. Parece difícil, pero es posible. Les pondré un ejemplo.

Todos los psicólogos que nos dedicamos al crecimiento personal sabemos, por experiencia, que la psicoterapia es implícitamente beneficiosa para el terapeuta. Ahí tenemos una muestra de egoísmo positivo. La persona desarrolla una actividad porque lo desea y le gusta, y en ese ejercicio contribuye a que sus semejantes sean más felices.

Pero la posibilidad de favorecer el beneficio ajeno con la propia actividad personal no es un atributo específico de la psicología, ni de la medicina, ni de cualquier otra profesión, sino común a todas ellas. Donde quiera que se encuentre una persona en interacción con otras, puede —con su conducta— beneficiar o perjudicar a los demás. Ésa es otra cualidad específicamente humana: *la capacidad de decidir libremente nuestro comportamiento*.

Hasta ahora hemos señalado el egoísmo y la inteligencia como propiedades distintivas del género humano; ahora, para completar nuestra teoría del egoísmo nos queda añadir la tercera: *el libre albedrío*.

El humano no es sólo un ser egoísta, inteligente y que, por tanto, piensa; sino que,

precisamente derivado de todo ello posee la capacidad singular de actuar eligiendo entre distintas opciones. A las personas podemos darles besos o bofetadas, ayudar a su evolución o contribuir a su destrucción; ambas opciones dependen de nuestra voluntad de acción. En eso consiste la libertad: en poder decidir y actuar de acuerdo con los propios criterios.

Kant sostenía que *la libertad es una cuestión metafísica*. Seguramente es cierto, ya que no hay nada tan inaprensible como la libertad. Ahora bien, aunque el concepto sea metafísico, su utilidad es práctica. En cada momento, circunstancia y situación, la persona puede ejercitar su libertad de acción. Cada segundo de nuestra vida es una opción para seguir en lo que estamos o pasar a otra cosa.

Comer, dormir, amar, pensar, jugar, cantar, soñar; todo está a nuestro alcance con sólo decidirlo. Somos libres para seguir andando o pararnos, cambiar de dirección o acelerar el paso. Ése es el privilegio de la raza humana: *decidir racionalmente sobre el uso de su libertad*. En la cárcel, en una isla desierta o entre la multitud, siempre hay un espacio para el ejercicio de la libertad. Ciertamente que nunca podremos decidirlo *todo*, pero más cierto aún que siempre podemos decidir *algo*.

Toda situación concreta permite un determinado abanico de posibilidades conductuales. Cuando la persona decide quedarse o marcharse, levantarse o sentarse, drogarse o hacer deporte, está ejercitando su libertad. Cuando mata o salva una vida, cuando roba o da una limosna, está ejercitando su libertad. Está siendo, por tanto, egoísta, pero evidentemente con una incidencia social muy distinta.

En sociedad toda acción genera reacción. Por eso la conducta humana es implícitamente interactiva. Incluso cuando no hacemos nada, estamos emitiendo un mensaje de inacción que también afecta a los demás. Eso quiere decir que todas las conductas son relevantes. Cada comportamiento transmite significados, permite interpretaciones y genera reacciones. Si somos positivos, es fácil que la comunicación resulte positiva. Si somos negativos, probablemente recibiremos mensajes del mismo signo. Por eso es importante saber regular el egoísmo y armonizar la libertad individual con la responsabilidad social. Respetar al prójimo es la mejor forma de facilitar que éste nos respete.

La gente que se queja del egoísmo ajeno debería preguntarse hasta qué punto no está recogiendo lo que sembró. Si usted, después de autoanalizarse, considera que su manera de relacionarse está presidida por el egoísmo positivo, es que la siembra todavía no ha

fructificado. En ese caso, paciencia y a esperar. Pero si detecta que actúa desde el egoísmo negativo, puede hacerse un favor a sí mismo y a la humanidad revisando su conducta.

Lacordaire decía: «El hombre honrado es el que mide su derecho por su deber». Me parece una buena definición, que además sirve para identificar a los egoístas positivos, que obran con fidelidad a sí mismos respetando a los demás y procuran elegir opciones conductuales coherentes con sus intereses, sin que resulten lesivas para los ajenos.

Seamos egoístas positivos; es una buena fórmula para mejorar el mundo. Con el egoísmo positivo las personas resultarán más auténticas y, por tanto, la sociedad menos hipócrita. Podremos armonizar el instinto con la razón y los intereses ajenos con los propios. Con el egoísmo positivo la felicidad dependerá más de nosotros y menos de los demás, con lo cual, en lugar de demandarla la generaremos.

George Bernard Shaw dijo en cierta ocasión: «El cristianismo podría ser bueno si alguien intentara practicarlo». Lo mismo ocurre con todas las demás propuestas de cambio social que a lo largo de la historia se han planteado. La utilidad de cualquier sistema de creencias no reside en la bondad de su teoría, sino en la posibilidad de su praxis. Una idea sólo tiene repercusión exterior a través de la acción, por eso no es posible cambio alguno sin el ejercicio de la voluntad.

En consecuencia y para reconvertir el egoísmo negativo presente en egoísmo positivo futuro, vamos a dedicar el próximo apartado a reflexionar sobre la voluntad.

SOBRE EL EJERCICIO DE LA VOLUNTAD

De todos los problemas de actitud que se plantea la sociedad occidental, el más importante es la *falta de voluntad*. Falta voluntad para dejar de fumar, de beber, de comer en exceso. Falta voluntad para estudiar, superarse, trabajar, hacer ejercicio. En pocas palabras, falta voluntad para realizar todo aquello que nos puede hacer mejores, más sanos y más felices. Por eso reivindico el ejercicio del egoísmo positivo, para que podamos realizar todo lo que es bueno para nosotros, pero que no llevamos a cabo por falta de voluntad.

Más de la mitad de los casos que llegan a mi consulta son, en mayor o menor medida, tributarios de la falta de voluntad. El paciente espera que el terapeuta le *ayude* a resolver sus problemas y deja en sus manos la responsabilidad de la recuperación. Pero cuando le

decimos que en nuestra metodología de trabajo el principal agente de cambio es el propio cliente, cuando toman conciencia de que sin su esfuerzo es difícil conseguir la mejora, oímos verbalizaciones como las siguientes: «No sé...», «No puedo...», «No tengo voluntad...», «Me falta fuerza...».

Es curioso que en todos esos casos la solución al conflicto resida básicamente en que sí sepa, sí pueda, sí tenga voluntad y no le falte fuerza; lo cual depende, sobre todo, de la propia persona. Los demás podemos ayudar, facilitar, incentivar, favorecer, propiciar, influir, incluso provocar, pero no podemos determinar el cambio.

Si aceptamos el principio del libre albedrío, el responsable último de la conducta es uno mismo. Por eso, los psicólogos humanistas consideramos que no debemos *dirigir* el crecimiento ajeno, sino procurar *facilitarlo*. Somos una especie de aceite lubricante. Ayudamos a que cada uno engrase las ruedas de su propio tren, encuentre su vía, y entonces le damos un empujoncito. Luego, la energía necesaria para el viaje deben encontrarla en su interior a través de la voluntad.

Quien tiene voluntad tiene futuro, pero quien no se esfuerza en alcanzar lo que desea corre el riesgo de convertirse en verdugo de sus propios proyectos. Como afirma una máxima del duque de La Rochefoucauld: «Nada hay imposible; caminos hay que conducen a todo. Si poseyéramos voluntad suficiente, contaríamos siempre con suficientes medios». Mantengamos, pues, la capacidad de esforzarnos y habremos convertido la voluntad en la llave de la felicidad.

La fuerza de la voluntad es la fuerza de la razón, la conciencia y la inteligencia. Y la voluntad es el medio a través del cual convertimos esa fuerza en acción. Por tanto, podemos definir la voluntad como *la capacidad de mantener, libremente, un esfuerzo continuado hacia metas y objetivos deseados*.

Cuando alguien actúa de acuerdo con su voluntad está siendo, a la vez, *libre* por decidir el esfuerzo, *autodisciplinado* por mantenerlo y *auténtico* por orientarlo hacia los objetivos deseados. La voluntad expresa y ejerce importantes cualidades del ser. La constancia, la paciencia, la coherencia y la reflexión actúan en la voluntad. Por eso decir «buena voluntad» es casi una redundancia. *Lo bueno se hace gracias a la voluntad; lo malo, a pesar de ella*.

Utilicemos, por tanto, la voluntad para orientar el egoísmo hacia su expresión positiva en lugar de intentar reprimirlo. Luchar contra el egoísmo está condenado al fracaso, porque significa ir contra la naturaleza humana. San Ambrosio decía: «La naturaleza es la

mejor maestra de la vida». De ello se desprende que el egoísmo, en cuanto que es natural, debe ser aceptado. Negarlo sólo sirve para generar hipocresía social e incongruencia personal.

Eludir lo que somos no nos hace distintos; en cambio, reconocerlo ayuda a encauzar las manifestaciones de la cualidad. Aceptemos que somos egoístas, igual que aceptamos que somos animales racionales, dotados de inteligencia y palabra. Ésa es nuestra esencia y a partir de ella hemos de construir un mundo más justo, libre, habitable y solidario. Para ello contamos con la infalible y poderosa fuerza de la voluntad.

Dice el refrán que querer es poder. Eso es cierto siempre y cuando uno quiera lo que puede. Por ejemplo, uno, aunque quiera, no puede volar o vivir en el agua, porque ésa es una propiedad de las aves y los peces, ajena a la condición humana. En cambio, la facultad de la voluntad no es de las aves, ni de los peces, ni de los insectos; es privativa de una sola especie de mamíferos: *los humanos*. Es la más común, general e igualitaria de todas nuestras potencialidades. Las personas podemos diferenciarnos en infinidad de aspectos, pero en relación con la capacidad de autodisciplina todos tenemos posibilidades semejantes. Es una virtualidad inherente al hombre, la más útil y práctica de ellas, a condición de que la ejercitemos. *No es la fe la que mueve montañas, sino la fuerza de voluntad que la creencia genera.*

Vamos a movilizarnos. Somos libres para actuar, inteligentes para pensar y egoístas para defender nuestros intereses. Seamos además perseverantes y encontraremos la manera de utilizar positivamente esas propiedades innatas.

La voluntad es una facultad instrumental que está al servicio de un objetivo, acción o propósito. ¿Qué les parece, entonces, si la ponemos al lado de la inteligencia, para que desde la libertad podamos defender nuestros intereses como egoístas positivos? Si les parece bien, adelante; verán que si todos aplicamos esta estrategia, y además nos orientamos hacia la felicidad, ayudaremos a construir una realidad social más armónica y que conecte mejor con la naturaleza humana.

Un profundo pensamiento de Hodding Carter destaca que «sólo podemos aspirar a dejar a nuestros hijos dos legados duraderos: uno, raíces; el otro, alas». Las *raíces* serán las del egoísmo, pero estoy convencido de que sabremos elevarlo a la categoría de positivo gracias a la fuerza de las *alas* del crecimiento personal que, aunque ahora se encuentran un tanto anquilosadas, lograrán guiarnos, una vez desplegadas, hacia horizontes donde se vislumbre la felicidad.

Si la realidad no nos gusta podemos hacer dos cosas: *lamentarnos o modificarla*. Si nos limitamos a protestar no ganamos nada, pero si la revisamos críticamente primero la sufrimos, en el camino crecemos y al crecer, la cambiamos. Cambiar la realidad no quiere decir transformar súbitamente el mundo; esa tarea es posterior y general, y nuestra propuesta es inmediata y personal. Para hacerla efectiva no hacen falta elecciones, decretos, leyes ni guerras; con incorporar la voluntad de superación a nuestra actitud vital, tenemos suficiente.

Estamos demasiado acostumbrados a dejarnos llevar, en lugar de elegir el camino. La inercia social nos arrastra como un río caudaloso que ni siquiera sabemos dónde desemboca. No es lo mismo ir a parar a un pequeño lago que a un inmenso océano, aunque en los dos lugares podamos navegar. Decidamos con acierto nuestro rumbo, porque nunca sopla viento favorable para la nave que no sabe dónde va.

Thomas Jefferson afirmaba: «Me gustan más los sueños del futuro que la historia del pasado». A mí también. Por eso propongo este viaje interior a través de la autocrítica y la reflexión. Quizá de esta manera quedemos orientados en la buena dirección. *Andar por la vida es ir hacia uno mismo y encontrar, en el camino, a los demás*. Si escogemos el trayecto adecuado, el amor, el trabajo y los amigos nos esperan en la linde del sendero.

Vivir es arriesgarse, caer y levantarse. Errar, rectificar, hacer, reflexionar, parar y meditar, ése es el camino del aprendizaje vital. Toda acción es a la vez elección y toda elección una posibilidad de error y aprendizaje. Por eso el progreso de la humanidad no puede ser otra cosa que la superación de sus yerros precedentes. Como decía Simón Bolívar: «El arte de vencer se aprende en las derrotas».

Que cada uno inicie su propio cambio, que cada cual lo busque a su manera. En cualquier situación y circunstancia las personas estamos facultadas para extraer de la realidad el mensaje que mejor nos ayude a decidir trayectorias y rectificar caminos. Si aprendemos a interpretar de forma adecuada aquello que nos ocurre —como intentaron los viajeros de Tolstoi cuando llegaron al manantial—, estaremos en condiciones de decidir, desde la acción, la dinámica que lleva a la evolución:

*Entre espadañas, mirto y romeros,
en calurosa tarde estival,
hicieron alto tres viajeros
ante las aguas del manantial.*

*Robles gigantes les daban sombra,
césped florido formaba alfombra
junto al veneno murmurador,
y el agua clara, corriendo pura,
prestaba al campo dulce frescura,
hojas al árbol, vida a la flor*

*Su sed calmaron los caminantes,
y a los fulgores agonizantes
de la serena tarde estival,
escrita vieron esta sentencia:
«Procura siempre que tu existencia
sea como el agua del manantial».*

*—No es mal consejo —dijo el más mozo—,
y al comprenderlo, siento que el gozo
llama a las puertas del corazón;
como el arroyo se trueca en río,
correr el hombre debe con brío, y
hacerse grande por la ambición.*

*—Es buen consejo —dijo pausado
otro viajero grave y honrado—,
hay que ser puros para vencer;
como las fuentes son las criaturas,
y almas y linfas han de ser puras
si cual espejos han de esplender.*

*—¡Noble enseñanza! ¡Sabio consejo!
—dijo el viajero caduco y viejo—;
la sed templemos y, en odio al mal,
el bien hagamos con ansia inmensa,
sin esperanzas de recompensa...
¡como las aguas del manantial!*

Una situación, tres personajes y tres lecturas diferentes de un único mensaje. La misma fuente que apaga la sed y tres soplos vitales distintos que se inspiran en ella: ambición, pureza y actitud positiva. Ésa es la grandeza esencial del ser humano: *interpretar la realidad y elegir el camino*. La persona es responsable máxima y última de su trayectoria. El tono interactivo, el clima de relación y el espíritu que moviliza su conducta son siempre consecuencia de la lectura que el individuo hace de su circunstancia. Por eso, quien mejor se conoce, menos distorsiona y más acertadamente

decide.

Sabemos que somos egoístas; sabemos que ese egoísmo no tiene por qué ser forzosamente negativo e insolidario; sabemos que si centramos de forma adecuada la voluntad, podemos mejorarnos. Ahora sólo nos queda conocer las tendencias generales que inspiran la conducta y estaremos en condiciones de protagonizar una sugestiva y trascendental hazaña: contribuir con nuestra actitud positiva al mejoramiento de las relaciones interpersonales y, a través de ellas, del clima de convivencia general.

LAS ACTITUDES VITALES BÁSICAS

Según mi criterio, quien mejor ha explicado el tema de la interacción humana desde la perspectiva de las actitudes ha sido Eric Berne, el creador del análisis transaccional. Tal como lo definió el propio autor, el análisis transaccional es «un sistema unificado de psiquiatría individual y social», que tiene multitud de aplicaciones en el ámbito de la psicoterapia y las relaciones interpersonales.

En relación a lo que nos interesa —las actitudes vitales básicas— Berne sistematizó en 1972 las cuatro posiciones, a partir de las cuales las personas, de forma más o menos consciente y/o inconsciente, interactúan entre sí. Son las siguientes:

- Yo estoy bien — Tú estás bien.
- Yo estoy bien — Tú estás mal.
- Yo estoy mal — Tú estás bien.
- Yo estoy mal — Tú estás mal.

Como ustedes pueden imaginar, partir de una actitud u otra genera climas de relación muy distintos. Si actuamos desde el *primer* supuesto: «Yo estoy bien – Tú estás bien», seremos respetuosos con nuestro prójimo y podremos mantener con él relaciones simétricas, cordiales y enriquecedoras.

La persona que se acepta a sí misma se relaciona desde esta posición vital. Como ella se siente bien, es positiva con los demás, no emite juicios de valor ni descalifica al prójimo. Acepta a las personas como son y dialoga con ellas contrastando civilizadamente sus pareceres.

Como habrán deducido, tal actitud es la que propicia el desarrollo de la personalidad

madura y la convivencia armónica. Evidentemente, partir del principio «Yo estoy bien – Tú estás bien» no supone aceptar criterios que entren en conflicto con los propios ni soportar relaciones antagónicas. Simplemente, significa que admitimos de entrada que los demás están bien a su manera. Cuando esas maneras son compatibles, perfecto; cuando no lo son, las relaciones se distancian sin mayor problema.

La *segunda* posición vital «Yo estoy bien – Tú estás mal» expresa una actitud de superioridad existencial. Desde ella las personas enjuician, critican y descalifican al prójimo. Uno es el bueno, honesto y correcto; los demás son los inmaduros, imperfectos y pobres de espíritu.

Esta posición es el caldo de cultivo de la intransigencia y la personalidad autoritaria. La persona que cree que ella está bien y las demás mal tiende a comportarse con aires de superioridad. Si triunfa, resulta difícil soportarla; si no lo consigue, se siente incomprendida, considera que el mundo es injusto y desarrolla actitudes de menosprecio hacia las personas —o el sistema— a las que atribuye la responsabilidad de su fracaso.

En sus relaciones crea situaciones de dependencia o rechazo. Subordina a los demás o los aparta, con lo cual su trato resulta, con frecuencia conflictivo, casi nunca productivo y siempre de bajo nivel comunicativo. En el mejor de los casos, puede conseguir ser el centro de atención de un grupo de acólitos; en el peor, terminar en el manicomio creyendo ser Napoleón, Alejandro o Julio César.

La *tercera* posición vital «Yo estoy mal – Tú estás bien» indica un estado de inferioridad existencial. Desde ella la persona busca apoyo, comprensión o ayuda e intenta hallar en los demás lo que no encuentra en sí misma.

Esta actitud es propia de personas con un auto-concepto bajo o que están sumidas en una situación de crisis afectiva. La dinámica del «Yo estoy mal – Tú estás bien» lleva a la búsqueda, más o menos neurótica, de apego emocional. Cuando se encuentra, se crean vínculos de dependencia y subordinación que pueden llevar al servilismo. Cuando no, la persona se autodisminuye y desarrolla tendencias de automarginación.

En ambos casos el individuo siente que no es significativo para los demás, que todos son egoístas y que vivir así no tiene sentido. Entonces, consciente o inconscientemente, toma una decisión crucial: *destruirse o mejorarse*. En la primera opción adopta esquemas de conducta autopunitivos que se expresan en forma de comportamiento asocial, misantropía y adicciones varias. En la segunda, decide buscar ayuda psicológica, filosófica o religiosa que le permita conseguir la aceptación que no ha logrado antes en

sus relaciones interpersonales.

Lo que se conoce en psicología y psiquiatría como *depresión exógena o reactiva* es, con frecuencia, producto de esta posición. Si la persona toma conciencia a tiempo, el pronóstico es bueno y la recuperación segura.

La *cuarta* opción existencial «Yo estoy mal –Tú estás mal» expresa una vivencia de inutilidad vital que genera actitudes de postración y desesperanza. Nada vale la pena. La visión del mundo, la vida y las personas es pesimista. No hay solución para el ser humano. Si todos estamos mal, ¿qué sentido tiene vivir?

¿Quién me ayuda? ¿Con quién me relaciono? ¿Dónde me apoyo? Estas son las preguntas que se hace la persona que se encuentra en tal estado. Naturalmente, ni está receptiva para escuchar, ni cree que nadie pueda responderle, con lo cual es difícil que atiendan si lo hacen. Resultado: negati-vismo, angustia y, en casos extremos, crisis psicológicas que pueden llegar a ser graves.

En esas condiciones la persona adopta un estilo de vida solitario y retraído, que puede llevar a la automarginación. Si el mundo no vale la pena, será mejor quedar fuera de él. Al llegar hasta aquí y si no se recibe ayuda adecuada, la enajenación mental o el suicidio pueden ser la única salida que encuentre el afectado.

Ya sabemos, pues, cuáles son las cuatro posiciones vitales básicas, en qué consisten y dónde nos pueden llevar. Evidentemente, está claro que la mejor, la única positiva es la primera, «Yo estoy bien — Tú estás bien». Éste debe ser el punto de partida de la *revolución interior*, pero también el de llegada. Con más exactitud podríamos decir que la revolución interior consiste, precisamente, en dirigirnos desde los otros tres estados hacia el primero.

Somos demasiados los que pensamos que nosotros estamos bien y los otros mal. Esa creencia conduce a la prepotencia, al dirigismo cultural y al autoritarismo. Somos demasiados los que pensamos que nosotros estamos mal y los demás bien. Eso lleva al servilismo, al revanchismo y a la violencia. Son demasiados también, aunque menos, los que creen que todos estamos mal, y eso lleva al desencanto, la angustia vital y la pérdida de fe en los valores esenciales de las personas y el futuro de la humanidad. Pero son todavía pocos (a pesar de que la mayoría intuimos que es lo correcto y deseable) los que se comportan desde el convencimiento de que *todos estamos bien*, pero que a la vez están convencidos de que *todos somos mejorables*. Éstas son las personas que forman la vanguardia de la nueva cultura humanista y abren un camino que los demás podemos

seguir. Al fin y al cabo, nuestra teoría de la felicidad se apoya en la creencia de que los seres humanos tenemos un potencial inhibido que, adecuadamente movilizado, nos ayudará a alcanzar la congruencia interna y que —a través de ella— se hará posible la felicidad.

Caminemos en esa dirección con fe y voluntad, y quedaremos satisfechos del resultado, porque nuestra conducta será cada vez más autónoma, la personalidad más madura y las relaciones humanas más solidarias. Es evidente que seguiremos siendo egoístas, pero egoístas positivos. Aceptaremos que nuestra libertad tiene como límite no perjudicar el ejercicio de la ajena. Aceptaremos que el egoísmo no es intrínsecamente malo, sino que la persona lo convierte en tal, con su uso y abuso. Aceptaremos, en fin, que las cosas son como son, pero que también pueden ser de otra manera si nos lo proponemos.

HACIA UN FUTURO SOLIDARIO

Jonathan Swift decía que *los humanos tenemos bastante religión como para odiarnos, pero no suficiente para amarnos*. Vamos a procurar tener, por lo tanto, un poco más de fe. Sobre todo fe en el hombre, en su esencia positiva y en sus potencialidades. Creamos en el hombre y estaremos contribuyendo a la fraternidad universal. Nos importará menos el color, la raza, el idioma, la religión, la ideología o la nacionalidad de la gente. Defenderemos que lo importante es la condición esencial de personas y que —como tales— todos tenemos derecho a existir, pensar, sentir y actuar.

Respetaremos a los demás y así conseguiremos su respeto. Aceptaremos al prójimo y así seremos aceptados. Amaremos a las personas en su realidad y así el amor será auténtico. Con este código de conducta las relaciones humanas se producirán cada vez más desde el «Yo estoy bien—Tú estás bien» y todos estaremos mejor.

Sólo es cuestión de asumir el propósito con voluntad y empezar a modificar las actitudes cotidianas. Podemos mostrarnos positivos o negativos, abiertos o cerrados, dialogantes o intransigentes, activos o pasivos. Entre éstas y otras posibilidades antinómicas y todas las intermedias, la persona puede elegir su *estilo* de relación.

Evidentemente, no es lo mismo ser positivo, abierto, dialogante y activo que negativo, cerrado, intransigente y pasivo. En el primer caso, es muy probable que nos sintamos satisfechos de nosotros mismos y socialmente valorizados. En el segundo, lo más fácil es

que tengamos problemas con nosotros y con los demás. *Por eso, la persona no es esclava de su destino sino de su conducta.* Los que piensan lo contrario, están renunciando a marcar el rumbo de su propia vida. *Es más cómodo creer que estamos en manos del destino, que asumir que el destino está en nuestras manos.* Lo primero nos permite no hacer nada, dejarnos llevar por la situación, la casualidad o los acontecimientos; lo segundo nos convierte en diseñadores del propio trayecto. Decidamos, por tanto, con qué actitud vital queremos cimentar nuestro destino.

Podemos influir en nosotros y en los demás para bien y para mal. El esfuerzo es casi el mismo, pero el resultado es muy distinto. Cuando hacemos el bien, nos beneficiamos por una *doble vía*, la satisfacción que nos produce la acción y la respuesta positiva que recibimos de los demás.

Pero cuando hacemos el mal nos perjudicamos en una *triple dimensión*:

1. Por la incongruencia y el remordimiento que la acción genera.
2. Por la respuesta negativa que recibimos de la gente.
3. Por el temor consciente y/o inconsciente a la posible devolución del mal realizado.

Son tantos los daños que pueden llegarnos por estos tres conductos que si fuéramos suficientemente inteligentes procuraríamos, siempre y sobre todo, no perjudicar a nadie.

Pensemos, por ejemplo, en los asesinos que se autodenuncian porque no pueden aguantar el peso del secreto de su culpa. O en los estados de ansiedad flotante que padecen muchos delincuentes por miedo a ser descubiertos. O en las personas que siempre están a la defensiva porque son conscientes de que su comportamiento no puede merecer más que censura y rechazo.

Resumiendo, si hacemos el mal, las ventajas son pocas y los inconvenientes muchos. Si hacemos el bien, las ventajas muchas y los inconvenientes pocos. En consecuencia, lo más rentable es que practiquemos el egoísmo positivo porque eso nos beneficia. Con tal actitud, además de actuar en defensa de nuestros intereses, alcanzaremos un alto grado de tranquilidad espiritual y convertiremos el egoísmo positivo en *el motor del cambio psicológico que puede orientar el mundo hacia la felicidad.*

El futuro de la humanidad depende en mayor medida de lo *particular* que de lo *general*. O más exactamente, de *lo particular que sea capaz de trascenderse en*

general. La gente está cansada de las grandes ideologías globalizadoras que pretenden resolver los problemas del mundo. Cada vez está más claro que nos movilizamos *antes* por ideas y sentimientos próximos que por abstractos proyectos generales, a no ser que *éstos* sean la expresión de *aquéllos*.

El amor, la amistad, la realización personal y la calidad de vida empiezan a emerger como motivaciones básicas de una nueva escala de valores sociales más válida y consistente que la de los sistemas políticos o ideológicos.

Las leyes no pueden conseguir una sociedad más justa. Eso sólo puede lograrlo la ciudadanía en su conjunto, cambiando voluntariamente sus hábitos de comportamiento. Está claro que el contexto externo determina en algún sentido al individuo. Pero todavía es más evidente que la sociedad no es algo abstracto y difuso, sino la suma de todas las personas en interacción. Por tanto, si acertamos a sustituir los esquemas de conducta que nos han conducido a la actual situación de alienamiento y despersonalización, por otros que faciliten el desarrollo pleno de nuestras facultades, es fácil suponer que no sólo estaremos mejorando como individuos, sino que, además, conseguiremos humanizar la dinámica social en su conjunto.

Los ecologistas defienden que para salvar el planeta debemos pensar globalmente y actuar lo-calmente. Es probable que lo que resulta bueno para la naturaleza también lo sea para aquel animal que al civilizarse se alejó tanto de sus orígenes que al ser cada vez más *urbano* se está convirtiendo en menos *humano*.

No creo en un hombre superior, como defendía Nietzsche, pero sí en un hombre *superador*, capaz de autocriticarse y corregirse hasta orientarse hacia el desarrollo pleno de sus posibilidades. Que cada uno empiece por donde sepa o pueda, que cada cual busque en su interior hasta encontrar el camino que le conducirá a su esencia. Toda persona, en su condición de única y singular, debe ser aceptada y respetada, pero para hacer posible esa virtualidad quizá debamos empezar por ganar nuestro propio respeto, porque no hay fórmula más segura de conseguir el aprecio ajeno que la de disfrutar del propio, y no hay mejor manera de estimarse que la de experimentar que, gracias al esfuerzo personal, somos capaces de cambiar aquellas actitudes que, por alejarnos del desarrollo de nuestro potencial, dificultan la felicidad.

Empecemos por aceptar nuestra condición egoísta, trabajemos para que ese egoísmo alcance la categoría de positivo, y a partir de ahí, busquemos el bienestar en la superación personal. Si así lo hacemos, la revolución interior trascenderá su primer y

principal objetivo de procurar la felicidad individual para convertirse en un factor decisivo de armonía y felicidad colectiva.

No podemos generar nuevos esquemas desde viejos comportamientos; por eso se impone la necesidad de cuestionar todas aquellas inercias que, ancladas en prejuicios y costumbres del pasado, nos han conducido hasta el actual nivel de frustración e infelicidad general. Ha llegado el momento de hacer autocrítica y rectificar. Hemos de tomar una serie de decisiones que marcarán para siempre nuestro proyecto vital y el futuro de la humanidad. Decisiones que son lógicas, necesarias y no pueden esperar. Decisiones para el cambio.

Decisiones para el cambio

La experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede.

Aldous HUXLEY

Para revertir la actual situación de deterioro interactivo e insatisfacción personal debemos iniciar una revisión sistemática de todos aquellos aspectos del comportamiento que están dificultando la adopción de pautas de conducta que, al sintonizar mejor con la naturaleza humana, hagan posible la felicidad.

Son tantos los esquemas erróneos por superar, que la primera dificultad reside en establecer un orden de prioridades en relación con las propuestas que puedan resultar más operativas. Para garantizar la validez de la elección y el beneficio psicológico que los cambios deben producir, considero que los patrones de conducta que hay que revisar deben elegirse en función de cuatro variables:

1. Ser significativos como agentes causales de la situación que deseamos corregir.
2. Estar suficientemente generalizados como para que la incidencia del cambio sea amplia.
3. Ser asequibles a la acción individual de la mayoría de las personas.
4. Tener clara la viabilidad e idoneidad de la alternativa de sustitución propuesta.

De acuerdo con estos criterios, vamos a elegir tanto los esquemas erróneos como las alternativas válidas y a estructurar la propuesta en forma de disyuntivas de elección. Un extremo marca la opción deseable y el otro señala el límite de la conducta que hay que superar. Dentro de ambos márgenes podemos encontrar el nivel de intervención adecuado de acuerdo con nuestra capacidad y deseo de cambio, entendiendo bien que lo importante es que cada uno *llegue hasta donde pueda desde donde está*, ganando congruencia y seguridad en el proceso.

En función de estas consideraciones, creo que podemos establecer cinco grandes áreas de intervención suficientemente definidas como para que el cambio resultante sea

enriquecedor para el individuo y productivo para la sociedad:

- Fracaso o frustración.
- Superación o sufrimiento.
- Ser o tener.
- Consumo o consumismo.
- Cooperar o competir.

Estos son los cinco binomios sobre los que propongo que efectuemos una revisión conductual, porque al ser todos ellos asequibles al ejercicio de la voluntad, son los que pueden permitir que la mejora individual actúe a la vez de motor del cambio social. Pasemos, pues, a la acción y convertiremos la evolución personal en cauce y camino de progreso social.

FRACASO O FRUSTRACIÓN

Es frecuente que en fases iniciales de las terapias de crecimiento personal pregunte a mis clientes si prefieren el fracaso o la frustración. Después de unos segundos de duda, casi todos con mayor o menor rotundidad contestan: «¡El fracaso!».

Quizá sea bueno que también nosotros nos hagamos la misma pregunta, porque según sea la respuesta así estaremos marcando el rumbo de nuestro futuro. Son muchas las ocasiones en que la actitud vital es determinante para decidir la forma en que se resuelve un conflicto o se orienta un proyecto; y en esos casos, la estrategia adoptada tiene mucho que ver con nuestra posición psicológica ante la disyuntiva fracaso-frustración.

¿Qué les parece mejor, la frustración o el fracaso? Antes de responder y para poder hacerlo de forma consecuente, será necesario efectuar algunas precisiones sobre ambos conceptos.

Todo el mundo sabe lo que es el fracaso, porque lo ha experimentado en alguna ocasión. Fracasar es no obtener el éxito que se espera de una acción, o conseguir un resultado adverso en un determinado intento de alcanzar un fin.

Por su parte, la frustración es el sentimiento que se produce cuando no se consigue algo que se desea o espera. En cuanto a la definición, la diferencia es mínima e incluso en algunos aspectos irrelevante. Por ejemplo, en el *Diccionario de psicología Dorsch*,

una de las acepciones de frustración es la de *vivencia de fracaso*; por tanto, en el ámbito de los significados lingüísticos no hay demasiada diferencia entre ambos vocablos.

¿Por qué, entonces, casi todas las personas preguntadas responden de forma intuitiva y sin reclamar precisiones terminológicas que prefieren el fracaso a la frustración? La respuesta es simple, porque los individuos encuestados, al tomar la decisión de iniciar la terapia ya se han inclinado, *inconscientemente*, a favor de rechazar la frustración y asumir el riesgo de fracaso, puesto que aceptar el reto de mejorarse supone un pronunciamiento claro en pro de una opción combativa que ayuda a resolver los problemas humanos y excluye, de forma implícita, la posición pasiva que induciría a la frustración. Por eso es importante que ante la dicotomía planteada la persona prefiera aceptar la posibilidad de fracasar. Esa elección es la *garantía* de que trabajará para superar sus problemas entre los cuales siempre se encuentra, en mayor o menor grado, la propia inercia a la pasividad.

Quien *trabaja* para conseguir lo que desea puede fracasar, pero *al menos se beneficia del aprendizaje que el intento supone*. Esto es tan válido para quien inicia una terapia como para quien quiere construir una casa o ascender al Everest. En cambio, la frustración se produce como consecuencia de la actitud pasiva ante el objeto o propósito que debe movilizar la acción. Por decirlo en lenguaje actitudinal: el fracasado lo es porque *actúa* y el frustrado porque permanece *inactivo*.

El que intenta hacer *algo* puede *tener* fracasos, pero nunca *será* un frustrado. Porque el que fracasa está aprendiendo, y el que se frustra, no, y sin aprendizaje no hay rectificación de conductas ni afirmación de la personalidad.

En este sentido hay que entender la idea de que *el éxito nace del fracaso*. Las personas que para no fracasar no intentan nada, permanecen toda la vida instaladas en la frustración. En cambio, las que pasan a la acción, asumiendo la posibilidad de equivocarse, están facilitando la emergencia de la vivencia psicológica más eficaz con que cuenta el ser humano para mejorarse, *la posibilidad de aprendizaje que todo fracaso encierra*. Esto quiere decir que dentro del fracaso podemos encontrar las claves que lo explican y aprendiendo de ellas prepararnos para un nuevo intento más productivo.

Pero el fracaso no garantiza por sí mismo el éxito posterior: también puede servir para instalarnos en la frustración secundaria. Porque hay dos clases de frustración, la *primaria*, la del que *no hace* para no fracasar. Y la *secundaria*, la del que *hace*, fracasa y utiliza el fracaso como coartada para la inacción. Ambas son malas pero la segunda es

peor porque el *frustrado primario* puede cuestionar su situación y activarse. En cambio el *frustrado se-cundario*, como ya ha pasado por la experiencia de realizar un esfuerzo sin obtener recompensa, corre el peligro de perder la confianza en sí mismo y aceptar pasivamente la frustración.

Cuando alguien fracasa, puede decir: «No sirvo para nada. Todo me sale mal. No tengo suerte. Soy un desgraciado. Soy gafe. He nacido con mala estrella», y otras cosas por el estilo que sólo sirven para reforzar la tendencia a la inacción. O por el contrario, puede analizar las causas, diferenciar los distintos factores implicados, revisar la estrategia, hacer autocrítica y determinar el nivel de responsabilidad que puede tener uno mismo en la defraudación de sus expectativas.

Si hace lo primero, el fracaso le lleva a la frustración secundaria y la persona puede quedarse ahí indefinidamente. Si hace lo segundo, trasciende el fracaso, supera la frustración y se nutre de una experiencia que le permite movilizarse congruentemente hacia nuevas tentativas que le acerquen a los objetivos propuestos.

La misma experiencia: el *fracaso*. Y dos posibilidades opuestas de asimilación: la frustración secundaria o el aprendizaje vital. Ambas implican vivencia de fracaso, pero el desarrollo es muy distinto. Si usted ha fracasado y no ha desfallecido, alégrese, su éxito está cercano. Si por el contrario es consciente de que permanece en la frustración lamentándose de lo que pudo hacer y no hizo y de lo que pudo ser y no fue, todavía está a tiempo de rectificar, *nada es inmutable para la persona que desea cambiar*.

Tengamos presente que aceptar el riesgo del fracaso es una de las decisiones que mayor incidencia puede tener en la trascendental aspiración humana de alcanzar el equilibrio psicológico y la madurez personal. Si usted quiere ir lejos, fracase y aprenda; si quiere quedarse donde está, tiene suficiente con instalarse en la frustración, porque como muy bien decía Noel Clarasó *no hacer nunca nada es la mejor manera de conservar toda la fe en nuestras posibilidades*.

Conclusión: quien fracasa y aprende, evoluciona. Quien fracasa estérilmente, se condena al estancamiento.

SUPERACIÓN O SUFRIMIENTO

Acabamos de apostar por el riesgo del fracaso en detrimento del mantenimiento de la

frustración y hemos concluido que, aunque el fracaso produzca frustración, ésta es reversible si desde una actitud superadora seguimos manteniendo la determinación de esforzarnos constructivamente para obtener aquello que deseamos.

Claro que para conseguirlo debemos activar una serie de mecanismos actitudinales que conducen hacia una de las experiencias vitales que mayor impacto psicológico y coste emocional pueden tener para el individuo: el *sufrimiento*.

De la misma manera que en la dinámica de la vida cotidiana debemos decidir, en infinidad de ocasiones, entre asumir la posibilidad de un nuevo fracaso o permanecer en la frustración, también nos toca decidir sobre lo que podemos hacer con el sufrimiento inherente a la defraudación de determinadas expectativas.

Hay gente que dice que hemos venido al mundo para sufrir y ganar el cielo. No comparto ese criterio, más bien creo que independientemente de para qué *hayamos* venido, *estamos* en el mundo para vivir bien y *tenemos* el derecho de procurarnos toda la felicidad que podamos sin más límite que el que nos imponga la ética y el respeto al prójimo. Como decía Benavente: «Sí, hay un límite al buscar nuestra felicidad: el dolor ajeno».

El problema es que la felicidad no sólo tiene límites, sino que además implica unos costes en forma de esfuerzo y sacrificio que siempre llevan aparejado un cierto grado de sufrimiento.

Pero ¿qué es el sufrimiento? La definición no es fácil; sabemos por experiencia lo que es sufrir, pero nos cuesta expresar en palabras esa vivencia. Resulta más fácil expresar ideas que sensaciones, pero vamos a intentar describir el sufrimiento por-que quizás eso nos ayude a dominarlo.

Como las definiciones de los diccionarios consultados son poco útiles desde un punto de vista psicológico, vamos a utilizar la propia. A los efectos de nuestra argumentación entenderemos que el sufrimiento es *una sensación psicofísica desagradable ocasionada por experiencias negativas que no hemos sabido integrar adecuadamente*. Esta acepción de sufrimiento estaría además en concordancia con el origen del vocablo que significa «soportar» (del latín, *sufferre*). A nadie le gusta el sufrimiento, pero a veces no hay más remedio que soportarlo.

Ahora bien, el sufrimiento, como cualquier otra sensación psicofísica, puede integrarse de forma más o menos constructiva según la relación que se establezca entre su etiología-magnitud-frecuencia y la capacidad de asimilación psicológica de quien experimenta la

vivencia; lo cual nos sitúa nuevamente ante el tema del fracaso y la frustración, puesto que ambas experiencias vitales constituyen *una* de las principales fuentes generadoras de sufrimiento. La *otra* tiene que ver con situaciones accidentales que se producen sin que la actitud personal sea determinante para el desenlace de los hechos, como por ejemplo, desgracias, enfermedades y tragedias que, por su origen imprevisible, escapan a la posibilidad de control voluntario.

En todos esos casos, y con independencia del origen puntual que las genera, la persona sufre la experiencia y —puesto que la sufre— busca la manera de terminar con ella por una de las dos vías que pueden utilizarse:

- 1^a Hacer desaparecer el sufrimiento o mitigar su efecto por la vía rápida, adoptando estrategias de enmascaramiento o evasión. No pensar y distraerse son las más inocuas, pero junto a ellas, o después de ellas, aparece el recurso al bienestar artificial en forma de drogas legales e ilegales.
- 2^a Intentar *integrar productivamente el sufrimiento*. Esto quiere decir sufrirlo el tiempo necesario y *entender y aceptar* los motivos puntuales que lo han generado. Cuando la pérdida es irreparable (el caso de los fallecimientos), hay que elaborar el duelo y ello requiere el tiempo suficiente y la actitud adecuada. Cuando se puede actuar sobre el origen (en problemas afectivos y emocionales), la solución consiste en analizar las causas que lo han provocado, asumir nuestra parte de responsabilidad en lo sucedido y procurar fortalecernos en el proceso.

Si nos inclinamos por la primera opción y buscamos maneras rápidas de evadir el sufrimiento, lo más probable es que entremos en una dinámica autodestructiva que sólo agrava el sufrimiento que inmaduramente queremos evitar.

En cambio, si aceptamos la segunda alternativa estamos entrando en la dialéctica de la superación personal en un sentido amplio, en cuanto que no sólo superamos el problema que afrontamos, sino que la actitud positiva inherente a la asimilación del sufrimiento se convierte, a la vez, en un proceso de aprendizaje vital enriquecedor, similar al que ya habíamos mencionado en relación con la dicotomía fracaso-frustración.

Recuerdo que hace unos veinte años vi en televisión el anuncio de un producto insecticida cuyo mensaje utilizo, desde entonces, como referente de lo que debe ser una forma eficaz de superar la adversidad.

El *spot* reflejaba las molestias que las moscas causaban a una joven pareja, hasta que en pantalla aparecía un *spray* que vaporizaba el ambiente mientras la voz en *off* recomendaba, con un enérgico eslogan: «¡No se lamenten, mátelas!».

Si sustituimos las moscas por los problemas y el *spray* por nuestra determinación de acabar con ellos, tendremos una imagen contundente de cómo afrontar las dificultades con posibilidades de éxito.

Vivir significa asumir retos y resolver encrucijadas. *Las personas se diferencian más por el tipo de soluciones que aplican, que por la naturaleza de los problemas que tienen.* Existir supone decidir constantemente entre alternativas y el mejor modo de enriquecer nuestra personalidad es curtiarnos en la superación de las encrucijadas que la vida plantea. Quien en lugar de evadir el sufrimiento decida utilizarlo como *materia de aprendizaje*, estará entrando en el cauce que conduce a la plenitud existencial, porque, como afirmaba Truman Capote: «Todo fracaso es el condimento que da sabor al éxito».

Conclusión: el sufrimiento en la vida es inevitable; nuestra opción se reduce a crecer con él o convertirlo en semilla de autodestrucción.

SER O TENER

Una de las fuentes de incongruencia personal que se refleja más claramente en la sociedad es la disyuntiva existencial entre *ser* y *tener*. Por una parte, toda persona tiene conciencia clara de su individualidad. *Sabe* cómo le gusta comportarse y *sabe* cómo debe reaccionar en determinadas ocasiones y eso configura su *forma de ser*. Pero al mismo tiempo está instalada en una realidad psicosocial caracterizada por una escala de valores consumista que enfatiza el poder del dinero, y eso le hace consciente de la necesidad de *tener*.

A veces, ser y tener son cosas compatibles, como sucede en el caso de los individuos que se ganan la vida ejerciendo actividades en las que pueden expresar sus valores, habilidades o cualidades. En esos casos, la persona no experimenta conflicto entre manifestarse según su identidad y, a la vez, aceptar el beneficio económico que le reporta el desarrollo de unas tareas que, por su condición vocacional, evitan la contradicción entre la forma de ser y los medios utilizados para tener.

Sin embargo, y por desgracia, eso no es lo frecuente en nuestra sociedad, sino que

predomina el conflicto permanente entre el *ser* y el *tener*. Vamos a intentar explicar por qué.

Estamos inmersos en una escala de valores que asocia la felicidad al consumo. Sabemos también que consumir cuesta dinero y que, normalmente, el dinero se gana trabajando. Por tanto, y de acuerdo con el modelo económico-social vigente, las personas suelen dedicar una parte importante de su tiempo al trabajo, con el propósito de ganar el dinero que luego invertirán en bienes de consumo con la expectativa de conseguir felicidad. En este contexto el conflicto entre ser y tener se produce cuando, para lograr los ingresos necesarios, hemos de sacrificar aspectos importantes de nuestra identidad. Todo aquel que desarrolla una actividad profesional sin vocación se encuentra, en mayor o menor medida, ante el dilema de compatibilizar la pretensión de *tener* con el deseo de *ser*.

Las personas que trabajan en actividades que implican renuncia excesiva de su forma de ser, están consiguiendo el dinero a tan alto precio que el bienestar que puedan alcanzar por medio del consumo nunca compensará el esfuerzo realizado. Sólo por este motivo ya podemos desaconsejar que alguien sacrifique su esencia por razones consumistas. Pero aún existen argumentos de mayor peso para intentar armonizar el *ser* con el *tener*. Al fin y al cabo, para asegurar la subsistencia mucha gente trabaja dejando de lado los aspectos vocacionales, puesto que las necesidades de realización personal sólo tienen sentido cuando las básicas están adecuadamente cubiertas.

Por eso, los *destinatarios principales* de esta reflexión son los individuos que, estando cómodamente instalados en el consumismo, empiezan a detectar cierta infelicidad existencial. Ellos sí encontrarán razones para intentar fortalecer el ser frente al tener. La primera es que saben, por propia experiencia, que el tener no les está produciendo felicidad. La segunda es que quien más tiene más necesita ser, porque le hace falta mayor equilibrio para administrar sus bienes. Como decía Menandro: «Bienaventurado el que tiene talento y dinero porque empleará bien este último».

El bienestar material es una aspiración general, lícita y constante, de la colectividad humana, generada por la necesidad de cubrir las necesidades básicas con ciertas y razonables dosis de satisfacción. Pero con el nivel de complejidad existencial que ha generado el progreso, demasiadas veces bienestar material significa malestar vital. Hora es ya de resolver esa contradicción actuando de tal modo que *sea factible tener sin renunciar a ser*. La persona que para obtener fortuna actúa contra su conciencia está

haciendo la peor inversión de su vida, porque con dinero no se puede comprar la tranquilidad de espíritu. De ahí la necesidad, y a la vez conveniencia, de actuar conforme a una ética natural que nos procure congruencia interna en todo aquello que tenga relación con la forma de ganar dinero.

Ya sabemos que en nuestra sociedad es muy importante *tener*, pero estamos empezando a vislumbrar desde el crecimiento interno que lo primordial es *ser*. Por eso, debemos recordar a los que tienen y a los que desean tener, el aforismo de Arturo Graf: «Cuanto más posee un hombre, menos se posee a sí mismo». Piensen, por tanto, *si prefieren ser más teniendo menos o ser menos teniendo más*.

Buen tema de introspección para todos, pero especialmente para los que consideren que se encuentran instalados en la trampa consumista de valorarse por sus bienes materiales en lugar de hacerlo por sus virtudes personales. A ellos quiero decirles que corren el peligro de desarrollar un peculiar trastorno actitudinal que he denominado *síndrome del nuevo rico*.

Según la escala de valores que inspira a quienes padecen tal sociopatía, lo importante para ellos es tener cosas, puesto que uno vale en función de lo que tiene. Las personas que asumen este principio necesitan hacer ostentación de poder económico para autoafirmarse, pero, al mismo tiempo, experimentan una sensación de incongruencia por la falta de armonía interior que produce fundamentar el autoconcepto en algo tan externo a los valores personales como es el bienestar material.

La sintomatología más específica de las personas que confunden lo que *valen* con lo que *tienen* es su desmedido amor al dinero y la necesidad de ser *valorizados* socialmente. Cuando coinciden en una misma persona ambas condiciones, sólo hace falta bastante dinero y tiempo suficiente para que la patología se manifieste con mayor o menor virulencia.

Sistematizando lo dicho, podemos concluir que el síndrome del nuevo rico se produce cuando coinciden tres factores:

1. Necesidad de autoafirmación por personalidad frágil o inmadura.
2. Tendencia a valorizar a las personas por lo que tienen.
3. Tener o estar ganando suficiente dinero como para considerarse importante por ese motivo.

Si en su realidad personal coinciden algunas de estas circunstancias, tenga usted cuidado, porque es un firme candidato a sufrir el síndrome. Si, por lo dicho, descubre que puede caer en él, enhorabuena: eso significa que tiene capacidad de autocrítica y sabe detectar el peligro que corre. En ese caso sólo tiene que dar un pequeño giro a su vida para desplazar el acento del *tener* al *ser* y descubrirá que *no es más feliz quien más tiene, sino quien tiene en función de lo que es*. Si comprendemos esto, entenderemos en todo su profundo significado un pensamiento de Tales de Mileto, que dice: «Tan fácil le es al sabio enriquecerse, como difícil que desee ser rico».

Conclusión: quien *es*, seguro que *tiene*. Quien *tiene*, puede que no *sea*.

CONSUMO O CONSUMISMO

Supongo que con los argumentos aportados hasta ahora se hace patente nuestra intención de centrar la estrategia de acceso a la felicidad en el crecimiento personal. Está claro también que los cambios internos que se producirán como consecuencia de la elección positiva de las disyuntivas existenciales propuestas tendrán, a su vez, una incidencia significativa en la modificación de aquellos aspectos del comportamiento social que se relacionan con las actitudes revisadas.

Quizá la variación más visible e inmediata se dará en el ámbito del consumo, puesto que la nueva conciencia emergente de *privilegiar el ser frente al tener* derivará indefectiblemente en un cuestionamiento del actual modelo de felicidad consumista.

Hasta ahora la escala de valores dominante considera el consumo como medio y medida de felicidad. Esta forma materialista de entender la vida está tan extendida que su influjo alcanza, en mayor o menor grado, al conjunto de la sociedad. De tal modo es así que, hoy en día, nadie aceptaría una noción de felicidad que no implicara ciertas dosis de consumo.

Consumir es una fuente elemental de bienestar y eso nadie lo discute, pero cada día somos más los que cuestionamos las tesis consumistas que asocian índice de consumo con nivel de felicidad. *Consumo* y *consumismo* son dos conceptos distintos, aunque tengan elementos y principios comunes; por eso, no es lo mismo ser consumidor que consumista. El *consumidor* acepta las gratificaciones que pueda producirle cubrir las necesidades cotidianas asociadas al estilo de vida que ha decidido llevar. El *consumista*,

en cambio, cae en el error de considerar que cuanto mayor bienestar material alcance más feliz será, cuando en realidad la felicidad depende mucho más del consumo selectivo, suficiente y ponderado, que del consumo máximo.

Quien pretenda encontrar en el consumo algo más que la satisfacción de unas determinadas necesidades, es probable que salga defraudado del empeño y sólo consiga, a cambio, confusión existencial. Los individuos que tienen una escala de valores excesivamente polarizada alrededor del consumo son candidatos ideales a la descompensación psicológica, porque —precisamente— cuando la fortuna les sonríe es cuando pueden desarrollar sentimientos de desencanto y frustración al comprobar que el nivel de confort alcanzado no les produce la felicidad esperada.

Además de por su nociva repercusión individual, debemos ser críticos con la cultura consumista por dos razones fundamentales, de amplia incidencia social:

- 1ª Porque pensar que la felicidad ha de llegar por ese conducto hace que muchas personas no intenten caminos más constructivos, asequibles y enriquecedores, como, por ejemplo, orientarse hacia el desarrollo de sus potenciales.
- 2ª Porque la precaria y parcial felicidad que pueda conseguirse en virtud del consumo, siempre resulta insolidaria en una sociedad donde demasiada gente carece de un nivel de vida digno.

Pero lo más grave es que el esquema consumista no sólo defrauda a sus hipotéticos beneficiarios, sino que, además, frustra a todas aquellas personas —la inmensa mayoría— que no pueden acceder al volumen de gasto a partir del cual se considera que debe aparecer la felicidad.

Fantasear sobre lo que las personas harían si de pronto la suerte les dotara de una gran fortuna es tema de conversación frecuente en charlas informales. La mayoría dice que dejaría de trabajar (todos los que están conformados) y se dedicarían a «pegarse la gran vida». Lo que ya no tienen tan claro es la forma de plasmar la fantasía. Unos hablan de no hacer nada, otros de viajar, algunos de montar un negocio y sólo unos pocos de iniciar proyectos de realización personal que tienen aparcados por falta de posibilidades económicas.

Si el azar hiciera realidad sus anhelos de enriquecimiento súbito, seguramente casi todos pasarían a engrosar la lista de decepcionados por la prosperidad; sólo se salvarían

(pero no gracias al dinero, sino al proyecto) aquellos que se implicaran en la realización de determinadas aspiraciones pendientes.

Henry Thoreau decía que *el hombre es rico en proporción a las cosas que puede desechar*. Eso lo saben bien, por propia experiencia, tanto aquellos que han logrado la riqueza interior con poco dinero, como los que han conseguido dinero sin saberlo traducir en riqueza interior.

El consumismo no puede dar la felicidad por la sencilla razón de que la felicidad no es algo material, sino un estado de plenitud del ego ligado a un estilo de vida realizador. Evidentemente, ello no quiere decir que consumo y felicidad sean conceptos antagónicos, pero sí significa que debemos otorgar al primero la propiedad de condición *necesaria* para el bienestar, pero *insuficiente* para la felicidad.

Sin consumo no es posible la felicidad, pero el consumo *en sí mismo* es incapaz de procurarla. Quizá una de las estrategias que pueda favorecerla sea, precisamente, la satisfacción de elegir, con medida, el nivel de consumo adecuado para situarnos en condiciones de orientarnos productivamente en la vida.

Demasiado consumo es malo, embota los sentidos y genera insatisfacción existencial; poco consumo es peor, porque, sin tener cubierta dignamente la subsistencia, resulta difícil encontrar la disposición de ánimo adecuada para acometer proyecto alguno. Con razón decía Goethe *que la felicidad nace de la moderación*. Tan ajustada encontramos la cita a nuestro propio concepto de felicidad que sólo nos cabe completar la idea añadiendo *...y después se desarrolla a través de un proyecto vital realizador*.

Deseo que lo encuentren y les invito a que lo busquen, porque quien busca encuentra. Quizá la felicidad, quizá el proyecto, tal vez ambas cosas. Al fin y al cabo, gran parte de la felicidad radica en *encontrar una forma realizadora de buscarla*. Seguramente José María Pemán pensaba algo parecido cuando escribió:

*En la senda del vivir
lo importante es caminar;
que en la vida es anhelar;
más bello que conseguir.*

Conclusión: sí al consumo, no al consumismo. El consumo ponderado nos acerca a la felicidad; el superfluo, a la insatisfacción existencial!

Cuando resolvamos en un sentido constructivo las cuatro disyuntivas tratadas, cuando la superación del fracaso fortalezca nuestra esencia lo suficiente como para valorarnos por lo que somos en lugar de apoyarnos en lo que tenemos, está claro que sabremos elegir perfectamente qué aspectos de nuestra cultura queremos asumir como propios y cuáles estamos dispuestos a revisar en beneficio del crecimiento interno y la superación personal.

De momento, creo que el punto de partida tiene la solidez necesaria como para permitirnos iniciar determinadas estrategias con ciertas posibilidades de éxito. *Parece* que es mejor el consumo ponderado que el indiscriminado; *parece* que soportar el sufrimiento curte más que evitarlo; *parece* que ganar seguridad personal ayuda a relativizar la importancia de lo material; *parece*, en fin, que si tenemos presentes tales supuestos actitudinales seremos capaces de armonizar nuestra conducta con nuestra esencia y a través de ello incluso podremos aspirar a mejorar la sociedad.

Aunque tenga connotaciones maximalistas, mi esperanza tiene sólidos fundamentos, porque se apoya en la capacidad cierta que tiene todo ser humano de evolucionar en dirección a su autoperfeccionamiento, y siendo enriquecedor *todo* lo sugerido, es lógico suponer que al menos *parte* de ello seremos capaces de convertirlo en realidad.

Cuando ese proceso de cambio interno esté activado, cuando cada uno —desde sí mismo y para sí mismo— esté trabajando en su automejoramiento, estaremos en condiciones de abordar la revisión del quinto binomio actitudinal. Los pares contrapuestos que hemos analizado hasta ahora tienen claves internas de resolución, ya que, aun implicando repercusión interactiva, sólo requieren de la introspección y de una adecuada elaboración mental para ser resueltos de forma productiva. En cambio, la disyuntiva de elección que vamos a tratar no puede ser resuelta unilateralmente porque precisa del concurso y la aceptación del prójimo; por eso marca el punto de inflexión entre los aspectos internos y externos de nuestra revolución.

COOPERAR O COMPETIR

Está claro que el esquema de relación interpersonal predominante en nuestra sociedad es el de la *competencia*, pero, por desgracia, no en el sentido de capacidad para hacer algo, sino en el de disputa o rivalidad entre personas con relación al logro de determinados objetivos.

Ya hemos comentado en la teoría del egoísmo que hasta cierto punto es lícito y saludable un poco de competencia, porque ello ayuda a la superación personal y dinamiza la economía. No obstante, y puesto que estamos defendiendo la hipótesis de que muchos de los esquemas erróneos sobre los que la inmensa mayoría de ciudadanos apoyan la conducta desaparecerán, a medida que se adopten pautas que sean congruentes con las reflexiones que acabamos de realizar, hemos de suponer, desear y propiciar que pronto sus efectos faciliten esquemas de relación personal más cooperativos y menos competitivos.

En la actualidad, el comportamiento social e institucional en relación con la variable cooperación-competición es totalmente incongruente. Mientras oficialmente se alaban las excelencias de la solidaridad, la fraternidad y la cooperación, en la práctica se refuerzan sólo aquellas conductas que resultan exitosas desde parámetros absolutamente competitivos.

La recompensa para quien «triumfa» según los criterios del esquema competitivo es desproporcionada y en cierto modo aberrante. Dinero, popularidad, fama, homenajes, condecoraciones; en fin, todo lo que hace falta para recordar al pueblo que lo importante es triunfar. Lo que sirve es ser el primero en algo. Marcar más goles, correr más rápido, hacer más negocios, pegar más fuerte, vender más discos, o lo que sea. La cuestión es que siempre se trata de un triunfo construido desde la lógica del predominio sobre los demás.

En cambio, el otro parámetro de valoración está totalmente desasistido de cualquier tipo de estímulo y reconocimiento. Nadie sabe quién es solidario con su prójimo, ni quién hace favores a sus amigos, ni quién desarrolla conductas meritorias que resultan enriquecedoras para la sociedad.

Con el actual sistema de refuerzo no es extraño que los héroes sociales sean deportistas, financieros, cantantes o actores y nunca filósofos, investigadores (excepto cuando a través de algún premio alcanzan el estatus competitivo) o personas anónimas que ayudan al prójimo con su acción solidaria.

No tengo nada en contra de los deportistas de elite, los financieros osados, los cantantes populares ni los actores famosos; todo lo contrario, puesto que —por fortuna para ellos y en beneficio de su realización personal— la mayoría forman parte del pequeño porcentaje de personas que trabajan desde la vocación.

Sí que tengo algo que decir contra el concepto de éxito logrado a través del esquema

competitivo, porque ese éxito es desestabilizador para el individuo que lo «disfruta», para la sociedad que lo otorga y para los no «beneficiados» por él. Pero como, de entrada, es difícil creer que algo tan deseado resulte nocivo para todos los colectivos implicados: *triunfadores, perdedores y otorgantes*, vamos a explicar las razones por las cuales el actual modelo de éxito competitivo puede resultar perjudicial para la sociedad en su conjunto.

El éxito competitivo es malo para quien lo consigue, puesto que somete al individuo a una repentina dosis de reconocimiento social que puede generar una descompensación del autoconcepto por sobrevaloración. En casos extremos incluso puede desencadenar una *neurosis de éxito* (éxito mal asimilado que genera dependencia al refuerzo exterior y poca resistencia a las frustraciones). Tenemos tantos ejemplos de *triumfos sociales* que han llevado a *fracaso humano*, que no hace falta insistir al respecto. Sólo recomendar a quienes aspiran lícitamente a él, que procuren estar curtidos psicológicamente para, llegado el caso, poderlo asumir productivamente.

La asimilación constructiva del éxito depende de cuatro variables que difícilmente suelen acompañarlo:

1ª Que no sea excesivo.

2ª Que sea progresivo.

3ª Que esté relacionado con el esfuerzo y los valores personales.

4ª Que llegue en una fase de la vida caracterizada por la madurez.

Pero, por desgracia, la dinámica del éxito competitivo es muy distinta. Casi siempre es súbito, no siempre es merecido y en determinadas ocasiones resulta excesivo para el respectivo nivel de madurez personal. Y para acabar de complicar las cosas, casi siempre lleva aparejado mucho dinero y como dijo Francis Bacon: «El dinero es un buen servidor, pero un mal amo». El dinero muchas veces enriquece a la persona, pero arruina el espíritu, sobre todo cuando se consigue en un clima como el que rodea al éxito, plagado de acólitos dispuestos a mantener al triunfador en un ambiente interesado de artificial omnipotencia que puede llegar a des-contextualizarle de la realidad.

Por eso, desde la revolución que estamos defendiendo, la única competición que nos parece necesaria es la competición interior, la que mantiene el individuo consigo mismo en beneficio de su auto-mejora. *No hay que ser mejor que los demás sino todo lo bueno*

que uno pueda ser. La máxima es útil para todos, pero especialmente para aquellos que han resultado perjudicados por el esquema competitivo.

Todo triunfo competitivo implica derrota ajena y a los que sufren esa derrota se les considera perdedores. Son los que en el quehacer deportivo, financiero, artístico, laboral, académico, científico o económico, no han alcanzado la gloria del primer lugar. No importa que tengan méritos, capacidad y preparación; no importa que mantengan un sacrificado esfuerzo para lograr sus objetivos; no importa que lleven años perseverando en el empeño; lo definitivo es el resultado y ellos, por desgracia, no son los primeros.

A esos perdedores sociales que triunfan cada día en su interior quiero decirles que no hay éxito más fecundo, productivo ni enriquecedor que el de la satisfacción de la labor desarrollada conforme a sus principios y desde sus ilusiones. Quizá su éxito nunca alcance notoriedad pública, pero seguro que les producirá felicidad, porque, como Emerson, yo también *considero dichoso a aquel que, cuando habla de éxitos, busca la respuesta en el trabajo.*

El fracaso es la cantera del *verdadero éxito*, porque *los auténticos ganadores se fraguan en su época de perdedores.* Sigán, por tanto, su ruta hacia la superación, porque están en el buen camino; los que deben rectificar no son ustedes, sino los criterios a través de los cuales la sociedad otorga el protagonismo a sus ciudadanos.

¿Por qué ese interés por premiar al primero, al mejor, al más listo, al más guapo y al más fuerte? Cuando sepamos esto, estaremos en condiciones de revisar el concepto de éxito, variar los criterios de su atribución e intentar corregir sus efectos indeseables.

Mi hipótesis al respecto es que la actual tendencia a privilegiar la importancia del éxito competitivo, en detrimento de otros valores más consistentes y fecundos como pueden ser la cooperación y la solidaridad, es consecuencia de tres circunstancias psicosociales que se refuerzan entre sí:

1^a Vivimos en una sociedad cada vez más masificada y, por tanto, la necesidad de singularización aumenta. Los seres humanos no quieren ser anónimas unidades de producción-consumo, sino personas significativas para sí mismas y para las demás, y eso genera el deseo de buscar una personalidad singular que sirva de referente de identificación.

2^a El modelo económico-socio-cultural capitalista se fundamenta en la idea de competición-consumo. Producir más para vender más, ganar más y consumir

más. Por tanto, la escala de valores resultante identifica lo bueno y deseable con variables cuantitativo-competitivas de predominio (*tener más es ser más y ser más es bueno*).

3^a Las empresas y los publicitarios han analizado estos fenómenos y se han dado cuenta de que los triunfadores competitivos son buenos referentes de identificación para el consumidor. En consecuencia, y con intención de orientar la demanda en la dirección deseada, contribuyen a crear con su influencia y patrocinio aquellos triunfadores que necesitan utilizar.

La interacción de las tres variables incide en la realidad social por vía conductual-etológica, y produce una retroalimentación entre la conducta y la costumbre que, por su propia sinergia, contribuye al mantenimiento de la situación. La primera variable crea la necesidad de identificación, la segunda enfoca la necesidad hacia los triunfadores competitivos, y la tercera elige los candidatos que encarnan el sistema de acuerdo con ese perfil. Resumiendo, *la gente necesita referentes de identificación, el sistema marca los patrones y la publicidad fabrica los modelos*. El engranaje funciona con suficiente corrección como para no detenerse hasta que nosotros decidamos pararlo voluntariamente. Por eso, es importante que cada uno sepa lo que le conviene.

Podemos seguir perpetuando el actual esquema o contribuir a su mutación. Tenemos la opción de ser selectivos con el consumo o dejarnos arrastrar por él; tenemos la posibilidad de quedarnos en la frustración o aprender del fracaso; tenemos la oportunidad de superar el sufrimiento en lugar de dejar que éste nos destruya y podemos concebir el mundo como un espacio donde convivir con nuestros semejantes desde lo que *somos*, en lugar de competir con ellos por lo que *tenemos*. Todo ello es posible y deseable; ahora sólo falta que entre todos lo hagamos realizable. Para conseguirlo, vamos a recabar la ayuda de una energía intangible que tiene la virtud de provocar rotundos, generales y benéficos efectos psicológicos. Se trata de una fuerza cuyo poder de transformación social va a reconvertir la conflictiva realidad presente en embrión de futura armonía. Me estoy refiriendo al *efecto Pigmalión o profecía autocumplidora*, concepto de amplia resonancia mítica, sin cuya influencia no sería posible que la revolución interior trascendiera al conjunto de la sociedad.

La profecía autocumplidora

Aboné la maleza y ella me dio bonanza; de un pozo de tristeza saqué esperanza.

Miguel de UNAMUNO

Desde que los padres del psicoanálisis tuvieron la ocurrencia de utilizar la mitología griega como referente explicativo de sus polémicas teorías sobre la sexualidad infantil, la Grecia clásica se ha convertido en fuente de inspiración de la moderna psicología.

La cuestión empezó en 1897, cuando Freud denominó *complejo de Edipo* al sentimiento amoroso que en la primera infancia desarrollan los niños en relación con el progenitor del sexo opuesto. Posteriormente, Jung profundizó sobre el tema y diferenció entre *complejo de Edipo* (el de los niños con respecto a las madres) y *complejo de Electra* (el de las niñas con respecto a los padres). En la actualidad, ambos términos se han popularizado tanto que son utilizados con toda propiedad por personas que, sin poseer especial formación psicológica, son capaces de detectar y aceptar esos fenómenos de enamoramiento infantil que hace sólo un siglo escandalizaban a la gente.

Otro mito griego empieza a cobrar entidad psicológica en nuestra cultura junto a Edipo y Electra, pero no para describir complejos, sino para explicar un proceso psicosocial de trascendental importancia y envergadura: el *efecto Pígalión*.

En la década de los años sesenta el doctor Robert Rosenthal, profesor de Sociología de la Universidad de Harvard, estudió de forma sistemática con su equipo de colaboradores un fenómeno que había observado veinte años antes, con ocasión de las entrevistas realizadas para su tesis doctoral sobre el mecanismo de la proyección.

Rosenthal percibió una tendencia de los entrevistados a responder de acuerdo con lo que se esperaba que contestaran, algo así como un deseo de los encuestados de no defraudar las expectativas que de ellos pudiera tener el entrevistados. De esta experiencia infirió el principio capital de la profecía autocumplidora: *la expectativa de un evento ayuda a que éste se produzca*. Por decirlo de forma más clara, esperar o creer que algo puede ocurrir ayuda a que lo esperado se convierta en realidad.

Eso, según la mitología griega, es lo que le sucedió a Pígalión —rey legendario de la

isla de Chipre—, al enamorarse de la estatua de Galatea que acababa de esculpir. Pigmalión pidió a Afrodita que le infundiera vida, y la diosa de la belleza y el amor le concedió la gracia. Galatea se humanizó y Pigmalión pudo casarse con su obra.

En 1912, Bernard Shaw actualizó el mito y convirtió a Pigmalión en un profesor de fonética que educa a una florista inculta hasta transformarla en una elegante dama. Luego el cine, con varias versiones, ha contribuido a divulgar la idea central del efecto Pigmalión. Como muy bien dice el protagonista en un momento de la obra: «La diferencia entre una dama y una florista no está en la forma de ser, sino en cómo se la trata». De lo cual se infiere que si tratamos a alguien de forma adecuada estamos ayudando a que mejore, y si le tratamos incorrectamente contribuimos a su fracaso. Por eso debemos ir con cuidado a la hora de etiquetar o enjuiciar, ya que nuestras opiniones pueden ayudar a que lo opinado se convierta en cierto. Decirle a un empleado que no sirve para nada le ayuda a rendir menos. Decirle a un niño que acabará mal le sirve de coartada para perseverar en el mal comportamiento. Por tanto, procuremos evitar, al máximo, los refuerzos negativos y seamos generosos con los positivos.

Creer en las personas y reforzar sus valores ayuda a generar una profecía autocumplidora positiva que puede convertir a cada uno de nosotros en dinamizador y facilitador del bienestar ajeno.

En cambio, desconfiar del prójimo, pensar que alguien es incapaz, malo, obtuso, torpe o limitado, sólo sirve para propiciar una profecía autocumplidora negativa, que puede deteriorar el autoconcepto del afectado.

Una vez más, y como ya hemos señalado en relación con las actitudes vitales básicas, pensar que *todos estamos bien* y actuar en consecuencia sería una buena manera de contribuir al bienestar general. Thomas Carlyle decía: «Nunca debe el hombre lamentarse de los tiempos en que vive, pues esto no le servirá de nada. En cambio, en su poder está siempre mejorarlos».

Utilicemos ese poder, seamos positivos al profetizar el futuro, y *estaremos contribuyendo a que se convierta en realidad el vaticinio*. Lo descubrió Rosenthal y lo corroboramos todos los que hemos tenido la suerte de comprobar, en la práctica, que valorar a una persona es una de las fórmulas más seguras de conseguir que esa persona se valore a sí misma.

Yo utilizo la profecía autocumplidora en mis terapias de crecimiento personal, y les aseguro que funciona. Aceptar a alguien, comprenderlo y respetarlo es la mejor manera

de facilitar que la persona desarrolle su propia capacidad de aceptarse, comprenderse y respetarse.

Por desgracia, al revés también surte efecto (aunque naturalmente no lo utilizo en terapia y procuro no utilizarlo en ningún otro ámbito). Denigrar, menospreciar, juzgar y censurar es una manera infalible de provocar el deterioro del autoconcepto y hacer que la gente se sienta mal.

Si decidimos utilizar la profecía autocumplidora en positivo, nos convertiremos en Pigmalión de nosotros mismos y, por extensión, de las personas que nos rodean. Pero si la utilizamos en negativo, alejaremos de nuestro lado a todas aquellas personas que apuestan por mejorarse y, además, nos estaremos empobreciendo psicológicamente. Por tanto, la elección no ofrece duda: *seamos positivos*.

San Pablo defendía la idea de que *un poco de levadura hace levantar toda la pasta* y de su prédica surgió la Iglesia católica. Nosotros lo tenemos más fácil, no queremos crear una nueva religión; ya existen suficientes y, en esencia, todas son buenas. No queremos crear tampoco una nueva secta; hay demasiadas y la mayoría son perniciosas. Ni siquiera aspiramos a crear una nueva sociedad: nos conformamos con intentar humanizar la que tenemos y repartir un poco de optimismo y felicidad a través de la aplicación del efecto Pigmalión.

La hora del cambio ha llegado si cada uno de nosotros, desde su respectivo proceso de autocrítica y perfeccionamiento, comprende que la felicidad es una propiedad del *ser*, no del *tener*. Se puede tener todo y no ser feliz y se puede ser feliz con poco, si uno se tiene a sí mismo. Cada vez son más las personas que tienen claro que la felicidad no se vende en tiendas ni en supermercados. El consumo puede satisfacer necesidades, pero no aspiraciones, y la máxima aspiración humana es la felicidad.

Si usted no puede prescindir sin demasiado esfuerzo de muchas de las cosas que consume; si usted no es capaz de renunciar a lo superfino para quedarse con lo esencial; si usted no consigue diferenciar lo que esclaviza de lo que libera, estará dificultando su acceso a la felicidad. Mejor dicho, su *tránsito*, porque la felicidad más que una meta es un camino, el camino de la *autorrealización*.

¿Qué les parece entonces si tomamos la decisión de andar? Lo que les propongo no es una «autopista hacia el cielo», sino una senda que hay que desbrozar. Una senda interior que conduce hacia lo mejor y más genuino de nuestra propia personalidad.

En el trayecto decidiremos las cosas que debemos dejar en la vereda. La envidia, el

pesimismo, el fanatismo, la violencia y la pereza son sentimientos que nos alejan de la superación personal. La voluntad, el optimismo, la ponderación y el esfuerzo, puestos al servicio del egoísmo positivo, pueden acercarnos a la felicidad. Por eso decía Antoine de Saint-Exupéry que *en la vida no hay soluciones. Hay fuerzas en marcha. Es preciso crearlas, y las soluciones aparecen.*

EL EFECTO PIGMALIÓN

La educación, la industria, el comercio, la ciencia, la cultura y cualquiera de las distintas actividades que el ser humano puede realizar son susceptibles de ser influidas por el efecto Pigmalión.

Todos, con nuestro apoyo, calor y estímulo podemos ayudar al mejoramiento ajeno. Sólo hay un pequeño problema previo: *nadie puede dar lo que no tiene.* Así que primero será necesario que cada uno se convierta en Pigmalión de sí mismo, sin esperar a que los demás le ayuden, porque como dice el refrán «Ayúdate y te ayudarán». Es hora de asumir nuestro propio protagonismo sin esperar a que empiecen los otros, los que saben, los que mandan o los que pueden. Hemos de aceptar que en lo que respecta al propio mejoramiento *nadie puede hacer tanto como uno mismo.*

Cada primavera empieza en una flor y todo proyecto en una idea. Todo tiene un principio y para todo hay una primera vez. De la misma manera que no podemos empezar la casa por el tejado, ni empezar a correr sin saber andar, tampoco podemos pretender que sean los demás quienes resuelvan nuestros problemas o quienes nos procuren la felicidad. Si queremos crecer hemos de aprender a comer solos sabiendo que siempre se empieza por la primera cucharada. *La felicidad es una sopa que sólo sale bien cuando la prepara uno mismo;* por eso quien desee disfrutar de ella debe aprender a cocinar una receta cuya peculiaridad reside en que sus componentes sólo son aptos para el consumo cuando se dejan madurar, con paciencia, en el cálido invernadero de nuestro mundo interior.

LA SOPA DE LA FELICIDAD

Materia prima

Naturaleza humana

Composición

Instinto y razón

Condimentos

Egoísmo positivo
Espíritu de superación
Autenticidad
Voluntad

Preparación

Dejar cocer a fuego lento, bajo el calor del efecto Pigmalión.

Presentación

Servir recién hecha, en una gran sopera, añadiendo unas gotas de optimismo y una cucharada de solidaridad.

Precauciones

Mantenerla siempre caliente. El frío de la desesperanza y el pesimismo afectan su aroma, textura, sabor y valor nutritivo.

El recetario es simple y la materia prima abundante, la única dificultad reside en que los condimentos que la hacen posible hemos de cultivarlos en nuestro propio huerto porque no son fáciles de encontrar en el mercado.

El *egoísmo positivo* escasea; casi todo el existente es negativo y con él son pocos los que están bien alimentados y muchos los que se quedan sin comer. El *espíritu de superación* está en barbecho, los campos del esfuerzo y el trabajo, en que antaño germinaba, hace tiempo que son un erial. La *autenticidad* casi ha desaparecido del mercado, debido a su baja rentabilidad, en beneficio de la hipocresía que ha conseguido una alta cotización social. La *voluntad* es más fácil de encontrar porque la utilizamos tan poco que todos poseemos grandes reservas susceptibles de ser aprovechadas.

Por eso, debemos utilizar la voluntad para cultivar el egoísmo positivo, incrementar el espíritu de superación y desarrollar la autenticidad. La semilla está en nosotros; para que germine sólo hace falta el abono vivificante de la perseverancia porque quien es capaz de perseverar, tarde o temprano acaba por convertir en realidad su idealidad.

Del egoísmo positivo y la voluntad ya hemos hablado de forma suficiente en dos apartados específicos del segundo capítulo. Por tanto, aquí sólo recordaremos, como resumen, que el egoísmo es consustancial al género humano y que nuestro único margen de intervención se limita a orientar positivamente su expresión, hasta hacerla compatible con la ajena.

En cuanto al espíritu de superación y la autenticidad, no nos queda más remedio que

aprovisionarnos de ellos en nuestra despensa interior, allí donde guardamos la semilla de todos aquellos atributos que, adecuadamente cultivados, pueden proporcionarnos una buena cosecha de felicidad.

EL ESPÍRITU DE SUPERACIÓN

De todos los conceptos asociados a la naturaleza humana, quizá el más etéreo sea el *espíritu*. En religión se entiende por *espíritu* el influjo divino que anima al ser. En filosofía se utiliza el concepto contraponiéndolo al de materia, para señalar la propiedad incorpórea del alma. En psicología es la suma de las facultades psíquicas superiores que distinguen nuestra especie, algo así como los valores universales que inspiran la ética desde el inconsciente colectivo.

Todas esas formulaciones pueden ayudarnos a entender lo que es el espíritu, pero para relacionarlo con la superación, la conceptualización más útil es la etimológica. Espíritu deriva del latín *spiritus*, que significa «soplo». Ésa es la acepción que nos interesa, el espíritu como soplo. Un soplo de aire fresco que purifique el ambiente y permita que las personas se oxigenen, desarrollando sus potenciales y convirtiéndose en ellas mismas, sin necesidad de entrar en conflicto ni competir con los demás.

Tal como hemos comentado en el capítulo anterior en relación con el éxito, quizá la peor repercusión psicológica de la sociedad de consumo, llamada también —impropiamente— del bienestar, es que hace una lectura competitiva del espíritu de superación. Eso explica por qué lo utilizamos tan poco.

La gente sabe que competir implica enfrenta-mientos y, como es natural, procura evitarlos, pero a la vez la escala de valores sociales sólo privilegia al primero, al mejor, al que más destaca. Esto sitúa a la persona ante una disyuntiva existencial importante. Si no compete, evita el conflicto, pero a la vez se queda sin reconocimiento social; si compete, puede lograr el éxito, pero se arriesga a fracasar.

La situación sólo tiene dos salidas: *entrar en el juego* de intentar ser los primeros o *inhibirse* para evitar la ansiedad ante la contingencia de un resultado adverso. Las consecuencias de ambas determinaciones son evidentes: en el primer caso, fracaso para casi todos, incluido el de la mayoría de los que triunfan, porque el éxito siempre es precario; en el segundo, frustración, desesperanza y sentimiento de inutilidad existencial. Por tanto, ninguna de las dos opciones resulta demasiado atractiva y ello nos obliga a

buscar una alternativa distinta que estimule el ejercicio del espíritu de superación sin que ello suponga asumir un alto riesgo de fracaso

La fórmula es tan sencilla que quizá por evidente no hemos reparado en ella. *A veces cuesta ver lo que está demasiado cerca.* Estamos tan acostumbrados a relacionar la competición con el enfren-tamiento que no hemos reparado en plantear la única forma de competir que nunca termina en derrota: *competir con uno mismo.*

Esa competición está llamada al éxito, las demás al fracaso. Por eso, cuando hablamos del espíritu de superación como condimento esencial de un futuro mejor, nos referimos al deseo de *superarnos* no al deseo de *superarlos*. Superar a los demás no facilita la felicidad, porque genera frustración ajena; en cambio la superación personal siempre produce una doble satisfacción: *la prime-ra*, la propia vivencia de automejora y *la segunda*, la tranquilidad espiritual de saber que nuestro bienestar no se consigue a costa del prójimo.

Cuando uno trabaja para mejorarse, está liberando energía positiva; por eso el espíritu de superación es el combustible que alimenta el efecto Pigmalión y pone en marcha la felicidad personal. Sólo aquel que es capaz de forjar su propio bienestar está en condiciones de facilitar el mejoramiento ajeno y contribuir con ello a la creación de una nueva escala de valores sociales más auténtica y solidaria.

La dinámica del proceso es la siguiente: el espíritu de superación conduce al automejoramiento y convierte a la persona en Pigmalión de sí misma. Después, la persona impregna positivamente a los demás generando una reacción en cadena, que incide en el conjunto de la sociedad.

En definitiva, la beneficiosa repercusión social del efecto Pigmalión se produce a través de una dialéctica que podemos dividir en cuatro fases:

1. El automejoramiento origina confianza interna y de ella deriva una actitud positiva hacia el prójimo.
2. La actitud positiva del individuo que se auto-mejora estimula el espíritu de superación de las personas que forman su entorno.
3. Esas personas, como consecuencia de la energía positiva que reciben, empiezan a creer en sí mismas, desarrollan sus potenciales y pasan a formar parte del colectivo que al beneficiarse del efecto Pigmalión impulsa, a su vez, la difusión del mismo.

4. La progresiva generalización del efecto culmina en el autocumplimiento de la profecía que nosotros queremos que se produzca: *conseguir el mejoramiento de la sociedad, a través del crecimiento interno de cada uno de sus miembros.*

Del proceso descrito se desprende que la facultad de ser felices depende de nuestra capacidad de activar el espíritu de superación, y esto es asequible a todo el mundo, en cuanto que la posibilidad se apoya en un principio irrefutable: *cada persona puede ser mejor de lo que es.*

La premisa es tan rotunda que difícilmente puede cuestionarse con argumentos consistentes. Por tanto, vamos a tomarla como punto de partida para construir una estrategia de superación personal, cuya viabilidad no tiene mayor dificultad que la de la propia voluntad de acción. Siempre, en cualquier lugar, circunstancia o situación podemos desarrollar estrategias que nos ayuden a mejorar. Para lograrlo sólo es preciso activarnos en la dirección adecuada. Todos podemos ser más honrados, sociables, alegres y optimistas. Santiago Ramón y Cajal incluso se atrevió a decir que *quien desee firmemente poseer talento acabará por tenerlo.* Para él, incluso la inteligencia es asequible al efecto de la profecía autocumplidora.

Los humanistas opinamos lo mismo; *todos estamos por debajo de nuestros potenciales.* Es más, mi metodología de intervención terapéutica parte del principio de que, en gran medida, el sentimiento de infelicidad no es otra cosa que la consecuencia de la frustración existencial que se produce cuando la biografía personal no está a la altura de las respectivas posibilidades.

Cuando el individuo empieza a desarrollar sus capacidades y utiliza positivamente sus valores, siente una íntima sensación de bienestar a la que, en el capítulo primero y con el nombre de realización personal, hemos adjudicado el rango de facilitador esencial de la felicidad.

Por eso es tan importante cultivar el espíritu de superación; sin él la persona no puede mejorarse y sin percepción de automejora no es posible el sentimiento íntimo de felicidad.

Emerson afirmaba que *el pensamiento es la semilla de la acción;* por tanto, *piensemos* que tenemos ese espíritu de superación, creamos en él y empecemos a actuar. La propia acción nos confirmará que la superación es posible.

Cada vez que hacemos algo adecuado para superarnos, conseguimos dos cosas:

1. Automejorarnos.
2. Vivir experiencialmente la automejora.

Tan importante es una cosa como la otra. La primera nos da satisfacción y seguridad; la segunda nos ayuda a perseverar en el cambio emprendido. No hay nada que tenga tanto valor probatorio como la experiencia. Por eso, cuando uno nota que determinadas conductas están ayudando al desarrollo de potenciales, convierte esa vivencia en el incentivo que alimenta la fuerza de la perseverancia.

Por este camino no sé si podremos ir del cero al infinito, pero sí llegar bastante lejos. Por este camino he visto transitar a personas deprimidas, hundidas y desmoralizadas hasta alcanzar mejoras notables en su autoconcepto y nivel de confianza.

La explicación gráfica de la espiral de crecimiento que provoca el efecto sinérgico entre conducta orientada hacia la automejora y vivencia subjetiva de la misma es la que exponemos en la figura 2 (página siguiente).

Ya hemos dicho al hablar del efecto Pigmalión que *nadie puede ayudarse tanto como uno mismo* y conviene recordar nuevamente el axioma, porque como suelo puntualizar a mis clientes, el éxito del tratamiento depende básicamente de ellos, por tres razones:

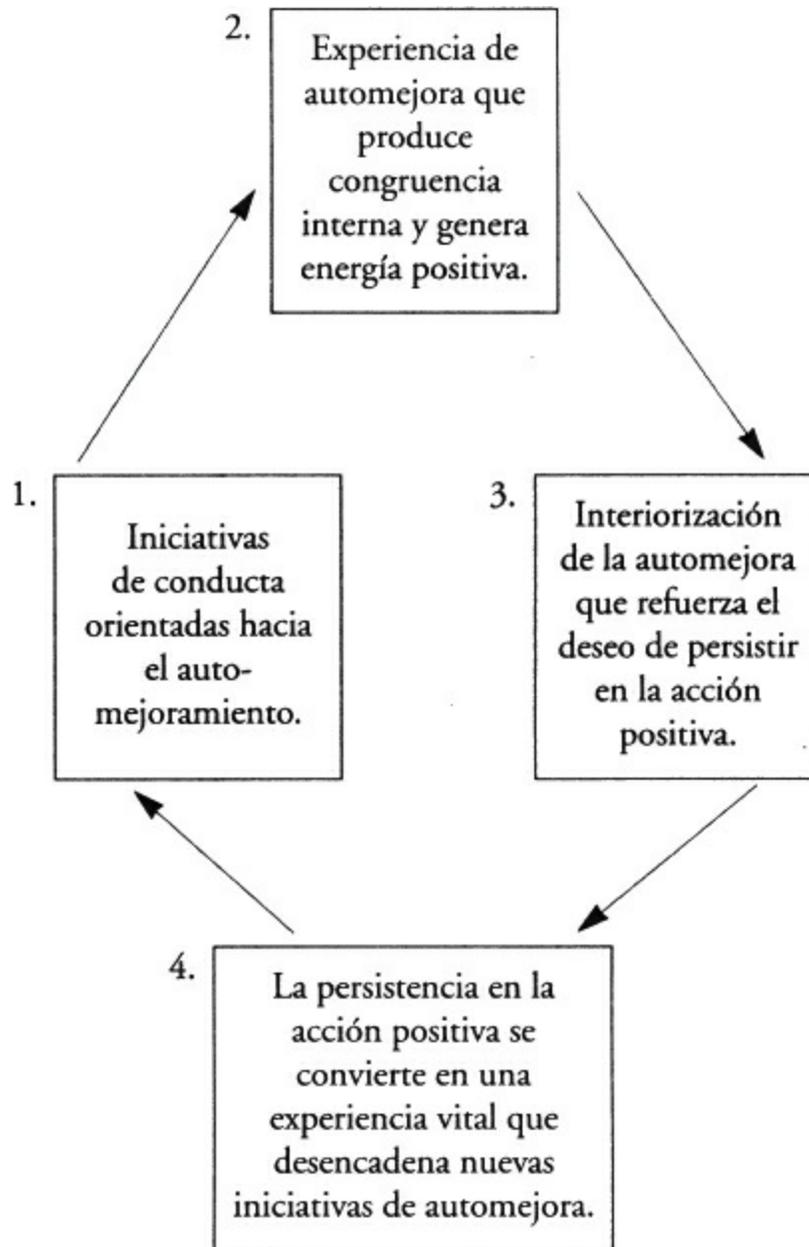


Fig. 2. Esquema de la dinámica del automejoramiento.

1. *Porque* su interés por mejorar es la energía que alimenta la actitud positiva hacia la autocrítica y la superación personal.
2. *Porque* nadie puede aportar tantos datos sobre la vida y problemática de una persona como el propio protagonista.
3. *Porque* el terapeuta les atiende una hora a la semana y en cambio ellos se autoacompañan veinticuatro horas al día.

Por consiguiente, si el principal beneficiario de la terapia es el cliente; si nadie puede aportar más claves sobre su problemática; si nadie puede dedicarle tanto tiempo como él mismo, es justo que asuma las mayores cotas de responsabilidad, esfuerzo y protagonismo en el proceso.

Esta reflexión es aplicable no sólo a la relación terapéutica, sino que podemos hacerla extensiva a las relaciones humanas en general. Lo pertinente es que quien más se beneficia de una determinada dinámica, asuma mayor nivel de protagonismo en ella.

Por eso, en el proyecto de construcción de una sociedad mejor, el máximo nivel de exigencia debe reservarse para el esfuerzo personal. La mejora de la sociedad en su conjunto sólo es factible desde la acción individual. De ahí que el progreso de la humanidad deba plantearse como un reto personal e intransferible. Si el bienestar de todos es la suma del bienestar de cada cual, es razonable suponer que el bienestar de cada cual es el que puede conducirnos al bienestar general.

Desde esta dialéctica entre persona y sociedad se comprenderá que defendamos el egoísmo positivo, el espíritu de superación, la voluntad y la autenticidad como elementos clave de la expresión social de la revolución interior. Hagámonos mejores y el mundo funcionará mejor porque quien gana un gramo de perfección está impulsando su evolución personal y el progreso social. Ahora bien, ¿qué significa *ser mejores* y cómo podemos perfeccionarnos? Para contestar a esta doble pregunta, hemos reservado el tema de la autenticidad.

LA AUTENTICIDAD

Unamuno decía que *el que no sienta ansias de ser más, llegará a no ser nada*. No puede expresarse con mayor nitidez la íntima relación entre espíritu de superación y autenticidad.

Como acabamos de ver en la dinámica del au-tomejoramiento, el espíritu de superación —adecuadamente orientado— facilita el desarrollo de nuestros potenciales, pero esa *orientación adecuada* no puede conseguirse sin que las conductas encaminadas a tal fin alcancen la categoría de *auténticas*.

El espíritu de superación, en sí mismo, no garantiza la automejora; es necesario que esté dirigido hacia objetivos que generen congruencia interna. Sólo cuando la persona percibe que las metas que va alcanzando producen a la vez armonía psicológica y

sensación de bienestar, podemos estar seguros de que el espíritu de superación está adecuadamente enfocado.

No es necesario citar los altos costes emocionales de una orientación inadecuada del espíritu de superación. Son tantas las personas que por un enfoque erróneo de sus objetivos han labrado su propia desdicha que puede resultar pertinente recordar que el secreto de la felicidad no está en conseguir objetivos, riquezas o triunfos, sino en que éstos puedan darnos congruencia y armonía interior. Por eso considero que *es más fácil alcanzar el éxito a través de la felicidad que alcanzar la felicidad a través del éxito.*

Cuando el éxito no es congruente con el sentimiento íntimo de felicidad que produce la autenticidad, se convierte en una de las más terribles armas de autodestrucción que el ser humano ha conocido. He tratado algunos casos de personas que han pasado por la experiencia de tener éxito externo sin armonía interior y les puedo asegurar que eso ha significado para ellas grandes dosis de sufrimiento, frustración y angustia vital.

Quien quiera ser feliz debe procurar —primero— ser auténtico; ésta es la mejor «vacuna» contra el sufrimiento psicológico. Sólo la autenticidad propicia la congruencia interna que facilita la verdadera felicidad. Haciendo un juego de palabras, podríamos decir que *sólo la felicidad conseguida desde la autenticidades auténtica felicidad.*

De lo argumentado se desprende que la única manera eficaz de propiciar la felicidad es trabajar para mejorar la congruencia a través del ejercicio de la autenticidad. Ahora bien, todo ello no puede conseguirse sin construir, previamente, una escala de valores conductuales que se ajuste a nuestras más genuinas convicciones; y para ello no nos queda más remedio que asumir el riesgo de actuar, cuando lo consideremos necesario, por encima y más allá de los prejuicios educacionales recibidos. Verbalizando la idea en un lenguaje más existencial, podríamos decir que la autenticidad se alcanza cuando somos capaces de conseguir que lo que *hacemos* esté en sintonía con lo que *somos*. Desde la coherencia que esto produce, resulta factible la emergencia de conductas que reflejen lo mejor y más auténtico de nuestra personalidad. Evidentemente, luego deberemos encontrar la manera de evitar que el comportamiento entre en conflicto con las convenciones sociales, pero lo importante y principal para estimular la autenticidad es *sentir que hacemos lo que debemos de acuerdo con cómo somos.*

En el plano de la conducta manifiesta y como referente normativo que puede facilitar el ejercicio de la autenticidad, quizá sirva de guía la siguiente sentencia de Séneca:

Sea ésta la regla de nuestra vida: decir lo que sentimos; sentir lo que decimos; en suma, que la palabra vaya de acuerdo con los hechos.

No se me ocurre mejor manera de reforzar la dinámica de la autenticidad que la de invitarles a seguir el consejo de nuestro ilustre antecesor. Una vez más se evidencia cómo muchos de los temas que la moderna psicología intenta conceptualizar, ya eran tratados con acierto por las mentes preclaras de los antiguos filósofos.

Hoy como ayer, las personas que luchan por ser auténticas ayudan a la autenticidad de los demás y quienes desean mejorarse las toman como referente. Al fin y al cabo, el actual significado de *auténtico* como *cierto y positivo*, proviene etimológicamente del griego *authentikos*, que significa «que tiene autoridad». En este caso, etimología, semántica y psicología se dan la mano para certificar que la persona auténtica tiene autoridad sobre sí misma y sirve de referente superador a sus semejantes, precisamente porque es «cierta y positiva», o sea, que decide (del latín, *certus*, decidido) para bien.

Billy Wilder decía: «Recuerda que eres tan bueno como lo mejor que hayas hecho en tu vida». Eso es lo que ocurre a la persona que actúa desde la autenticidad. Percibe que es capaz de repetir sus mejores acciones y de esa manera gana confianza para seguir actuando en la línea de la autenticidad que le llevará a la congruencia.

Sintetizando el proceso, digamos que la autenticidad lleva a la congruencia y la congruencia, a su vez, facilita una mayor autenticidad. Pero no es posible activar esta dialéctica sin el deseo, el propósito y la acción de orientar positivamente el espíritu de superación.

Cuando gracias a la voluntad conseguimos poner en marcha el complejo mecanismo interno que conduce a la persona hacia su automejoramiento, estamos iniciando un complejo proceso que engloba los siguientes estadios:

1. Localización de los potenciales individuales a través de la introspección y la autocrítica.
2. Desarrollo de esos potenciales activando el espíritu de superación gracias a la voluntad.
3. Orientación positiva del desarrollo hacia la congruencia interna por intervención y ejercicio de la autenticidad.
4. Sentimiento de congruencia y seguridad interna que mejora el nivel de

autoestima.

5. Desarrollo de conductas congruentes con el nuevo nivel de autoestima alcanzado.

Naturalmente, estas cinco fases ni son compartimientos estancos, ni pretenden ser una descripción exhaustiva de la dinámica del automejoramiento. El funcionamiento del psiquismo humano no admite reduccionismos esquemáticos, pero el guión puede resultar útil para entender cómo avanza y se afianza la seguridad de un individuo desde el punto de vista del crecimiento personal.

Claro que ni éste ni ningún tema se agota analizándolo desde un determinado prisma. Como diría Salvador Dalí, la realidad es poliédrica y cualquier interpretación de la misma resulta insuficiente y parcial. Por eso, ante la crucial significación del ejercicio de la autenticidad como factor determinante del automejoramiento, quizá convenga reforzar la invitación a su práctica ayudando a entender la mecánica de su funcionamiento. Para facilitar la comprensión del proceso, recurriremos a la segunda tópica freudiana utilizada ya en el capítulo primero al describir la dinámica de la congruencia y el sentimiento de culpa.

De acuerdo con ese referente explicativo, la autenticidad se alcanza cuando el *Yo* es capaz de actuar desde la congruencia porque ha conseguido conciliar previamente las exigencias del *Ello* con las limitaciones que el *Superyó* impone a la conducta. Con lo cual, resulta que todo comportamiento auténtico —además de ser una expresión de congruencia— es, a la vez y por ello, un ejercicio eficaz de fortalecimiento del *Yo* que nos conduce progresivamente hacia mayores cotas de autonomía y libertad personal. Quizá Antonio Machado, desde su intuición poética, trataba de orientarnos en esa dirección cuando en magistral rima recomendó:

*Busca a tu complementario
que marcha siempre contigo,
y suele ser tu contrario.*

No se puede sugerir más en menos palabras. El mensaje es una aguda invitación a la introspección como método a través del cual podemos resolver las contradicciones internas y lograr la armonía. Sólo quien es capaz de conciliarse primero consigo mismo

está en condiciones, después, de intentar armonizarse con los demás.

Filosofía, psicología y poesía, tres prismas para un fenómeno: la *autenticidad*. El reto de ser uno mismo, de autocriticarse, ganar congruencia y crecer. A ello les invito. Yo, por mi parte, puedo afirmar que, en la vida, *lo que más me ha servido es lo que más me ha costado*. Por eso suscribo y hago mía la célebre sentencia de Unamuno: «No creo en más revolución que en la interior, en la personal, en el culto a la verdad».

Cada vez somos más lo que estamos por esa revolución, los que pensamos que un futuro mejor para todos sólo se consigue con el esfuerzo personal de cada cual, los que consideramos que el ser humano tiene en sí mismo a su gran aliado y a su gran enemigo. La persona puede construirse o destruirse, tiene poder y facultades para hacer ambas cosas; todo depende de cómo desarrolle y oriente sus potenciales.

Podemos dejarnos llevar por la pasividad, la rutina, la ley del mínimo esfuerzo y la postergación, o tomar la decisión, libre y responsable, de superarnos a través del trabajo serio y constante de quien es capaz de hablar consigo mismo sin engañarse, y después procura entender y hacerse entender por los demás.

Toda superación implica esfuerzo y cualquier esfuerzo voluntad. Ya hemos insistido en el segundo capítulo en la necesidad de ejercitar la voluntad. Ahora —si queremos que el ser humano se oriente realmente hacia la autorrealización— deberemos buscar las fórmulas que lo hagan posible. Y para conseguir ese objetivo no conozco método más eficaz que el de practicar *conductas de autoafirmación*. Las conductas de autoafirmación son el camino que conduce de la inseguridad a la seguridad y de la incongruencia a la congruencia; por eso pueden considerarse la gran arma de la superación personal. El instrumento que *nos orienta hacia donde queremos ir y nos convierte en quienes queremos ser*.

LAS CONDUCTAS DE AUTOAFIRMACIÓN

Las personas no nacen fuertes ni seguras. El ser humano es, de todos los animales, el que más tiempo necesita para alcanzar un comportamiento autónomo. Somos el más complejo, sofisticado e inteligente de los seres vivos, pero a la vez el que requiere mayores cuidados para desarrollarse.

Tardamos meses en andar, años en hablar y décadas en ser autosuficientes. Nacemos frágiles e inseguros, y la seguridad, como las arrugas, se gana luego con los años. Ahora

bien, mientras las arrugas vienen solas, la seguridad requiere de unas determinadas estrategias para expandirse. A esas estrategias las he denominado *conductas de autoafirmación*.

Estableciendo un paralelismo psicofísico, podemos decir que las conductas de autoafirmación son a la mente lo que el ejercicio físico al cuerpo. Cuando uno hace ejercicio *está* optimizando su fuerza física; cuando uno realiza conductas de autoafirmación *está* adquiriendo fuerza psicológica.

De la misma manera que la actividad física ayuda a mantener el organismo en mejor tono vital que la vida sedentaria, también las conductas de autoafirmación consiguen mayor nivel de seguridad personal que la simple expresión vegetativa de la personalidad.

Las conductas de autoafirmación son una especie de «gimnasia mental» que nos ayuda a activar las reservas de potencial psicológico que tenemos inhibido. Cuando al hacer o decir algo nos sentimos más auténticos, sinceros, seguros, autónomos, honestos, congruentes o positivos, estamos desarrollando sin duda una conducta de autoafirmación.

Las conductas de autoafirmación pueden darse por acción u omisión, por hacer o dejar de hacer algo. Para un fumador que decide dejar el tabaco, el *no fumar* es una conducta de autoafirmación, al igual que puede serlo para un tímido *confesar sus sentimientos* a la persona amada. En el primer caso, estamos ante una conducta de autoafirmación por omisión, no fumar. En el segundo, la autoafirmación es activa y reside en la propia acción de declarar los sentimientos. Son, por tanto, conductas de autoafirmación todos aquellos comportamientos voluntarios que, al ser realizados, producen la sensación de que la persona es protagonista activa de su destino y agente fundamental de un proceso de crecimiento interno que en sí mismo resulta gratificante.

Todos tenemos potenciales, pero no todos los desarrollamos. Todos tenemos defectos, pero no todos los corregimos. Si hiciéramos ambas cosas la sociedad sería más armónica y las personas más felices, porque no hay mayor satisfacción vital que la de comprobar, día a día, que nos vamos haciendo mejores y que al hacerlo ganamos identidad. Por decirlo en clave metafísica, *somos en cuanto que nos hacemos*. En la vida pueden hacerse muchas cosas, pero ninguna más importante que la de hacerse uno mismo. Por eso, cuando alguien acude a mí esperando encontrar fórmulas mágicas para solventar sus problemas, puede quedar defraudado porque mi fórmula tiene poco de mágica y mucho de magistral.

Es un poco «mágica» en cuanto que funciona, pero no lo es en el sentido de ir más

allá de las leyes naturales. Más bien, y salvando la aparente contradicción, es una fórmula *mágico-magistral* porque, aunque consigue resultados espectaculares es asequible a todos y puede ser transmitida fácilmente. Estos son sus postulados:

*La magia está en usted.
Busque en su interior;
confíe en su intuición,
crea en su potencial,
desarrolle sus facultades
y supere sus debilidades.*

La formulación es clara pero su elaboración costosa, porque sólo se consigue a través de conductas de autoafirmación. Cada conducta de autoafirmación es un paso hacia uno mismo y cada paso nos hace mejores. *Hacerse al hacer*, ésa es la clave de la dinámica que conduce a la felicidad.

Wilhelm Busch afirmaba que «felicidad y libertad son negaciones de la realidad». Quizá fue cierto en el pasado y lo es aún en el presente, pero de nosotros depende que ya no lo sea en el futuro.

Las personas podemos conseguir que la felicidad y la libertad sean *expresión* de la realidad, no su negación. Para ello sólo tenemos que confiar en nosotros mismos y trabajar para mejorarnos. Porque de la misma manera que es imposible ser feliz sólo por desearlo, también es imposible no serlo si trabajamos para conseguirlo. De esto se desprende que *no hay mayor satisfacción que la interior la que nace de lo que uno hace*. Cuando comprendamos este mensaje y nos impliquemos en su praxis habrá más realización personal y menos frustración general, porque habremos entendido, al fin, que en relación con la felicidad cada uno debe ser su principal artífice.

En el fondo, la crisis de valores que estamos atravesando no es más que la suma de las frustraciones diarias de miles de millones de personas que, al levantarse por la mañana, no encuentran una actividad ilusionante a la que dedicar su tiempo. *El día que la gente descubra que automejorarse puede ser un placer, la humanidad iniciará una nueva era.*

Hasta ahora el perfeccionamiento humano ha ido unido a la idea de sufrimiento. La moral social no ha sido más que la expresión cultural de una ética religiosa, que asocia mejoramiento con represión y privación con honestidad. No es extraño, pues, que al considerar incompatibles el placer y la virtud aceptemos la condición de imperfectos

pecadores a cambio de permitirnos pequeños placeres mundanos.

Hora es ya de combatir tan aberrante falacia. El mejoramiento humano no tiene por qué conseguirse, forzosamente, a través del sacrificio, el sufrimiento y la represión de los sentidos. Esa es la vía que escogen los ascetas, digna y encomiable para quien la elija, pero no asequible ni deseada por la sociedad en su conjunto.

La inmensa mayoría de las personas deseamos gozar de niveles razonables de comodidad, seguridad y placer; y no hay nada malo en tal aspiración. Lo que perjudica a nuestra sociedad no es su deseo de bienestar material sino comprobar, cuando se posee, que ese bienestar no se traduce directamente en felicidad.

La inferencia lógica de esa comprobación es la que nos induce a concluir que el bienestar material debe ser una condición *necesaria*, pero no *suficiente* en la obtención de la felicidad. Para ser feliz se requiere algo más que un determinado nivel de confort. Necesitamos, como mínimo, *una forma realizadora de conseguirlo*. La persona que obtiene bienestar material a costa de renuncias esenciales nunca será feliz. La persona que por permanecer fiel a sí misma vive en la indigencia, tampoco. Busquemos, pues, el punto de equilibrio entre bienestar suficiente y realización adecuada, y habremos encontrado definitivamente el camino de la felicidad.

Tenemos derecho a ser felices, pero no podemos exigir que nos regalen la felicidad. Tenemos derecho a sentirnos seguros, pero eso depende, en parte, de nuestra propia firmeza interior. Tenemos derecho a vivir confortablemente, pero debemos lograrlo con esfuerzo personal. Tenemos derecho al placer, pero no a costa del sufrimiento ajeno. En suma, tenemos todos los derechos, pero cada uno de ellos tiene su límite y coste. El límite está en no perjudicar al prójimo para conseguirlos y el coste debemos pagarlo en conductas de autoafirmación. Sólo así seremos auténticos artífices de nuestra felicidad.

De estas consideraciones podemos deducir que para alcanzar la felicidad debemos empezar por andar el camino que nos separa del desarrollo óptimo de nuestros potenciales; porque, al recorrerlo, notaremos que nos convertimos en protagonistas de la más gratificante aventura que un ser humano puede experimentar: la de implicarse en un proyecto vital realizador que le permita expresar sus valores y realizarse como persona. Ése es el cauce por el que transita la felicidad y ése es el camino que todos podemos recorrer.

Gilbert K. Chesterton decía que «las civilizaciones en su apogeo declinan porque olvidan las cosas evidentes». Es cierto, la nuestra empieza a declinar porque se ha civilizado tanto que ha descuidado su origen natural. Nada tan artificial como nuestra civilización. El hombre actual ha identificado cultura con represión del instinto y desarrollo tecnológico con degradación ambiental; por eso ahora se encuentra perdido en una jungla distinta a la de sus ancestros. Ellos vivían en selvas vegetales y las nuestras son de asfalto. Ellos vivían en comunión con la naturaleza y nosotros totalmente divorciados de ella. Debemos recuperar nuestros orígenes si queremos reencontrar nuestra identidad. Si aspiramos a un futuro mejor, es urgente y necesario impulsar un cambio de actitudes y valores hasta conseguir que el hombre viva conforme consigo mismo, en cooperación productiva con sus semejantes y en armonía con la naturaleza.

Ése es el proyecto que defendemos y ofrecemos a su consideración. La propuesta puede convertirse en una profecía autocumplidora si cada uno de nosotros llega a ser Pigmalión de sí mismo. Para ello sugiero el camino que pasa por la autenticidad, el crecimiento interno y las conductas de autoafirmación.

Un refrán dice: «El comer y el rascar todo es empezar». Comamos, pues, la sopa de la felicidad, rasquemos la piel de un presente caduco y nacerá un mañana distinto y mejor. Sé que no es fácil y no quiero pecar de optimista, pero tampoco sirve de nada caer en el pesimismo. Toda moneda tiene dos caras, la realidad también. El pesimista sólo ve la cruz, por tanto debe ser tarea de optimistas observar ambos lados y hacer una lectura positiva de la situación.

Antonio Mingóte define al pesimista como «un optimista bien informado». La ocurrencia es una aguda apreciación en relación con el impacto psicológico que produce la gran cantidad de información que recibimos sobre una realidad social plagada de situaciones injustas de miseria y dolor, que resultan lesivas para la dignidad humana y generan pesimismo existencial.

Pero esa misma evidencia puede servirle al optimista para llegar a una conclusión opuesta. Es cierto que nuestra sociedad es injusta y compleja; es cierto que tenemos problemas; es cierto que una crisis de valores nos atenaza; pero eso da más sentido al optimismo, porque sólo cuando las cosas están mal se toma la determinación de cambiarlas.

Espero que, poco a poco, los pesimistas se regeneren y se pasen al bando de los optimistas activos y responsables que trabajan con ilusión para superar la actual

encrucijada. Los humanistas, quizá porque somos optimistas, tenemos la certeza de que el cambio es posible y para facilitar ese tránsito ofrecemos nuestro mensaje:

Hoy, si usted quiere, puede ser el primer día de su futuro.

Hoy, si todos nos esforzamos, empieza el mañana de un mundo mejor.

Vamos a escribir entre todos la historia del futuro partiendo de una visión superadora de la historia del presente. *Vamos* a mirar la realidad con ojos nuevos, porque, como decía Nataniel Hawthorne:

La naturaleza humana no florecerá, como tampoco las patatas, si es plantada y vuelta a plantar en el mismo suelo que se agota.

Pero el ser humano no es una tierra estéril, aunque en este momento parezca un páramo en barbecho. Confiemos en nuestra capacidad de autorregeneración y sembremos con entusiasmo la semilla de la superación personal, porque con ello alcanzaremos el privilegio de ser dignos actuantes del propio proyecto de felicidad.

Epílogo para un mundo mejor

El pasado es un prólogo.

William SHAKESPEARE

Alfred de Musset escribió que «los proyectos de felicidad son, tal vez, la única felicidad de este mundo»; no renunciemos a ella y construyamos nuestro proyecto.

La masificación, el consumismo y la rivalidad competitiva nos han situado donde estamos. Quizá por ello conviene revisar seriamente el «progreso» alcanzado. Acabamos de cuestionar aspectos importantes de nuestro actual estilo de vida y hemos sugerido una serie de valores alternativos que pueden contribuir a cambiar las cosas. *La sociedad sólo será más justa cuando las personas acierten a mejorarse, porque sólo haciéndonos mejores seremos felices y sólo siendo felices sabremos ser solidarios.* Por eso nuestra propuesta de felicidad hace hincapié en la importancia de la autoaceptación superadora. Sólo quien acepta su egoísmo es capaz de trascenderlo. Sólo quien se sabe imperfecto puede asumir el reto de corregirse. Sólo quien ejerce la autocrítica está en condiciones de rectificar. Ésa, al menos, es nuestra convicción y, como tal, la expresamos.

Quien opte por el automejoramiento como vía de acceso a la felicidad puede sentirse afortunado porque, como mínimo, en ese tránsito ganará autenticidad, congruencia y seguridad. Después, y en virtud de la incidencia de los nuevos y más congruentes comportamientos, se consolidarán las variantes actitudinales de superación del fracaso, consumo ponderado y espíritu de cooperación que, progresivamente, nos conducirán hacia una escala de valores sociales que sintonice mejor con la condición humana y, así, permita la emergencia de sus auténticos potenciales.

Cuando las personas hayan aprendido a afrontar sus problemas de forma superadora, cuando el esfuerzo sea la réplica al fracaso y el espíritu de superación libere al individuo de la frustración, empezaremos a entender que en la vida lo importante no es conseguir el éxito, sino merecerlo. Entonces, al no buscar recompensa externa a nuestra acción, conoceremos el verdadero valor de la satisfacción interior.

Cuando aceptemos el sufrimiento como un tributo necesario de todo crecimiento

personal y seamos capaces de profundizar en el autoconocimiento, desarrollando nuestras virtudes y moderando nuestros defectos, aunque ello implique a veces esfuerzo, fracaso y frustración, comprobaremos por experiencia que no hay sufrimiento estéril si sabemos reconvertirlo en semilla de superación personal.

Cuando lo importante para valorar a una persona sea su carácter, educación, bondad y equilibrio, en lugar de su patrimonio, sus cargos, sus relaciones o su protagonismo social, entonces será menos útil *tener* y más productivo *ser*, con lo cual, a su vez, el consumismo perderá vigencia como modelo social de autoafirmación.

Cuando el consumidor, después de realizar la suficiente autocrítica, sea capaz de ejercer su derecho a elegir de forma selectiva, se producirá una reorientación de la demanda hacia aquellos productos y servicios que puedan contribuir mejor al reencuentro del hombre con su origen natural. Eso ayudará a sustituir los valores consumistas imperantes por otros más en consonancia con la aspiración humanista de no asociar el bienestar a la riqueza, sino al equilibrio interior.

Cuando comprendamos que cooperar beneficia a todos sin perjudicar a nadie, cuando nuestra propia experiencia interactiva nos demuestre que es posible un esquema de relación interpersonal donde la cooperación resulte más útil que el enfrentamiento, será el momento de pensar que la civilización ha elegido, definitivamente, el compromiso de ser protagonista de su propia evolución hacia un esquema de convivencia que propicie la felicidad.

Cuando lo que acabamos de decir se esté produciendo con suficiente intensidad, en suficientes personas y lugares, estaremos en condiciones de aspirar, con fundamento, a que en el planeta Tierra reine, por fin, el nivel preciso de justicia, libertad y solidaridad como para que sus habitantes *se sientan prudencialmente felices intentando serlo*.

James Abram Garfield decía que «las cosas del mundo no varían hasta que alguien las hace variar». En esta ocasión ese *alguien* somos todos. Por fin, en nuestra cultura se propone una revolución colectiva, una revolución general que no va contra nadie ni pretende imponerse por otra fuerza que la de su propia lógica, de su bondad y de su poder de convicción.

Tan peculiar es nuestra revolución que incluso tiene la propiedad de poder ser calificada con otros nombres: *evolución, cambio, movimiento, desarrollo*, y cualquier otro vocablo que deje claro que el éxito de la misma depende de la actitud constructiva de todos los seres humanos. La revolución interior está en marcha, de nosotros depende

que pronto alcance suficiente proyección exterior como para poder afirmar que, en el camino que conduce a la felicidad personal, hemos encontrado un proyecto viable de bienestar general.

Nuestra alternativa es clara: queremos dirigirnos hacia la cooperación, hacia un modelo de relación donde lo importante no sea ser el primero, sino uno mismo. Un modelo donde se relativice la importancia de los bienes materiales. Un modelo donde el fracaso sea la escuela del éxito y no el asilo de los perdedores. Un modelo, en fin, en el que las personas autorrealizadas se conviertan en referente de comportamiento social y el triunfo se identifique *más* con meritorios comportamientos solidarios y *menos* con prepotentes exhibiciones de superioridad competitiva.

Ya es hora de cuestionar un paradigma cultural, cuyo mayor mérito reside en haber sabido crear la ilusión de que el consumo nos conduciría a la felicidad. Ha llegado el momento de denunciar tan evidente falsedad y plantear seriamente un nuevo modelo de valores sociales que, en lugar de intentar enmascarar hipócritamente nuestra condición, asuma el reto de hacerla perfectible.

Sabemos qué cosas facilitan y dificultan el acceso a la felicidad, sabemos que nuestra naturaleza es egoísta y que ese egoísmo puede ser canalizado positivamente. Sabemos también que debemos tomar una serie de decisiones cruciales que pueden ayudarnos a orientar nuestro futuro hacia estilos de vida más realizadores. Creo que el bagaje es suficiente como para aventurarnos a iniciar la travesía que debe conducirnos del condicionamiento a la congruencia y del enfrentamiento a la cooperación.

Para Gustave le Bon, «las ideas mueven el mundo, pero no antes de transformarse en sentimientos». Por eso, si queremos que nuestra revolución triunfe, no es suficiente con que la encontremos lógica, razonable, necesaria o adecuada; necesitamos además, y sobre todo, implicarnos emocionalmente en su praxis. En el alborear de una nueva filosofía de la convivencia, conviene recordar que además de instinto y razón las personas somos también emoción.

Si queremos convertir en realidad el sueño que nace hoy para el mañana, necesitamos vibrar, apasionarnos, sentir que en nuestro interior anida el espíritu vivificante de un ideal posible. Me gustaría saber contagiarles mi entusiasmo por el proyecto y movilizar sus sentimientos a favor del mismo, porque este libro no servirá de nada sin su participación activa y realizadora.

Quisiera ofrecer una fórmula mágica que les insuflara ilusión permanente, pero no la

encuentro en la psicología; por eso me permito la licencia de buscar ayuda entre los maestros en el arte de emocionar con sus ideas: los poetas.

Jean Cocteau reflexionaba sobre el valor de la poesía diciendo: «La poesía es indispensable, pero me gustaría saber para qué». Quizá a nosotros nos sirva para movilizar el sentimiento a favor de la revolución interior. Con esa intención les transmito una invitación que refleja perfectamente el espíritu del proyecto de cambio psicológico que estamos procurando estimular. Tal vez la inspiración del poeta sea la fuerza que necesitamos para impulsar a las personas hacia un proceso de automejora, desde el cual sea factible que cada uno comprenda que *no hay mejor manera de asegurar la propia felicidad que contribuir a propiciar la ajena*. Así expresa este ideal Amado Nervo:

Hermano: Sé como el molino de mi huerta, los pies en la tierra y la cabeza en el cielo.

Álzate jubiloso en la mañana llena de luz; tranquilo bajo la severa mansedumbre de la tarde; impávido cuando en la noche pasen sobre ti las nubes de tormenta.

Tu rueda debe girar siempre sacando afanosa el agua. Llena tu vaso y dale de beber al hermano sediento, y cuando colmes tu represa, deja correr las aguas por la campiña para que beban también los corderos y las palomas, las flores y las hormigas.

Sea tu fuente manantial divino que apague la sed de los hombres, que fecunde la tierra de las almas reseca y linfa cristalina donde la luz de los cielos se mire orgullosa.

Hermano: ¡sé como el molino de mi huerta! Que tu vida valdrá según lo que riegues.

Cuando habla el poeta, la prosa calla, deja espacio para la emoción y tiempo para la reflexión, ¡Ojalá después pasemos a la acción!

Nota a los lectores

Sabemos que nadie sirve para todo y estamos convencidos de que todos servimos para algo. Según nuestro criterio, el sentimiento de felicidad se activa cuando somos capaces de aceptarnos críticamente y nos orientamos hacia la superación personal.

Nadie es tan perfecto como para no desear mejorarse ni nadie tan imperfecto como para no poder conseguirlo. Por eso, la tesis que defendemos es simple: quien trabaja en su automejora no sólo consigue mayores cotas de seguridad sino que, además, experimenta la satisfacción de convertirse en protagonista principal y determinante último de su propio destino.

Para cualquier información complementaria relacionada con el contenido del libro o la psicología humanista que lo inspira pueden ponerse en contacto con nosotros.

Gracias por su atención.

Edición en formato digital: septiembre de 2011

© 1995, 2001, Antoni Bolinches Sánchez

© 2011, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de la cubierta: Nicolás Castellanos / Penguin Random House Grupo Editorial

Fotografía de la cubierta: © Corvis

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9989-454-6

www.megustaleer.com

* Publicado por Grijalbo Mondadori (1999).

Índice

Cubierta	2
Agradecimientos	9
Introducción	10
1. La revolución interior	14
2. Una teoría del egoísmo	42
3. Decisiones para el cambio	65
4. La profecía autocumplidora	83
5. Epílogo para un mundo mejor	103
Nota para los lectores	107
Créditos	108
Notas	109