



¡Supérate a ti mismo!

BERNABÉ
TIERNO

*Si puedes volar,
por qué gatear*

,

ÍNDICE

A modo de prólogo

Mi semana feliz y de crecimiento personal integral

PRIMERA PARTE

Treinta días, treinta «S» mágicas para crecer y superarte

1. Saludable
Los pilares del bienestar integral
2. Sereno
3. Sincero
Proactividad
4. Sencillo
5. Simpático
6. Sinérgico
Decálogo de la voluntad
7. Superviviente
Reactividad
8. Seguro
9. Servicial
10. Sociable
11. Solidario
12. Sabio
13. Sensual y sexual
14. Sensible
15. Seductor: encantador
16. Sonriente
17. Sosegado: con paz interior
Cuadro ataraxia
18. Sensato: prudente
19. Silente
20. Singular: original
21. Solícito: diligente
22. Sólido: fuerte
23. Solvente
24. Suave
Una formación integral
25. Sutil: perspicaz, ingenioso
26. Sagaz: astuto, perspicaz
27. Saleroso: alegre
28. Sentido común: sabiduría
Decálogo del éxito
29. Sentido del humor
30. Salvador de uno mismo
Supérate a ti mismo

SEGUNDA PARTE

Doce espacios o fortalezas de sabiduría concentrada para la reflexión y meditación

1. De la prudencia, reserva, templanza, saber callar y dominio de sí mismo
2. De la moderación, medida, autocontrol, modestia y cautela
3. De la voluntad o perseverancia, tenacidad inteligente, paciencia y constancia
4. De la imperturbabilidad o ataraxia
5. De la esperanza, optimismo vital, actitud y pensamientos positivos, entusiasmo y alegría de vivir
6. De la cordura, sensatez, sentido común, adaptación, buenas formas y paz interior
7. Del esfuerzo, el trabajo responsable y la habilidad para superar problemas, adversidades y fracasos
8. De la sabiduría que nutre de contenido y de valiosa experiencia a los demás espacios-fortaleza
9. De la autoconfianza, autoestima, valor, valentía y autorrealización
10. De la felicidad posible o bienestar integral, gozo, buen humor, risa y sentido del humor
11. De la bondad, hacer el bien, perdonar, pedir perdón y amar como estilo de vida
12. De la sociabilidad inteligente, la sinergia, saber negociar, trabajar en grupo, pasar a la acción eficaz...

TERCERA PARTE

Mi pequeño homenaje a la superación de la mujer venciendo más dificultades y adversidades que los hombres

A modo de epílogo

Un caso verdaderamente grande y excepcional

Bibliografía

Cuaderno de ejercicios

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

A MODO DE PRÓLOGO

*Si tiene remedio, ¿de qué te preocupas?
Y si no tiene remedio, ¿de qué te preocupas?*

RABINDRANATH TAGORE

Ocuparse en vivir y estar al mando de uno mismo, siendo responsable de los propios actos y eligiendo con prudencia las propias reacciones y actitudes, es, sin duda, uno de los logros y proyectos más ambiciosos que cualquier persona puede emprender. En lugar de ocuparnos gratamente en vivir la vida que nos ha tocado, nos preocupamos por todo, nos estresamos y nos agobiamos, y permitimos que un autodestructivo y letal estrés anticipatorio nos controle, un estrés que está en el origen de buena parte de las enfermedades que nos aquejan.

Lo que entiendo por crecimiento personal y superación lo planteo, tanto al lector como a mis alumnos, como un programa de acción, un taller dinámico, repartido en treinta sesiones de trabajo, que puede durar un mes, en el caso de trabajar una «S» mágica por día, o bien con mayor profundidad treinta semanas (siete meses y medio) si se trabaja una «S» mágica por semana. Hay una tercera modalidad, y parece que da mejores resultados, que consiste en abordar las treinta «S» mágicas en una primera etapa de toma de contacto, a razón de una «S» por día durante todo un mes, y después empezar con una segunda etapa, más a fondo, en la que se trabaja una «S» por semana. De ese modo se tiene tiempo suficiente para potenciar al máximo el crecimiento personal y la superación de uno mismo, centrándonos en aquellas «S» que más se necesita trabajar en cada caso.

Amable lector que tienes este libro entre tus manos: si por la razón que sea te parece que sigues andando a gatas por la vida y no has descubierto aún en qué consiste la verdadera superación, seguramente se debe a que hasta hoy no habías sido consciente de tu propio poder, de ese «impulso de volar» que late en tu interior. Las treinta «S» mágicas que te ofrezco a continuación activarán ese impulso si las llevas a la práctica en tu cotidiano vivir.

Después de una lectura reposada, reflexiva y atenta sobre el contenido de cada una de las «S» mágicas, te sugiero la siguiente forma de trabajar:

- Califícate a ti mismo de 1 a 10 puntos en la «S» mágica que hayas trabajado. Sé sincero al máximo y piensa en los beneficios que ese aprendizaje te reportará en tu vida.

- Trata de encontrar en tu entorno a la persona más representativa y a quien darías la mayor puntuación en cada «S» mágica (escribe su nombre y su puntuación a lápiz).
- Tras la primera o segunda lectura del libro, determina cuáles son las «S» mágicas que necesitas trabajar con mayor profundidad y los beneficios que te reportarían a ti y a las personas de tu entorno.
- Y, por último, responde a la siguiente pregunta: ¿cuál es tu «S» mágica dominante y cómo la vas a aprovechar para beneficiarte tú y a los demás?

Como sabes, desde hace más de medio siglo, a través de miles de artículos en prensa y más de medio centenar de libros, no paro de insistir en la siguiente idea de pensamiento positivo y de optimismo vital: nuestro bien, pero también nuestro mal, no existen y es cada persona la que con sus pensamientos, sentimientos, palabras y actitudes convierte su existencia en un infierno, un purgatorio o un cielo. Después de escribir libros tan positivos y motivadores, algunos tan conocidos como *Aprendo a vivir*, *Optimismo vital*, *Sabiduría esencial*, *Aprendiz de sabio*, tiene sentido que ofrezca a mis lectores el mejor libro posible sobre superación y crecimiento personal, y con este sugerente título. Es fruto de toda una vida de trabajo y de formación a través de cursos y de talleres dedicados a despertar en mis alumnos y en mis pacientes ese mágico «impulso de volar» que los ha llevado a tener plena fe en sí mismos y en sus capacidades. De hecho, siempre les pregunto: si está en tus manos triunfar, ¿por qué te permites fracasar? Como verá el lector a lo largo de las páginas de este libro, las treinta «S» mágicas que le ofrezco al que esté deseoso de superarse a sí mismo y de no cesar de crecer como persona se sustentan sobre los doce pilares o vigas maestras que sujetan el edificio firme y rocoso de su propio crecimiento interior o autorrealización, y que detallo a continuación brevemente.

El lector observará que los doce pilares van reforzados con el cemento de más de quinientos pensamientos y citas de los más grandes pensadores y sabios de todos los tiempos. El fin es que el lector tenga a mano un estupendo material que yo mismo he trabajado, meditado y reflexionado para mi propio crecimiento personal y que, si le apetece, pueda utilizarlo en su beneficio a lo largo de todo un año. Doce meses y doce pilares sobre los que trabajar que están desarrollados en el libro, pero que enuncio brevemente a continuación:

1. Prudencia, templanza, dominio de ti mismo, saber escuchar y callar.
2. Moderación, cautela, medida, modestia, búsqueda del término medio.
3. Voluntad, paciencia, tenacidad, inteligencia, constancia.
4. Imperturbabilidad (ataraxia), sosiego, que no te afecten las cosas.
5. Optimismo vital, esperanza, pensamiento positivo, alegría de vivir.
6. Cordura, sentido común, sensatez, buenas formas.
7. Resiliencia, resistencia ante la adversidad, con trabajo y esfuerzo.
8. Sabiduría y, como la sabia naturaleza, adaptación y renovación.
9. Autoconfianza, autoestima, sentimiento de ser competente, valor y valentía.
10. Autorrealización, bienestar integral, felicidad, gozo, buen humor, sentido del humor, no perder jamás la sonrisa.

11. Bondad, hacer el bien, perdonar, hacer amigos, amar.
12. Éxito, sociabilidad, sinergia, capacidad para hacer equipos, saber negociar.

Sin embargo, con independencia del pilar o viga maestra que estés trabajando de las doce que se ofrecen y de la «S» mágica que pretendas potenciar porque te resulta más necesaria, es bueno que tengas algo más cercano y cotidiano que te sea más familiar. Para ello, nada como los siete días de la semana y que yo llamo las *siete maravillas* de que todos disponemos y que nadie nos puede quitar, que nos regala la misma vida y que no sabemos apreciar como es debido. Cada nuevo día que amanece te regala una incomparable oportunidad, sean cuales sean las circunstancias y la forma en que comienza ese día, por lo que es necesario que centres tu mente en el pensamiento fundamental que representa ese día.

- **Lunes:** nuevo día, nueva vida y el más maravilloso regalo del cielo y de la vida. Solo de ti depende convertirlo en tu cielo o en tu infierno.
- **Martes:** vive en plenitud ese hoy, aquí y ahora, y no permitas que nadie te lo malogre. Centra tu mente en todo lo bueno que tienes, no en lo que te falta, y rodéate de buena gente.
- **Miércoles:** es el día de la alegría, de la celebración de la vida que te ha tocado vivir; vívela a tope y feliz ¡porque te da la real gana!
- **Jueves:** día de la amistad, de la amabilidad, de hacer reír a la gente que quieres y de hacer buenos amigos y conservarlos.
- **Viernes:** como dice el refrán, todo es del color del cristal con el que se mira. Ponte hoy las gafas de la comprensión, del perdón y de la generosidad, y sé feliz haciendo felices a los que más te necesitan.
- **Sábado:** mente sana en cuerpo sano. Ejercita tu cuerpo y tu mente. Ya sabes que trabajan el uno con el otro y actúan como «vasos comunicantes», como un todo, se retroalimentan. Pon tu cuerpo y tu mente a tu servicio.
- **Domingo:** la potencia más arrolladora y beneficiosa es el amor. Siempre, pero especialmente hoy, sé amor y convierte tu vida en amor.

Finalmente, es para mí motivo de ilusión y de gran alegría ofrecer un sencillo y sentido reconocimiento en este libro a las mujeres de siempre y, en especial, a las del siglo XXI, como ejemplo de superación donde los haya. Por supuesto, buena parte de los hombres estamos encantados de estar junto a ellas porque somos conscientes de las dificultades y adversidades que tienen que seguir superando y que las convierten en verdaderos referentes, y estoy convencido de que serán muchos los que en este momento estén de mi parte apoyando este homenaje tan merecido.

Con todo mi afecto

BERNABÉ TIERNO*
Madrid, febrero de 2014

MI SEMANA FELIZ Y DE CRECIMIENTO PERSONAL INTEGRAL

La mayor de las maravillas es indudablemente el hombre. Él puede ser, según lo haga, dios o demonio.

J. SCHEFFER

LUNES

Soy consciente de que cada día que amanece es el más maravilloso regalo que la vida me ofrece para mi propio provecho y disfrute.

Yo soy el único responsable de elegir para todo el día una actitud positiva, entusiasta y constructiva, o la contraria, convirtiéndome en el peor enemigo de mí mismo. Verdaderamente, mi cielo, mi purgatorio y mi infierno me los creo yo mismo.

Mi felicidad o mi desgracia no van a depender de las cosas que hoy me sucedan y a las que tengo que enfrentarme, sino de la manera en que las perciba y las viva. Por mi propio bien, hoy alentaré y potenciaré lo mejor de mí mismo y en los demás y mantendré a toda costa una actitud rotunda de esperanza y de entusiasmo en los momentos más críticos y en las situaciones más problemáticas y adversas. Recordaré al viejo Horacio, que decía: «La adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubiesen quedado dormidos».

MARTES

Vivo y disfruto el hoy, el aquí y el ahora, el momento que estoy viviendo, que es lo único seguro que tengo, y no consentiré que nada ni nadie me lo malogre o amargue.

No voy a consentir ni que el pasado negativo me atormente y sabotee este día ni que la preocupación estresante de un posible futuro negativo me impida también disfrutar de lo que estoy viviendo hoy.

Decía Emerson: «La felicidad consiste en llenar la hora». Y es cierto, pero, además, la verdadera dicha solo es posible si me ocupo de disfrutar plenamente de lo que soy, de lo que tengo y de lo que vivo, en lugar de angustiarme y preocuparme por lo que no tengo. Si gozo de lo cotidiano y sencillo, la felicidad trabajará para mí y se quedará a mi lado como una fiel compañera.

MIÉRCOLES

Celebro la vida que me ha tocado vivir con mis pensamientos, mis palabras, mis sentimientos y actitudes y todo mi ser.

Mi vida será lo que yo decida hacer con ella y, por grave que sea la situación, en mí está la opción de ver siempre el vaso medio lleno y no medio vacío y de convertir las dificultades y contrariedades en retos.

Podemos optar por mirar las estrellas y no clavar nuestra mirada constantemente en el fango que estamos pisando. Las personas más felices y con un mayor crecimiento personal aprenden a descubrir las estrellas y hasta el sol que ocultan, a veces, las noches oscuras de sus vidas. Hoy descubriré y potenciaré lo mejor de mí, mi virtud, mi cualidad o mi habilidad estrella. Pero también buscaré lo peor de mí, mi punto débil, mi peor defecto. Conseguiré que lo mejor de mí me ayude a liberarme de lo peor de mí, pero sin agobiarme.

JUEVES

Potencio mi sociabilidad, mi empatía, mi extroversión, mi actitud cercana y dialogante y mi habilidad para hacer amigos de calidad y conservarlos.

Me encanta ser muy sociable, caerle bien a los demás y hacerles la vida agradable y dejar un buen recuerdo allá por donde vaya. Solo el necio deja enemigos tras de sí y un mal recuerdo. Los más felices e inteligentes consiguen un grado de madurez mental y emocional tan elevado que no cesan de ayudar a los

demás a descubrir lo mejor de sí mismos y a potenciarlo con su forma de proceder. Yo procuraré hacer lo mismo y trataré a mis semejantes como si ya fueran tal y como deben y desean ser. Obrando así crecemos todos.

VIERNES

La vida se filtra a través del cristal o percepción con que la miro, la interpreto y la vivo. Solo los necios eligen ver la vida tras el cristal del odio, de la venganza y de la revancha, convirtiéndose en los peores enemigos de sí mismos.

Por mi bien, elegiré la comprensión, la benevolencia y el perdón y me despojaré de la ira, del odio, de la hostilidad, del resentimiento y de la permanente crítica y la recriminación de los demás. Como decía

B. Franklin: «Muchos emplean la mitad de su vida en hacer miserables a la otra mitad». Evitaré con gran empeño que esto me suceda a mí.

SÁBADO

Mi cuerpo y mi mente forman un «todo» interactivo en permanente comunicación y retroalimentación, y cuanto sucede en mi alma, en mis pensamientos, sentimientos y actitudes se manifiesta también somáticamente en mi cuerpo, y a la inversa.

Hoy reflexionaré sobre el pensamiento de Juvenal: «Pide una mente sana en un cuerpo sano». Para lograrlo no cesaré de mantener ágil, vigoroso y fuerte mi cuerpo, lugar en el que vivo desde que nací hasta hoy. Pero también haré la mejor gestión posible de mis emociones, evitando reacciones y respuestas viscerales, primarias y sin control. Desde la práctica del karate mental, la proactividad y la asertividad, sabré contrarrestar los ataques y reacciones viscerales, violentos y ofensivos de los demás.

Obrando así me blindaré y preservaré de las enfermedades psicosomáticas y de innumerables problemas y conflictos. El crecimiento personal integral me ayudará a ser parte de la solución y no parte del problema, incrementando mi felicidad y bienestar.

DOMINGO

Los humanos no conocemos una potencia más poderosa, arrolladora y beneficiosa que el amor.

Hoy mostraré mi gratitud a todo lo que pueda despertar en mí el incomparable, universal y revitalizador sentimiento del amor.

Plutarco ya nos aconsejaba: «El amor nos enseña todas las virtudes».

Mi principal ocupación mientras viva será amar siempre, amar sin miedo y sin medida, amar todo lo bueno que existe; porque amar y soñar, no importa cuál sea nuestra edad y condición, es, sin duda, la ocupación más rentable en todos los sentidos y que más nos ayuda a crecer como personas.

Quien ama ya está completo, ya es todo lo que puede ser.

PRIMERA PARTE

TREINTA DÍAS, TREINTA «S» MÁGICAS
PARA CRECER Y SUPERARTE

--	--

Mente sana en un cuerpo sano.

DÉCIMO JUNIO JUVENAL

Eres una persona saludable cuando te cuidas de forma integral y tratas de mejorar por igual tu salud y tu bienestar físico, mental y emocional, y potencias tus relaciones humanas o sociales al tiempo que tu dimensión espiritual. Eres consciente de la necesidad de ofrecer la mejor imagen posible de ti, cuidas las formas y muestras un trato agradable, cercano y cordial. Dispones de buen carácter y eres capaz de vencer el miedo. Con miedos paralizantes no hay crecimiento personal ni felicidad. La Biblia ya nos avisa: «Quien huye ante el miedo, cae en la zanja».

He elegido la frase de Juvenal —*Mens sana in corpore sano* (Mente sana en un cuerpo sano)— para encabezar la «S» mágica de saludable, porque entre todos los «eslóganes» de la historia, esas cinco palabras son seguramente las que más sabiduría práctica encierran a la hora de crecer como personas. Según los filósofos antiguos, este eslogan universal constituye el ideal de perfección humana y la plegaria que debía elevarse a la divinidad.

Desde finales de la última década del siglo XX hasta hoy me he dedicado a estudiar a personas armónicas, tónicas, equilibradas, proactivas, asertivas y básicamente bondadosas. También a esas que podríamos denominar personas-esperanza, optimistas vitales que habitualmente piensan en positivo, personas que se apoyan en la idea de que todo llega a quien sabe esperar. Como bien dijo Alejandro Dumas (1802-1870): «La esperanza es el mejor médico que conozco». Un individuo con actitud positiva es generoso y sembrador de esperanza y bienestar. El denominador común de las personas saludables que he analizado es que transmiten positivismo y todos nos sentimos mejor cuando estamos a su lado, pues todo parece fácil, nada se convierte en problema. Generan tal salubridad que su simple presencia hace que los niveles de serotonina de quienes están cerca de ellas aumente.

Si el lector quiere experimentarlo por sí mismo, le aconsejo que busque a su alrededor a alguna de estas personas saludables. Las encontrará entre quienes muestran mayor paz y sosiego interior. Desde siempre las he denominado *personas-medicina*, porque te curan y te hacen la vida mucho más agradable. Es una verdadera suerte tenerlas como amigos o compañeros de trabajo: su simple presencia y su actitud conciliadora y gratificante hacen que los problemas, las discusiones, los malos entendidos

y las posturas encontradas desaparezcan, o que, gracias a su cordura, se solucionen al instante.

A veces no es fácil detectarlas, pues suelen ser personas humildes que pasan desapercibidas; no se dan la menor importancia y se centran en motivar a los demás, destacando sus méritos y haciendo que se sientan mejor consigo mismos. Son personas-felicidad que no necesitan tener razón; todo lo comprenden y saben quitar importancia a las malas formas de los demás, recordando siempre lo bueno que existe incluso en las personas más tóxicas y problemáticas. Cuanto más profundizo en la personalidad de los individuos verdaderamente saludables, más me reafirmo en la idea de que lo que verdaderamente los distingue es su armonía psicofísica y emocional, así como las buenas formas que muestran en sus relaciones sociales.

La mayoría de estas personas saludables no se olvidan nunca de cuidar su cuerpo y de practicar ejercicio moderado a lo largo de toda su vida. Y lo mismo hacen con su mente. En realidad, no se jubilan jamás, pues hasta el último día de su vida mantienen el entusiasmo y la motivación. Siempre tienen en la mente y en el corazón un nuevo proyecto ilusionante que desean realizar y al que se entregan fervientemente.

Pondré el ejemplo de mi tío Paco, una persona saludable que acaba de cumplir 96 años y que ha sido un referente a lo largo de mi vida. Cada vez que le he preguntado por posibles depresiones y bajones emocionales, él siempre me ha contestado sonriendo: «Es que no me queda tiempo para preocuparme o deprimirme, porque estoy tan a gusto con lo que hago, dedicándome a vivir, que no tengo ni un minuto que perder. ¿Crees que con los años que tengo voy a desperdiciar un solo instante? No, hijo, yo solo tengo tiempo para dedicarme a vivir, que es la más fructífera y gratificante de todas las ocupaciones posibles. Cuando llega un problema no se me ocurre arrastrarlo; lo miro de frente, y si tiene solución, se la doy, y si no la tiene, me olvido. Que el tiempo haga lo que quiera con él».

A las personas saludables también podríamos denominarlas *personas-solución*, puesto que suelen encontrar una salida airosa a las adversidades y es raro que se bloqueen mentalmente. Todos conocemos este dicho: Los mejores médicos del mundo son los doctores dieta, reposo y alegría. He observado que las personas saludables, además de llevar a la práctica la sabiduría del «término medio» como forma obligada en toda virtud, cuidan su alimentación sin necesidad de especialistas o dietas personalizadas. Y aunque suelen ser bastante activas, se toman los descansos necesarios y nunca llegan a la extenuación y al agotamiento.

La alegría de vivir es su estado natural, y el entusiasmo y positivismo son la «gasolina» con la que ponen en marcha su motor físico, mental y emocional. Las personas saludables se encuentran incómodas ante los quejumbrosos, pesimistas y pájaros de mal agüero, y, si pueden, los evitan con educación, tacto y buenas formas. Nunca pierden el tiempo ante personas «imposibles».

Y como última cualidad señalaré la serenidad o paz interior, esa que Amado Nervo llama poéticamente *nobleza de la tarde*, porque, a medida que cumple años, una persona saludable es más equilibrada y serena y manifiesta un mayor sosiego.

A continuación, amable lector, encontrarás una tabla en la que se resumen los pilares del bienestar integral, así como una serie de frases inspiradoras.

LOS PILARES DEL BIENESTAR INTEGRAL

*Todo lo que pasa en el alma del hombre
se manifiesta en su cuerpo.*

GOTTFRIED W. LEIBNIZ

1. **Buen soporte psicofísico, mental, emocional, social y espiritual**

Lo divino está en lo humano. (José Martí)

La grandeza del hombre está en el pensamiento. (Blaise Pascal) *Es inmoral que un ser no se esfuerce en hacer cada instante de su vida lo más intenso posible.* (José Ortega y Gasset)

Todas las cosas ocultan un gran misterio; todas las cosas son velos que ocultan a Dios (Blaise Pascal)

2. **Valentía, valor, voluntad tenaz y fortaleza de espíritu**

La perseverancia es una virtud a cuya merced todas las demás virtudes dan fruto. (A. Graf)

Los débiles tienen problemas; los fuertes, soluciones. (Edgar Morín)

El talento es algo corriente. No escasea la inteligencia, sino la constancia. (Doris Lessing)

Como sabía que era imposible, lo hice. (A. Einstein)

3. **Estabilidad emocional, calma, autocontrol y paz interior**

Las palabras van al corazón cuando han salido del corazón. (R. Tagore)

El mayor bien es la paz y la tranquilidad del alma. (san Juan de la Cruz)

Quien no se domina a sí mismo siempre será un esclavo. (Johann W. Goethe)

Irás con más seguridad por el término medio. (Ovidio)

No abras los labios si no estás seguro de que lo que vas a decir es más hermoso que el silencio. (proverbio árabe)

4. **Motivación, autorrealización, una vida con sentido, una fuerte razón para vivir**

Buscar el sentido de la vida es darle significado. (Enrique Solari)

Lo que buscas está en ti. (Persio)

Todas mis esperanzas están en mí. (Terencio)

Hay muchas maravillas en este mundo; ninguna más grande que el hombre. (Sófocles)

En esta vida es fácil morir. Construir la vida es mucho más difícil. (Vladimir Malakooski)

5. **Actitud positiva, alegría de vivir, atención e intención, vivir el presente**

Estando siempre dispuestos a ser felices es inevitable no serlo. (Blaise Pascal)

El carácter de cada hombre es el árbitro de su fortuna. (Publio Sirio)

Lo que haga hoy es importante, porque estoy utilizando un día de mi vida. (anónimo)

Si uno se puede reír de aquello que le hace llorar, lo va a superar con mucha facilidad. (Maitena)

Si exagerásemos nuestras alegrías como hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían su importancia. (Anatole France)

Lo mismo tardas en ver el lado bueno de la vida que en ver el lado malo. (Jimmy Buffett)

6. Sociabilidad, compromiso, sinergia, negociar, habilidades sociales

La concordia hace crecer a las cosas pequeñas; la discordia arruina las grandes. (Salustio)

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

No camines delante de mí; puede que no quiera o no pueda seguirte. No camines detrás de mí; puede que no quiera o no sepa guiarte. Camina a mi lado y sé mi amigo. (Toro Sentado)

Unidos nos mantendremos en pie; divididos nos caeremos. (Esopo)

7. Supervivencia, resiliencia, adaptación, renovación, saber reinventarse

Adaptarse o morir, ahora como nunca, es un imperativo irrevocable de la naturaleza. (H. G. Wells)

La vida no es sino una sucesión de oportunidades para sobrevivir. (Gabriel García Márquez)

Hay que amasar según la harina. (proverbio irlandés)

En todo fracaso hay una oportunidad. (J. Rockefeller)

La potestad de cambiar solo depende de nuestra voluntad. (W. Shakespeare)

8. Sabiduría esencial, inteligencia emocional, creatividad y gestión del cambio

La sabiduría no es otra cosa que la ciencia de la felicidad. (D. Diderot)

El que no considera lo que tiene como mayor riqueza es infeliz, aunque sea el amo del mundo. (Epicuro)

Es increíble lo que puedes lograr si crees en ti mismo. (S. Walton)

El aumento de la sabiduría cabe medirlo exactamente por la disminución de la bilis. (F. Nietzsche)

El sabio puede cambiar de opinión, el necio nunca. (E. Kant)

9. Buen carácter, simpatía, jovialidad, cordura y sentido del humor

La sonrisa es el idioma universal de los hombres inteligentes. (Victor Ruiz Iriarte)

Cuando la vida te presente razones para llorar, debes demostrarle que tienes una y mil razones para reír. (anónimo)

No hay día más perdido que aquel en que no hemos reído. (Charles Chaplin)

El mejor alpinista del mundo es aquel que más se divierte escalando montañas. (Alex Lowe)

10. Amor, empatía, bondad activa, solidaridad y, amabilidad

Amar es encontrar la riqueza fuera de uno mismo. (Alain)

Buscando el bien de nuestros semejantes encontramos el nuestro. (Platón)

El más poderoso hechizo para ser amado es amar. (Jacinto Benavente)

Según se es, así se ama. (Ortega y Gasset)

El amor todo lo vence. (Virgilio)

Realiza el bueno acciones generosas, lo mismo que un rosal produce rosas. (Campoamor)

Retrato robot de una persona verdaderamente saludable

Como dije al principio, estas personas destacan por su armonía, equilibrio, proactividad, asertividad, bondad y entusiasmo. Están dotadas de una mente muy bien entrenada y sus ideas y proyectos de vida están claros. A continuación detallo las características que definen a las personas saludables:

- Cuidan de sí mismas de forma integral, tanto los aspectos físicos como los mentales, emocionales y espirituales, fruto de su actitud positiva consciente.
- Celebran cada día que viven y ofrecen la mejor imagen de sí mismas. Muestran un trato agradable, afable, y tienen buen carácter.
- Son optimistas, vitales, y saben que todo llega si se sabe esperar. En realidad, todas las personas saludables que he conocido comparten una actitud basada en la esperanza, la alegría y la valentía.
- Como decía Marcial, «vivir saludablemente es la única forma de vivir». Las personas verdaderamente saludables saben disfrutar de cada momento.
- Las personas saludables son conscientes de que la buena salud depende principalmente de su propia mente, que rige su vida, y de la salud del alma. Epicuro decía: «En la salud del espíritu nadie es ni joven ni viejo».
- La bondad adquiere un protagonismo en las personas saludables. Quieren superarse para ser mejores. Séneca decía: «Gran parte de la bondad consiste en querer ser bueno.
- Las personas saludables saben utilizar su cerebro con todo su poder y esplendor, y ponen a su servicio y al de los demás sus cien mil millones de neuronas.

La historia real que cuento a continuación se refiere a una persona que, de manera innata, era todo bondad y alegría de vivir, hasta el extremo de que sus propios familiares la consideraban tonta, e incluso creían que tenía un problema.

En mayo de 1996, con motivo de la publicación del libro *Aprendo a vivir*, me encontraba firmando ejemplares en una caseta de la Feria del Retiro de Madrid. En el cuarto o quinto lugar de la fila de lectores que esperaban su turno se encontraba una señora de unos sesenta años cuya sonrisa y alegría desbordante la hacían destacar de una manera muy especial. Era casi una réplica de la gran actriz Rafaela Aparicio, incluso llegué a preguntarme si no sería ella, aunque pronto me di cuenta de que era bastante más alta. En sus ojos había un brillo especial que transmitía vigor y una inmensa alegría contagiosa. Por fin llegó su turno y cuando me entregó su ejemplar de *Aprendo a vivir* vi que lo tenía lleno de anotaciones en los márgenes. Conchi, que así se llamaba, me dijo que el libro le había hecho mucho bien y me pidió el número de mi consulta. «Soy una paciente rara —me dijo—. Mi problema es que soy feliz con todas las cosas que me ocurren; soy feliz con todo y acepto la vida como viene. Pero, en mi casa, mi marido y

mis hijos me llaman boba y dicen que no estoy bien de la cabeza.» Escribí el número de mi consulta junto a la dedicatoria y nos despedimos con una gran sonrisa.

Dos semanas después Conchi apareció en mi consulta. Deseaba contarme la historia de su vida y que yo le dijera si era preocupante sentirse tan feliz. «Como a todo el mundo —dijo—, a mí también me ocurren cosas desagradables, pero no veo por qué tengo que centrarme en ellas y hacerme daño a mí misma cuando prefiero disfrutar de lo poco o mucho que tengo.» Su verdadero problema era que su esposo y, sobre todo, su hijo mayor no cesaban de criticar su actitud optimista y le reprochaban que no prestara atención a los aspectos negativos de la vida, como hace el común de los mortales. Por eso quería que un psicólogo le dijera si debía tener en cuenta esos reproches. Me reconoció que los hechos y situaciones que normalmente inquietan y angustian a los demás a ella le servían para crecer, para tener más experiencia y superarse a sí misma. «Yo soy así —me repetía una y otra vez—, y no me parece lógico preocuparme por lo que no tiene solución.» Entonces me citó la conocida frase de Rabindranath Tagore: «Si algo tiene remedio, ¿de qué te preocupas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te preocupas?».

La gota que había colmado el vaso de la paciencia de Conchi fue que los suyos cada vez la descalificaban más a menudo. Conchi y su familia vivían en el último piso de un edificio en el madrileño barrio de Móstoles y tenían unos vecinos a quienes les había tocado la lotería de Navidad. Él era camionero y, gracias al dinero de la lotería, pudo comprar otro camión para que su hijo trabajase. Además, adquirieron el piso de arriba y se hicieron un dúplex. La mayoría de los vecinos del edificio, movidos por la envidia, dejaron de relacionarse con esta familia, pero Conchi no. Ella estuvo a su lado y se alegraba de su suerte, casi tanto como si la lotería le hubiera tocado a ella. Esto fue lo que provocó las descalificaciones de su marido y de su hijo mayor. «¡Pero si la lotería no te ha tocado a ti!», le repetían.

Y me puso otro ejemplo: una mañana, al poco de levantarse, Conchi se asomó a la ventana para ver la gran nevada que había caído sobre Madrid. Tras un profundo suspiro exclamó: «¡Dios mío, qué belleza, qué precioso está todo!». Entonces su hijo mayor estalló en reproches: «¡Papá, mira lo que dice la boba de mamá. Dice que es una maravilla que haya caído esta nevada, con la cantidad de problemas que la nieve estará creando...». A lo que el marido añadió: «¡Tu madre sigue tan tonta como siempre! Vive en los mundos de Yupi...».

Cuando Conchi terminó su relato me hizo la siguiente pregunta: «¿Usted cree que tienen razón y que debo preocuparme por no ver las cosas como los demás?». Mi respuesta fue firme y tajante: «Conchi, usted es, en todos los sentidos, la persona más cuerda y saludable que he conocido en mi vida. El problema lo tienen su marido, su hijo y cuantas personas tóxicas haya a su alrededor, pues no se dan cuenta de que es usted un ser maravilloso que ha desarrollado la virtud y la capacidad de encontrar lo bueno que hay en cada suceso de la vida». Le propuse que viniera a verme con su marido y su hijo

para asegurarles que, en mi larga carrera de psicólogo, profesor y escritor, ella era la persona más saludable que había conocido, puesto que de manera natural y espontánea había aprendido a mirar la vida desde sus aspectos más positivos y gratificantes. Los demás —y me incluyo— tenemos que pensar y entrenarnos a diario para potenciar los pensamientos, sentimientos y actitudes positivas, y estar atentos para no bajar la guardia. Le dije: «Conchi, usted es la persona con más inteligencia para la vida que he conocido. Es un ejemplo de persona-esperanza y de persona-medicina. Usted es el mejor ejemplo de lo que yo llamo *una persona saludable*».

En aquellos años se había puesto de moda el libro de Dominique Lapierre titulado *La ciudad de la alegría*, y para burlarse de Conchi, su marido y su hijo habían cogido el nombre del libro como apodo para referirse a ella. Sin embargo, a Conchi le encantaba. «No sabéis cómo os agradezco que me llaméis así, aunque lo hagáis para reiros y burlaros de mí», les decía. Antes de despedirnos, le prometí a Conchi que la pondría como ejemplo en todos los cursos y conferencias que impartiera desde entonces en adelante.

En este momento me permito sugerir al amable lector que se detenga cuando lo considere necesario y reflexione sobre esta primera «S» mágica. Al igual que la divertida e inteligente Conchi, cuya característica fundamental era ser una persona saludable, la mayoría de las personas que han dejado de gatear tras descubrir el impulso de «volar» destacan porque poseen todas o casi todas las «S» mágicas que vienen a continuación. La primera, Saludable, es una de las más reconocibles. La clave de las personas saludables se halla en que aceptan de buen grado la vida que les ha tocado vivir y avanzan con optimismo y alegría. Son felices y hacen felices a los demás.

--	--

*El más grande fruto de la justicia
es la serenidad del alma.*

EPICURO

Como acabamos de ver, en la primera «S», de saludable, se encuentra todo un programa completo de superación y de crecimiento personal. De hecho, cualquier persona saludable posee las veintinueve «S» restantes, incluida la que vamos a tratar ahora, la Serenidad, que podría ser sinónimo de apacibilidad, calma, autocontrol, equilibrio emocional y paz interior.

La serenidad, junto al sosiego, que abordaremos más adelante, es una cualidad clave para crecer y emprender un proceso de superación. Una persona entrenada en la serenidad siempre busca la moderación y el término medio, y vive *slow* (sin prisas). Por tanto, obra de manera calmada y piensa bien las cosas antes de actuar. Quien cultiva la serenidad a diario y reflexiona sobre la extraordinaria importancia del control de las emociones obtiene como premio un estado natural que yo denomino «calma dinámica», que viene a ser lo contrario del nerviosismo, la inquietud, el estrés, las reacciones viscerales y la falta de reflexión y de cordura. El poder que confiere la serenidad en quien nunca desespera es extraordinario. La calma y el autocontrol que acompañan a la serenidad se contagian y generan seguridad y autoridad moral tanto en quien la posee como en las personas de alrededor que no saben estar al mando de sí mismos y que «se disparan» ante el menor contratiempo, provocando incontables errores y obstáculos.

La historia real que cuento para provecho del lector nos dará una idea del extraordinario poder que puede tener alguien que logra para sí esa calma dinámica ante personas estresantes en situaciones de descontrol.

Carmen, de treinta y ocho años, casada y con dos hijos, vino hace un tiempo a mi consulta para pedirme ayuda profesional porque el comportamiento de su jefe, persona básicamente visceral y reactiva, estaba creando muchos problemas tanto a ella como a los demás compañeros y directivos de la empresa en la que trabajaba. Carmen era la secretaria de dirección de un jefe tóxico, inmaduro y sin control alguno sobre sus emociones y actos. Carmen, bien capacitada y entrenada en la serenidad, no sabía cómo transmitir su calma y su seguridad a este jefe «niño» (el típico hijo de papá, pese a sus cincuenta y cinco años) que había heredado una prometedor empresa. De hecho, si las cosas seguían así, el negocio podía irse a pique.

Cuando supe en detalle los graves errores que cometía este hombre, provocados principalmente por imprudencias, falta de organización y formas irrespetuosas, le dije a Carmen que, aprovechando la calma dinámica que la caracterizaba y su gran preparación, se convirtiera en su *coach*, en su profesora y consejera, para ayudarle a descubrir cómo dialogar, escuchar y tratar con tacto exquisito a su equipo.

«Lo primero que tienes que saber —le dije a Carmen— es que tu jefe está dominado por el miedo, porque sabe que no dispone de preparación ni de recursos humanos. Pero tú se los vas a proporcionar sin humillarle y sin darle a entender que no sabe dirigir.» Como dice un célebre dicho latino: «malum solum esse insipientem» (el malo o el que obra mal solo lo hace porque no sabe). Así que le expliqué a Carmen que todo cambiaría cuando este hombre, con su ayuda, perdiera el miedo y aprendiera a dirigir. Le dije: «Tendrás que explicarle que él está para la toma de decisiones finales, que no debe agotarse cuando los trabajos están a medias, y deberás aconsejarle que delegue en ti los papeleos, las cuestiones burocráticas y las reuniones de menor importancia con los demás miembros del equipo de dirección. Tú emplearás toda tu sabiduría y tu capacidad de escucha para hacer que se sientan valiosos, les pedirás alternativas para que las discutan entre ellos y lleguen a acuerdos en un ambiente cordial que tú te encargarás de generar. Actuarás de coordinadora y le darás casi todo el trabajo hecho a tu jefe. Puedes convencerle de que a sus cincuenta y cinco años debe cuidarse, hacer deporte y pasar más tiempo con su familia, mientras tú te encargas de la burocracia de menor importancia».

Carmen siguió mi consejo y al año siguiente las cosas habían mejorado sustancialmente. El jefe se sentía más seguro y había suavizado su carácter autoritario. Se había convertido en otra persona. La artífice de la transformación fue Carmen. El «ego» de su jefe, más satisfecho y relajado que nunca, estaba tranquilo. Gracias a Carmen, aunque sin darse cuenta, aprendió a dominarse, a estar sereno y a dialogar. La calma dinámica bien orientada y la disposición de esta mujer serena y segura de sí misma obraron el milagro. Daniel Payot dice: «Es maravilloso el poder de quien nunca desespera». Carmen fue quien salvó la situación; su humildad a la hora de pedir consejo a un experto, pero también su serenidad y su confianza en sí misma fueron las claves del cambio.

Antonio Gala escribió que no aspiraba «a la felicidad, sino a la serenidad. La felicidad es un don, pero la segunda es un aprendizaje». Enseñemos y aprendamos serenidad, aunque nos lleve tiempo. Recordemos la frase de Amado Nervo: «La serenidad es la nobleza de la tarde».

--	--

*El signo más evidente de que se ha encontrado
la verdad es la paz interior.*

AMADO NERVO

Una persona es sincera cuando va de cara por la vida, es auténtica, fiable, fiel y sin dobleces. Busca la verdad y defiende su verdad, pero siempre prefiere escuchar, respetar y valorar las verdades subjetivas de los demás, entendiendo que hay tantos pareceres y opiniones como personas hay en el mundo.

Antonio Machado no iba desencaminado cuando dijo: «¿Tu verdad? No, la verdad, y ven conmigo a buscarla». La humildad, como siempre, es la virtud de las virtudes, y cualquiera que desee estar próximo a la verdad sobre cualquier cosa debe darse cuenta de que no hay mayor necesidad que creerse en posesión de la verdad. La verdad «que nos hace libres», como dijo san Pablo, camina junto a la escucha atenta y respetuosa de las opiniones de los demás y de las causas que pueden influir para que una persona piense de una determinada manera. La verdad que nos hace libres es la que nos lleva a pensar que nadie está en posesión de la verdad absoluta, y a la vez es la que más se acerca a la sinceridad.

Decía Séneca que «el tiempo descubre la verdad», y esto sucede cuando hemos crecido como personas y hemos madurado hasta el punto de no necesitar desesperadamente tener razón a toda costa. Podemos tratar de «estar en razón» y, como decía André Maurois (1885-1967), comprender que «es una verdad absoluta que la verdad es relativa». Tantos hombres, tantos pareceres..., decían los clásicos. En la página siguiente incluyo un cuadro donde se expresan las características de «Estar en razón».

Estar en razón es tener en cuenta la opinión de los demás y saber que hay verdades que, dichas con toda su crudeza, pueden ser letales. Cualquier verdad llevada al extremo y planteada sin prudencia, sin tener en cuenta el lugar, el momento, la forma de ser de la persona receptora, etc., puede hacer mucho daño.

Rémy de Gourmont (1858-1915) decía: «Lo verdaderamente terrible cuando se busca la verdad es que se encuentra». Por eso las «S» de Sensatez y de Sentido común deben ser compañeras y consejeras de la «S» de Sinceridad.

Personalmente nunca me he encontrado cómodo ante esas personas tan absolutamente sinceras que se creen con el derecho de abofetear y castigar a los demás

con sus «verdades». Estas personas suelen erigirse en adalides de la sinceridad y van señalando a los demás como mentirosos y falsos. Edmund Burke (1729-1797) decía: «Todas las verdades llevadas al extremo se acercan al vicio inmediato». Y en la misma línea, nuestro premio Nobel don Santiago Ramón y Cajal (1852-1934) afirmaba: «La verdad es un ácido corrosivo que casi siempre salpica a quien la maneja».

En mi caso particular he descubierto que me invade una gran paz interior no tanto cuando me creo en posesión de la verdad, sino cuando me siento «en razón» porque valoro, escucho y respeto las opiniones y verdades de los demás y percibo que la mía solo es una parte más, es decir, una verdad relativa. Soy humano, no un dios que todo lo sabe y lo puede. Yo necesito aprender, y aprendo de los demás. Tampoco defiendo la mentira, pero me gusta ese refrán castellano que dice que la mentira es justa cuando, por hacer el bien, la verdad se oculta. Piense el lector en verdades terribles que, como dijimos antes, pueden ser muy perjudiciales, como, por ejemplo, decirle a una persona que le quedan dos meses de vida. El médico que dice esto de manera descarnada a un enfermo está transmitiendo «su verdad» científica, cuando todos sabemos que puede que no suceda así. En ese caso, la verdad puede acelerar el final, creando en el paciente un estrés anticipatorio que le lleva a pensar en todo momento que su muerte es inevitable. Simplemente con que el médico le diga al enfermo que lo mejor es seguir el tratamiento y disfrutar de cada día, pues no hay certezas absolutas sobre los medios de curación, sería suficiente para que el paciente no pierda la esperanza y pueda vivir con más alegría los meses que le queden de vida. Las formas son siempre determinantes, sobre todo si el contenido de lo que se está comunicando es poco motivador.

PROACTIVIDAD = SOLUCIONES, EFICACIA, MADUREZ, RESPETO, ESCUCHA ATENTA, NEGOCIACIÓN Y AUTOCONTROL, CORDURA, REFLEXIÓN, BUENAS FORMAS, FORTALEZA, SOSIEGO, SEGURIDAD, SABIDURÍA, VIDA SALUDABLE



ESTAR EN RAZÓN

Comportamiento propio de las personas **proactivas**, generadoras de energía, expansivas y dinámicas. Cada vez más dilatan y agrandan el círculo de su influencia y reducen el círculo de sus preocupaciones.

Este círculo representa a las personas proactivas y resistentes que arrostran y afrontan con bravura lo que les depara la vida.

Son personas que se ocupan, no se preocupan con agobios, y centran su mente en lo que tienen, lo bendicen y dan gracias por ello.

Alegría de vivir, alta motivación, optimismo vital, esperanza, buen humor, sentido del humor y plenitud interior.

La historia que cuento a continuación es un buen ejemplo de cómo decir la verdad matizándola para que, pese a su crudeza, sea constructiva y aporte esperanza.

Carlos y Juana crearon con mucha ilusión una pequeña empresa familiar al poco de casarse. Su buen hacer y su entrega hicieron posible que cinco años después el negocio hubiera crecido tanto como para tener a cien trabajadores en plantilla. Todo iba muy bien hasta que la crisis que hoy padecemos comenzó a afectarles. Además, trabajaban con una caja de ahorros cuyos asesores cobraban más que tres presidentes de gobierno juntos, lo que, junto a otros desmanes, dejó a la empresa herida de gravedad. Los cuatro hijos del matrimonio estaban estudiando, y Carlos y Juana se vieron obligados a decirles la verdad sobre la difícil situación económica que atravesaban. Les dijeron que, entonces más que nunca, era imprescindible que la familia se mantuviera unida como una piña. Carlos y Juana llegaron a un acuerdo para informar a sus hijos: querían decirles la verdad, pero ofreciendo al mismo tiempo una información alentadora sobre cómo pensaban superar el bache. Sin necesidad de mentir, actuaron de una manera muy inteligente. Este fue el esquema que siguieron:

- Primero: Tenemos problemas, como la mayoría de las empresas, pero disponemos de alternativas para superar la situación. Contamos con vuestra colaboración. Somos una familia, un equipo, y juntos podemos lograrlo.
- Segundo: No podemos gastar lo que no tenemos y debemos adaptarnos a la nueva situación. No podemos comprar cosas superfluas y debemos estar más

unidos que nunca. Ser un «todos para todos». Porque la unión hace la fuerza.

- Tercero: Nada de pesimismo ni derrotismo. Las dificultades que estamos atravesando nos ayudarán a crecer como personas y nos proporcionarán una experiencia valiosísima para posibles situaciones semejantes en el futuro. Esta experiencia nos hará más fuertes.
- Cuarto: Somos una familia bien organizada, un equipo muy motivado. Podemos superar los malos tiempos si partimos de la ilusión, la alegría de vivir y el entusiasmo.

En la actualidad, lo peor ya ha pasado para Carlos y Juana, que optaron por enfrentarse a la situación junto a sus hijos, «en bloque», como una sola persona. Todavía no han salido de la crisis, pero se sienten fuertes y capaces de lo que sea. Todo apunta a que en 2014 recuperarán casi todo lo que perdieron en los años anteriores.

--	--

*Los hombres grandes son sencillos, y los medianos son
ampulosos, por la misma razón que los cobardes son
bravucones y los valientes no.*

JAIME BALMES

Si eres una persona sencilla, seguro que te encontrarás más cómodo lejos de la ostentación, la ampulosidad y el artificio. Seguro que también eres consciente de que quienes te conocen bien alaban y reconocen tu naturalidad, cercanía, espontaneidad y humildad, pues te encanta simplificar las cosas y hacerlas más fáciles.

Los grandes pensadores, filósofos y sabios del pasado y del presente coinciden en su admiración por las personas sencillas. Son conscientes de que la sencillez es compañera de viaje de la humildad, de la autenticidad, de la cercanía y de la verdadera valía, característica esta que define a la perfección a las grandes personas.

Arturo Graf (1848-1913) afirma: «Para darse por satisfecho con lo sencillo se necesita un alma grande». A mayor profundidad y contenido interior de una persona, sea cual fuere su condición y el puesto que ocupe en la sociedad, más se distinguirá por su gran sencillez.

Ernest Hemingway (1899-1961) decía: «El hombre que ha empezado a vivir más seriamente por dentro empieza a vivir más sencillamente por fuera». Jaime Balmes (1810-1848) enlazaba la sencillez con la verdad, al igual que otros pensadores, y afirmaba: «La sencillez es el carácter de la verdad, y las personas verdaderamente valiosas tienen maneras sencillas».

No es fácil vivir con sencillez, porque la «S» de sencillo presupone otras «S» mágicas, como las que ya hemos tratado y como las que siguen: Sensible, Sabio, Sosegado, Sensato, Sólido, Suave, con Sentido común, etc.

En cualquier persona, cuanto más altos sean los niveles de crecimiento interior, de madurez mental y emocional, de sabiduría y de superación de uno mismo, más sencillez mostrará. Otro exponente claro de toda persona sencilla es su paz interior, ese difícil «sosiego del espíritu», y también su gran sabiduría. Con razón podemos leer en la Biblia: «Bienaventurados los sencillos, porque tendrán mucha paz».

Con las personas sencillas siempre se evitan incontables problemas, porque lo hacen todo fácil, natural y espontáneo, tanto para sí mismos como para los demás. Es un placer tratar con personas verdaderamente sencillas: son cercanas, cordiales y capaces de quitar

hierro a las situaciones más embarazosas. Dicen: «No te preocupes, tranquilo, no pasa nada, no tiene importancia...». Y siempre con una sonrisa en sus labios y un cálido y acogedor acento en sus palabras. Porque las buenas formas, la generosa comprensión, la empatía y hasta el buen humor adornan a las personas sencillas, que suelen ser encantadoras por su delicadeza y exquisitez en el trato social.

Con bastante gracia, Pierre Reverdy (1889-1960) decía: «No es tan simple ser simple». Cuando tratas con personas sencillas percibes su grandeza, pues su humildad y disponibilidad contrastan poderosamente con aquellas que todo lo complican y son incapaces de contentar, generando ansiedad y estrés anticipatorio. Henry D. Thoreau (1817-1862) decía: «Nuestra vida está desperdiciada en detalles». Y apostillaba: «¡¡¡Simplificad, simplificad!!!». ¡Qué enorme placer produce trabajar y convivir con personas sencillas! Yo tuve la inmensa suerte de conocer a un hombre lleno de sabiduría, humildad y sencillez, y es el protagonista del relato que expongo a continuación, una historia real que viví en primera persona hace treinta años.

Es curioso observar que casi todos los hombres que valen mucho tienen maneras sencillas.

JAIME BALMES

En el verano de 1985, terminaba de escribir el que sería mi segundo libro, que llevaba por título *La clave para el desarrollo de la inteligencia*. En él hacía un estudio detallado del desarrollo integral del niño desde que nace hasta los seis o siete años, y daba ciertos consejos para activar, incentivar y desarrollar todas las potencialidades de los pequeños en las diferentes áreas de su evolución integral. Necesitaba una persona con gran peso específico para que escribiera el prólogo del libro, y fue en Unicef donde me dijeron que nadie mejor que el doctor Juan Bosch Marín, antiguo director nacional de esta organización, ya jubilado, académico de número de la Real Academia de Medicina y una persona que se había dedicado durante más de cincuenta años a la infancia y a la familia. De hecho, suya es esta frase: «La salud comienza en la familia».

Alentado por los ánimos que me dieron en Unicef, llamé por teléfono al doctor Bosch Marín. Al minuto ya estaba yo perplejo y fascinado por el interés que mostró en mi libro, agradeciéndome que hubiera pensado en él para escribir el prólogo. Él, que era la personalidad, el verdaderamente grande, me estaba haciendo grande a mí con sus palabras. No me podía imaginar tanta sencillez, bondad y generosidad.

Pocos días después le entregué el manuscrito. El doctor me dijo que su esposa, Asunción —ejemplo también de sencillez y bondad—, se lo leería, pues él tenía problemas de vista debido a su edad. También le dictaría el prólogo a ella para que lo escribiera a máquina, puesto que entonces no había ordenadores.

Habré leído unas cincuenta veces el maravilloso prólogo que escribió el doctor Bosch Marín para mi libro. Pero lo que más me marcó, quedándose grabado en mi

mente y en mi corazón, fue su actitud amable, sencilla, acogedora y motivadora. Leyó varias veces mi manuscrito para hacer el mejor prólogo posible, y he de decir que nunca nadie me ha hecho sentir más valioso e importante que él.

Han pasado tres décadas desde entonces, pero para mí siempre será un modelo de sencillez, de humildad y, por supuesto, de generosidad. Don Juan Bosch Marín reunía en su persona todas las «S» mágicas que trabajo en este libro de superación y crecimiento personal, aunque la que todos los pediatras y enfermeras que trabajaron con él destacan, como una fascinante y admirable estrella rutilante, era su gran sencillez, que te ganaba al instante. Vivir de una forma tan viva, cercana y plena el ejemplo directo de una persona tan extraordinaria en bondad, sencillez y amabilidad es una verdadera suerte. Él me enseñó a valorar y admirar a las personas sencillas. Quiero que esta mención al doctor Bosch Marín sea mi reconocimiento público a su grandeza.

--	--

La simpatía es la sonrisa de dos almas que se abrazan y de dos personas que se contemplan y miran con agrado.

BERNABÉ TIERNO

Si tu tono vital cotidiano es la alegría de vivir, con toda seguridad serás también una persona de sonrisa fácil, divertida, extrovertida y con buen humor. También serás, sin duda, un optimista vital, una persona entusiasta, amable y convencida de que, como afirmaba Noel Clarasó (1899-1985), «las tres cuartas partes de las personas con las que nos encontramos diariamente están sedientas de simpatía».

Como digo con la frase con la que abro esta «S» mágica, la simpatía es la sonrisa de dos almas que se abrazan y de dos personas que se contemplan y miran con agrado. Hago esta afirmación porque he observado que la empatía o la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y ver las cosas desde su perspectiva es hermana gemela de la simpatía; la interacción entre esas dos personas es constante y se retroalimentan: la empatía incrementa la simpatía y la simpatía propicia y facilita una mayor empatía. De ahí que la mayoría de las personas verdaderamente simpáticas —como ocurre con las sencillas— caigan muy bien a la gente y apenas creen conflictos en sus relaciones sociales y personales.

He consultado con diversos psicólogos y todos defienden con pasión que las personas simpáticas, puesto que son alegres y positivas, son también personas-medicina, es decir, curativas. François Rabelais (1494-1553) decía: «los alegres curan». Nicholas Udall va más allá y afirma: «La alegría prolonga la vida y trae salud». Al igual que la sencillez produce madurez mental y emocional y una mayor capacidad de superación, la simpatía incrementa la sensación de alegría y, por tanto, de bienestar general. Baruch Spinoza (1632-1677) decía: «La alegría es el paso del hombre de una menor perfección a otra perfección mayor». La alegría que se vive y se transmite mediante la simpatía (porque no hay simpatía posible sin una gran dosis de gozo y felicidad interior) es generadora directa de bienestar integral, que se traduce y se percibe exteriormente a través de sonrisas, gestos acogedores, palabras de aliento, etc. Esto hace que la comunicación entre las almas alcance un altísimo grado de profundidad y de entendimiento.

El motivo por el que los psicólogos insistimos tanto en que los niños y adolescentes venzan su timidez y adquieran pronto habilidades sociales, que sepan hacer amigos y

varias veces mi manuscrito para hacer el mejor prólogo posible, y he de decir que nunca nadie me ha hecho sentir más valioso e importante que él.

Han pasado tres décadas desde entonces, pero para mí siempre será un modelo de sencillez, de humildad y, por supuesto, de generosidad. Don Juan Bosch Marín reunía en su persona todas las «S» mágicas que trabajo en este libro de superación y crecimiento personal, aunque la que todos los pediatras y enfermeras que trabajaron con él destacan, como una fascinante y admirable estrella rutilante, era su gran sencillez, que te ganaba al instante. Vivir de una forma tan viva, cercana y plena el ejemplo directo de una persona tan extraordinaria en bondad, sencillez y amabilidad es una verdadera suerte. Él me enseñó a valorar y admirar a las personas sencillas. Quiero que esta mención al doctor Bosch Marín sea mi reconocimiento público a su grandeza.

que no pierdan tiempo y energía en pretender lo imposible. Ante personas imposibles, lo más inteligente es no perder el tiempo.

--	--

Crecen con la unión los pequeños imperios, hundiéndose en la discordia los mayores.

PADRE MARIANA

Una persona sinérgica lo es en la medida en que promueve y propicia la colaboración inteligente, el trabajo en equipo, el diálogo, el buen entendimiento y el hacer pactos y llegar a acuerdos para potenciar la concordia.

La sinergia es imprescindible en la sociedad, como lo es en la unión de fuerzas, mentes y voluntades para encarar todo tipo de proyectos. Pertenecen a la sabiduría de todos los tiempos eslóganes tan conocidos como «la unión hace la fuerza», «juntos podemos», «todos para todos» y, por supuesto, el conocido «gano-ganas». Estos principios y leyes universales para la superación y el progreso, tanto a nivel social como a nivel personal, han hecho posible los mayores adelantos de la humanidad.

La vida plena y de aceptable bienestar de las personas verdaderamente inteligentes y prácticas que han sabido llevar a sus vidas el poder de la sinergia es también generosa y magnánima para saber reconocer lo mejor en sus semejantes, potenciando su valía, autoestima y sentimiento de competencia. Su lema es la unión para el bien y el progreso.

En el lado opuesto de la sinergia se encuentra el desacuerdo, la falta de diálogo, de escucha y de valoración del otro, la carencia de empatía y de superación, de crecimiento y de mutuo entendimiento.

Jacinto Benavente lamentaba la falta de sinergia con estas sabias palabras: «Es triste condición de la Humanidad que más se unen los hombres para compartir los mismos odios que para compartir un mismo amor». Esta gran verdad la vemos todos los días, y más en estos últimos años, y prácticamente en todos los ámbitos de nuestra sociedad. Supongamos por un momento que nuestros políticos recibieran un curso acelerado sobre la sinergia y sus incontables beneficios a partir del sabio pensamiento del viejo Jenofonte: «Sin concordia no puede existir ni un estado bien gobernado ni una casa bien administrada». ¿Cómo puede irle bien a un país a cuyos políticos en general —lo vemos cada día— lo único que les importa es su propio beneficio o el del partido en el que militan? Imaginemos que el dueño de un negocio o de una empresa tuviera la misma actitud que los políticos, es decir, que fuera incapaz de unirse con otros y hacer sinergia. Sin la unión, que es la que crea la fuerza de la concordia para aumentar esfuerzos y voluntades, cualquier proyecto se vendría abajo de inmediato.

La sinergia es la capacidad de concitar, unir y alinear en una misma dirección y con la máxima dedicación y entusiasmo todos los potenciales de la persona en la búsqueda del bien de sí mismo y de los demás. Sea cual fuere la persona, grupo humano, colectivo o empresa que activa el mecanismo de la sinergia, el éxito está garantizado si las personas encargadas de estructurarla y aplicarla lo hacen con entrega, motivadas, y aprovechando el tiempo y las oportunidades que se presentan.

La historia que he reservado para la sinergia, más que referirse a una persona o un hecho concreto, tiene que ver con mi experiencia personal hace unos cuatro años, cuando preparaba el borrador para mi libro *El triunfador humilde*, publicado también por Temas de Hoy. Me propuse buscar el hilo conductor fundamental de casi un centenar de pequeños, medianos y grandes empresarios, es decir, la clave de las claves para el éxito en cualquier empresa. ¿Cuál era la habilidad primordial, el denominador común que destacaba por encima de todos, desde el fundador de IKEA, Ingvar Kamprad, pasando por nuestro empresario de más éxito, Amancio Ortega, hasta mis amigos Eduardo y Julio Baviera, o mi amiga y admirada Paloma Frial? En todos ellos se hallan cualidades como una gran fuerza de voluntad, el entusiasmo, el don de gentes, la capacidad de adaptación y renovación, etc., pero la que destacaba por encima de todas era la sinergia, su incomparable habilidad para inyectar en sus equipos humanos el espíritu de unidad, el saber actuar como un solo hombre, potenciando, uniendo y orientando todas las mentes, corazones, voluntades y esfuerzos en una misma dirección. En definitiva, hablamos de crear esa «concordia» (como un solo corazón) a la que ya se refería Salustio hace siglos: «La concordia hace crecer las pequeñas cosas, la discordia arruina las grandes». En el mejor empresario, por encima de todas las demás cualidades y habilidades destaca la de ser extraordinariamente sinérgico. Cuanta mayor sea la sinergia en los equipos de dirección, en los trabajadores y en todos los componentes de una empresa, mejores resultados y expectativas de futuro tendrán. Amable lector, al final del capítulo encontrarás un decálogo para convertirte en una persona voluntariosa que espero te sirva para reflexionar y superarte a ti mismo.

Tengo ante mí (la guardo con especial cariño) la carta de don Amancio Ortega que me escribió desde Arteixo (A Coruña) el 7 de mayo de 2012, precisamente el día de mi cumpleaños, aunque él no lo sabía. Daba respuesta a la que yo le había escrito cuando le envié un ejemplar del libro *El triunfador humilde*. Se lo hice llegar porque él era uno de los empresarios que yo había estudiado en profundidad, un ejemplo de tantos empresarios y emprendedores que son el orgullo de España y de otros países. En mi carta yo le hablaba de mi origen humilde, y él me contestó que teníamos en común nuestros orígenes sencillos y «el haber puesto en nuestra vida trabajo, esfuerzo, voluntad e ilusión». Después de este cuarteto de cualidades y al referirse especialmente a la humildad, el dueño de Inditex decía: «Usted habla de triunfadores humildes y no sé si la expresión es correcta para referirse a mí, pero sí le puedo decir que, como usted, yo no podría ser de otra forma. Inditex ha llegado a ser la empresa que es hoy gracias al

esfuerzo conjunto de muchas personas sencillas, de muy distintos orígenes y procedencias, pero siempre, efectivamente, muy humildes, porque han sabido estar cerca de nuestros clientes pensando y actuando para ellos y, desde luego, trabajando con la misma entrega y sacrificio. Porque, como usted bien dice, es la única manera de lograr el estado de bienestar al que todos aspiramos». En mi condición de grafólogo, no pude vencer la tentación de hacer un profundo estudio grafológico de la firma de puño y letra de Amancio Ortega Gaona, y puedo decir que jamás he visto una firma que refleje mejor las cualidades de las que habla en su carta. Pero la que destaca de una manera muy especial es la sinergia. Nadie como don Amancio Ortega para formar los más compactos y motivados equipos de trabajo. Además de sencillo y humilde, es cien por cien sinérgico. «A mayor unidad y entendimiento, mayor fuerza, éxitos y bienestar.»

DECÁLOGO DE LA VOLUNTAD

La vida de cada hombre es el fruto de su voluntad.

I. JURGENSEN

Para desarrollar la voluntad hay que adquirir el «hábito de querer», con esfuerzo y ejercicios sistemáticos. A esto llamamos *voluntad constituyente* (que se está formando). La verdadera voluntad, voluntad constituida, viene después y se distingue porque ya no necesitamos esfuerzos, porque lo que hacemos nos resulta gratificante y agradable y lo hacemos de forma automática y espontánea. Lleva a tu vida los puntos de este decálogo y algún día tú serás la misma voluntad.

1. Formula tus propósitos de forma positiva, firme y rotunda y no emplees expresiones dudosas como «lo intentaré», «haré lo posible», «trataré de»... Di simplemente: «Lo hago ahora», sin más dilaciones, porque así lo decides, porque te conviene, aunque te cueste. Acumula todas las razones a favor del logro de tu objetivo y refléjalo por escrito, ¡ahora!
2. Fíjate objetivos que puedas medir, evaluar y controlar. Lleva un registro de los logros obtenidos (autoobservación) y que alguna persona de confianza, ante la que te has comprometido de forma pública y notoria, te evalúe.
3. No demores demasiado los pequeños éxitos y, para ello, haz que lo que te propongas sea algo posible, que te motive y gratifique a corto plazo. Así, reforzado por el entusiasmo de frecuentes victorias, tu voluntad y tenacidad inteligentes serán cada vez más consistentes. Pero no hagas excepción alguna, se trata de que los nuevos hábitos se arraiguen con firmeza.
4. Márcate un límite máximo y razonable de tiempo, contrólate con la frecuencia necesaria y detalla a qué ritmo y con qué eficacia te acercas al objetivo que persigues. Aprovecha cualquier oportunidad para llevar a la práctica las resoluciones y estrategias pensadas y orientadas en el sentido de arraigar más el hábito y la actitud positiva consciente que pretendes establecer.
5. Sé consciente de que «todas las esperanzas están en ti» y de que tú eres el único responsable de que lo que pretendes y proyectas se convierta en realidad. No «eches balones fuera» ni culpes a nadie. Aunque debes contar con los demás y los mejores; aprende a depender por completo de ti

mismo y no hagas concesión ni excepción alguna hasta lograr la voluntad constituida y hasta que tú ya seas la misma voluntad.

6. Sé previsor, sensato, reflexivo y práctico. Utiliza siempre el sentido común. Vuelve a tus experiencias del pasado y averigua cómo, cuándo y por qué se vinieron abajo tus propósitos. ¿Cómo acostumbras a engañarte a ti mismo? ¿Cómo te conviertes en parte del propósito en lugar de en parte de la solución? Aprende de tus errores y sé humilde pero práctico.
7. Los ejemplos y los referentes poderosos invitan a la imitación positiva. Contágate y ayúdate con modelos vivos de personas de fuerte e inquebrantable voluntad. Busca en tu entorno a alguien que pueda empujarte a ser más tenaz, responsable, eficaz y decidido e intenta superarte desde tu humilde deseo de mejorar en todo.
8. Haz algo por el simple hecho de que no te gusta y prefieres no hacerlo; pero algo que sea muy provechoso para ti. Con este ejercicio de «hacer lo que temes», cuando te ponga a prueba una tremenda dificultad o una circunstancia adversa, estarás bien entrenado y adiestrado para pasar a la acción, por grandes que parezcan los obstáculos y por insuperable que se presente la adversidad. Recuerda que *todo hombre es lo que es su voluntad*.
9. Resume en una frase breve, clara y expresiva el comportamiento adquirido. Escríbelo en una cartulina que colocarás en un sitio bien visible, para mantenerlo siempre vivo en tu memoria: *El secreto de todo está en el poder de mi voluntad. Para poder solo necesito ¡querer!*
10. Prémiate, felicítate y proporciónate pequeñas e inmediatas recompensas para trabajos y esfuerzos de realización y voluntad tenaz, pronta y eficaz. Premia con recompensas mayores los objetivos más costosos e importantes, a medio y largo plazo, y que han precisado grandes sacrificios y voluntad inquebrantable y duradera.

El mayor premio te lo proporcionará la sensación de confianza en ti mismo y de fortaleza que produce la experiencia de que tú ya eres la voluntad misma y que, como decía R. W. Emerson (1803-1882): «La propia educación de la voluntad se convierte en meta de la propia existencia».

--	--

Resistid y reservaos para días más felices.

VIRGILIO

El superviviente primero se gobierna a sí mismo y no cesa de entrenarse y de capacitarse para la adaptación y la renovación que nos enseña la madre naturaleza. Por eso he elegido como pensamiento estrella para esta «S» mágica el que nos dejó el poeta Virgilio (70 a. C.-19 a. C.) cuando nos aconsejaba «resistir» y reservarnos para los días más felices; es decir, alentar nuestras esperanzas. Sabe el amable lector que ya he dicho en varias ocasiones que mi canción de guerra es el *Resistiré* del Dúo dinámico: «Resistiré para seguir viviendo... Soy como el junco que se dobla, pero siempre sigue en pie».

La habilidad para renacer de las propias cenizas, para recomponerse y reavivarse a uno mismo es primordial para los humanos que poblamos la tierra, porque todos, antes o después, seremos supervivientes en algún momento o durante toda nuestra vida. Es fundamental aprender a sobrevivir. El superviviente, de ánimo fuerte y esforzado, curtido ante la adversidad, sabe activar todo su coraje y fortaleza de espíritu cuando se presentan las situaciones más críticas, puesto que el cotidiano vivir le ha servido de gimnasio y él no ha cesado de entrenarse. Séneca (4 a. C.-65 d. C.) decía: «El oro se prueba en el fuego y el hombre en la desgracia».

A continuación enumero algunas de las principales características de una persona superviviente:

- Un superviviente es consciente de que tendrá que sufrir, pero sabe bien que cuanto más tema sufrir más sufrirá, porque el simple temor al sufrimiento nos incapacita para poder superarlo.
- Tiene fe, esperanza e ilusión, y no las pierde nunca, por muy adversas que sean las circunstancias. Rabindranath Tagore decía: «La fe es el pájaro que canta cuando la aurora está oscura».
- El superviviente sabe que con una indomable voluntad y una actitud positiva todo se puede superar. Ya lo han hecho otros. Nada de lo que nos sucede supera a nuestras fortalezas humanas. Miguel Delibes (1920-2010) nos dejó este reconfortante mensaje: «Constaté por encima de mi retorcido dolor que Dios jamás envía al hombre nada más allá de su capacidad de resistencia».

- El superviviente está preparado para vivir la realidad. Y esto le hace mucho más fuerte. Quien piensa que jamás se encontrará ante una situación crítica se aleja de la realidad tanto como el que solo piensa que su vida será una continua desgracia. La vida nos trae de todo y por eso el sabio disfruta, pero está preparado para todo. Séneca decía: «Fuerte es el ánimo cuando está preparado».
- El superviviente, pese a caer siete veces, se levanta ocho (así dice un refrán chino). Sobrevivir es levantarse cuantas veces sea necesario, sabiendo que la adversidad siempre aporta sabiduría y experiencia.
- El superviviente es consciente de que no es posible estar siempre en la cima de una felicidad idílica total. Bernard Shaw (1856-1950) decía: «Podemos trepar hasta las más altas cumbres, pero no podemos vivir allí mucho tiempo». La vida se compone de subidas y bajadas, y, a veces, cuando menos lo esperamos, nos encontramos ante situaciones y hechos dramáticos que nos obligan a poner en marcha nuestra capacidad de supervivencia.
- El superviviente es una persona paciente, y lo es en dos aspectos. En primer lugar, sabe esperar activo y darle tiempo al tiempo. Lin Yutang (1895-1976) decía: «Todo prospera a su hora y no hay que apresurarse». En segundo lugar, la paciencia le aporta al superviviente una mayor aceptación de las realidades inevitables, una aceptación que viene acompañada de sosiego y paz interior. Horacio (65 a. C.-8 a. C.) lo expresaba así: «Lo que no se puede evitar hay que llevarlo con paciencia». Por tanto, la supervivencia exige paciencia y fortaleza de espíritu, tanto como ilusión, esperanza y tenacidad inteligente, no desmayar y seguir adelante en la oscuridad, pero esperando la luz.

En el polo opuesto del superviviente se encuentra el pusilánime, una persona falta de ánimo y coraje incluso para pedir ayuda a los demás y hacerse fuerte uniendo esfuerzos y voluntades. Lo explico gráficamente en el esquema de la página siguiente. El pusilánime ni siquiera es capaz de probar y aferrarse a la fuerza de los demás para formar un grupo compacto y bien coordinado ante las adversidades. Montesquieu (1689-1755) decía: «Cuando los hombres están reunidos pierden el sentimiento de su debilidad». El pusilánime se muere en un rincón y no es capaz de unirse a quienes tienen su mismo problema o pedir ayuda a quienes pueden socorrerle y ayudarle. Por eso debemos recordar que siempre nos queda la fuerza de los otros. En efecto, ¡juntos podemos!

¿Qué historia personal podría contar como ejemplo de superación mediante la supervivencia? Elegir una sería ser injusto con aquellos hombres y mujeres, pacientes, alumnos y amigos que me abrieron su corazón durante tantos años. Ellas y ellos no quieren que aparezcan aquí sus nombres, pero saben que aunque los describa con nombres supuestos les estoy rindiendo un sincero homenaje, además de mostrarles toda

mi admiración y cariño. María, María Dolores, Alicia, Pepa, Conchi... y también Paco, Manolo, Carlos, Pedro... Personas que no conocieron más que dificultades insalvables. Algunos lograron sus propósitos; otros siguen en la brecha, luchando heroicamente, porque saben que la tenacidad dará sus frutos.

REACTIVIDAD= PROBLEMAS, INEFICACIA, INMADUREZ, VISCERALIDAD, AGRESIÓN VERBAL, IMPOSICIÓN, FALTA DE DIÁLOGO, MALAS FORMAS, NECEDAD, INSEGURIDAD, DESASOSIEGO, VIDA POCO SALUDABLE



NECESIDAD OBSESIVA DE TENER RAZÓN

Comportamiento propio de las personas **reactivas**, primarias y viscerales que se descargan de energía a sí mismos y a los demás y aumentan su círculo de preocupaciones, miedos, malas formas, y generan energía negativa, estrés y agobios. Y reducen su círculo de influencia, de expansión, de autocontrol y de energía.

Este círculo representa a las personas reactivas, pusilánimes, negativas, que se rinden y claudican, que se preocupan, pero no se ocupan, se amilanan, centran su mente con agobio en lo que no tienen y maldicen su suerte y destrozan sus vidas y las de los demás.

También quiero mostrar mi admiración a todos los que lucháis por vivir y tenéis que enfrentaros cada día a vuestros trabajos pese a tener serios problemas de salud. Necesitáis ser supervivientes y, sin duda, lo sois a diario.

Sois muchas las personas supervivientes que conozco, y sabéis que tenéis mi admiración. A todos los que os sintáis reflejados en la «S» mágica de la supervivencia os pido que añadáis aquí vuestra historia personal y, mejor todavía, que hagáis un pequeño cuaderno-libro con algunas anécdotas sobre personas que son ejemplo de supervivencia. Personas que, pese a haberse «doblado como un junco», han sabido levantarse tantas veces como haya hecho falta.

Este libro es un canto al impulso de volar que todos conservamos en nuestro interior y que debemos activar cuanto antes. Pero también es mi personal homenaje particular a todos esos hombres y mujeres que, como Helen Keller (1880-1968), escritora y activista sordociega, pese a las dificultades y adversidades, han decidido elegir su vocación de volar y dejaron de gatear, es decir, de quejarse, de desconfiar de sí mismas, de lamentarse inútilmente y de pensar negativamente. Convirtieron su existencia en la tierra en una celebración diaria, y simplemente porque ¡les dio la real gana!, por su mágica actitud a la hora de sobrevivir, por su entusiasmo y su optimismo vital. Gracias a ello han

hecho posible el milagro humano que están viviendo: son felices y llevan una vida saludable, pese a las circunstancias más adversas.

Dejo para la reflexión del amable lector las motivadoras y energizantes palabras de André Maurois, que nos recuerdan que, para pensar en grande y no en pequeño, el secreto está en trabajar. Decía Maurois: «El horizonte es negro, la tempestad amenaza, trabajemos. Es el único remedio para el mal del siglo».

--	--

*En este mundo no se puede estar seguro de nada,
salvo de la muerte y los impuestos.*

BENJAMIN FRANKLIN

La seguridad de la que hablamos en este capítulo tiene que ver con la firmeza de carácter, la tenacidad, la motivación, con las poderosas razones para vivir que dan sentido a nuestra existencia... Es la seguridad en el sentido de gran solidez mental y emocional, y una fe y confianza ciegas en uno mismo y en las propias habilidades y actitudes.

La persona segura de sí misma tiene muy claro adónde va y lo que quiere hacer con su existencia. Sabe poner todas sus potencialidades y fortalezas humanas al servicio de su proyecto de vida. Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944) decía: «El mundo entero se aparta cuando ve pasar a alguien que sabe adónde va».

Ahora le pido al amable lector que reflexione sobre este pensamiento de Ortega y Gasset: «La vida es nuestra reacción a la inseguridad radical que constituye su sustancia. Por eso es sumamente grave para el hombre encontrarse excesivamente rodeado de seguridad».

Yo digo siempre que el máximo de seguridad al que podemos aspirar los seres humanos es aceptar la normal y natural inseguridad en que todos nos movemos. Nos da tranquilidad saber que nadie puede estar seguro de si va a vivir mañana o caerá enfermo durante un año. Como dice la máxima, nada hay seguro bajo el sol.

Jean Paul Sartre (1905-1980) decía: «El hombre se ha de inventar cada día». Esta invención diaria aportará fe y confianza en uno mismo, que es el primer secreto del éxito en este mundo. Pero no podemos olvidar que de lo único de lo que podemos estar seguros es de que un día moriremos, como todos los seres vivos, y de que no podremos evitar que nos fríen a impuestos, como decía irónicamente Benjamin Franklin (1706-1790) en la cita con la que he abierto este capítulo.

Somos a la vez permanente cambio y permanencia, y aunque todos vivimos bajo el mismo cielo, cada ser humano tiene su propio horizonte. Es tarea de cada cual descubrir hacia dónde dirigir sus pasos, qué es lo que quiere hacer con su vida y no perder jamás la confianza en sí mismo y en sus posibilidades, reinventándose cada día, alentado por ese impulso de triunfar en lugar de fracasar, atemorizado por pensamientos y sentimientos de desilusión. Ortega y Gasset afirmaba: «Vivir no es otra cosa que reaccionar a esa

inseguridad radical de que está hecha nuestra sustancia humana». Se equivoca quien pretenda navegar por el mar de la vida sin correr el riesgo de naufragar. Giovanni Papini (1881-1956) decía: «Los seres humanos tenemos que fabricarnos nuestra grandeza a base de muchas pequeñeces, nuestras victorias a base de haber padecido muchas derrotas, y nuestra riqueza superando múltiples quiebras».

Por eso no quiero andar con circunloquios. Pretendo que nuestra atención se centre en lo verdaderamente esencial: durante nuestra estancia en la tierra debemos «andar siempre adelante», como decía Thomas Carlyle (1795-1881), sean cuales fueren las circunstancias, alentados por la seguridad, por la automotivación y por la confianza que cada cual pueda proporcionarse a sí mismo.

¿En qué nos apoyamos y afirmamos los humanos para lograr esa confianza y seguridad? En dos pilares imprescindibles: el primero es el sentirse amado, querido, y valorado desde la cuna. Ese sentimiento no debe abandonarnos nunca y debe ser muy poderoso. William James (1842-1910) decía con razón: «El principio más profundo del carácter humano es el anhelo de ser apreciado». El segundo pilar para mantener esa autoconfianza y seguridad relativa es el haber superado dificultades. La experiencia acumulada puede contrarrestar la inseguridad radical de la que estamos hechos. Por eso nuestra primera obligación es seguir siempre adelante, pase lo que pase, y entender que las adversidades, dificultades y contrariedades son necesarias y forman parte importante de la vida y de nuestro crecimiento personal. Miguel Servet (¿?-1553) afirmaba: «Cada cual es como Dios le ha hecho, pero llega a ser como él mismo se hace». Saber educar no es otra cosa que ayudar al ser humano en la tarea de hacerse a sí mismo, potenciando lo mejor de sí para que se valore, se quiera y crea en sí mismo y en sus posibilidades, y enseñándole a encarar las dificultades y adversidades que vayan surgiendo en su vida.

Conozco a muchísimas personas seguras, pero en esta ocasión me apetece destacar el ejemplo de Pili, que es una de las miles de mujeres hispanoamericanas que vinieron a España a «buscarse la vida». Trabaja como asistenta, y lo mismo limpia oficinas y colegios que friega escaleras en cualquier urbanización. Por las mañanas, muy temprano, solía encontrarme con ella y con su compañera, Pepi. Las dos son sencillas, amables y nunca les he visto un mal gesto. De hecho, sus amplias sonrisas transmiten paz y, sobre todo, alegría de vivir. Un día les hice notar su extraordinario optimismo y, de sorpresa, les llevé sendos ejemplares de mi libro *Optimismo vital*. Les dije que me gustaría que lo leyesen, pero no porque les hiciera falta, puesto que eran dos «optimistas vitales». Sin embargo, Pili me dijo: «Sí, soy optimista, pero mi alegría me viene porque soy quien proporciona seguridad a mi familia, que viven mejor en mi país gracias a que trabajo mañana y tarde limpiando y barriendo, y solo descanso el domingo. También me doy seguridad a mí misma porque valoro mucho tener trabajo cuando otras personas no encuentran nada».

Pili, a petición mía, me confesó todo esto por escrito, y también que había proporcionado seguridad a una compañera a la que ayudaba: le daba parte del dinero que

ganaba «extra» en los trabajos por horas que hacía los sábados. Su seguridad, su alegría y su fuerza se la proporcionaba su extraordinaria generosidad. Y su alegría era el resultado de saber que ofrecía tranquilidad y seguridad a quienes no tenían la suerte de trabajar, aunque fuera fregando escaleras. ¡Cuánta gente maravillosa y grande hay en el mundo! Muchas veces están ahí, a nuestro lado, y no sabemos descubrirlas. Pili había encontrado un motivo poderosísimo para vivir: dar seguridad con su trabajo a quienes ni siquiera lo tenían.

--	--

No hemos venido a ser servidos, sino a servir.

(DEL EVANGELIO)

No confundamos servicial con servidumbre. Una persona servicial es la que está presta a complacer a los demás con diligencia y cuidado, pero sin cobrar por su acción de servicio. Nada que ver con la servidumbre, que es el estado o condición de siervo o criado que cobra un salario por prestar sus servicios. El que sirve en una casa y cobra por ello ejerce un trabajo digno y puede hacerlo de buen grado y con diligencia. Entonces podríamos decir que también es servicial.

El lector ya habrá comprendido que al referirme a la «S» de servicial estoy señalando a aquellas personas entregadas y generosas que eligen la actitud de servicio y la práctica del bien ayudando a los más necesitados y menesterosos. Como todo ser en plenitud, la persona servicial necesita darse a los demás sin distinción de raza, credo o condición social. Prefiere servir a ser servido y tiene claro que nada proporciona mayor contento y gozo interior —además de ser muy saludable para el cuerpo, la mente y el espíritu— que la actitud de servicio, es decir, poder hacer algo por quienes más lo necesitan.

San Agustín (354-430) decía: «Con el amor al prójimo, el pobre es rico, y sin el amor al prójimo, el rico es pobre». En el polo opuesto de una persona servicial, dispuesta a servir y ayudar a quien lo necesite, se encuentra la persona despegada, egoísta, insensible a las carencias y privaciones de los más necesitados, la persona roñosa y cicatera que no piensa nada más que en sí misma. Hay quienes dicen que «cada cual se busque la vida como quiera», e incluso creen que estar al servicio de los demás es promover la gandulería y la irresponsabilidad. Muchos piensan que el que es servicial, el que va de generoso y magnánimo por la vida, se empobrece y, al fin, termina convenciéndose de que su actitud de servicio es poco inteligente y práctica.

Personalmente pienso que las personas con actitud de servicio son verdaderamente inteligentes para la vida, ya que *dar* se traduce en *recibir* mucho más de lo que hemos dado. Aunque solo fuera por el gozo de ver que alguien es más feliz y porque le hemos ayudado en momentos críticos, la inversión es más que rentable.

Además de esta forma de ser encomiable de las personas serviciales, existe otra forma de servir a los demás, que es cobrar por los servicios prestados cuando quien trabaja para los demás es un profesional que actúa con sabiduría. Publio Sirio (85 a.

C.-43 a. C.) lo expresaba así: «Quien sirve con sabiduría tiene en su mano una parte del mando». ¡Qué gran verdad! Cuántas secretarías, ayudantes, auxiliares y personas que prestan su servicio y habilidades lo hacen de manera tan sensata e inteligente que cuentan con la confianza plena de sus superiores o jefes y se sienten plenamente realizadas y felices.

La historia que sigue demuestra que una persona servicial lo es también aun cuando ella misma necesite la ayuda de los demás. Como a tantas personas en España, a Amparo, que llevaba tiempo sin trabajo, le propusieron continuar participando en acciones de voluntariado, tareas que venía desarrollando desde bien joven. Ahora, pasados los cuarenta años, se encuentra en una situación enormemente crítica, pues ha dejado de cobrar el subsidio de desempleo. Vive gracias a sus padres y a lo poco que le da una amiga que, por suerte, sí tiene trabajo. Aunque está preocupada, no lo manifiesta y siempre mantiene su proverbial sonrisa y su actitud positiva. Soltera y sola, únicamente socorrida y animada por su amiga del alma, Amparo encuentra su fuerza para seguir adelante cuidando de manera totalmente desinteresada y generosa a personas mayores que viven en la más absoluta soledad.

Ella lo expresa así: «Sé que algún día el sol saldrá para mí alguna mañana y encontraré un trabajo remunerado. Mientras eso llega, doy lo que soy y lo mejor de mí, que es mi cariño, mi alegría y cuidados, a estas personas que no tienen nada más que soledad».

Amparo dice que jamás pierde la esperanza, y está segura de que, si se mantiene en ese optimismo activo y dinámico en su actitud de servicio a los demás, conseguirá tres cosas: la primera, sentirse bien consigo misma, pues su actitud de servicio la hace sentirse bien haciendo el bien. La segunda, al estar ocupada en dar y atender a las personas mayores, se siente útil y no tiene demasiado tiempo para deprimirse y preocuparse. Y la tercera: potenciará más su esperanza porque su cuerpo y su mente, que siempre actúan como vasos comunicantes, se mantienen en un estado más positivo y tónico. Así, cuando por fin encuentre un trabajo, se sentirá en plenitud de facultades físicas, mentales y emocionales, y todo le será mucho más fácil. Por otra parte, y aunque no le sirva de consuelo, también se hace cargo de que son muchas las personas que se encuentran en su misma situación y que saben resistir y seguir adelante sin desfallecer ni venirse abajo. Reconoce que la actitud de servicio que siempre tuvo para con los demás le sigue ayudando para continuar.

Vaya desde aquí mi admiración a personas como Amparo, que saben esperar, aunque se les cierren todas las puertas. Su grandeza de espíritu se muestra en sus palabras y en su auto-diálogo motivador. Ahora es el turno del sufrimiento, del entrenamiento y del aprendizaje, pues como decía Esopo: «Quien mucho sufre, mucho aprende». La buena suerte, como la de encontrar un trabajo remunerado, no tardará en llegar, pues como dicen los japoneses, somos nosotros mismos quienes tenemos la llave capaz de abrir las puertas por donde puede entrar la buena o la mala suerte. Así, Amparo

está tranquila, porque su esfuerzo, su entereza y su actitud positiva y de esperanza tarde o temprano darán sus frutos.

--	--

El que no puede vivir en sociedad, o no necesita nada para su propia suficiencia, no es un miembro de la ciudad, sino una bestia o un dios.

ARISTÓTELES

Hoy nadie pone en duda que la sociabilidad o la capacidad de comunicarse de forma positiva e inteligente con los demás, llegar al buen entendimiento y demostrar en la práctica poseer un alto cociente en inteligencia emocional es garantía de éxito y de bienestar integral.

La persona sociable a quien me voy a referir a continuación suele ser consciente de los extraordinarios beneficios que le puede reportar ser extrovertido y comunicativo. Necesita hacer amigos, hablar con el corazón, contagiar sus deseos de estar con los demás y su amabilidad. En definitiva, necesita relacionarse con la gente y celebrar el día a día acompañado.

Las personas lo somos de verdad en la medida en que mantenemos una comunicación enriquecedora y gratificante con un número mayor de semejantes, pues no somos islas apartadas, sino que formamos parte de ese gran continente que es el mundo. Reza un proverbio italiano que todos los hombres se sentirían bien si se eliminaran las palabras *tuyo* y *mío*. Y es una gran verdad, porque cada vez que decimos *nosotros* estamos construyendo, haciendo sinergia, unificando criterios y aunando voluntades. Por el contrario, con el *tuyo* y el *mío* levantamos barreras y destruimos puentes, al tiempo que nos creamos dificultades y enemigos. La persona llama a personas. Marco Aurelio (121-180) dijo con suma inteligencia: «Lo que no es útil para la colmena no lo es tampoco para la abeja».

Los que buscan el separatismo no aciertan a ver que quienes necesitamos a los demás somos los más afortunados del mundo, porque el alma humana no está hecha para estar sola. Nuestro premio Nobel Santiago Ramón y Cajal decía: «El hombre es un ser social cuya inteligencia exige para excitarse el rumor de la colmena».

Por cuanto llevamos dicho, parece claro que los padres y educadores debemos hacer lo posible para que nuestros hijos aprendan a ser sociables casi desde la cuna, para que sean hábiles haciendo amigos y aprendan a ser dialogantes y a comunicarse de forma positiva con los demás.

En el polo opuesto a la persona sociable y comunicativa, bien capacitada para relacionarse con sus semejantes, está el asocial, huraño, aislado, solitario y huidizo que

evita a toda costa el contacto humano con los demás, el que no hace sino encerrarse entre muros y destruir los puentes que le conectarían con los otros. Al final se convierte en el peor enemigo de sí mismo y en un peligro para los demás. Recordemos la frase de Aristóteles con la que abro esta «S» mágica: «El hombre solitario es una bestia o un dios». El que quiera entender que entienda.

Como psicólogo en ejercicio desde hace muchos años, he venido constatando que ser sociable y autosuficiente, al tiempo que poseer sentido del humor, es prácticamente estar preparado para todo. Las personas abiertas, divertidas, autosuficientes y muy sociables suelen ser como un torrente de agua cristalina que está siempre limpia y que produce energía a su paso. Por el contrario, los asociales y encerrados en sí mismos se asemejan a las aguas estancadas en las que viven toda clase de virus, bacterias y bichos que se alimentan de la misma suciedad en la que permanecen. Juan Luis Vives (1492-1540) decía: «La amistad es la sal (el espíritu) de la vida». Tanto si nos acompaña la felicidad y la dicha como si nos visita el sufrimiento, nuestro corazón necesita otro corazón, o muchos corazones, porque la alegría compartida es doble alegría y el dolor compartido es menos dolor.

Como ejemplo de persona que necesita relacionarse con la gente y celebrar el día a día, es decir, como ejemplo de persona sociable, quiero hablarte, amable lector, de Mar, a quien, desde muy pequeña, le gustaba y necesitaba el trato con los demás. Así pues, desde su más tierna infancia siempre era la primera en acercarse al nuevo o la nueva que llegaba a clase o a quien veía solo en el recreo. Durante la adolescencia siguió siendo un ejemplo de comunicación y de habilidades sociales en cualquier reunión de amigos. Conocía a gente nueva y la introducía en su grupo con suma facilidad. Y, lo más importante, lo hacía de corazón y demostrando que era una amiga de verdad. Ella siempre está dispuesta a ayudar a quien sea, incluso a veces postergando o sacrificando placeres y obligaciones para poder acompañar o ayudar a quien se lo pida. Es una persona que se relaciona con los demás de una manera entusiasta, enérgica, ya sea su mejor amiga, ya sea el jardinero de su residencia de verano.

Mar me contó una anécdota muy graciosa que yo, amable lector, quiero compartir contigo. Seguro que te despertará una sonrisa. Me dijo que desde pequeña, al despedirse por teléfono de sus padres, hermanos o familiares, siempre lanzaba un par de besos sonoros a través del teléfono —«¡muack, muack!»—. Pues bien, en la actualidad (lleva treinta años casada), cuando atiende una llamada y el interlocutor le ha parecido afable, sin darse cuenta se despide del mismo modo. A veces, nada más colgar, piensa: «¡Mecachis, qué vergüenza!»). Pero la verdad es que esa es su personalidad, esa es Mar, y está orgullosa de su manera de ser. Para los que la conocen, ella es un ejemplo único de sociabilidad.

Lo importante es que gracias a las ganas de conocer y de empatizar con los demás —y de dar un poquito de su alegría a las personas con las que se relaciona—, Mar ha

conseguido hoy en día que la conozcan en su barrio y en los lugares que frecuenta. Todo el mundo la recibe con una cálida sonrisa. Ella, lógicamente, se siente feliz y satisfecha.

Mar, que es una mujer bien preparada y capacitada profesionalmente, como tantas personas de su generación, espera que le llegue su gran oportunidad para autorrealizarse plenamente. Pero tiene claro que esa necesidad que siente desde niña de compartir y comunicar a los demás su propia alegría y felicidad es la fuerza motivadora más viva y poderosa para continuar en su actitud positiva de superación y de crecimiento personal. Espera con esperanza dinámica, sudando la camiseta y activando constantemente su entusiasmo y su alegría de vivir. Es consciente de que, al final, «ser para los demás es la manera más inteligente de ser para uno mismo».

--	--

*Si das pescado a un hombre hambriento,
lo nutres durante una jornada. Si le enseñas a pescar,
lo nutrirás toda la vida.*

LAO-TSE

Del mismo modo que el servicial, el solidario (su hermano gemelo) practica la bondad activa, sensible y empática que le lleva a entregarse con mente y corazón, con inteligencia y amor a causas y proyectos humanitarios. Pocos como el solidario capitalizan tanto el valor de la entrega generosa a los demás. Son como el rosal, y producen rosas de bienestar y felicidad allá por donde van.

La solidaridad se presenta en distintas modalidades y todas son buenas y necesarias. San Agustín decía que lo que sobra a los ricos es patrimonio de los pobres, y es evidente que para quienes, por la razón que sea, viven en la abundancia, el primer deber moral es dar a los que no han tenido esa suerte o esa inteligencia para buscarse la vida y enriquecerse de forma digna. Esa generosidad-solidaridad de primera necesidad o urgencia es necesaria. Lao-Tse (604 a. C.-531 a. C.) se refiere a ella en la frase con la que abro la «S» mágica dedicada a la solidaridad. Es lo que han hecho misioneros como Vicente Ferrer y otros creando escuelas y hospitales y enseñando a los más pobres a cultivar la tierra y a generar sus propios alimentos. Es decir, enseñar a salir de la pobreza.

Bella y poéticamente lo expresaba José Martí (1853-1895) en este conocido cuarteto: «Con los pobres de la tierra quiero yo mi suerte echar; el arroyo de la sierra me complace más que el mar». Esta solidaridad de estar atentos a dar de comer al hambriento, de beber al sediento, de enseñar al que no sabe, etc., es fundamental en la sociedad y en cualquier momento y época de la vida. La confraternización universal es necesaria no solo por amor al prójimo, sino también por inteligencia y visión de futuro. Sin solidaridad, la humanidad no tiene futuro, se sabotea a sí misma, se aniquila.

Otra forma de solidaridad no menos importante es aquella que defiende y practica la justicia y está siempre del lado de los perseguidos. Alphonse de Lamartine (1790-1869) no se andaba por las ramas y decía: «Soy del color de aquellos a los que se persigue». Vaya desde estas páginas mi gran admiración a todos aquellos valientes y esforzados solidarios que entregan sus vidas a defender y dar la cara por tantos a quienes se tortura en cárceles inhumanas. Cuando escribo estas palabras, en el mundo entero se celebra la vida del gran Nelson Mandela, que será siempre un ejemplo de entrega a los demás. No

hay gigante de la humanidad que no haya sido un ejemplo de solidaridad y generosidad. Rudolph W. Trine (1866-1958) afirmaba: «La humanidad no hará caso de ti mientras tú no hagas caso de la humanidad».

El hombre siempre necesitará al hombre. Se equivoca de lleno quien pretenda desdeñar a sus semejantes, evitando estar cerca de quienes se encuentran desamparados y faltos de calor humano. Nuestras obras son las que mejor hablan de nosotros. Es una gran verdad que nadie es más que nadie si no hace cuanto puede por sus semejantes.

Cuando esto escribo, Navidades de 2013-2014, la golfería nos rebosa y nos ahoga por la carencia del más elemental sentido de humanidad y de solidaridad. Esa falta de humanidad se está descubriendo en todos esos estamentos y organismos sociales cuya primera función es la de ser solidarios, servir a los demás, hacer justicia y promover el bien.

Nadie con algo de sentido común puede negar que la crisis económica que nos deprime y asfixia tiene como causa directa y fundamental la tremenda crisis de valores que venimos padeciendo desde hace años. Mires donde mires, incluso cuanto más alto mires, más golfería y enriquecimiento ilícito hallarás. Nadie devuelve el dinero que se ha llevado a manos llenas y los que tienen el poder de decisión, cuando dejan la política (desde presidentes de Gobierno, ministros, directores generales...) pasan a formar parte de los consejos de administración de las más importantes empresas del país y a recibir sueldos millonarios. Nadie vuelve al puesto que desempeñaba antes de entrar en la política. Quien no quiera ver esta realidad, que es la causa fundamental de la crisis económica y de que no levantemos cabeza, es libre de hacerlo. Pero se trata de una realidad cruda y dura que no podemos obviar. La auténtica solidaridad no suele habitar en las altas esferas. Tiene que volver la decencia a nuestro país y, en definitiva, tiene que volver la humanidad, que tiene en la justicia y en la solidaridad sus principales valores para crecer y prosperar. Claude-Adrien Helvetius (1715-1771) decía: «La humanidad es la única virtud verdaderamente sublime del hombre: es la primera virtud, y tal vez la única, que las religiones deben inspirar a los hombres, porque encierra en sí todas las demás».

Son numerosas las personas solidarias de verdad, y no me estoy refiriendo a esas que van anunciando: «Mirad lo generoso y solidario que soy». Hablo de las personas verdaderamente solidarias, las que dan lo que pueden, por humildes que sean, trabajando gratuitamente para entidades como Cáritas y otras muchas. Una señora jubilada, viuda y sin hijos me decía hace poco: «Yo tengo poco, Bernabé, pero me duele en el alma la situación de unos vecinos que tienen menos ingresos que yo y, además, tienen hijos a quienes alimentar, educar y vestir. Por poco que uno tenga, siempre puedes dar algo o privarte de algún capricho. Me encanta que lo que puede ser para mí un capricho, un abrigo precioso que he visto en rebajas, se lo dé a una familia cuyas criaturas apenas tienen para comer y vestir. No tendría corazón si, por darme un capricho que es una bobada, privara de alimento a uno de esos pequeños». ¡Cuántas personas desconocidas,

sin darse la menor importancia, tienen un inmenso corazón generoso en su pecho! Es el caso de esta mujer, a la que llamaré Caridad porque es extraordinariamente generosa y solidaria y da con verdadero amor. A todas las personas maravillosas que dais lo poco que tenéis, a todos aquellos que, como Caridad, habéis decidido renunciar a caprichos para ayudar a quienes tienen menos que vosotros, rindo un emocionado homenaje desde esta «S» mágica de la solidaridad. ¡Que Dios os bendiga, corazones de gigante!

--	--

Nadie se hizo sabio por casualidad.

SÉNECA

Decir que una persona es sabia es lo mismo que decir que está dotada de sentido común y ejercitada en él, en la coherencia, practicidad, asertividad y capacidad para aprender de las experiencias y de los propios errores. Esa persona posee un gran discernimiento y una extraordinaria y bien probada inteligencia emocional, y sabe como nadie gestionar con éxito la propia vida, las relaciones con las personas problemáticas y las situaciones más difíciles y adversas.

Confucio decía: «Lo que quiere el sabio lo busca en sí mismo, mientras que el vulgo lo busca en los demás». La sabiduría, entendida como «ciencia de la felicidad», de saber vivir, de mantener la mejor relación posible con nosotros mismos y también con los demás, cualesquiera que fuesen las circunstancias, no se hereda y es consecuencia del trabajo de superación y de crecimiento personal que todo ser humano debe realizar a lo largo de su existencia. Por tanto, Confucio está en lo cierto: buceando en nuestro interior nos acercaremos a ese bienestar integral que sintetizamos en el término *felicidad*.

Como dice Séneca, nadie es sabio por casualidad. La capacidad para ser feliz no se hereda ni se transmite en los genes. En las familias vemos que es frecuente que un hijo siga un camino equivocado, se convierta en su peor enemigo y avance dando tumbos, de problema en problema, puesto que su forma de reaccionar y de comportarse, sus imprudencias, sus errores y su proceder falto de humildad le han instalado en la necesidad, mientras otros hermanos, con la misma carga genética, lo hacen de manera opuesta. Marcel Proust (1871-1922) lo expresó con meridiana claridad: «La sabiduría no nos viene dada, sino que debemos descubrirla por nosotros mismos después de un viaje que nadie puede ahorrarnos o hacer por nosotros». Si ya estás en el camino y progresas adecuadamente en ese aprendizaje personal e intransferible, con toda seguridad tienes dos verdades bien asumidas: la primera, que no tienes más remedio que hacer aquello que temes, pero que al mismo tiempo es conveniente para tu progreso y crecimiento integral como persona, y tu firme voluntad no cesará hasta conseguir tus objetivos. La segunda es que todas tus esperanzas están en ti mismo y solo tú eres el responsable de fabricar tu propia felicidad. Tú y nadie más que tú puede hacer de tu vida tu infierno, tu purgatorio o tu cielo.

¿Cómo suele comportarse la persona que camina con acierto en esta vida y a buen ritmo por la senda luminosa que nos lleva a esa felicidad posible de la que estamos hablando?

1. Tiene perfectamente asumidas las dos verdades que acabo de señalar:
 - a. Haz lo que temes si es bueno y conveniente.
 - b. Todo depende de uno mismo y de lo que cada cual haga con su vida.
2. Huye a toda costa de la necesidad y no se convierte en su propio problema con pensamientos, sentimientos y actitudes tóxicas.
3. Trabaja cada día en el logro de un mayor y profundo conocimiento de sí mismo y también de las personas con las que se relaciona habitualmente.
4. Cultiva los pensamientos y sentimientos de bondad para sí mismo y para los demás. Focaliza la mente y el corazón en lo bueno, y así aumentará el bienestar.
5. Es un campeón del sosiego interior, de la prudencia, de la discreción: sabe escuchar, ver y callar. Escucha las críticas de los demás y se reserva su propia opinión.
6. No tiene el menor reparo en cambiar de opinión si se equivoca, ni de perdonar y pedir perdón cuando es aconsejable. La grandeza de espíritu siempre perdona y pide perdón.
7. Aprende de los propios errores y de los errores de los demás y capitaliza los fracasos tanto o más que los éxitos.
8. Recuerda que es en la adversidad, en las situaciones más críticas y cruciales cuando la sabiduría adquirida se convierte en la mejor consejera y en el refugio más adecuado.
9. Cuida con esmero a los amigos del alma. Esas personas entrañables e incondicionales que siempre están a nuestro lado cuando más los necesitamos. En cuanto a los falsos amigos, tóxicos, egoístas y que nos crean problemas, hay que separarnos de ellos gradualmente y «soltar» poco a poco, más que romper de forma brusca, los lazos de esa amistad que no nos conviene.
10. Por último, quien progresa en la sabiduría tiene muy claro que nada le da más ventaja sobre otro que ganarle en sosiego interior, en conservar la sangre fría, el control de sí mismo y la serenidad en todas las circunstancias, sabiendo que lo mejor es hablar cuando lo que va a decir es más positivo y aconsejable que el silencio fecundo.

Si el amable lector es padre o educador —o aunque no lo sea—, tiene verdadero interés en superarse a sí mismo y en crecer como persona, le sugiero que reflexione sobre estos 10 puntos que promueven la sabiduría de verdad. Yo añado tres observaciones prácticas:

1. La madre naturaleza nunca enseña nada que vaya en contra de la sabiduría.
2. El aprendizaje de la sabiduría comienza en el hogar, donde se aprende a dar los primeros pasos, y sigue en la escuela. Padres y profesores, «aprendices de sabiduría», enseñan sabiduría.
3. Como decía Arístipo (435-350 a. C.), hay tres cosas que mantienen el ánimo quieto y tranquilo:
 - a. Dejar de lado lo que no nos corresponde.
 - b. No profundizar en las cosas inútiles.
 - c. No preocuparse por lo que debería ser o venir, ni por lo que ya fue y pasó.

En la segunda parte del libro, dedicada al ejercicio de la reflexión y la meditación, el lector tendrá la oportunidad de trabajar a fondo los «Doce espacios o fortalezas humanas de sabiduría concentrada», con más de quinientas citas de oro para la superación y el crecimiento personal, la mayoría de sabios de todos los tiempos que me han servido a mí, a lo largo de mi vida, para la reflexión y la meditación.

En lo que respecta a ofrecer algún caso de persona verdaderamente sabia, sensata y coherente, dejo a la elección del lector la tarea de encontrar en su propio entorno a aquella o aquellas que serían ejemplo de sabiduría, inteligencia y sentido común. El amable lector observará en todas ellas que no han alcanzado su sabiduría por casualidad. Todo se ha debido a su trabajo personal, al entusiasmo por superarse, por cuidarse y cultivar su mente, su voluntad y su espíritu día tras día. Porque el sabio no nace, sino que se hace con su propio esfuerzo y voluntad.

--	--

Llegamos con mayor rapidez a la esencia del sexo si comenzamos por el amor que a la esencia del amor si comenzamos por el sexo.

SAM KEEN

Consideramos que una persona es sensual cuando se aplica con gusto y frecuencia a todo aquello que proporciona gusto, placer y deleite a los sentidos. Una persona sensual encuentra gratificante y sano complacer los sentidos, pero sin llegar a excesos.

Otra acepción de la sensualidad es aquella que se refiere de manera directa al apetito sexual, lo que todos entendemos por placer carnal. La sensualidad y la sexualidad interactúan en el ser humano, pero la moderación es la regla de oro.

Una persona marcadamente sensual buscará el placer de los sentidos en general, pero también mostrará un fuerte apetito sexual que necesita satisfacer. Esto es bueno, se mire desde donde se mire, por la energía positiva, el bienestar psicoemocional y físico y la serotonina que nos proporciona una relación sexual satisfactoria y gratificante, desestresante y motivadora.

La sexualidad sana, impregnada de sensualidad, ternura y respeto a uno mismo y a la pareja, y basada en la confianza, la complicidad, la naturalidad y la espontaneidad, es uno de los principales refuerzos y garantías de futuro en cualquier relación.

Con la experiencia vamos aprendiendo que la sexualidad y la sensualidad más plenas, intensas, duraderas, gratificantes y enriquecedoras son las basadas, sobre todo, en la comunicación e interacción cuerpo-mente. Son pensamientos y sentimientos, comunicación psicofísica, mental y emocional, que generan bienestar integral y ayudan a vivir con verdadero optimismo y a sobrellevar mejor las adversidades y los problemas.

Macedonio Fernández (1874-1952) decía: «El acto sexual es un saludo que cambian dos almas». Y no iba desencaminado, porque en la entrega amorosa, que debe ser apasionada, se desata una catarata de emociones y sensaciones de igual intensidad en los cuerpos y en las almas de quienes se aman.

A mi modesto entender, siempre es preferible que las almas de quienes se aman copulen antes que los cuerpos. Coincido con Sam Keen en que llegamos mejor y con mayor profundidad y rapidez a la esencia del sexo si comenzamos por el amor que a la esencia del amor si comenzamos por el sexo. La garantía de una mayor duración y continuidad en toda relación amorosa está en que la complicidad y el amor perduren cuando la pasión sexual se haya calmado y serenado, dejando de ser como una tormenta

y pase a convertirse en una especie de fuerza continua amorosa en la que se sigan reforzando la admiración y el respeto mutuos, la necesidad de ver feliz al otro, la complicidad y el crecimiento individual como persona.

Sin intención de magnificar las cosas, debo decir que la sensualidad-sexualidad, como «S» mágica, si se sabe cuidar, potenciar y conservar en el marco de la complicidad y la química amorosas, es probablemente la mayor garantía de éxito y de continuidad de una pareja. De ese modo, al mismo tiempo que esas dos personas se respetan y respetan el espacio del otro, saben mantener viva la llama de una relación íntima enriquecedora, frecuente y, por encima de todo, de gran confianza y entrega mutua divertida. Porque una relación íntima sin risas, sin gracia, sin atrevimiento y sin júbilo al proporcionar al otro el máximo placer y felicidad, antes o después irá perdiendo interés, pasión y dedicación.

Entre los incontables casos que podría traer aquí de parejas que al principio presentaban problemas importantes, pero que después del tratamiento adecuado encontraron solución, quiero referirme al caso de Pablo y Petri, ambos de treinta años y novios desde hacía cuatro. El problema fundamental era que, aunque se querían y gustaban en todo, ella necesitaba una relación íntima frecuente y apasionada, mientras que Pablo no mostraba el mismo entusiasmo. Los dos eran físicamente atractivos y la relación era estupenda en todos los sentidos. Sin embargo, el fallo estaba en que Petri percibía que Pablo cada vez sentía menos apetencia sexual y no era muy dado a las caricias y el preludeo amoroso que a Petri le encantaba. Ella decía que con su pareja anterior todo era perfecto en sus relaciones íntimas, pero el carácter brusco y poco respetuoso de su exnovio la llevó a romper la relación. Con Pablo no sabía cuál era la verdadera causa, si bien este era bastante tímido y muy parco en las expresiones de afecto y de pasión amorosa. Petri echaba en falta el lenguaje apasionado del hombre que decía quererla tanto: «Dime cosas excitantes, dime qué es lo que más te gusta, haz que me sienta deseada», repetía con frecuencia Petri, pero Pablo decía que todas esas cosas eran bobadas y que le daba corte.

Al final decidí tener algunas consultas por separado con Pablo y explicarle que su chica era una mujer normal que le pedía cosas totalmente normales en la relación amorosa. Le dije que, si no se ponía remedio, Petri iría perdiendo el interés por la relación íntima y, a renglón seguido, vendría la ruptura de la relación como pareja. Después de tres sesiones a solas con Pablo, comenzamos las sesiones con los dos y les puse como tarea que buscaran el contacto piel con piel, caricias y besos, pero sin proponerse directamente una relación sexual, a no ser que observaran que estaban en el momento idóneo de pasión para realizar el acto sexual.

¿Cuál fue el resultado? A Pablo le desapareció la ansiedad que le producía no estar a la altura de lo que le pedía su novia y se concentró en las caricias, en el diálogo amoroso y en el contacto piel con piel. A Petri le aconsejé que permitiera que Pablo adquiriese un grado de pasión y deseo amoroso parecido al de ella y que no precipitaran el momento de

Rudolph W. Trine (1866-1958) afirmaba: «La humanidad no hará caso de ti mientras tú no hagas caso de la humanidad».

El hombre siempre necesitará al hombre. Se equivoca de lleno quien pretenda desdeñar a sus semejantes, evitando estar cerca de quienes se encuentran desamparados y faltos de calor humano. Nuestras obras son las que mejor hablan de nosotros. Es una gran verdad que nadie es más que nadie si no hace cuanto puede por sus semejantes.

Cuando esto escribo, Navidades de 2013-2014, la golfería nos rebosa y nos ahoga por la carencia del más elemental sentido de humanidad y de solidaridad. Esa falta de humanidad se está descubriendo en todos esos estamentos y organismos sociales cuya primera función es la de ser solidarios, servir a los demás, hacer justicia y promover el bien.

Nadie con algo de sentido común puede negar que la crisis económica que nos deprime y asfixia tiene como causa directa y fundamental la tremenda crisis de valores que venimos padeciendo desde hace años. Mires donde mires, incluso cuanto más alto mires, más golfería y enriquecimiento ilícito hallarás. Nadie devuelve el dinero que se ha llevado a manos llenas y los que tienen el poder de decisión, cuando dejan la política (desde presidentes de Gobierno, ministros, directores generales...) pasan a formar parte de los consejos de administración de las más importantes empresas del país y a recibir sueldos millonarios. Nadie vuelve al puesto que desempeñaba antes de entrar en la política. Quien no quiera ver esta realidad, que es la causa fundamental de la crisis económica y de que no levantemos cabeza, es libre de hacerlo. Pero se trata de una realidad cruda y dura que no podemos obviar. La auténtica solidaridad no suele habitar en las altas esferas. Tiene que volver la decencia a nuestro país y, en definitiva, tiene que volver la humanidad, que tiene en la justicia y en la solidaridad sus principales valores para crecer y prosperar. Claude-Adrien Helvetius (1715-1771) decía: «La humanidad es la única virtud verdaderamente sublime del hombre: es la primera virtud, y tal vez la única, que las religiones deben inspirar a los hombres, porque encierra en sí todas las demás».

Son numerosas las personas solidarias de verdad, y no me estoy refiriendo a esas que van anunciando: «Mirad lo generoso y solidario que soy». Hablo de las personas verdaderamente solidarias, las que dan lo que pueden, por humildes que sean, trabajando gratuitamente para entidades como Cáritas y otras muchas. Una señora jubilada, viuda y sin hijos me decía hace poco: «Yo tengo poco, Bernabé, pero me duele en el alma la situación de unos vecinos que tienen menos ingresos que yo y, además, tienen hijos a quienes alimentar, educar y vestir. Por poco que uno tenga, siempre puedes dar algo o privarte de algún capricho. Me encanta que lo que puede ser para mí un capricho, un abrigo precioso que he visto en rebajas, se lo dé a una familia cuyas criaturas apenas tienen para comer y vestir. No tendría corazón si, por darme un capricho que es una bobada, privara de alimento a uno de esos pequeños». ¡Cuántas personas desconocidas, sin darse la menor importancia, tienen un inmenso corazón generoso en su pecho! Es el

--	--

La sensibilidad del alma es la que hace a los hombres discretos y elocuentes.

QUINTILIANO

No hay alma noble y magnánima sin una acusada sensibilidad y delicadeza en las formas, sin tacto, sin bondad y sin empatía. En la sensibilidad de la que hablo, la empatía —o capacidad de ponernos en el lugar de los demás— ocupa un papel determinante. La persona sensible sabe percibir, sentir y experimentar las impresiones de la propia alma y de la ajena, tanto en los aspectos materiales como en los de carácter espiritual y sentimental.

Quien cultiva una sensibilidad sana (no sensiblería) es propenso a dejarse llevar por los afectos de compasión, humanidad y ternura. Siente como propias las penas y aflicciones de los demás, pero también recibe como premio sentir como propias las alegrías de sus semejantes. Como bien decía Quintiliano (35-100), la sensibilidad del alma nos hace a los hombres discretos y elocuentes, pero se olvidó del calificativo más importante, pues le faltó añadir *humanos*.

La sensibilidad de la que estamos hablando tiene la virtud de mantenerse en un saludable término medio, como le sucede a todas las virtudes. Por eso huye de la sensiblería o exageración de los sentimientos, y también de su fingimiento. En el polo opuesto de la persona sensible está la persona insensible, indolente, impassible, alexitímico, casi inhumano, porque ni siente ni padece y permanece como un témpano de hielo ante las dolencias y problemas de los demás.

Pío Baroja (1872-1956) decía: «El hombre debe tener la sensibilidad que necesita para su época y para su ambiente: si tiene menos, vivirá como un menor de edad; si tiene la necesaria, vivirá como un adulto, y si tiene más, será un enfermo». Él defiende que hasta en la sensibilidad hay que tener en cuenta las circunstancias.

A las personas excesivamente sensibles que sufren por todo y por todos les quiero recordar que, si cargamos sobre nuestras espaldas los problemas, penas, adversidades y sufrimientos de nuestros semejantes, no podremos sentirnos fuertes, vigorosos y alegres para poder ayudarles, pues estaremos ocupados en sufrir inútilmente por tantas desventuras. Dejemos también en manos de Dios, del tiempo y de otras personas generosas, así como de quienes se enfrentan a tantos problemas, el buscar una posible solución. No podemos llegar a todas partes. No podemos acabar con el hambre en el mundo, ni con todas las injusticias, ni con el mal. Somos personas y debemos hacer lo

que podamos, pero sin olvidarnos de vivir y de disfrutar del día a día. No somos dioses. Podemos y debemos aplicar el precepto evangélico: «Ama al prójimo como a ti mismo». Pero no más; no hasta el punto de olvidarnos de nosotros mismos y enfermarnos. Sensibles sí, pero no enfermos de sensibilidad.

Azorín (1873-1967) escribió: «La sensibilidad levanta una barrera que no puede salvar la inteligencia». Más que un pensamiento, nos dejó una adivinanza, porque no nos dio suficiente luz sobre lo que quería transmitirnos. ¿Quiso decir que la inteligencia puede hacer poco ante una gran sensibilidad?, ¿que los sentimientos, del tipo que sean, siguen su curso y no es fácil frenarlos o encauzarlos mediante la razón? Dejo al lector que descubra por sí mismo lo que quiso decir Azorín sobre la sensibilidad y pensemos que la sensibilidad, entendida en su acepción de humanidad razonable y de amor al prójimo, pero sin olvidarnos de nuestra propia felicidad, es lo que aconseja el sentido común, contra el cual nunca debemos ir.

Es la sensibilidad no llevada a extremos la que verdaderamente nos hace más humanos y nos convierte en mejores personas. Por eso, volviendo al pensamiento de Azorín y para animar a la reflexión del amable lector, lo cierto es que solo con inteligencia, sin el corazón de la sensibilidad, no llegaríamos a humanizarnos y a crecer y superarnos como personas.

He tratado con personas muy inteligentes, equilibradas y sensatas, con gran sentido común, pero con escasa sensibilidad, poco solidarias y generosas. Sin la sensibilidad de la que estoy hablando, el egoísmo primaría por encima de las demás características del ser humano, y eso es algo que no nos podemos permitir.

Maurice Barrès (1862-1923) afirmaba: «No es la razón la que nos provee de una dirección moral, sino la sensibilidad». Todas las personas sacrificadas, generosas, empáticas, solidarias y entregadas a labores sociales de manera totalmente desinteresada están movidas por esa sensibilidad que nos hace sentir como propias las adversidades, sufrimientos y carencias de los demás. Por eso no hay solidaridad sin sensibilidad, y somos más humanos en la medida en que el otro nos importa. Pero, como ya he advertido, es también de vital importancia que la sensibilidad no la llevemos al extremo de pretender hacernos responsables de todos y cada uno de los males que padecen los pobres y desheredados de este mundo, porque entonces enfermaríamos y no podríamos vivir.

La historia que expongo a continuación es un ejemplo de sensibilidad y generosidad tan extremas que llevó a un hombre, preocupado al máximo por la desgracia de un amigo, a poner en peligro su propio bienestar, el de su familia y el de su propio negocio.

Sergio se encontró hace un par de años con su amigo Félix, casado y con dos hijos, a quien le iban a quitar el piso porque no podía seguir pagándolo. Estaba en paro y recurrió a todo el mundo, pero se le cerraron todas las puertas. «No quiero vivir, querido amigo», le dijo a Sergio, tras contarle su situación completamente desesperada. Sergio no se lo pensó dos veces y, sin hablar con su esposa, le prestó una importante cantidad de

dinero, sin aval ni recibo alguno, que hizo posible que Félix no perdiera el piso y su familia se recuperara un poco en el terreno económico. La gran sensibilidad y generosidad de Sergio le llevó a cometer el error de no contar con su esposa, del mismo modo que tampoco tuvo en cuenta los pagos que tenían pendientes y la deficiente situación de su pequeña empresa. Como consecuencia, el bueno de Sergio provocó que su esposa y sus familiares se pusieran en su contra. Su amigo Félix había mejorado su situación, pero no podía devolver el dinero que había recibido prestado. Sergio cayó en depresión y vino a consulta con su esposa. Conseguí que los suyos le comprendieran y les aconsejé que pensarán en un buen amigo al que las cosas le fueran lo suficientemente bien como para que les echara una mano y poder salir de su mala situación. «Alguien sensible y generoso —les dije—, pero con una situación económica más holgada que la vuestra y que no se meta en problemas.» Por suerte, encontró a esa persona generosa y sensible, y consiguió que todo fuera a mejor. En definitiva: sensibles sí, pero sin llegar a extremos.

--	--

*El campo de la felicidad no va de los demás a ti,
sino de ti a los demás.*

MICHEL QUOIST

Aunque el término *seducir* tiene connotaciones negativas —su primera acepción es «engañar con arte y maña y persuadir suavemente al mal»—, existe una acepción muy positiva que significa algo tan maravilloso, generoso y detallista como embargar o cautivar el ánimo de alguien con el fin de hacerle sentir bien y disfrutar de nuestra compañía.

Seducitor, en este sentido, es casi lo mismo que *encantador*. Cuando decimos que alguien es un encanto de persona, desearíamos que los demás pudieran decirlo de nosotros. El *Diccionario* de la RAE define *encantar*, en su segunda acepción, como «atraer o ganar la voluntad de alguien por dones naturales como la hermosura, la gracia, la simpatía, el talento». Por tanto, alguien a quien podemos llamar *seductor* o *encantador*, sin duda, habrá potenciado y ejercitado sus dones naturales, se habrá superado a sí mismo y habrá desarrollado su capacidad de caer bien a sus semejantes, cuidando las formas, valorándolos y reconociendo sus cualidades. El seductor o encantador a quien nos estamos refiriendo se lo ha «currado», como suele decirse coloquialmente. Aunque por naturaleza vengamos ya dotados de atractivo y de cualidades, el seductor-encantador de verdad se hace; es fruto de una gran formación en actitudes positivas, en alegría de vivir, simpatía, buen carácter, buen humor y gracia. Todos sabemos que no es fácil merecer el calificativo de verdadero seductor y de persona encantadora.

El auténtico seductor, esa persona a la que se suele definir como «un encanto», ha desarrollado al máximo sus habilidades para poder cautivar, convencer y atraer incluso a las personas más distantes. Y lo hace desde el respeto, el tacto, la simpatía, la elegancia, las buenas formas, el halago y las muestras de afecto.

En las relaciones humanas, incluso con personas desconsideradas, mal educadas y de mal carácter, el verdadero seductor-encantador termina por vencer. Su gracia, su talento, su simpatía y su extraordinaria sutileza —es un gran observador práctico— le permiten dar a cada uno lo que necesita, y esto le convierte en la persona ideal para negociar y llevar los asuntos más difíciles a buen puerto.

José Martí expresó muy bellamente su idea de la verdadera seducción: «La verdad ha de darse al hombre envuelta en mieles. Ha de hacérsela risueña y amable, para que el hombre, seducido por su apariencia externa, se acerque a ella y la oiga sin saber que la oye». Sugiero al amable lector que tome buena nota de esta cita y procure llevarla a su vida diaria. Pronto caerá en la cuenta de que se está haciendo un gran favor a sí mismo, pues tendrá nuevos amigos, evitará incontables problemas y disgustos, será mucho más feliz y la gente le acogerá, le valorará y le tendrá en más estima.

En el polo opuesto a las personas seductoras que son un verdadero encanto se encuentran los «tarugos», mezquinos y faltos de tacto, simpatía, respeto e inteligencia emocional. Jenofonte los describió maravillosamente: «Aquellos a quienes obligáis y constreñís a alguna cosa os aborrecen como si los priváis de algo; aquellos a quienes persuadís os aman como bienhechores». Tú eliges, amable lector, que te consideren un ser encantador o un cenizo, un tarugo o un ser esquivo a quien se prefiera evitar.

Hay un detalle en el verdadero seductor que estoy describiendo y es su afán por hacer feliz a los demás, por hacerles la vida más agradable y llevadera. Ese detalle es el resultado de su exquisita sensibilidad, de su empatía y de su profundo conocimiento del corazón humano. Nunca espera que la actitud de los demás le proporcione dicha, alegría y felicidad, sino que es él o ella quien da el primer paso hacia el otro para hacer reír, recordarle sus cualidades, alabarle o reconocerle alguna aptitud, gracia, mérito, etc. Algunos piensan que este tipo de seductor es un «pelota» o un «abrazafarolas», alguien que halaga para conseguir algún tipo de beneficio a cambio. Pero no es así: su tacto, su fuerte personalidad y su delicadeza le impulsan a ser detallista y positivo, lo que le lleva a hacer ver al otro lo mejor de sí mismo. Pero ni mucho menos es un ser servil y falto de dignidad. El verdadero seductor piensa en caerle bien al otro y en hacerle feliz.

No tengo la menor duda de que el lector tiene en mente a varias personas verdaderamente encantadoras, seguramente entre sus propios familiares, en su lugar de trabajo e incluso entre sus vecinos. Seguro que todos conocemos a más de una persona cordial y amable que siempre tiene algo positivo que contar.

El término seductor se emplea con mucha frecuencia, tanto en hombres como en mujeres, para referirnos a personas que seducen en el sentido de enamorar, lo que coloquialmente llamamos *ser un ligón* o *una ligona*. Pero no es esta acepción a la que me estoy refiriendo, si bien es cierto que toda persona encantadora y sociable lo tiene más fácil para encontrar pareja, hacer amigos y abrirse camino en la vida.

El ejemplo de seductor que describo a continuación es uno más entre los muchos que conozco y es el mejor y más hábil experto en recursos humanos. Cae bien por igual a hombres y a mujeres por su simpatía y porque sabe centrarse en lo mejor de cada persona. Allá donde esté se instala la alegría y el buen humor, y se respira un ambiente distendido, de gran sinergia y júbilo compartido.

Ángel es un verdadero ángel con todos. Los niños y hasta los animales de compañía se sienten atraídos por sus carcajadas, sus palabras de cariño y sus atenciones. Es como

si reuniese en sí mismo las treinta «S» mágicas, porque es saludable, sencillo, simpático, servicial, sereno, sonriente...

A las personas a quienes he preguntado sobre las características de alguien verdaderamente seductor, en el sentido de persona encantadora y amable, han coincidido en el retrato robot que estoy haciendo de Ángel. No voy a decir cuál es su profesión para mantenerlo en el anonimato —su nombre tampoco es Ángel—, pero cuando lo veo, y es con bastante frecuencia, siempre le digo: «Estoy esperando desde hace años a ver si hay algún día en el que te muestres preocupado, triste o malhumorado. Un día en el que no me digas a mí o a cualquiera: “¡Un abrazo! ¡Me encanta verte!”».

Ángel, que se parece en todo a la doble de la simpatiquísima Rafaela Aparicio (de ella hablé en la «S» de saludable), cuyo problema era que todo la hacía feliz y los suyos la calificaban de tonta, también es feliz con todo. Nada que ver con la persona seductora-encantadora en el sentido de que engaña «con arte y maña» y persuade «suavemente al mal». La seducción que propongo cautiva el ánimo de los demás y hace la vida más agradable.

--	--

*La sonrisa es una verdadera fuerza vital,
la única capaz de mover lo inamovible.*

ORISON. S. MARDEN

Gustavo Adolfo Bécquer decía: «Por una mirada, un mundo, por una sonrisa, un cielo...». Cada vez que sonríes, amable lector, ante una persona en concreto o un hecho puntual, estás ofreciendo tu aspecto más favorable, gozoso, saludable y halagüeño y, aunque no seas consciente de ello, estás generando en ti mismo, y en las personas a quienes sonríes, altas dosis de serotonina, potente activador natural de alegría de vivir y de felicidad.

Pocas actitudes y cualidades han sido más celebradas y bendecidas por los filósofos y grandes pensadores de todos los tiempos como la sonrisa franca, la risa tonificante o la carcajada desinhibidora y revitalizadora.

Hawks, entusiasmado hasta el límite por los beneficios de la bondad y de las formas amables y alegres, escribió: «Solo hay en el mundo tres cosas de valor: ser bueno, hacer el bien y manifestarlo con plácida sonrisa».

Es tan tonificante y eficaz el poder de la sonrisa como actitud en el cotidiano vivir que desde mis años juveniles hasta hoy, es decir, durante al menos medio siglo, he venido observando y siguiendo las pistas, vida y milagros de aquellas personas a las que jamás les falta una sonrisa que ilumina su rostro y enciende su mirada. ¿Saben lo que he descubierto? Que la salud, la fortuna y la felicidad, por las razones que sean, se han encontrado mucho más a gusto y más cómodas en las vidas de estas personas llenas de luz y de alegría de vivir.

Uno de los escritores y pensadores preferidos desde mi juventud y que me ha ayudado especialmente en mi trabajo de superación y de crecimiento personal es Orison S. Marden (1850-1924), el cual, al referirse a la trascendental importancia de incorporar la sonrisa a nuestras vidas, afirma con rotundidad la cita con la que he abierto esta «S» mágica y que no me resisto a repetir: «La sonrisa es una verdadera fuerza vital, la única capaz de mover lo inamovible».

No sé para ti, amable lector, pero para mí alguien que me hace reír, sonreír o me provoca una carcajada me está haciendo el más extraordinario y deseado de todos los regalos. Si alguien sonríe conmigo habitualmente, entonces lo considero un hermano, un amigo del alma, de por vida.

Los chinos, con su sabiduría milenaria, nos dicen que si no sabemos sonreír no se nos ocurra abrir una tienda. Asimismo Marcial (40-104) emparejaba la sonrisa con la sabiduría y afirmaba: «Si eres sabio, ríe». Nuestro Víctor Ruiz Iriarte (1912-1982) defiende que la sonrisa es el idioma universal de los hombres inteligentes y, ahora que vuelven a subir las tarifas eléctricas, se me ocurre traer aquí ese refrán español que dice: «La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz». Pero no solo esa luz que embellece el rostro es lo más rentable. A mi modesto entender, con cada día marcado por el optimismo vital y el pensamiento positivo, acompañados de nuestras sonrisas, añadimos una hora, al menos, a nuestra existencia. Está demostrado que la sonrisa y el buen humor nos hacen a todos no solo más felices y *disfrutadores* de la vida, sino también más longevos.

Por lo que se refiere a la superación y al crecimiento personal, podemos decir otro tanto. Maitena nos advierte: «Si uno se puede reír de aquello que le hace llorar, lo va a superar con mucha facilidad». Si no utilizamos la magia de nuestras sonrisas, no tenemos ni idea del bien del que nos estamos privando y del que privamos a nuestros semejantes. Alguien ha dicho que la risa es la distancia más corta entre dos personas, y dice una gran verdad, porque la sonrisa allana los caminos, acerca posturas y activa la empatía y las neuronas espejo. Por nublado que esté el día, si sonreímos o alguien nos sonrío, hacemos que el sol se dibuje y brille en nuestros rostros y en nuestras miradas. Todo se transforma y enriquece.

Pierre Baudelaire (1821-1867) afirmaba: «Una gran sonrisa es un bello rostro de gigante». Este es otro aspecto de la sonrisa, pues engrandece a su autor hasta en su aspecto físico. Si la persona que nos sonrío es físicamente alta y bella, su sonrisa nos hace verla todavía más alta y bella, y si, por el contrario, es más bien baja y no es atractiva, su sonrisa la transforma, la embellece y nos ganará al instante.

La razón está en que cuando alguien sonrío se convierte en luz y alegría, y todo su ser, de forma integral, ofrece una mágica y espectacular admiración. Por eso les digo siempre a mis pacientes, a mis lectores y a mis alumnos: «Por encima de cualquier cosa, jamás permitáis que alguien o algo os arrebathe el buen humor, el sentido del humor y una amplia sonrisa».

Es evidente que estamos hablando de la sonrisa y de la risa espontánea, natural, inteligente y vitalista, que nada tiene que ver con la risa tonta que no viene a cuento y que es propia de bobalicones sin la menor gracia. Ya nos advertía de ello el poeta Catulo (87 a. C.-h.57 a. C.), para quien no había mayor necedad que «reír tontamente».

Por otra parte, hay que decir que la sonrisa es una muestra afable de acogida y de reconocimiento hacia otra persona, mientras que la risa requiere su lugar y su momento. Hasta en el reír hay que aplicar el sentido común. Benavente decía: «No hay nada más difícil que saber cuándo debe reírse y de lo que debe reírse». La risa es buena, pero la prudencia aconseja que no nos riámos fuera de lugar y en circunstancias en las que reírse podría resultar ofensivo o de mal gusto.

En cualquier caso, reírse es bueno, gratificante y tonificante. Como afirmaba Rubén Darío (1867-1916): «Generalmente, los hombres risueños son sanos de corazón. La risa es la sal de la vida». Mi consejo es que no esperemos a ser muy felices para ser sonrientes y reírnos de forma espontánea, porque podríamos llegar a morir sin haber reído y eso sí que sería una gran pérdida y una aún mayor estupidez.

La sonrisa como hábito y forma de trato para con los demás es el mejor atuendo con que podemos presentarnos, la flor más bella que podemos ofrecer, el halago más cálido, el regalo máspreciado... La sonrisa para nosotros mismos es el más poderoso reconstituyente y el ansiolítico más eficaz. Quien te recibe con una amplia y simpática sonrisa te está dando al mismo tiempo el más bello y entrañable abrazo de su alma. Respóndele tú también con tu mejor sonrisa, esa sonrisa que es verdadera fuerza vital, la única capaz de mover lo inamovible. Con razón decía Jean de La Bruyère (1645-1696): «Es menester reír antes de alcanzar la felicidad, no sea que muramos sin haber reído».

Entre la gran cantidad de amigos, amigas y conocidos que, aparte de su actitud positiva y su entusiasmo, destacan por su sonrisa contagiosa y su capacidad para hacerme reír, he escogido a una persona que llevo estudiando desde hace algún tiempo y que tiene como profesión la venta directa al cliente. No voy a decir si es hombre o mujer, ni si es español o extranjero. Solo diré que su principal característica es su simpatiquísima sonrisa. He observado que hay personas que llegan a su tienda a hacer cualquier cosa, a veces serias o preocupadas, y todas sin excepción claudican y no aguantan en ese estado ni cinco segundos, pues esta persona de sonrisa abierta les contagia su buen humor.

«¿Y tú cuándo dejas de sonreír?», le pregunté en una ocasión. Y me respondió: «¿Por qué voy a dejar de hacerlo? No conozco nada más beneficioso y rentable que caerle bien a la gente. Lo hago de forma natural y de corazón, y mi sonrisa lo dice todo».

Como ejercicio práctico, escribe aquí, a renglón seguido, la historia real, vida y milagros de la persona que te hace reír con más frecuencia.

--	--

El mayor bien es la paz y la tranquilidad del alma.

SAN JUAN DE LA CRUZ

Si aprendes a sosegarte, aquietarte y aplacarte, mitigando las alteraciones de tu ánimo, las reacciones viscerales y el ímpetu de tu cólera y de tu ira desatadas, habrás logrado la suprema sabiduría y el mayor bien para ti mismo. El sosiego es uno de los pasos necesarios para llegar a la ataraxia y, por tanto, a tu autorrealización, según expreso en el esquema de la página siguiente. Querido lector, este es el cuadro central de esta obra, que pretende que seas tú quien decida sus actos y sus emociones con el fin de lograr esa imperturbabilidad; que mandes en tu vida y que llegues a la autorrealización personal.

Decía Buda: «El supremo sosiego es la suprema sabiduría», y esta afirmación, aunque con distintas palabras, se repite en el Talmud, en la Biblia, en las obras de san Agustín, Gandhi, etc.

Me quedo, como ejemplo de pensamiento rotundo sobre la paz, con el superconocido dicho de san Agustín: «La paz es un bien tal que no se puede desear otro mejor, ni poseer otro más útil».

Frente a ese ánimo sosegado y de paz interior se levantan la ira y la cólera, que Horacio calificaba de «locura corta» y que, mantenidas por las personas arrogantes, desafiantes, de reacciones habitualmente fuera de control y con gran violencia verbal y a veces física, son causa directa de dolor y desastres, tanto para el colérico e iracundo en locura transitoria como para quien padece el impacto del airado, embrutecido y cegado por el odio. Ovidio (43 a. C.-17 d. C.) ya advertía: «Las iras prolongadas engendran el odio».

LA PRUDENCIA QUE LLEVA A LA SUPERACIÓN Y AL CRECIMIENTO PERSONAL
 «Los imperios del futuro serán los imperios de la mente» (W. CHURCHILL)



«CADA CÉLULA DE NUESTRO CUERPO QUEDA AFECTADA DE FORMA POSITIVA O NEGATIVA SEGÚN LOS DICTÁMENES DE NUESTRA MENTE TÓNICA O TÓXICA, PROACTIVA O REACTIVA.

»LA NEGATIVIDAD DE NUESTROS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, PALABRAS Y ACTITUDES ES LA VERDADERA CAUSA DEL DEBILITAMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y, POR TANTO, DE LA MAYORÍA DE LAS ENFERMEDADES, PROBLEMAS, MALES Y DESGRACIAS QUE NOS CAUSAMOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS DEMÁS»

Bernabé Tierno Jiménez

Se me ocurren algunas reflexiones prácticas sobre la cólera y la ira desatadas y fuera de control:

- La serenidad y la objetividad de juicio son imposibles bajo los efectos de la ira. Enfríate, tómate tu tiempo y no respondas a la provocación.
- Por graves que sean las causas de tu reacción iracunda, mucho más dolorosa será para ti tu reacción-respuesta arrogante, amenazante, violenta y fuera de control, porque quedas bajo el control de las circunstancias y de la cólera.
- Antes de enfadarte hasta el punto de soltar todo el veneno de tu rabia y de tu ira, date una oportunidad y piensa en las consecuencias. El silencio y el abandono del lugar del conflicto suele ser la respuesta más inteligente.
- Lo único valioso que aporta una respuesta airada y fuera de control es sinceridad. Bajo los efectos de la cólera decimos al otro lo que sentimos y hemos tenido oculto y que no seríamos capaces de decir estando tranquilos y bajo control.
- Casi siempre, lo que empezó en cólera desatada y se ha convertido en catarata de amenazas, ofensas y despropósitos termina en sentimiento de vergüenza de nosotros mismos.
- Todas las reacciones airadas y coléricas, vengan de quien vengan, debemos analizarlas con frialdad y buen juicio. Pero pongamos especial atención a la

cólera de un hombre justo, sufrido y paciente a quien hemos causado graves daños y ya no tiene nada que perder.

- Al final, el verdadero sabio descubre que las malas formas, los enfados viscerales y las reacciones iracundas nada construyen ni arreglan, y quien se lleva la peor parte es siempre quien actúa fuera de control y se deja llevar por la violencia, la ira, la cólera y la arrogancia.

Amado Nervo (1870-1919), como siempre de la mano de la cordura y de la sensatez, nos deja esta reflexión: «Hay algo tan necesario como el pan de cada día, y es la paz de cada día; la paz sin la cual el mismo pan es amargo. Danos, Señor, la paz de cada día».

Por su extraordinaria sabiduría y por ser, seguramente, los tres pensamientos más conocidos sobre la paz, el sosiego del espíritu y el inmenso bien para las personas y para el mundo, los recuerdo ahora para que la paz se instale definitivamente en las vidas de todos nosotros:

*Bienaventurados los pacíficos,
porque ellos serán llamados hijos de Dios.*

JESUCRISTO (BIENAVENTURANZAS)

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

GANDHI

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

TALMUD

El escritor romano Suetonio (70-130) nos dejó un mensaje inmortal en dos palabras latinas: *Festina lente* («apresúrate con calma»). Pocas habilidades son más necesarias que la calma, el sosiego, la paz interior y la paciencia. Por eso, desde aquí me atrevo a pedir a padres, profesores y educadores que en los hogares, en las escuelas y en las universidades el aprendizaje y entrenamiento en las formas correctas, pensadas, con autocontrol y midiendo bien las consecuencias de lo que decimos y hacemos sea una asignatura obligada para la vida. A cualquier edad es oportuno y beneficioso la superación y el crecimiento personal para saber llevar la paz y el sosiego interior a nuestras vidas y mantener la serenidad y la sangre fría en todas las circunstancias. Nada nos dará más ventaja sobre los demás.

La carmelita Teresa de Cepeda y Ahumada (1515-1582), que ha llevado el sosiego del alma y hasta del cuerpo a millones de personas que han entendido que el mayor bien posible y el mejor regalo que nos podemos hacer es llevar a nuestro cotidiano vivir el

sosiego y la paz interior como actitud ante la vida, sea cual fuere el tiempo, el lugar y las circunstancias en que nos encontremos, dijo: «Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda. La paciencia todo lo alcanza, quien a Dios tiene, nada le falta, solo Dios basta».

Por eso elegí el pensamiento de san Juan de la Cruz (1542-1591), atleta de la paz y del sosiego interior, para encabezar y presidir la «S» de sosegado: «El mayor bien es la paz y la tranquilidad del alma». Hablo de esa imperturbabilidad de los verdaderamente grandes y bondadosos de todos los tiempos, que son luz y guía, baluarte seguro y referente, cuya energía contagiosa y mágica es producto de su calma, sosiego, paciencia, paz interior, bondad y sabiduría esencial.

Cada cual, como ya dije, debe pensar en las «S» mágicas que le son más necesarias. Durante los varios años que vengo trabajando las treinta «S», he aprendido que la más difícil de todas y en la que fallamos la mayoría de las personas es el sosiego, la paz interior. Por todo cuanto llevamos dicho, pero, sobre todo, porque no existe mayor blindaje contra las reacciones viscerales ni mejor antídoto contra los habituales enfados y la falta de calma en situaciones críticas, a mí me ayuda mucho pensar en las consecuencias, porque, como decía Confucio, «si reflexionamos sobre las consecuencias de nuestros actos, es más fácil potenciar el sosiego interior».

El amable lector que sigue este cursillo de crecimiento y superación personal y no cesa de bucear en su interior para descubrir cuál de las «S» mágicas necesita potenciar y trabajar de una forma más intensa y continuada seguro que está esperando la historia que le tengo reservada para ilustrar esa búsqueda sobre sus niveles de autocontrol, de sosiego y de paz interior. Podría traer aquí las historias de personas cuyo aprendizaje de ese sosiego, paz e imperturbabilidad a mí me sirvió de ejemplo, pero necesitaría escribir todo un libro sobre ellos y ellas, referentes que me han ayudado a admirar por encima de todo las respuestas y reacciones carentes de visceralidad, perfectamente controladas, sosegadas.

Confieso que pocas personas necesitan tanto como yo potenciar su calma, autocontrol y paz interior. De ahí que no hay nada que admire más que una respuesta serena, amable, desapasionada, compasiva y proactiva ante una provocación visceral de cualquier primate, francotirador emocional, que va por la vida descalificando a los demás y faltando al respeto. Reconozco que no siempre he sabido dominarme ante los viscerales.

Mi libro anterior, que lleva por título *Kárate mental*, tiene como tema central la adquisición del autocontrol y el dominio de uno mismo para no caer en la tentación de responder a la violencia y a la visceralidad del violento con igual o mayor violencia. Así, el karateca mental responde a la visceralidad con sosiego, con imperturbabilidad, no dejándose contagiar ni arrastrar por la falta de calma del contrario. Responde con un gran dominio de sí mismo, con sosiego interior y hasta compasión, no rompiéndole la cara al contrario, sino rompiéndole los esquemas. Le deja fuera de combate no dejándose

ofender ni herir por quien pretende hacerlo, y trata por todos los medios de dar la respuesta emocional controlada y plenamente proactiva y sensata que más le conviene.

Yo necesito más que nadie, seguro que más que tú, amable lector, controlarme a mí mismo, ser mucho más sosegado, potenciar ese «silencio fecundo» que tanto me cuesta lograr. Estoy trabajando constantemente mi crecimiento personal porque lo necesito, porque me siento mal cuando el contrario me lleva a su terreno y controla mi vida con sus provocaciones y yo no consigo dominarme y sosegarme. Quiero servirte de humilde ejemplo de alguien que envidia (con envidia sana) a todas aquellas personas que conozco que son verdaderas fortalezas humanas ante la visceralidad, la violencia, las malas formas y las provocaciones de los demás.

Sé que probablemente nunca llegue a ser un buen referente de autocontrol, de calma y paz interior, pero no ceso de poner de mi parte para superarme a mí mismo en algo que tanto me falta. Tanto si eres un referente de persona sosegada y llena de paz como si eres alguien que trabaja con valentía (como intento hacerlo yo) para ser un buen aprendiz del silencio fecundo y del autocontrol, aquí me tienes como amigo. Si eres referente de persona proactiva y con gran paz interior, permíteme que te admire y me sirvas de ejemplo a seguir. Si eres un aprendiz de serenidad y de imperturbabilidad, permíteme que nos motivemos y animemos mutuamente. Merece la pena que estemos juntos en este empeño. San Juan de la Cruz lo tenía claro: «El mayor bien es la paz y la tranquilidad del alma». Y yo añado: pero no veas lo que nos cuesta a algunos... A veces pienso en algo que me motiva muchísimo: san Agustín era de los que tuvo que trabajar duro para conseguir altos niveles de autocontrol y sosiego interior. De ahí que dijera: «La paz es un bien tal que no se puede desear otro mejor ni poseer otro más útil». Merece la pena que sigamos en el empeño los que tanto necesitamos el sosiego y la imperturbabilidad.

Busca alguna persona en tu entorno que sea un buen referente de sosiego y paz interior, y estúdiala a fondo. Yo estoy haciendo lo mismo; los referentes de autocontrol y paz interior nos ayudan mucho.

--	--

El recatado silencio sagrado de la cordura.

BALTASAR GRACIÁN

Observará el amable lector que las dos «S» mágicas (sensato y silente) que abordamos a continuación, y que son especialmente determinantes en toda superación y crecimiento personal, las he colocado juntas. Mientras reflexionaba sobre la profundidad del pensamiento de Baltasar Gracián con el que he iniciado esta «S» mágica, decidí que silencio y sensatez (cordura) las trabajáramos juntas, una a continuación de la otra.

La prudencia, la cordura, el buen juicio, la discreción, la reflexión y tomarse la molestia de pensar detenidamente antes de hablar y de obrar, teniendo siempre presente que nuestros actos tienen consecuencias de las que solamente nosotros somos responsables, son a mi entender las habilidades y fortalezas fundamentales que conforman el modo de ser y de proceder de una persona sensata.

El sensato, necesariamente, tiene que ser circunspecto, es decir, mirar alrededor para conocer a fondo las personas y circunstancias con que se tiene que enfrentar, y obrar en consecuencia, es decir, con prudencia y con inteligencia.

Jaime Balmes, uno de mis jóvenes sabios a quien descubrí en mi adolescencia a raíz de la lectura de su inmortal libro *El criterio*, nos dejó este profundo pensamiento: «No hay sabiduría sin prudencia, no hay filosofía sin cordura. Existe en el fondo de nuestra alma una luz divina que nos conduce con admirable acierto, si no nos obstinamos en apagarla». No he encontrado mejor definición descriptiva de la sensatez que esta.

La cordura ya está en nosotros, pero debemos descubrirla y potenciarla, usarla. El problema está en que muchos, o bien no la utilizan, o bien se obstinan en apagarla obrando completamente de espaldas a la sensatez y al sentido común. Y así nos va...

Siempre he creído que nos obsesionamos por atesorar riquezas y bienes de todo tipo, olvidándonos con frecuencia de que la sensatez, el buen juicio, la cordura, la coherencia, la ecuanimidad, la ponderación, el discernimiento son en sí mismas la mayor riqueza, puesto que están en la base de la verdadera felicidad a la que todos aspiramos.

En el polo opuesto a la sensatez y a la cordura se hallan la insensatez, la necedad, la imprudencia, la indiscreción, la majadería, la mentecatez, la impertinencia, la sandez, etc. Con razón, la mayoría de los grandes pensadores, escritores y sabios de todos los tiempos afirman que la necedad es la causa de todos los males. Alguien pensará que los malvados son avispados, pero la verdad es que no hay nadie más tonto que quien se

dedica a hacer el mal y a perjudicar de forma consciente a sus semejantes, a su familia o a su país.

Como simple muestra de pensamientos sobre la necedad o insensatez, dejo a la reflexión los que siguen:

A sí mismo se manda el sabio; el necio de sí es esclavo.

(PROVERBIO CASTELLANO)

Mejor es encontrarse con una osa a quien hayan robado sus cachorros que con un necio confiado en su necedad.

(PROVERBIO BÍBLICO)

La necedad es la madre de todos los males.

CICERÓN

Más que de la realidad de la insensatez, hablemos de la sensatez, de la cordura y del buen juicio, tal y como nos la presentan los grandes pensadores y sabios. De ese modo podremos programarnos para crecer y superarnos siendo cada día más sensatos, coherentes y con mayor cordura y sabiduría.

La sensatez es hermana gemela del sentido común; son «pareja de hecho», y aunque al final tratemos la «S» mágica de este hermano gemelo, ya advierto de antemano que todo lo que hagamos sin sentido común nos traerá malas consecuencias.

Que la prudencia o sensatez lleva a la felicidad nos lo advirtió bien claro Séneca en ese silogismo concatenado que nos dejó para la posteridad y que sin duda ya conoce el amable lector: «El que es prudente es moderado, el moderado es constante, el constante es imperturbable, el imperturbable vive sin tristeza y el que vive sin tristeza es feliz. Luego, el prudente es feliz».

Sobre cómo deben ser la prudencia y la cordura también han reflexionado muchos sabios. Horacio, por ejemplo, aconsejaba añadir algo de locura a la cordura, y decía: «Mezcla a tu prudencia un gramo de locura». Yo suelo decirles a mis alumnos y pacientes que a veces la gran cordura es una muy inteligente locura que hay que saber descubrir en nosotros y también en los demás.

Lord Halifax defiende que la más loable cualidad de la prudencia humana es saber arriesgarse discretamente, y lleva toda la razón, porque el verdadero prudente no deja de ser activo y valiente, aunque precavido.

Otro aspecto de la verdadera prudencia lo encontramos en el Evangelio de san Mateo cuando nos aconseja «ser prudentes como serpientes y sencillos como palomas». El prudente debe ser listo, precavido y avisado para no dejarse engañar y saber compaginar esa sensatez, buen juicio y prudencia inteligente con la maravilla de la sencillez, esa sencillez que hace más grande a los grandes y eleva a lo más alto a los más humildes y sencillos. Cuando esto escribo, el papa Francisco, que apenas acaba de

aterrizar en el Vaticano, ya ha contagiado a todos con su extraordinaria sencillez, humildad y bondad, que arrastra tanto a creyentes como a no creyentes. Nada ni nadie pueden contra la grandeza indescriptible de cualquier ser humano, y cuando, por los motivos que sean, se descubre la sencillez en una persona verdaderamente humilde, no hay cualidad humana que pueda engrandecerla más.

Necesariamente la sencillez tiene que estar muy cerca de la prudencia y salpicada de gotas de deliciosa y contagiosa locura de los prudentes que, como el papa Francisco, se ganan los corazones de todos. San Mateo estuvo acertadísimo con el inmortal pensamiento bíblico que acabo de citar y que no me cansaré de repetir: «Prudentes como serpientes y sencillos como palomas».

Para motivarnos e impulsarnos a crecer en esta prudencia que nos conduce a la felicidad y darnos ánimos, nadie mejor que el sabio Juvenal (60-128): «Si la prudencia te acompaña, ningún poder celestial te desampará», es decir, siendo prudentes atraemos hacia nosotros todos los poderes celestiales.

Cuando esto escribo, leo en los periódicos que Nelson Mandela (1918-2013), que acaba de morir, es seguramente el personaje del año a nivel mundial por su magnífica trayectoria y su vida llena de méritos. Asimismo el papa Francisco está siendo un referente arrollador precisamente por su espontaneidad, su sencillez, su simpatía y porque, al mismo tiempo, sabe armonizar su gran sosiego y paz interior con su buen juicio y su sensatez.

Para mí, este Papa tan singular, que podría servir de ejemplo para la mayoría de las «S» mágicas y, en concreto, para la de la singularidad, es el que más me acerca a la personalidad del Jesús de Nazaret que todos conocemos por los Evangelios. Yo les digo a mis amigos, pacientes y alumnos que no pierdan de vista a este hombre tan sencillo, cordial, simpático, que rompe los esquemas y protocolos de manera tan divertida y natural. Yo llamo al papa Francisco *el Jesucristo del siglo XXI*, porque me recuerda, seguramente más que ningún otro papa, tanto como Juan XXIII, a Jesús de Nazaret. Animo al lector a que haga como yo y siga muy de cerca a este gran experto en «recursos humanos». Es tan buen entrenador, o mejor, en lo espiritual y en la fe y creencias en un Dios de amor como el entrenador del Atlético de Madrid, el *Cholo* Simeone, lo es como gurú, motivador y creador de sinergias y espíritu de equipo en sus jugadores. Creo que al papa Francisco no le molestará que le compare con Simeone, guardando las distancias. Estoy seguro de que, si me leyera, soltaría una sonora carcajada.

Por cierto, otro de los personajes actuales y que llevo años estudiando es el incomparable Rafa Nadal, no menos ejemplar como ser humano que como deportista. Él reúne la mayoría de las «S» mágicas que estudiamos en este libro. Cuando esto escribo, pese a tener las manos vendadas, llenas de ampollas y sangrando, ha barrido a Roger Federer y está a las puertas de su décimo cuarto Grand Slam y de igualar al mítico Pete Sampras. ¿Hay mejor ejemplo de superación, de sencillez, de sensatez, de solidez, de

singularidad, de solvencia y de sentido común? Rafa Nadal es la superación personificada.

--	--

*Si os preguntáis ¿qué es el silencio?, responded:
la primera piedra del templo de la sabiduría.*

PITÁGORAS

El viejo y sabio Pitágoras (569 a. C.-475 a. C.) nos dejó, además de su inmortal teorema, pensamientos como el que acabas de leer, amable lector. Seguramente el filósofo y matemático más brillante de todos los tiempos defiende que el templo de la sabiduría que pretendamos construir empieza por el conocimiento y práctica del silencio, ese «recatado silencio sagrado de la cordura», que decía el gran Baltasar Gracián. Por encima de todo, la cordura, la prudencia, se caracteriza por saber manejar perfectamente el valor del silencio fecundo, el silencio que siempre da tanto y del que hablamos en las páginas que siguen.

La «S» mágica del silencio ha merecido tantas o más alabanzas que la sensatez y la sencillez. Thomas Carlyle afirmaba: «El silencio es el elemento en el que se forman las más grandes cosas». Cuando escuché esta cita, pensé que este hombre se excedía y exageraba al hacer tal afirmación, pero conforme ha ido pasando el tiempo y me he ido haciendo mayor, y seguramente más reflexivo, más me he acercado a la verdad de este pensamiento. El universo mismo es el mayor y más evidente ejemplo de grandeza que sigue formándose y evolucionando en ese silencio de las inmensidades y de los siglos callados.

Ahora prepárese el amable lector para escuchar atónito las maravillas y bondades que se han dicho sobre el silencio. Solo he tomado nota de unas cuantas y tengo la certeza de que mis nietos, biznietos y tataranietos, si leen este libro, podrán añadir muchísimas más bondades que engrandecen al silencio y, por tanto, a la persona silente; aquella que sabe callar, observar, guardar silencio y no hablar cuando lo que piensa decir no es mejor que el propio silencio.

Saber discernir y saber cuándo es tiempo de hablar y cuándo lo es de callar es determinante para caminar con buen pie en esta vida. La virtud de saber callar y tener en cuenta los extraordinarios y productivos beneficios del silencio solo la ponen en práctica unos pocos sabios que tienen el privilegio de haber descubierto que con su actitud consciente, sosegada, serena, tranquila, observadora, en silencio y en paz consigo mismos es como verdaderamente crecen como personas y se superan a sí mismos cada día que amanece.

Su fortaleza de espíritu, su gran perspicacia, autocontrol y dominio de sí y de las circunstancias tienen siempre el sello del silencio fecundo que Benavente definía con estas palabras: «Nada fortifica tanto las almas como el silencio, que es como una oración íntima en que ofrecemos a Dios nuestras tristezas». Pero esas tristezas y pesares son transformadas al instante por el cántico del alma en paz consigo misma, pues es haciendo silencio en nuestro alrededor como «hacemos cantar a nuestras almas», en palabras de Arturo Graf.

Cuando no seas capaz de hacer el silencio dentro y fuera de ti, en los momentos críticos en los que el descontrol y la actitud reactiva, visceral y fuera de sí del contrario te invitan y arrastran a perder la calma, los modales, y a ponerte a la misma altura de violencia verbal en desprecios, insultos y gestos, recuerda la frase de Baltasar Gracián: «El silencio es el santuario de la prudencia». Te ha llegado el momento de superarte a ti mismo, aliándote con tu paz interior, con tu silencio fecundo, ese amigo que jamás te traicionará ni te dejará solo ante quien no cesa de decir improperios, descalificarte, vociferar, amenazarte y gritarte, presagiándote toda clase de males y desgracias. Recuerda que solo le mueve y le impulsa su incontenible visceralidad y primariedad, que carece de control de sí mismo y que actúa guiado por su tremendo temor. Porque quien te ataca siempre lo hace por miedo. Compadécele y transmítele tu serenidad y sosiego en silencio. Ni hagas ni digas nada, y abandona con calma el lugar en que se ha producido el ataque. No estás huyendo; simplemente le estás dejando solo con su rabia, su maldad, su descontrol y su primariedad para que se tranquilice y permita que, poco a poco, el trabajo inteligente de tu actitud serena y de paz, reflejado en tus neuronas espejo pacificadoras, le devuelva un mínimo de sensatez y de cordura.

Piensa que no has podido demostrar mayor sabiduría, cordura y valentía con tu actitud silente, inteligente y madura, y quédate tranquilo, porque tu silencio lleva en sí mismo tu voz «como el nido lleva la música de sus pájaros dormidos», en palabras de Tagore. Cuánta razón tenía Lacordaire cuando afirmaba que «el silencio es, después de la palabra, el segundo poder del mundo».

Siempre manda el que sabe callar; no el que no deja de despotricar, gritar y perder los nervios y el control de sí mismo. Nuestro insigne premio Nobel Santiago Ramón y Cajal decía: «De todas las posibles reacciones ante la injuria, la más hábil y económica es el silencio», esa incomparable elocuencia de los que han sufrido, pero han salido fortalecidos con la experiencia del sufrimiento superado.

Cuando desconfiamos de nosotros mismos, la respuesta más segura es el silencio, porque, como repetía Manuel Azaña, «el callar siempre es bueno».

Xenócrates (396-314 a. C.) confesaba haberse arrepentido muchísimas veces de haber hablado y jamás de haber callado. Y lo mismo aseguraba Catón (234-149 a. C.): «A nadie perjudicó el haber guardado silencio». Hasta Diego Hurtado de Mendoza (1503-1575) se eleva un escalón más en sus loas por el silencio al afirmar que «el que está cercano a Dios sabe callar con razón».

Y para que el amable lector vea que algunos autores han llegado hasta la exaltación y la exageración en sus alabanzas y valoraciones, pongo el ejemplo de Alfred de Vigny (1797-1863), quien llegó a decir lo siguiente: «Solo el silencio es grande, todo lo demás es debilidad». Hace falta estar enloquecido por el silencio para llegar a tal extremo, pero con esto lo que quiero dejar bien claro al lector es que pocas cualidades son más valoradas en el ser humano que la sensatez, la sencillez y el silencio. Tanto que casi todos le dan la misma categoría que a la sabiduría, que lo compendia todo. Para finalizar la aportación de pensamientos que de una forma directa se refieren al gran valor del silencio, he dejado para el final este de Diego de Saavedra Fajardo (1584-1648): «Ninguna venganza es mayor que un silencio mudo».

¿Por qué Saavedra Fajardo habla de «silencio mudo»? Porque hay muchas formas de silencio, pero el «silencio mudo» es ese silencio que da a entender al contrario que callar equivale a pasar por completo de lo que piense, haga o diga, porque nos es absolutamente indiferente. Nadie puede hacernos daño sin nuestro consentimiento, y si quien vocifera, maldice, grita, insulta y se comporta como un verdadero energúmeno persiste en su imbecilidad sin remedio y recurrente de no darnos tregua, lo inteligente es aplicar la terapia del «silencio mudo», que viene a significar: «No existes para mí». ¿Te parece que estoy siendo demasiado duro, querido lector? Pues la vida te enseñará, cuando tengas mis años, que estoy en lo cierto.

¿Qué hacer ante personas que jamás ven algo bueno en ti, que todo cuanto digas, expreses, comentes o propongas lo desprecian o critican despiadadamente hasta pensar que eres poco menos que un cretino? Personas así, cuando nos vemos obligados a convivir con ellas o a soportarlas durante un cierto tiempo, no merecen otra respuesta que la más absoluta indiferencia y una leve sonrisa silente que significa: «No vales ni la molestia de dirigirte la palabra».

Sé que puede parecer duro, pero espero que el amable lector entienda que estamos hablando de personas «imposibles», tóxicas, y tan demoledoras y destructivas que hasta las personalidades más fuertes y sanas quedan gravemente afectadas y tocadas al tener que soportar a diario sus ataques inmisericordes, sus desafíos, desplantes, malas formas, descalificaciones, insultos, amenazas y desprecios. Doy fe de que el «silencio mudo» es el mejor y más eficaz antídoto, que saca de sus casillas a más de uno agotando sus defensas de disfrute en el gozo del mal y en la destrucción del contrario. Estas personas «imposibles», cuando la toman contigo, pueden dedicar toda su vida y energías a destruirte, aunque jamás lo reconocerán ni se sentirán culpables por su demoledora actitud recalcitrante cargada de negativismo.

Podría ofrecerle al lector ejemplos claros y de la vida real de «personas imposibles» que merecen como respuesta ese «silencio mudo», duro y sin piedad. Sin embargo, voy a hacer una síntesis del que más me ha impactado: un padre dominante, impositivo, amenazador, que decide que su hija debe someterse en todo a él y que, ya desde la adolescencia, le dice que por más vocación que tenga para las letras, tendrá que hacer

una carrera de ciencias, pues, de lo contrario, la echará de casa y le hará la vida aún más imposible. «Tienes que ser farmacéutica porque yo te lo mando», dice. Hoy, con casi sesenta años, esta mujer apenas sabe quién es. Sí, es farmacéutica, pero está llena de miedos y tiene pánico desde su juventud a que un hombre pueda interesarse por ella. Desde niña su padre le repetía: «A los hombres ni mirarlos, ninguno es bueno y todos van a lo mismo. Mientras yo viva, no permitiré que ningún hombre se acerque a ti». A lo largo de mis casi cuarenta años de vida profesional nunca he conocido un caso semejante de despersonalización, abuso de autoridad, chantaje, dominio absoluto sobre un ser humano y tiranía. Hace cuatro años que murió este energúmeno, este depredador, «persona imposible», pero Dolores, que ha pasado por psiquiatras y psicólogos de todo tipo, sigue llena de miedos y de sentimientos de culpa. Solo el «silencio mudo» y de absoluto desprecio para estos especímenes permite que las posibles víctimas, como Dolores, puedan recuperarse y volver a vivir su propia vida. Debo decirle al amable lector que Dolores, protagonista de esta historia, lo está logrando reestructurando su nefasto pasado con ayuda profesional.

--	--

*Todas las cosas buenas que existen
son el fruto de la originalidad.*

JOHN STUART MILL

La «S» de singular, original, único, distinto, con personalidad y estilo propio hace referencia a aquellas personas de cualquier edad y condición que con su actitud no dejan indiferentes a los demás. Hay personas verdaderamente singulares que son capaces de reinventarse, destacar y sobresalir, aunque sus condiciones y circunstancias hayan sido bastante adversas. Ellas no buscan directamente destacar, ser famosas y conocidas por el gran público; pero su notable personalidad las lleva a distinguirse, singularizarse y predominar en un área concreta del saber, del arte, de la investigación, del mundo empresarial, de la ciencia, de la creatividad, etc.

Las personas verdaderamente singulares, que brillan por su valía y luz propia, nos sorprenden porque destacan también por su sencillez, humildad y modestia, porque donde se encuentra verdadero valor y coraje de vivir y seguir adelante, por poco favorables que sean las circunstancias, ahí están las personas singulares, que, a la vez, son sencillas y modestas. Azorín decía: «Los originales rara vez alcanzan la popularidad en vida, pero pasan indefectiblemente a la posteridad».

La mayoría de las personas singulares lo han sido, y lo son, porque han potenciado en sí mismas sus actitudes innatas, esas cualidades que las hacen distintas. Siempre dejan huella y se las recuerda porque tienen peso específico por sí mismas. Lo curioso es que quien es verdaderamente singular, original y distinto llega a serlo aunque no se lo proponga. «Suena por sí mismo» y no «suena más que vale». Lo último es, como decía Séneca, característico de la persona que necesita hacer demasiado ruido, y sus frutos son muy escasos, pues no es una persona singular, creativa y con auténtica originalidad, sino uno de tantos pobres diablos que viven para llamar la atención con sus gritos, sus vaciedades y su notoriedad sin causa. En los tiempos que corren son más conocidos los que venden sus vidas, miserias, ligues y estupideces, sin aportar valor alguno salvo el de contribuir a que los estúpidos sean legión. La misma o aún mayor vaciedad y falta de verdadero valor presentan quienes tienen como oficio promocionarse y venderse a quienes tienen como única profesión comerciar con sus propias intimidades y miserias humanas. Hoy día, ser famoso y conocido por el gran público significa hacerse notar y salir en la tele, haciendo todo el ruido posible para que sus ligues, infidelidades o

patochadas sean la comidilla en las tertulias del corazón. Los creativos de verdad, originales y emprendedores en el campo de la ciencia, del pensamiento y de la verdadera literatura, que son quienes aportan de verdad al mundo y enriquecen las mentes y los corazones, apenas tienen espacio en los grandes medios de comunicación de masas. Son tantos los conocidos por hacer ruido, vociferar, graznar, hacer gracias con un lenguaje soez y barriobajero... Pueden ser famosos, alabados y ganar millones, pero no pasarán a la historia por haber aportado algo de verdadero valor, porque su vaciedad y ordinarietà absolutas no tienen nada de excelencia ni de creatividad. De hecho, solo pueden definirse por una singularidad estúpida.

Me apetece contar la historia de alguien verdaderamente excepcional que pugna por abrirse camino en la vida desde la preparación intelectual y el esfuerzo, pues estoy seguro de que algún día verá el fruto de su titánico empeño y su capacidad de superación.

La pequeña Ana tenía solo ocho años cuando, además de quedarse huérfana de madre a los tres años, los médicos le diagnosticaron una sordera muy acusada y limitante. En un mundo que se le presentaba claramente hostil, Ana comenzó a convivir con el temor a no poder oír más, pues su lesión auditiva era grave y la dejaría con un importante grado de minusvalía. Vivió sus primeros años alejada del sonido, del ruido de la vida, de las personas, de los lugares, de la música, del canto de los pájaros..., es decir, de aquello que una buena audición deja a nuestro alcance y disfrute. Con todo, a pesar de esta discapacidad, Ana se manifestaba con una actitud, una imagen y un comportamiento optimista, alegre, audaz y con ganas de vivir en el alboroto de un entorno familiar seguro, cordial y afectivo. Sin embargo, pese a su positivismo, su limitación dejaba impresa en su rostro la huella de la incertidumbre, de la confusión y del miedo. Ese silencio permanente desde tan temprana edad no pudo compartirlo con nadie, aunque tuvo en sus familiares y profesores sus modelos y referencias más importantes. Muchos de ellos se convirtieron en el mundo en el que quería vivir.

El colegio al que iba estaba cerca de su casa. Ana era una niña aplicada y se adaptó fácilmente, aunque su minusvalía la mantenía alejada de los sueños y realidades que vivían los demás niños. Su compañera era Ángela, una de sus grandes amigas, en quien confiaba ciegamente y con la que pasó sus primeros años de colegio. No menos determinante en su vida fue Lola, la tutora, que la ayudaba en las clases de apoyo y que se convertiría en una referencia muy beneficiosa en esos años, el modelo de mujer al que aspiraba cuando fuera mayor.

Con este recorrido y entorno, la limitación de Ana y su vitalidad y empuje a la hora de superarse la convirtieron en una niña singular, con un mundo propio, pero alejada de las diferencias desintegradoras que suelen aparecer en casos como este. Asistía con regularidad a las clases de refuerzo, y gracias a ellas fue adquiriendo con el tiempo destrezas y habilidades que mejoraron su capacidad de atención y de concentración. La mejoría y la seguridad en sí misma que fue consiguiendo llevaron a Ana a divisar a lo

lejos la posibilidad de estar en el mismo lugar que el resto de las niñas de su clase y ser, al fin, como ellas.

En un universo construido sin ruidos y sin el contacto habitual con el mundo exterior, Ana descubrió una forma distinta, pero positiva, de verse a sí misma y de comunicarse con su entorno. Se veía una persona diferente, lejos pero cerca de la vida que ella misma se había construido con los muros y los espacios libres que encontró en su interior. Esta primera infancia terminó para ella cuando se despidió del tiempo de los juegos, pero también de la esclavitud respecto a sus circunstancias, una despedida que supo aceptar y que, a la vez, le sirvió para superarse a sí misma sabiéndose distinta. La adolescencia de Ana estuvo marcada por ese mundo creativo y singular que había creado en su interior, y lo combinaba con otro más real y beligerante, el que tenía que compartir con familiares y amigos. Así comenzó a desmarcarse del resto de compañeros del instituto, amigos e incluso de su hermano, y fue fabricándose una forma muy personal de estar y de sentir. A los diecisiete años estudiaba secundaria y mantenía las clases de apoyo y refuerzo de Lola, la tutora que la ayudó en los primeros años. Ana se fue convirtiendo en una chica independiente y distinta del resto, pero con una fuerte personalidad. Estaba haciendo de la distancia y de la diferencia la oportunidad de ser ella misma, aprovechando todo lo aprendido. Gracias a su espíritu de superación y de aceptación de su realidad, y a su juicio y criterio claros sobre lo que quería hacer en su vida, entró en la universidad para estudiar Pedagogía.

A los dieciocho años, Ana abandonó el que fue su escondite, su hogar y su familia, para desplazarse a otra ciudad y comenzar una vida de autonomía, de tiempo para sí misma, de aprendizaje y libertad. Antes de partir, durante el verano, asistió a un programa de asesoramiento y orientación para padres de deficientes sensoriales. El programa lo desarrollaba un grupo de profesionales de apoyo y respaldo terapéutico y económico a familiares de personas con discapacidad. Aquí conoció Ana a padres y a chicos y chicas que tenían la misma dificultad que ella, y se acercó a la realidad que vivían otras familias en situaciones semejantes a las de ella. La fundación de discapacitados puso en marcha un proyecto que era el resultado de la percepción personal de las vivencias de las personas participantes. Durante los ocho años que duró el proyecto los resultados fueron más que aceptables, tanto en la fundación como en las instituciones que tutelaban la acción social dirigida a los discapacitados.

Ana, entusiasta y luchadora, llegó a convertirse en una figura importante dentro de la fundación y en un símbolo y referencia profesional. Ser diferente le había dado la posibilidad de conocer mejor ese mundo que no crece por condicionamientos externos, y la distancia le permitió comprender mejor las limitaciones, tanto las propias como las de los demás, y las de la propia sociedad. Una mujer singular supo crecer y desarrollarse a partir de una extraordinaria superación personal en un mundo plural que no había permitido a otras muchas Anas ofrecer lo mejor de sí y ser libres.

Esta singularidad inteligente que activa y potencia lo mejor de las personas capaces hasta llegar a convertirlas en referentes y símbolos nada tiene que ver con la singularidad estúpida de tantos famosos sin causa que nada han aportado a sus vidas ni a la de los demás. Esta singularidad en la dignidad y en el esfuerzo y superación constante de uno mismo es la que distingue a los valientes y de fuerte personalidad, como lo es la protagonista de esta historia.

Como ejercicio práctico, invito al lector a intentar buscar en su entorno ejemplos vivos de personas singulares que muestran un claro afán de superación.

--	--

(con agilidad y prontitud para gestionar con eficacia los asuntos propios y los ajenos)

Reflexiona con lentitud, pero ejecuta rápidamente tus decisiones.

ISÓCRATES

Una persona solícita y verdaderamente diligente, sea cual sea el lugar en el que se encuentre y el puesto de trabajo o profesión que ejerza, siempre es un bien social y sabe ganarse la admiración, el respeto y el afecto sincero de sus semejantes. Se distingue por la entrega, la celeridad, el cuidado y la habilidad con los que aborda aquellas cuestiones o asuntos de los que se ha encargado y responsabilizado.

La disponibilidad amable, la solvencia y la preparación para resolver dudas y encontrar soluciones y salidas a los diversos problemas, dificultades y situaciones críticas que puedan presentarse es lo que distingue a estas personas de los demás. Ahora bien, el solícito es hermano gemelo del solvente, que veremos después, y no hay persona solícita (pronta y rápida en la ejecución) que no sea al mismo tiempo bastante solvente (eficaz).

¿Dónde está la diferencia? Como veremos en la «S» siguiente, su fuerte es que a todo encuentra solución y alternativas, aunque el solvente no siempre es tan rápido a la hora de hacer lo que ha prometido.

Baltasar Gracián, como siempre, viene en nuestra ayuda y nos proporciona los pensamientos de oro para ilustrar el asunto: «Obró mucho el que nada dejó para mañana». Está claro que las personas solícitas llevan las cosas al día. Da igual que sea un gran ejecutivo que un estudiante que deja la preparación de las lecciones siempre para el día siguiente. Lo que hay que hacer se hace ¡ahora! Nunca deberíamos dejar para mañana aquello que tenemos que hacer hoy. Otra frase o pensamiento de Gracián es este: «La diligencia ejecuta presto lo que la inteligencia prolijamente piensa». Es decir, se trata de obrar cuidadosamente, pensando y sopesando detenidamente y con gran sentido común las consecuencias de nuestros actos y decisiones. La diligencia o solicitud en el obrar nunca significan obrar de manera alocada e irreflexiva. Esa «prontitud reflexiva» de la verdadera solicitud es a lo que me estoy refiriendo, es decir, una diligencia prudente.

El diligente y solícito no se duerme en los laureles, ni se desentiende de los problemas. Muy al contrario, pasa a la acción y pone toda su voluntad y energía en hacer

Sensato: prudente

El recatado silencio sagrado de la cordura.

BALTASAR GRACIÁN

Observará el amable lector que las dos «S» mágicas (sensato y silente) que abordamos a continuación, y que son especialmente determinantes en toda superación y crecimiento personal, las he colocado juntas. Mientras reflexionaba sobre la profundidad del pensamiento de Baltasar Gracián con el que he iniciado esta «S» mágica, decidí que silencio y sensatez (cordura) las trabajáramos juntas, una a continuación de la otra.

La prudencia, la cordura, el buen juicio, la discreción, la reflexión y tomarse la molestia de pensar detenidamente antes de hablar y de obrar, teniendo siempre presente que nuestros actos tienen consecuencias de las que solamente nosotros somos responsables, son a mi entender las habilidades y fortalezas fundamentales que conforman el modo de ser y de proceder de una persona sensata.

El sensato, necesariamente, tiene que ser circunspecto, es decir, mirar alrededor para conocer a fondo las personas y circunstancias con que se tiene que enfrentar, y obrar en consecuencia, es decir, con prudencia y con inteligencia.

Jaime Balmes, uno de mis jóvenes sabios a quien descubrí en mi adolescencia a raíz de la lectura de su inmortal libro *El criterio*, nos dejó este profundo pensamiento: «No hay sabiduría sin prudencia, no hay filosofía sin cordura. Existe en el fondo de nuestra alma una luz divina que nos conduce con admirable acierto, si no nos obstinamos en apagarla». No he encontrado mejor definición descriptiva de la sensatez que esta.

La cordura ya está en nosotros, pero debemos descubrirla y potenciarla, usarla. El problema está en que muchos, o bien no la utilizan, o bien se obstinan en apagarla obrando completamente de espaldas a la sensatez y al sentido común. Y así nos va...

Siempre he creído que nos obsesionamos por atesorar riquezas y bienes de todo tipo, olvidándonos con frecuencia de que la sensatez, el buen juicio, la cordura, la coherencia, la ecuanimidad, la ponderación, el discernimiento son en sí mismas la mayor riqueza, puesto que están en la base de la verdadera felicidad a la que todos aspiramos.

En el polo opuesto a la sensatez y a la cordura se hallan la insensatez, la necedad, la imprudencia, la indiscreción, la majadería, la mentecatez, la impertinencia, la sandez, etc. Con razón, la mayoría de los grandes pensadores, escritores y sabios de todos los tiempos afirman que la necedad es la causa de todos los males. Alguien pensará que los malvados son avispados, pero la verdad es que no hay nadie más tonto que quien se

Cuando pasa por aquí, siempre me saluda y me da las gracias por ayudarla a solucionar su problema».

Lo cierto es que yo estaba admirado de la rapidez y la eficacia de esta mujer, que conseguía atender a dos o tres personas, mientras que el malencarado de la otra ventanilla solo atendía a uno. Araceli era un encanto de persona, solícita y eficaz, y no volví a tener problemas con el recibo de la dichosa plaza de garaje. Entonces me prometí que, como en otras historias que me han sucedido, pondría como ejemplo de diligencia y solicitud a esta mujer. Antes de decirle adiós, le pregunté a Araceli: «¿Usted es feliz con su trabajo?». A lo que respondió: «¿Es que no se me nota? Yo soy una sencilla oficinista que está detrás de una ventanilla ocho horas cada día y tengo el privilegio de poder descargar de preocupaciones a personas como usted. Eso me hace muy feliz, pues me siento importante. Por más que muchos piensen que estar detrás de una ventanilla debe ser aburrido, para mí no lo es, y doy gracias por tener este estupendo trabajo de cara al público, porque a mí me gusta la gente». La felicité por ser como era y le dije que algún día la pondría como ejemplo de grandeza humana, de entrega y, sobre todo, de diligencia y prontitud para dar solución a los problemas de los demás.

Ya he dicho en varias ocasiones que no es el trabajo quien engrandece al hombre, sino la forma de hacerlo, la actitud. Un médico o un ingeniero de caminos realizan trabajos de primerísima necesidad que requieren una gran preparación profesional. Pero si quien ejerce estas profesiones vive cabreado y no es amable, solícito y eficaz, será un pobre desgraciado.

Veamos algunas reflexiones más para meditar sobre los beneficios que nos reporta ser solícitos y diligentes. Miguel de Cervantes (1547-1616) decía: «La diligencia es madre de la buenaventura, y la pereza de su contrario». Raimundo Lulio (1232-1325): «A grandes necesidades, mayor diligencia». Y Samuel Johnson (1709-1784) remata con contundencia: «Pocas cosas resultan imposibles para la diligencia y la actividad». Finalmente, para que al amable lector no le queden dudas de que la diligencia siempre debe ser prudente y tiene que ir acompañada de la reflexión, le dejo este pensamiento de Fernando el Católico, quien, además de solícito, era un hombre muy inteligente: «Has de pensar despacio y ejecutar presto; no es segura la diligencia que no nace de la tardanza». Diligencia sí, pero siempre tomándonos el tiempo necesario para que no se convierta en imprudencia.

--	--

(firme, consistente y con gran fortaleza interior)

*Permanece firme en tu pensamiento
y deja correr inútilmente las lágrimas.*

VIRGILIO

Es fundamental potenciar la fortaleza física en lo posible; pero en ningún caso podemos descuidar el buen tono muscular de nuestra fortaleza psíquica, mental y emocional.

Julio César (100-44 a. C.) decía: «Nada hay tan difícil que no pueda conseguir la fortaleza». Y es esa fortaleza interior la que respiran y practican las personas verdaderamente firmes y sólidas de mente y de espíritu, una fortaleza que ha hecho posible que podamos crecer y superar adversidades de todo tipo. En mi opinión, nadie mejor que José Santos Chocano (1875-1934) para describir de forma gráfica y sincera la actitud del hombre verdaderamente sólido y firme, pertrechado de una excepcional fortaleza interior. Su frase dice así: «El fuerte recoge el fruto con sus propias manos o lo arranca del árbol de la suerte». Es decir, «se lo curra», hasta el punto de que es capaz de crear su propia suerte, de buscarse la vida como sea, por terribles que sean las circunstancias. Como sólido y fuerte que es, es él quien determina los acontecimientos y no se limita a sufrir pacientemente lo que el destino le impone. Es dueño de su propio destino. El sólido y fuerte soporta lo que haya que soportar, pero de forma dinámica, poniendo en acción su voluntad férrea unida a una actitud positiva, entusiasta y llena de esperanza.

Las personas verdaderamente sólidas, firmes, con gran consistencia interior y duras de roer que he conocido eran calcadas a las descritas en la frase de Santos Chocano y, en efecto, «arrancaban con sus propias manos el fruto del árbol de la suerte». Sabían armonizar como pocos la firmeza y las formas inteligentes y educadas. Cuando nos referimos coloquialmente a la solidez de una persona, todos entendemos que estamos hablando de alguien digno de confianza, de quien nos podemos fiar de verdad por su probada experiencia, sus valores humanos y las garantías de honradez que nos ofrece. Hay que decir que es desde la firmeza y la fortaleza desde donde se superan y elevan los ánimos fuertes, mientras que desde la fragilidad y la debilidad se crean y se aumentan las mayores adversidades. La fuerza y la fortaleza de una persona verdaderamente sólida armonizan, como ya hemos dicho, con las buenas formas. Pero sobre todo con la

voluntad de ser mejor, de crecer como persona, de superarse, pues de poco serviría saber ser más fuerte si al mismo tiempo no sabemos ser mejores.

La firmeza no debe confundirse con la obstinación. J. G. Kohl (1808-1878) decía: «Hay dos piedras preciosas, una falsa y otra auténtica, difíciles de entender: la firmeza y la obstinación». La firmeza se distingue por mantener siempre la mente serena y en sosiego, sin nunca perder el control y sin cerrazón mental.

La asertividad o habilidad para defender y mantener nuestras ideas, valorando y respetando las de los demás, es una de las virtudes que suele acompañar casi siempre a las personas verdaderamente sólidas y firmes. Saber decir «no» de manera firme, sin permitirse concesiones a determinadas seducciones y tentaciones que a todos nos llegan, nos ahorra incontables problemas y desgracias de todo tipo. Lo mismo sucede cuando la forma de decir las cosas ha de dulcificarse, pero no por ello ha de ser menos contundente y rotunda. Así sucede, por ejemplo, cuando debemos dejar una relación que es tóxica, pero hacerlo de forma tajante podría causarnos un grave daño a nosotros mismos o a personas a las que apreciamos. Es entonces cuando la persona sólida y firme sabe desatar poco a poco el nudo de esa relación o compañía que no le conviene en absoluto. Va dejando que se extinga de forma gradual, retardando los encuentros, distanciando las llamadas telefónicas, y así hasta pasar al olvido, hasta alejarla de nuestras vidas. Este tipo de solidez y firmeza inteligente es una de las destrezas más provechosas que podemos adquirir para nosotros mismos y enseñar a las personas que queremos y deseamos entrenar bien en el arte de vivir la paz con nosotros mismos y con los demás.

Finalmente te invito, amable lector, a que reflexiones conmigo sobre el pensamiento de Virgilio que he elegido para encabezar la «S» mágica de sólido, es decir, de la fuerza y firmeza. El inteligente y práctico Virgilio, aunque era un extraordinario poeta, pisaba terreno firme y dejaba claro que entregarse al llanto nos deja sin energía y sin lucidez mental. Es el pensamiento claro y firme el que debe guiar nuestros pasos y nuestra vida: «Permanece firme en tu pensamiento, en tu proyecto, en la idea certera de hacia dónde vas y qué es lo que quieres conseguir, y deja de llorar como un niño asustado, perdiendo tiempo y energías».

Como ejemplo de fortaleza interior, férrea voluntad y superación personal voy a ofrecer al lector la historia real de Jesús, un titán de la voluntad y de la superación personal. Tengo ante mí un recorte de periódico que me ha prestado el mismo protagonista de esta historia, Jesús, mi zapatero, el que renueva de vez en cuando las tapas de mis zapatos y de los de mi familia. El recorte de periódico es de hace más de dos décadas y dice así: «Grave accidente de tráfico en la carretera de Nazaret-Oliva (Valencia). El conductor de un camión pierde el pie como consecuencia de una fuerte colisión que tuvo su vehículo con otro camión. Al parecer, estaba parado en el punto kilométrico 1200 de la carretera de Nazaret-Oliva (Valencia). El accidente, que se produjo a primeras horas de la tarde, no causó mayores daños, aunque la mujer del conductor tuvo que ser asistida clínicamente por un equipo médico. El conductor del

camión, que sufrió la amputación de uno de sus pies, tuvo que ser rescatado por un equipo de bomberos, y uno de ellos tuvo que trasladar el pie en una bolsa hasta el Hospital Clínico de Valencia».

Hasta aquí la nota de prensa que apareció en todos los periódicos. De ese modo una pareja de jóvenes —ninguno llegaba a los veinticuatro años— comenzaba una tremenda tragedia y se adentraba en un futuro incierto. ¿De qué iban a vivir a partir de ahora si, además del pie, Jesús también perdió la pierna, que tuvo que ser amputada por encima de la rodilla? Todo eran problemas, dolor, desgracia, como les ocurre a tantas otras personas que han pasado por una situación semejante. Pero Jesús y su joven esposa decidieron seguir adelante y plantarle cara a la fatídica adversidad, a la desgracia que en un minuto cambió sus vidas por completo. De nada servían las lágrimas, y aunque al principio lo veían todo negro, pues el trauma físico, mental y emocional era demoledor, Jesús y su mujer supieron aceptar la dura y nueva realidad y adaptarse, al tiempo que construyeron una nueva vida con esperanzas de futuro. En primer lugar, pensaron en el modo de conseguir una prótesis que le permitiera a Jesús moverse y trabajar. Aunque, claro está, no pudiera seguir conduciendo un camión. Trataron de encontrar alternativas y la más aconsejable era la de zapatero. Jesús arregla y deja nuevos como nadie los zapatos, botas, zapatillas y cualquier tipo de calzado. También cambia las pilas a los relojes y todo lo hace con una firme sonrisa y palabras amables. La fortaleza interior que ha desarrollado es tremenda. Es enormemente feliz con su esposa y sus hijos, pues ha sido capaz de crearse nuevas circunstancias de esperanza, alentado por la firmeza de su pensamiento y su voluntad.

Ahí tienes de nuevo, amable lector, el pensamiento de Virgilio para grabarlo a fuego en tu mente: «Permanece firme en tu pensamiento y deja correr inútilmente las lágrimas». Es decir, ante las adversidades y desgracias de la vida, solo te salva mantenerte firme en un pensamiento positivo y de esperanza que te lleve a pasar a la acción, adaptarte y renovarte como puedas para convertirte en superviviente. Jesús y tantos otros a los que la vida les ha deparado situaciones aparentemente imposibles supieron seguir adelante porque eligieron no instalarse en la pena, el lamento y las lágrimas, que solo conducen a descargarnos de energía y a limitar al máximo nuestra voluntad. Son personas que han sabido seguir adelante, «arrancando con sus propias manos del árbol de la suerte su propio futuro». Gracias a su pensamiento positivo, su voluntad indomable y su talento han podido construir su futuro. Vaya desde aquí mi admiración para Jesús y para tantos como él que, pese a las adversidades más terribles, han decidido ser verdaderamente sólidos y fuertes como el acero y seguir hacia adelante.

--	--

(que resuelve y soluciona)

*Lo más sospechoso de las soluciones es
que se las encuentra siempre que se quiere.*

RAFAEL SÁNCHEZ FERLOSIO

El poeta español Rafael Sánchez Ferlosio, que no es un autor del que conozcamos demasiadas citas y pensamientos rotundos, estuvo en esta idea especialmente acertado y brillante: «Encontramos las soluciones siempre que queremos encontrarlas de verdad». Para referirme a esas personas a las que yo llamo con gran respeto y admiración *personas-solución* —frente a las personas-problema— necesitaba una frase directa y clara, sin circunloquios.

El problema está en convertirse en una persona verdaderamente solvente en el sentido al que me estoy refiriendo en esta «S» mágica. El término *solvente* se usa con frecuencia para referirnos a personas con buena economía y respaldo por las riquezas y posesiones que las avalan, pues normalmente su cuenta bancaria ofrece plenas garantías. Pero ya he dicho que aquí no nos referimos a este tipo de solvencia, sino a la capacidad extraordinaria que tienen algunas personas para resolver conflictos, problemas y situaciones desesperadas, siendo luz allá por donde van. Porque en lugar de crear conflictos y problemas, con su personalidad dialogante, su serenidad y su capacidad para el diálogo y la negociación logran que los nudos más imposibles se desaten y las personas más tóxicas dejen de serlo.

El solvente resuelve y soluciona, y no hay un nudo que se le resista. Estas personas tónicas o resolutivas disponen de gran crédito personal y no suelen fallarle a nadie. Solventar es tener la mágica habilidad de resolver situaciones, conflictos, desacuerdos y rencillas, por graves y recalcitrantes que sean. Deshacen nudos, disuelven rencores, rompen barreras y construyen puentes que acercan a las personas para que se entiendan mejor, se escuchen y dialoguen con el fin de encontrar una salida airosa y satisfactoria para las partes en litigio.

Necesariamente, la persona solvente y resolutiva está dotada de una capacidad prodigiosa para la escucha atenta, la empatía, las buenas formas, así como de una gran perspicacia para hacerse cargo de cómo está la situación conflictiva y que las personas que forman parte del problema son el verdadero problema que obstaculiza la solución. El

solvente y resolutivo es verdaderamente mágico a la hora de relacionarse y mostrar recursos humanos. Se mueve como nadie por las vías de una inteligentísima adaptación empática y de una activa negociación constructiva y satisfactoria para todos.

La persona verdaderamente solvente y resoluta que sabe obrar con decisión, prontitud, firmeza, destreza y desenvoltura, e incluso con simpatía, no tiene precio por su gran capacidad para el «milagro humano» y para poder convertir lo aparentemente imposible en posible, en realidad tangible. Stendhal (1783-1842) afirmaba: «Una resolución enérgica cambia en el momento la más extrema desgracia en un estado soportable».

No pocas veces es la paciencia y el tiempo quienes hacen un trabajo que no está a nuestro alcance. Ellos lo hacen por nosotros. Nuestra única opción ante asuntos que parecen sin solución —o, al menos, nosotros no la tenemos— es simplemente saber superarlos, no cargarlos sobre nuestras espaldas ni arrastrarlos con nosotros. A este respecto nos viene al pelo este pensamiento de John Dewey (1859-1952): «No solucionamos los problemas; los superamos. Las viejas cuestiones se resuelven porque desaparecen, se evaporan, al tiempo que toman su lugar los problemas que corresponden a las nuevas aspiraciones y preferencias».

A nuevas vivencias, nuevos problemas y cuestiones que resolver, y si tienen solución, se la damos y con los medios a nuestro alcance. En el caso de que no haya solución, lo que está claro es que actuaríamos de forma estúpida si nos preocupásemos y nos agobiásemos por lo que no tiene solución o, al menos, esta no se halla en nuestras manos. Aquí es donde Sánchez Ferlosio está en lo cierto: «Las soluciones las encontramos siempre que nos lo proponemos». Pero, sobre todo, no perdamos el tiempo con las personas-problema, esas que hacen que surjan los problemas y desencuentros allá por donde pisan.

La historia real que comparto a continuación con el amable lector viene a demostrar que, al final, a casi todo podemos encontrarle solución si queremos y si ponemos los medios.

Manuel y Carmela tienen cinco hijos. Son dos personas estupendas y se llevan muy bien entre ellos. Aun así, Manuel ha observado que Carmela es perfeccionista en extremo, y aunque los hijos —tres de ellos varones— colaboran en las tareas domésticas y tratan de contentarla, Carmela les habla de manera autoritaria y dictatorial, aunque sean chicos que rondan ya los veinte años. Por ejemplo, al terminar de comer o de cenar, al hijo que le corresponde quitar la mesa y fregar los cacharros siempre le toca ser objeto de crítica, pues ella le dice que no lo hace bien, que hay que secar mejor los cubiertos o que el paño de cocina con el que lo ha hecho lo ha doblado sin cuidado y sin que coincidan las esquinas. Los hijos ya no soportan tanto perfeccionismo y tanta crítica de una madre que barre y limpia veinte veces lo que ya está limpio.

El bueno de Manuel dice que el hecho de no reconocer nada bueno y meritorio a los hijos y de criticarlos constantemente ha llevado a que la convivencia en la familia sea

insoportable.

Después de hablar detenidamente con los hijos, estando la madre presente y también a solas, Manuel y yo nos dimos cuenta de que la solución pasaba por lograr que Carmela cambiara de actitud. Pero ¿cómo? Le dije a Carmela que en casos parecidos había dado buenos resultados que cada cual se ocupara de su tarea, así que le aconsejé lo siguiente: «Nada más terminar de comer o de cenar, tú te vas al salón a ver la tele con tu esposo, a tu habitación o adonde quieras, y dejas a tus hijos que recojan las cosas como ellos saben hacerlo y lo mejor que puedan. Pero tú no los juzgues, ni para bien ni para mal. Ellos van a hacerlo todo a su modo y ya son mayorcitos para que no los critiques y los trates como niños malos y se la armes todos los días. Como a ti te encanta sacarle brillo a todo y crees que estás en lo cierto, cuando tus hijos se marchen de la cocina, vuelves tú y dedicas el tiempo que te apetezca a dejar la cocina como tú quieres. Como eres una perfeccionista compulsiva y no puedes pasar de limpiar lo que ya está limpio, tú verás lo que haces, pero tienes un problema grave, pues tanta perfección te instala en la imperfección. Te angustias porque ni tú misma te sientes satisfecha con lo que ya está bien».

¿Qué sucedió después de dos meses de tratamiento? Los chicos se tranquilizaron y dejaron de agobiarse; volvieron a hablar con su madre con tranquilidad y sin tocar jamás el perfeccionismo que los estresaba y distanciaba. Ahora Carmela ya comienza a ser menos obsesiva con la limpieza y con el orden, porque está comprobando que se estaba haciendo desgraciada a sí misma y a los suyos. La paz y el buen entendimiento ha vuelto a este hogar porque todos, incluida Carmela, han sido suficientemente humildes como para pedir ayuda y encontrar una salida.

Cada hijo tiene su habitación y es el único encargado de mantenerla en orden y limpia, y Carmela y Manolo se ocupan de lo suyo y dejan que sus hijos sean los responsables de lo que les compete. Cuando no encontremos solución a un problema, pensemos que hay personas que por preparación y profesión nos dedicamos a encontrar solución a lo que pensábamos que no la tenía. Sánchez Ferlosio estaba en lo cierto: las soluciones siempre se encuentran, siempre que queramos encontrarlas... y las busquemos en donde puedan darnoslas.

--	--

(delicado, paciente, de amable trato y con buenas formas)

Las palabras suaves poseen fuertes argumentos.

JOHN RAY

La «S» de suave es una de las más mágicas si la aplicamos a nuestras palabras y a nuestros modales. La suavidad en su acepción de delicadeza, que define el *Diccionario* de la RAE como «atención y exquisito miramiento con las personas o las cosas, en las obras o en las palabras», es seguramente una de las tres o cuatro fortalezas, habilidades y cualidades humanas más necesarias que de manera directa reflejan el grado de madurez mental y emocional de cualquier persona, de su autocontrol, su crecimiento y superación personal y de un mayor nivel de humanización.

Al final del capítulo expongo las doce claves que constituyen la formación integral de un ser humano para vivir hoy.

Ser suave y delicado es también ser paciente, de amable trato y modales educados, acogedor y hasta de aspecto verdaderamente encantador. Pero también significa ser fuerte y tener una marcada personalidad, ser firme y sólido, sin un ápice de blandenguería, debilidad, falta de energía, y, sin embargo, ser asertivo y confiar en uno mismo.

La gente suele confundir la suavidad, la delicadeza, el buen trato, la simpatía y la paciencia con la debilidad de carácter. Pero casi siempre se equivocan de plano. Las personas que más gritan y pierden el control sobre sus actos, las que son más viscerales e irrespetuosas, son a la vez las más débiles y frágiles, y las que cometen los errores más graves, las que se crean más problemas y enemistades.

Una de estas personas me decía en un arrebatado de sinceridad momentánea: «¡Dios mío!, dame paciencia, que de mala leche ya voy sobrado y bien servido». Jamás comprenderemos cuánto necesitamos las buenas formas, saber medir nuestras palabras y entender que son precisamente las formas suaves, pensadas y comedidas las que poseen más fuertes y rotundos argumentos. Nada habla más claro de una persona que sus palabras y sus obras. Hay palabras que pueden herir y causar más dolor en el alma que un puñal o una espada atravesando un cuerpo.

El viejo Esquilo defendía que hay palabras que pueden convertirse en «médicos del ánimo enfermo». Y, en consecuencia, lo que decimos y la manera en que lo decimos

pueden proporcionar un bienestar psicofísico y emocional positivo, tonificante y motivador en nosotros mismos y en los demás. Pero también pueden ser terribles, dolorosas e incluso letales las palabras ofensivas, destructivas y llenas de odio y de rabia de los corazones pequeños. Hay palabras que aniquilan al ser humano, destruyen la esperanza y la alegría de vivir, paralizan la vida con el miedo, le dejan sin autoestima y le matan no ya física, sino mental y emocionalmente. Por eso hay que masticar y repensar las palabras mucho más que masticamos un trozo de pan. Antes de salir de nuestra boca, cada palabra debe ser cuidadosamente pensada, repensada y calibrada por una mente serena y desapasionada. Como decía Horacio: «La palabra dicha ya no vuelve atrás, y sea cual fuere lo que pensemos, debemos expresarlo siempre utilizando las mejores palabras». Guerra Cáceres lo expresa con gran sabiduría y belleza: «Trata a los demás con la misma suavidad y ternura con que el rocío besa las hojas del trébol una dulce mañana de primavera».

¡Qué gravísimo error cometen quienes confunden la suavidad, delicadeza y finura en el trato con la fragilidad, la debilidad de carácter o la ñoñería. La cortesía y las formas suaves en el trato con los demás solo pueden darse en las personas con una gran firmeza, grandeza, riqueza interior y bondad. Decía Goethe: «No hay ningún signo externo de la cortesía que no tenga un profundo fundamento moral, y la verdadera educación sería la que manifestara al mismo tiempo ese signo externo de cortesía y delicadeza y su fundamento».

El jesuita Claudio Acquaviva (1543-1615) lo expresó así: *Suaviter in modo, fortiter in re* («Fueres y firmes en el fin, y flexibles en las formas y medios de alcanzarlo»). Estoy pensando y repensando para encontrar a alguna persona que pueda ofrecer como ejemplo actual, vivo y muy conocido por el gran público, de persona suave en el sentido en que lo dice Claudio Acquaviva.

Desde hace años —más de dos décadas—, y puesto que frecuento los medios de comunicación, me vengo fijando en profesionales del periodismo a los que admiro, entre otras cosas, por sus formas correctas, profundas, llenas de fina y sana ironía y sabiduría, y que al mismo tiempo no se cortan ni un pelo a la hora de decir lo que tienen que decir o en denunciar lo que tienen que denunciar. Son verdaderos referentes y ejemplos para periodistas jóvenes y para quienes desean aprender a hablar bien sin herir. Son bastante numerosos, pero solo voy a citar algunos que a mí me encantan y que he escuchado en el pasado o escucho en la actualidad. Del pasado y del presente, guardo un especial recuerdo de Iñaki Gabilondo, por su saber estar y por su equilibrio, de Pepe Cañaveras, Luis del Val, Luis del Olmo, Nieves Herrero, Merche Carneiro, Mayte Salvador, Ernesto Sáenz de Buruaga, Oche Cortés, Alfonso Ussía, Paloma Gómez Borrero... Repito que, por suerte, contamos con un elenco de periodistas que saben estar y que jamás pierden las formas, pues manejan perfectamente el buen humor y una fina e inteligente ironía.

Alfonso Ussía y Luis del Val, por ejemplo, tanto cuando hablan como cuando escriben, sea cual sea el comentario que hagan, son verdaderos maestros. De ellos se

puede aprender a decir con firmeza y contundencia verdades como puños, pero el *suaviter in modo* (las formas) lo bordan.

En el polo opuesto, y no pretendo ofender a nadie, se encuentran los deslenguados que llaman *colaboradores*, algunos de ellos periodistas, cuyas palabras, expresiones y gestos van casi siempre cargados de odio, venganza y deseos de dar donde más le duele al sujeto a quien la dirección del programa o el propio presentador ha decidido que hay que abatir (psicológicamente) como sea. Están en las mentes de cualquiera y son suficientemente conocidos, famosos y jaleados por la masa. Mi pregunta es: ¿qué aportan de beneficioso, ejemplar, constructivo, divertido y práctico quienes cada día salen a la palestra televisiva para destruir y aniquilar la autoestima, la honra, la vida personal de la víctima elegida? No piense el amable lector que desaparecerán de los medios, porque, por desgracia, es lo que pide mucha gente, y por eso las malas formas son las que abundan.

Mi crítica no va contra quienes han elegido colaborar en programas putrefactos de acoso y derribo humano. Es la propia sociedad y los altos niveles de audiencia quienes los demandan. Somos los espectadores de toda edad y condición quienes los mantenemos en antena. No nos rasguemos las vestiduras. Por eso esta «S» referida a la suavidad, entendida como forma educada, respetuosa y de trato amable, la quiero dedicar a los periodistas, colaboradores, presentadores y directores de programas que hacen lo posible por subir el nivel de las buenas formas, de la sensibilidad y de la calidad de sus programas, pero sin perder la necesaria firmeza y contundencia a la hora de abordar con todo realismo y sin miedos los temas de análisis, discusión y actualidad. ¿Llegará algún día en que los llamados *programas basura* desaparezcan? No lo creo, pero sí quiero alabar desde aquí a quienes hacen posible desde su profesión que vayan ganando terreno las buenas formas y sean cada día más numerosos los seguidores de programas constructivos, divertidos y enriquecedores que nos ayudan a ser mejores personas y ciudadanos más correctos y respetuosos con los demás. Existe la sutileza, la sagacidad y la astucia, el salero y la forma chistosa de hacer críticas constructivas, el donaire y el sentido del humor, que ayudan a ser críticos, pero con respeto y sin afán destructivo.

UNA FORMACIÓN INTEGRAL

Todas mis esperanzas están en mí.

TERENCIO

¿Cómo podemos saber si estamos bien educados, si hemos madurado mental y emocionalmente y hemos recibido una formación integral?

En toda persona es fundamental que sea al menos moderadamente feliz, que sea sociable, se controle y sepa adaptarse a las circunstancias, que logre la suficiente paz y sosiego interior, que potencie lo mejor de sí, tenga un proyecto de vida y disfrute y celebre la vida cada día. Pero veamos detenidamente esas doce claves que constituyen la formación integral de un ser humano bien pertrechado para vivir hoy, consciente de que cuanto busca lo encontrará en su interior.

1. **Se siente a gusto en su propia piel, con un buen nivel de autoestima y sentimiento positivo de confiar en sus capacidades y competencia.** Esto le lleva a entender que las dificultades y los problemas siempre estarán ahí y que las rabietas, quejas y lamentos solo agravan los problemas, mientras que el optimismo vital, la autoconfianza, el empeño, el esfuerzo y la tenacidad inteligente y entusiasta son siempre la única solución. Ya lo dijo Virgilio: «pueden porque creen que pueden».
2. **Es hacedor de sí mismo, responsable de sus actos y de su vida y sabe mantener el control directo de los propios pensamientos, sentimientos y actitudes.** Busca en todo el término medio, la calma y una actitud serena flexible de tolerancia y de escucha atenta y respetuosa para todos. Bien dice un proverbio indio que «un corazón en paz ve fiesta en todas las aldeas».
3. **Es empático, sabe ponerse en lugar de los demás, adaptarse, renovarse y sobrevivir hasta en las situaciones más críticas.** Cambia lo que necesariamente haya que cambiar para que esa nueva forma de vida no le afecte ni le desequilibre demasiado. En el viaje de la vida no existen caminos llanos; todo son subidas y bajadas.
4. **Es persona con criterio propio y con un profundo y firme sentimiento de ser él mismo.** Es una persona capaz de mantener una posición clara y lúdica ante los demás y en distintas circunstancias, con firmeza, pero sin tozudez ni fanatismos, y con buena disposición para admitir los propios errores y ejercer siempre una crítica constructiva sobre sí mismo o sobre los demás. Con palabras suaves aportamos fuertes argumentos.
5. **Es buen amigo de sí mismo y sabe adaptarse y valorarse, y procura ser amigo de los demás.** Hace de la empatía, de la comprensión y del perdón sus mejores aliados y así procurarse gran sosiego, equilibrio y paz interior, liberándose por completo de sentimientos destructivos y tóxicos como el odio, el rencor, la envidia, los celos, el sentimiento de venganza, etc. «Jamás seré un obstáculo para mí mismo», decía Epicteto.
6. **Sabe construirse su propia trinchera, su fortín, su baluarte, su refugio y su campamento base para los malos tiempos.** Cuando llegan las tempestades y los tsunamis de la vida, ha aprendido a no ser tan vulnerable ante los ataques e insidias de los demás e inutilizar sus armas destructivas con la calma, la ironía, el sentido del humor o, sencillamente, ignorando sus ataques y maldades. Horacio enseñaba que «lo que hace falta es someter a las circunstancias, no someterse a ellas».
7. **Ha aprendido de la sabiduría esencial a no estar jamás disponible para los malvados y violentos, los aprovechados y «trepas»,** los listillos, los falsos de mil caras y los que siempre culpabilizan al otro y le hacen sentirse inferior, despreciable y mal consigo mismo. Sabe que el malvado solo es alguien que desconoce los beneficios que reporta hacer el bien.
8. **Ha desarrollado al máximo la capacidad de disfrutar de todo en cada momento y lugar y, sobre todo, de las cosas sencillas y cotidianas.** Mantiene constante una actitud de satisfacción interna, de gozo y de alegría de vivir. En los peores momentos de crisis, es todavía más consciente de la trascendental importancia de mantener una visión y una actitud positiva de

esperanza. Por eso se decanta por lo aprovechable y mejorable y por el lado bueno que esconden las personas, las cosas y las circunstancias.

9. **Ya no se afana ni desespera tratando que las situaciones, las personas, las cosas y el mundo entero cambie o se amolden a sus deseos.** Sabe muy bien que pretenderlo es tan estúpido como utópico; por eso, como buen aprendiz de la sabiduría y de la inteligencia emocional y práctica, es él quien sabe amoldarse y adaptarse y cambiar según convenga y así controlar la situación, convirtiéndose en parte de la solución y no en el problema.
10. **Sabe muy bien los beneficios que reporta ser sociable, afectuoso, cercano, expansivo y divertido y vivir la experiencia de una o varias amistades auténticas.** Por otra parte, está bien pertrechado para sobrevivir en la sociedad si llega la persecución, el desamparo, el desamor e incluso la traición, porque su gran consistencia interna, su riqueza espiritual, sus profundos sentimientos y su dimensión humana generan una permanente energía moral, ganas de vivir y fuerzas para luchar y superarlo todo. A una persona con gran formación integral le pueden arrebatar todo, pero siempre se tendrá a sí misma y sabrá sobrevivir.
11. **Puesto que potencia y cultiva lo mejor de sí, también el bien y, en consecuencia, practica la bondad en sus acciones,** tiene una gran amplitud de conciencia, cultiva su mente y su dimensión espiritual, no es ajena a los problemas sociales y humanos, a las necesidades y carencias de sus semejantes, y convierte en la razón de su existencia hacer el bien y dejar tras de sí una estela de bondad y generosidad.
12. **Practica la inteligencia emocional o «inteligencia para la vida».** Por eso no cesa de profundizar en el conocimiento de sí mismo y, por empatía activa, no se cansa de ponerse en el lugar de los demás y así llevar a la práctica la autorregulación, gestionando convenientemente los sentimientos y las actitudes, sabe negociar con éxito buscando puntos de mutuo interés y de encuentro que beneficien a ambas partes; sabe dialogar sin herir y escuchar atentamente, pensando muy bien las consecuencias de sus palabras y de sus actos, y procurando siempre que cualquier persona que se le acerque obtenga algo bueno, provechoso y agradable. Al final, la persona con más y mejor formación integral será aquella que, además de merecer el calificativo de «buena persona», sea feliz contagiando a los demás su propia felicidad.

--	--

Para hacer el bien como es debido, no basta tener bondad, es necesario el ingenio; por ello el bien raramente se hace bien. Un manual que enseñase no ya el bien, sino las mil formas de hacerlo, sería utilísimo.

CARLO DOSSI

Agudo, listo, con gran agudeza de ingenio, de inteligencia profunda y penetrante para llegar al fondo de las cosas. Algo que se dice con profundidad, agudeza de ingenio y buenas formas es sutileza, como puede serlo también una suave e inteligente ironía inofensiva dicha con sentido del humor y con gracia en el momento oportuno.

No hay verdadera sutileza si no están presentes al mismo tiempo la agudeza de ingenio, la gracia no ofensiva y la delicadeza. Lo opuesto a la sutileza, de la «S» mágica a la que me estoy refiriendo, sería lo basto, grosero, vulgar, ordinario, falto de tacto, y pronunciado en momentos y lugares inoportunos. Mi admirado O. S. Marden describía la falsa sutileza, siempre falta de tacto y ofensiva, con estas palabras: «Del sarcástico, burlón, picante, resentido y discorde tono de voz derivan, en gran parte, no solo la infelicidad doméstica, sino también los disgustos en la vida social y mercantil».

Practicamos la sutileza, siempre de la mano de la delicadeza, como exquisito valor humano, cada vez que decimos con gracia unas palabras amables y las acompañamos con una sonrisa cuando el otro comienza a faltarnos al respeto o a elevar su tono de voz y se muestra agresivo, es decir, cuando decidimos callar con sabiduría y sabemos controlar y canalizar la ira que empieza a desatarse en nuestro interior e impedimos que nuestras palabras, gestos y actitudes se impregnen de visceralidad, de odio o de deseos de venganza.

Decía André Maurois que el ingenio contra uno mismo es humor, y yo diría que es humor de la mejor calidad, del bueno de verdad. Además, el ingenio debe ser alegre y tener siempre un toque de ironía.

Sonia es una mujer muy sensible, bondadosa y también vulnerable, pues se la puede ofender y hacer daño fácilmente. Es una buenísima persona, pero muy escasa de la sutileza y del sentido del humor con los que hay que ir pertrechados en la vida si no queremos que cualquier petimetre, envidioso o malvado nos amargue la existencia. Estaba temblando de miedo porque muy pronto tendría que ir con su marido e hijos a una reunión familiar donde se encontraría con una determinada persona que siempre aprovechaba la menor oportunidad para amargarle la fiesta. Pero esta vez Sonia iba bien

entrenada en «kárate mental», en habilidades para romperle los esquemas al contrario sin perder la calma, con un ingenio sutil y dejando sin argumentos al contrario, y, por supuesto, sin dejar de sonreír a mandíbula desencajada. La persona tóxica en cuestión comenzó a meterse con Sonia como en otras ocasiones, pero como esta estaba muy bien entrenada, comenzó a reír y, acercándose a ella, le dijo en voz alta: «Primero, déjame que te salude con un besazo y te diga delante de todos que estás guapísima» (era mentira). Pero Sonia, de este modo, le rompió todos los esquemas. Alabó la ropa que llevaba e incluso unos zapatos de tacón altísimo: «¡Qué zapatos tan preciosos y elegantes llevas, cariño, pero no te caigas, que te la pegas...». La señora tóxica en cuestión no sabía si reírse a carcajadas o enfadarse. Todo iba bien hasta que la tóxica, a quien vamos a llamar Torcuata, comenzó haciéndole una crítica severa a Sonia sobre la calidad de las croquetas que había traído para que todos las comieran. Hay que decir que todos los amigos saben que Sonia es experta en hacer las croquetas más ricas y los niños ya habían dado buena cuenta de casi todas. ¿Qué respondió Sonia? «Cielo —dijo—, es que a veces soy humana y las cosas me salen regular, aunque, como bien sabes, en lo referente a croquetas soy divina. Pero no porque yo lo diga, sino porque me lo dicen los demás. De todas formas, como hoy no te apetecen mis croquetas deja tu parte para el resto. Por cierto, tus hijos y tu marido no paran de comerlas. De todas formas, muchas gracias por darme tu opinión, pues de ese modo las haré cada vez mejor y espero que el próximo día me felicites... ¡Guapa, más que guapa!» Y le plantó dos besazos a Torcuata mientras reía a carcajadas.

Esta es la verdadera sutileza y perspicacia inteligente que debemos saber administrar cuando sea necesario y que, junto con el sentido del humor —del que hablaremos un poco más adelante—, nos blindo y protege contra los ataques de las personas pequeñas de mente y de corazón, e incluso de estatura.

Por cierto, a partir de aquel momento Torcuata dejó de dar la lata. Parece que la nueva actitud de Sonia sirvió de medicina. Sus ataques y críticas ya no surten efecto, porque la nueva Sonia, que por cierto hasta físicamente está bien bendecida por Dios, ya no se aflige, no sufre y no se pone nerviosa pensando en que pueda haber una reunión familiar o de amigos. Si Torcuata viniera a darle la lata, ella sabría bien qué medicina aplicar.

Recordemos que el ingenio, como la ironía y el sentido del humor, que son pájaros del mismo plumaje, siempre deben ir acompañados de alegría, de júbilo y hasta de sonoras carcajadas. Iván Turgueniev (1818-1883) decía: «¿De qué sirve el ingenio cuando no divierte? ¡No hay nada más fatigoso que un ingenio triste!».

Hablando de sutileza, y retomando las bellas palabras de Guerra Cáceres —«Trata a los demás con la misma suavidad y ternura con que el rocío besa a las hojas del trébol»—, María, una joven psicóloga, me hablaba de una persona que murió en accidente, alguien muy especial para ella por su magia, su encanto y la bondad que transmitía y que la hacía brillar con luz propia. Era una persona que utilizaba su ingenio y

sutileza para hacer el bien y nunca para dañar y herir a los demás, como hacen tantos que, pese a ser inteligentes, los emplean solo para destruir. Esa persona que era tan especial para María y que, por desgracia, falleció era una verdadera experta en descubrir la sutileza hiriente y destructiva, de presentirla, de «olerla» en esas personas que son lobos con piel de cordero, como dice el Evangelio. Las vencía con sus propias armas, pero con más inteligencia y bondad, convirtiendo la sutileza en arte.

En los tiempos que corren necesitamos más que nunca referentes que posean esa sutileza inteligente, pero llena de bondad, personas que contemplan la vida con una mirada limpia y profunda que les permite ver la esencia de las cosas y mantener la ilusión que nos impulse a soñar.

La sutileza a la que nos estamos refiriendo nos dota de tal sensibilidad, alegría y optimismo ante las personas retorcidas y de malos propósitos que nos conduce a convertir nuestras vidas en una obra de arte. Como bien dice Maya Angelou: «La vida es pura aventura, y cuanto antes lo comprendamos, antes podremos tratar la vida como un arte».

Vivamos la vida como esa aventura siempre sugerente, y aunque sea corta hagamos de ella una experiencia estimulante que activó en nosotros el impulso de volar.

--	--

(con capacidad para prevenir las cosas)

*Se puede ser más sagaz que los demás,
pero es peligroso parecerlo.*

ÉTIENNE COEUILHE

La persona sagaz es precavida, previsor, astuta, reflexiva, talentosa, cauta, prudente y discreta. En consecuencia, el más sagaz y astuto jamás presume de serlo. Como bien dice Coeuilhe, se puede ser más sagaz que los demás, pero es peligroso que los demás se percaten de nuestra perspicacia y astucia. Nadie como el verdadero sagaz y astuto para repensar los temas espinosos y calibrar y sopesar sus palabras, acciones y reacciones y las de los demás.

La persona verdaderamente lista y avispada es más que prudente. Para mí la sagacidad ensamblada al ingenio y a la prudencia es casi siempre una digna forma de sabiduría, de gran cordura, y no da puntada sin hilo, como reza el dicho popular. Sabe guardarse bien las espaldas, toma nota y observa detenidamente cómo están las cosas; estudia a fondo a las personas con quienes se relaciona, negocia, discute y planifica, pero siempre manteniendo un perfecto control de sí misma. No enseña a nadie sus cartas y obra siempre con extrema discreción.

La sagacidad y la astucia son hermanas gemelas, y aunque, al hablar de astucia, el *Diccionario* de la RAE hace referencia a la agudeza y habilidad para engañar o evitar el engaño, o para lograr artificiosamente cualquier fin, no me estoy refiriendo para nada a este tipo de astucia, sino a la habilidad sana e inteligente para saber lograr lo que uno pretende, pero utilizando todo su talento para gestionar bien los asuntos que debatimos y tratamos con los demás. Pero, eso sí, sin recurrir al engaño, a la falsedad y a la mentira.

Me gusta el pensamiento de Metastasio (1698-1782) cuando afirmaba: «Donde la fuerza no alcance, que llegue la astucia». El refranero castellano también nos previene de que, en la vida, más vale maña (astucia) que fuerza. Esa habilidad o maña que no es sino inteligencia emocional práctica, es la fortaleza y la cualidad que todos debemos desarrollar al máximo si no queremos caminar por la vida de error en error, de fracaso en fracaso y haciendo el memo.

El amable lector está observando que la sutileza, la suavidad en las formas y la sagacidad hablan un mismo lenguaje. No son sino acepciones de la prudencia y de la moderación en perfecta conexión con la sabiduría. Aunque sabemos que la verdad nos

hace libres, hay un dicho bíblico que dice: «No es conveniente que digamos siempre la verdad». Y la pregunta que puede hacerse el amable lector es esta: ¿Cómo entender que no pueda convenirnos siempre decir la verdad? ¿Acaso no está admitido por todos, hasta por los más sabios, que la verdad nos hace libres?

Pero ¿qué es lo que de verdad nos quiere decir el adagio bíblico al que me acabo de referir? Sencillamente, que incluso para decir la verdad es necesaria la prudencia, la sagacidad y la perspicacia. Como ya dijimos en la «S» mágica dedicada a la sinceridad, hay verdades que no se pueden decir en toda su crudeza, pues pueden causar un tremendo daño. Hay que saber dosificarlas y no lanzarlas sobre las personas como un torrente o un tsunami que se viene encima y nos destruye. La sagacidad y la perspicacia a la hora de dar determinadas informaciones son necesarias en la vida. Por eso la astucia, la cautela y la forma inteligente llena de tacto previsor son habilidades que nos humanizan y nos ayudan a obrar de forma más razonable y llena de sentido común.

No me voy a referir a ninguna historia concreta en la que vea la necesidad de esa prudencia sagaz de dosificar la verdad. Prefiero que sea cada lector quien haga memoria y encuentre algún caso en el que se vea que el adagio latino que dice que «no es conveniente decir siempre la verdad» tiene ahí una perfecta aplicación. Quiero que sea el mismo lector quien diseñe las formas de dosificar esa verdad para el caso concreto que tiene en mente. Veamos algunas sugerencias:

- ¿Cómo decirle a un hijo con baja autoestima que los test de inteligencia reflejan que su capacidad es un tanto limitada?
- ¿Cómo decirle a un hermano, que tiene mujer e hijos, que la empresa familiar de la que viven todos está en quiebra? (el hermano ha tenido hace unos años una amago de infarto).
- ¿Cómo confesar una infidelidad a tu pareja antes de que se entere por otros medios y le haga más daño?

Recordemos que estamos tratando cómo crecer como personas y superarnos a nosotros mismos. De esta lectura aplicada debemos salir formados como verdaderos expertos a la hora de adoptar las formas más prudentes e inteligentes cuando abordemos situaciones realmente críticas.

Recuerda, amable lector, que en esta asignatura de saber vivir, la prudencia y la astucia dosificada y bien pensada es una forma digna de sabiduría esencial para vivir mejor e incluso para hacer el bien a nuestros semejantes. No olvidemos nunca que existe la sana astucia impregnada de bondad.

--	--

*Gran ciencia es ser feliz y engendrar la alegría,
porque sin ella toda existencia es baldía.*

RAMÓN PÉREZ DE AYALA

Gracioso, divertido, ocurrente, chistoso, con donaire y gracia en lo que dice, ingenioso, con chispa, que genera alegría y buen humor allá por donde pasa... Cuando hablamos de este tipo de personas que, a mi juicio, son un bien social, nos estamos refiriendo a personas siempre salerosas, alegres, que tienen «golpes», ocurrencias y gracia por arrobos y que nos hacen la existencia más llevadera, agradable y divertida, y que, además, nos ayudan a llevar una vida más saludable en todos los sentidos.

Decía Lafontaine (1621-1695): «La gracia es más bella aún que la belleza». Y es que tener cerca a una persona salerosa, ocurrente y generadora de risas y de alegría nos ayuda a mantener una actitud positiva y entusiasta, a la vez que nos hace reír y sentirnos mejor con nosotros mismos. Esas personas logran que suban al máximo los niveles de serotonina y crean una poderosa barrera contra el negativismo, la depresión y la tristeza, impidiendo que aniden en nuestra mente pensamientos derrotistas, estresantes y paralizantes. El saleroso y divertido logra con su inteligente y saludable actitud que desconectemos de preocupaciones, neuras, ansiedad, miedos y estrés, y que durante cierto tiempo el mundo nos parezca un lugar más agradable.

No es fácil caer enfermo, estar estresado o ser muy negativo si habitualmente tenemos cerca a una persona salerosa y llena de gracia, con chispa, alegre y tonificante. A. Murphy dice: «La alegría es el ingrediente principal en el compuesto de la salud». Y está en lo cierto, porque en la primera década del siglo XXI son incontables las investigaciones que corroboran que nada influye más para tener un mejor aspecto físico, mental y emocional que la alegría y estar en contacto frecuente con personas llenas de gracia que nos hacen reír y olvidar las penas.

Dejo a la reflexión estas palabras de Ella Wheeler Wilcox (1850-1919): «Reíd, y el mundo reirá con vosotros; llorad, y estaréis solos al llorar; puesto que este bueno y viejo mundo debe tomar prestada la alegría, que de penas ya tiene bastante con las suyas». ¿Puede haber ocupación más gratificante que convertirnos, gracias a nuestra actitud salerosa, alegre y feliz, en sembradores de felicidad y de salud allá por donde vayamos? Pruebe el amable lector a mostrarse triste y preocupado durante una temporada y a no sonreír ni mostrarse divertido en ningún momento y no tardará en percatarse de que se

encuentra prácticamente solo y que van desapareciendo hasta los amigos incondicionales. Si el triste en cuestión y que ha dejado de sonreír comienza además a mostrar un mal carácter, lo más probable es que viva y muera solo. No sin razón Benjamin Franklin dijo: «La alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro».

Hay algo que no hemos dicho y es que la gracia y hasta la alegría y el ser persona divertida, locuaz, comunicativa y salerosa tienen un enemigo mortal, y es la grosería, la zafiedad y la indiscreción. Rubén Darío decía: «El mayor enemigo de la gracia, de lo saleroso y divertido es la grosería».

En España, por suerte, contamos con extraordinarios humoristas y con incontables personas verdaderamente salerosas que siembran de alegría y de risas los hogares. A mí personalmente me divierten y hacen la vida agradable, y si tengo la oportunidad de saludarles personalmente les pregunto si son conscientes del bien social que ejercen y de la cantidad de serotonina, de felicidad y alegría que inyectan en las mentes y en los corazones de sus seguidores. La mayoría de ellos me responde que su mayor motivación y lo que les proporciona más placer en lo personal es la gratitud de las personas enfermas, sean niños, mayores o ancianos, y de tantas personas que se sienten aliviadas en su soledad y tristeza cuando gracias a ellos se ríen a carcajadas.

El amable lector puede, si le apetece, hacer para su propio consumo un cuaderno de chistes y de anécdotas divertidas, de ocurrencias graciosas que le han llevado a reír y olvidarse de sus penas y carencias durante un rato. Yo ya estoy confeccionando mi propio cuaderno con los chistes más divertidos y las ocurrencias más salerosas, puesto que en nuestro país las tenemos en todas partes. Hagamos que nuestra existencia sea más intensa, plena y feliz sembrando felicidad a nuestro alrededor, y hagamos buenas las palabras de Ramón Pérez de Ayala (1880-1962): «Gran ciencia es ser feliz y engendrar la alegría, porque sin ella toda existencia es baldía».

--	--

*El sentido común llevado a un grado nada común
es lo que el mundo llama sabiduría.*

SAMUEL COLERIDGE

Es una lástima que lo que entendemos por sentido común no sea lo común, lo normal en la gente, y que sea tan difícil encontrar personas dotadas de sabiduría para la vida o de ese «instinto de lo verdadero», en palabras de Max Jacob.

La expresión «el sentido común es el menos común de los sentidos» es una afirmación universal admitida por todas las culturas, en todas las épocas, y viene a reconocer una primera gran verdad: no hay nada más deseable que estar dotado de un alto nivel de sensatez o de madurez integral que lo engloba e incluye todo. Ángel Ganivet (1865-1898) decía: «El sentido común es una constitución que rige con más eficacia que todas las demás constituciones».

Una segunda verdad, admitida por los sabios de todos los tiempos, es la necesidad de buscar en todo el término medio de la virtud (*In medio virtus*).

Una tercera verdad, de igual importancia que las anteriores, es que «el supremo sosiego es la suprema sabiduría». Debemos ser conscientes de la trascendental importancia de estar al mando de nuestras vidas, y de sopesar, calibrar y controlar lo que pensamos, sentimos, hacemos y cómo gestionamos nuestras vidas.

Una cuarta verdad es que «dar es recibir». Yo lo suelo expresar con esta frase: Ser para los demás es la manera más inteligente de ser para sí mismo.

Y, por último, una quinta verdad es el precepto evangélico: «Ama al prójimo como a ti mismo». Porque ser amor para uno mismo y para los demás, y convertir la existencia en amor, es la demostración más clara de un extraordinario crecimiento personal integral, el tema central del libro que tienes en tus manos. Por eso, de manera directa, te pregunto, amable lector: si puedes volar, ¿por qué gatear?

La persona con verdadero sentido común en quien pretendemos convertirnos integra en su vida la fortaleza humana de estar en posesión de un alto grado de sensatez llevada a unos niveles nada comunes (sabiduría de vida); se mantiene en el término medio de la moderación y de la virtud; posee el supremo sosiego, paz interior y autocontrol; piensa en los demás y practica el principio «gano-ganas» para que todos salgamos beneficiados y recompensados. Porque dar siempre implica recibir. Y, finalmente, esa persona se ama a sí misma y al prójimo.

A estas fortalezas o verdades que integra el sentido común y que Ortega y Gasset consideraba la más difícil de todas (tener talento y buen sentido) habría que añadir otras siete de filosofía de la vida imprescindibles para lo que llamamos coloquialmente *triunfar en la vida*. Estos siete preceptos los aplican a la perfección tanto el papa Francisco como el *Cholo* Simeone, verdaderos e incomparables líderes. Los siete pilares sobre los que se construye el verdadero liderazgo son los siguientes:

1. Una meta bien clara y definida, una hoja de ruta confeccionada y pensada por ti mismo y que marque claramente adónde te diriges, cómo piensas llegar y con qué medios, y cómo superarás las dificultades y contrariedades que vayan surgiendo hasta convertirte en guía de ti mismo.
2. Una altísima motivación personal, pero aferrada a lo concreto y real del hoy, aquí y ahora, y a un compromiso firme. Máxima capacitación y superación personal.
3. Hay que ir paso a paso, día a día, de menos a más, o como programa el *Cholo* Simeone a sus futbolistas del Atlético de Madrid, «partido a partido», o el papa Francisco orientando por el camino de la virtud, en el día a día.
4. No olvidar nunca que los demás importan. Se trata de formar el mejor equipo, de rodearte de los mejores, todos para todos y sentirte parte de un todo. El equipo bien conexas está por encima de las individualidades.
5. Se deberá tener pasión, coraje, optimismo vital y tenacidad inteligente. Nadie ni nada pueden parar a quien tiene un volcán en su alma y le impulsa el entusiasmo.
6. No olvidar que cuerpo y mente han de tomar la forma de «vasos comunicantes», como un todo interactivo al servicio de un proyecto de vida que da sentido a la existencia. Es fundamental tener un «porqué» para vivir.
7. Debemos estar siempre enganchados a la alegría y a la celebración de la vida. Esa es la verdadera ganancia, la felicidad de generar felicidad, de disfrutar con la profesión o trabajo que se realiza. Mi verdadero logro, mi mayor éxito, es ser amor, hacer el bien, sentirme mejor conmigo mismo y hacer que los demás se sientan capaces de activar su propio impulso de volar y dejar de gatear de una vez por todas.

Manuel Azaña (1880-1940) dijo: «El sentido común está peor repartido que la riqueza, y no hay revolución capaz de socializarlo». Conozco a personas con altas capacidades, e incluso con talento, pero que andan demasiado escasos de sentido común y fallan en los modales y en no ser constantes, pues inician demasiadas cosas y no terminan ninguna. Y somos muchos los que nos preguntamos: ¿cómo es posible que esa persona que vale tanto y, además, es buena gente siga dando tumbos por la vida sin encontrar su camino y su lugar en la vida? Cuando estudiamos despacio la vida y milagros de personas de ese tipo, descubrimos que su problema es que apenas tienen

sentido común. Napoleón, que cometió bastantes errores, pero no tenía nada de tonto, no dudaba en repetir: «Para triunfar en la vida, más que ninguna otra cosa, hay que tener sentido común».

¿Dónde puede estar la clave de esa habitual falta de sentido común en personas que prácticamente lo tienen todo? La respuesta la he encontrado en este pensamiento de Vauvenargues (1715-1747): «Para poseer abundante sentido común es preciso estar hecho de manera que la razón predomine sobre el sentimiento, y la experiencia (sabiduría) sobre la lógica».

Como no voy a ofrecer ningún ejemplo de persona con sentido común, le pido al lector que busque a alguien conocido por el gran público que destaque por su sentido común y, además, que trate de encontrar a alguien entre sus allegados y analice en profundidad su personalidad. Observará el amable lector que la razón, la serenidad y la frialdad mental predominan sobre el descontrol de los sentimientos y las emociones.

Este libro sobre superación y crecimiento personal es un tratado sobre el autocontrol, la paz, el sosiego interior y el dominio de uno mismo. El otro factor determinante, como acabamos de señalar, es el extraordinario poder de la experiencia (madre de la ciencia), que siempre se tiene más en cuenta que la lógica y es quien tiene la última palabra en el momento de tomar una decisión. Son los dos componentes esenciales del más puro sentido común, de la coherencia y de la sabiduría esencial para vivir mejor y cometer los menos errores posibles. Lo que en los últimos años ha venido llamándose *inteligencia emocional* no es más que la forma moderna de llamar al *sentido común* de toda la vida.

Es verdad que el sentido común no abunda, pero si profundizamos en las vidas de esas personas, conocidas o no, que rigen su existencia con eficacia y se convierten en referentes, veremos que todas comparten estar dotadas de un gran sentido común. Si el lector ha leído mi libro *El triunfador humilde*, verá que los pequeños emprendedores, los medianos y grandes empresarios que alcanzan el éxito se distinguen por su sentido común, en el que se sintetizan y concitan las fortalezas humanas que aquí describimos, construyendo sus vidas sobre los siete pilares del liderazgo y del éxito personal y social.

A continuación encontrarás el perfil de la persona eficaz, expresado en forma de decálogo del éxito.

DECÁLOGO DEL ÉXITO
Perfil de las personas eficaces

*Las voluntades débiles se traducen en discursos,
las fuertes, en actos.*

GUSTAVO LE BON

1. **Competencia.** Es la aptitud, capacidad y preparación de quien por su experiencia adquirida y decidida actitud positiva confía en sí mismo y se valora sin necesidad de que lo hagan los demás. Bien pertrechado de una alta autoestima y sentimiento de ser competente, sabe que está al mando de sí mismo y controla y dirige su propia existencia, adaptándose y renovándose cada día. Aunque, como dice Virgilio, «No todos somos capaces de todo», el competente sabe que él sí lo es. Bien decía Rojas Zorrilla que «no puede haber gran hazaña sin gran competencia».
2. **Ética personal y profesional.** Expresada en su bondad y deseos de hacer el bien, su integridad moral y su empatía o capacidad de saber ponerse en el lugar de los demás, como base de todas las virtudes y fortalezas humanas. Éxito con maldad es fracaso y cargo de conciencia. Bien decía Thomas Paine: «Mi patria es el mundo, y mi religión, hacer el bien».
3. **Optimismo vital.** Reflejado en un poderoso entusiasmo activado que impulsa constantemente a una acción bien pensada, programada y orientada a la eficacia, reforzada con el buen humor, el sentido del humor y las buenas formas que nos brindan y protegen, mientras celebramos la vida y nos sentimos dueños de nosotros mismos y generadores de nuestras energías.
4. **Sociabilidad y comunicación dialogante y constructiva.** Descubrir puntos de acuerdo hasta conseguir la necesaria sinergia o interacción de las fuerzas y las voluntades de quienes por su propio bien negocian y logran el deseado «todos para todos». Decía Donoso Cortés: «Hay que unirse no para estar juntos, sino para hacer algo juntos».
5. **Actitud positiva consciente,** expresada en la valentía, coraje, valor, empuje y capacidad de actualizarse, ponerse al día y concitar todas nuestras potencialidades y medios para conseguir los objetivos y metas que nos hemos propuesto. Recordemos con Clare B. Luce que «el valor es la escalera por la que suben las demás virtudes».
6. **Trabajo euforizante y motivador,** y tan gratificante que no importe demasiado una exigencia masiva en autodisciplina, dedicación, tiempo y esfuerzo constante, pero sin olvidarse de descansar, hacer familia y disfrutar de un mínimo de ocio. Samuel Goldwyn decía: «Nadie que está entusiasmado con su trabajo puede temer nada en la vida».
7. **Metas y objetivos bien claros y definidos,** que se puedan lograr teniendo en cuenta los obstáculos que hay que vencer, los recursos y medios disponibles y los beneficios que se esperan. Las metas en sí mismas ya constituyen una poderosa motivación. Beau Marchais decía: «No mires nunca de dónde vienes, sino hacia dónde vas».
8. **Sana ambición.** Porque sin un extraordinario deseo, muchas ganas, ilusión y pasión no hay logros relevantes. La sana ambición siempre es generosa, porque piensa en el bien y en la felicidad que puede reportar a los demás, aparte de a uno mismo, y no escatima medios y esfuerzo.
9. **Resiliencia.** Capacidad de superación personal, de reinventarse, de aprender de los errores y de los fracasos propios y de los demás, y crecerse ante las adversidades y las crisis, pero sin romperse, y hacer como el junco, que se dobla, pero siempre sigue en pie... «La adversidad no puede con el hombre valiente», nos recuerda Séneca.
10. **Voluntad indomable, tenacidad inteligente** para concitar y unir todas las fuerzas al servicio del objetivo propuesto y capacidad para gestionar bien las emociones y reacciones propias y de los demás, aplicando los principios de la inteligencia emocional y reconociendo que somos un «todo» cuerpo-mente, plenamente interactivo. «La vida de un hombre es el fruto de su voluntad», nos recuerda I. Jurgensen.



--	--

*Huye de los rostros graves que no saben reír;
de los espíritus que no entienden de ironías.*

RICARDO LEÓN

Samuel T. Coleridge (1772-1834) decía: «No hay espíritu perfectamente conformado si le falta el sentido del humor». Por experiencia sé que el buen humor, y aun más el sentido del humor que caracteriza a la mayoría de las personas tónicas, positivas, alegres y llenas de esperanza, más que algo genético y transmitido en nuestros genes, es consecuencia de un trabajo y de un esfuerzo personal, de una disciplina tenaz e inteligente. Detrás del habitual buen humor encontramos siempre una gran riqueza y plenitud interior, así como una fructífera experiencia vivida durante años, siempre manteniendo una actitud de valentía inteligente como para ser capaz de adquirir la sabia costumbre de no tomarse casi nada en serio y de reírse hasta de uno mismo.

Los que tienen un gran sentido del humor no se toman a broma esto del buen humor. Siempre sentí cierta prevención hacia las personas en cuyos rostros difícilmente se dibuja una sonrisa. Esas que están siempre a la defensiva, como mosqueadas por todo, que no saben entender una broma y, aun menos, reírse de sí mismas. Seguramente, una de las mayores pruebas de verdadera seriedad es saber abordar con sentido del humor hasta los asuntos más serios y espinosos. Esa lógica sutil que caracteriza al verdadero humorista y a quien tiene sentido del humor es la que le permite ver cosas que no perciben los demás y ser consciente de la relatividad de la mayoría de sucesos que nos preocupan diariamente y que suelen amargarnos la existencia. La actitud de inteligente coraje a la que me refería antes la expresan con sus risas y su sentido del humor los hombres y mujeres más calmados, pero a la vez intrépidos, que saben mantener su sonrisa y su alegría ante las adversidades, las maldades y mezquindades de quienes en vano pretenden aniquilar los últimos vestigios de alegría y de felicidad.

No olvidemos que el mayor y más noble sentido del humor es consecuencia directa de una bien trabajada y construida libertad interior, una afirmación de la propia dignidad y un aprendizaje aventajado del sosiego del espíritu, capaz de soportar con entereza hasta las situaciones más críticas, pero sin privar nunca de la libertad de reírse hasta de su propia sombra.

Tengo claro que quien ha definido con verdadero acierto lo ventajoso del sentido del humor ha sido Wilhelm Raabe (1831-1910), que dijo: «El humorismo es un chaleco salvavidas en la corriente de la existencia». Entre todas las bondades del sentido del

humor, esta es la que mejor la define, junto a la de ser la mejor manera de decir verdades como puños sin herir, con tacto y sensibilidad. Horacio se preguntaba: «¿Qué impide decir la verdad con humor?». De hecho, seguramente es la forma más hábil de decirla.

Hay personas que piensan que, si tratan un asunto de gran calado y trascendencia con sentido del humor, se puede deducir que lo están tratando a la ligera. Pero no es así. El sentido del humor es una de las actitudes y formas de expresión más serias que existen, además de ser muy aconsejable y práctico. Leonardo da Vinci (1452-1519) era tan entusiasta y forofo del sentido del humor que decía lo siguiente: «Si es posible, debe hacerse reír hasta a los muertos».

Como sabe el amable lector, la risa, el buen humor y el sentido del humor, que hacen posible que se activen y potencien las emociones positivas y llenas de esperanza, también son un poderoso antídoto contra la depresión, los complejos, la baja autoestima y la mayoría de las enfermedades, y tienen todas las bendiciones de la medicina y de la psicología científica.

Winston Churchill (1874-1965), dotado de una gran sabiduría y una fuerte personalidad, nos dejó para la reflexión serena este bello pensamiento: «Si el amor es lo que hace rodar al mundo, sin duda el humor lo conserva sobre su eje».

Siempre me ha atraído e interesado de forma especial el estudio de las personas con actitudes positivas y sembradoras incansables de alegría y de felicidad. Hay algo en común en todas ellas, y es que nunca pierden el buen humor. Nada ni nadie es capaz de arrebatarnos su penúltima sonrisa, y digo penúltima porque jamás hay una última sonrisa en sus vidas. ¿Por qué afirmaríamos con tanta rotundidad el sagaz y profundo W. Churchill que es el humor quien «mantiene al mundo sobre su eje»? Piense el amable lector durante un momento en lo que sería para el género humano si desapareciera el sentido del humor de la faz de la tierra y esta estuviera habitada por personas que nunca esbozaran una sonrisa ni estallaran de vez en cuando en sonoras y jubilosas carcajadas. ¿Cómo serían las relaciones entre los seres humanos sin sonrisas? ¿Existiría el amor? ¿Qué tipo de amor? ¿Merecería la pena vivir en un mundo sin humor, sin risas y sonrisas? No sé qué piensas tú, amable lector, pero a mí me sería prácticamente insoportable un mundo sin personas con emociones positivas, sin carcajadas y sin alegrías.

Te pido que busques entre tus amigos y conocidos ejemplos de personas que destaquen por su buen humor. ¿Por qué no te propones convertirte tú mismo, amable lector, en una de ellas, en una persona habitualmente alegre y sonriente? Te daré algunos argumentos que espero lleguen a convencerte. Rollo May (1909-1994) afirmaba: «El humor es un modo de percibir una relativa distancia entre nosotros mismos y el problema que nos afecta; es una forma de contemplar nuestras dificultades desde una cierta perspectiva». Tomar distancia de las cosas siempre ayuda a mantenernos más serenos y nos permite afrontarlas.

En el Evangelio (*Proverbios* 17, 2) se dice: «Un corazón alegre es como una medicina. Por el contrario, el espíritu entristecido seca los huesos». La ciencia asegura que la risa y el buen humor, y más aún las carcajadas, estimulan las glándulas adrenales y potencian el sistema inmunológico. Cuando escribo esto (estamos en el mes de enero), la gripe A va en aumento y unas cuantas risas y carcajadas no nos vendrían mal a nuestro debilitado sistema inmunológico para ponerles una fuerte barrera a los virus que nos acechan.

Jean Cocteau (1889-1963) relacionaba el buen humor y la risa explosiva con el hecho de ser buena gente, y afirmaba: «La facultad de tener estallidos de risa denota un alma excelente». George Junot dice: «La risa es como los limpiaparabrisas, que nos permite avanzar aunque no detenga la lluvia».

Quien logra que el contrario se ría, consigue ponerle en la mejor disposición para poder decirle cualquier cosa desde el respeto.

Te dejo un pensamiento sobre la risa y el sentido del humor que me acompaña desde hace décadas. Es de Norman Cousins (1915-1990) y dice así: «Para mí el humor es como un alimento. ¿Acaso debemos alimentarnos solo cuando estamos enfermos? El humor y la risa deben constituir una parte importante de la dieta de toda persona». ¡Aplicate el cuento!

1. **Competencia.** Es la aptitud, capacidad y preparación de quien por su experiencia adquirida y decidida actitud positiva confía en sí mismo y se valora sin necesidad de que lo hagan los demás. Bien pertrechado de una alta autoestima y sentimiento de ser competente, sabe que está al mando de sí mismo y controla y dirige su propia existencia, adaptándose y renovándose cada día. Aunque, como dice Virgilio, «No todos somos capaces de todo», el competente sabe que él sí lo es. Bien decía Rojas Zorrilla que «no puede haber gran hazaña sin gran competencia».
2. **Ética personal y profesional.** Expresada en su bondad y deseos de hacer el bien, su integridad moral y su empatía o capacidad de saber ponerse en el lugar de los demás, como base de todas las virtudes y fortalezas humanas. Éxito con maldad es fracaso y cargo de conciencia. Bien decía Thomas Paine: «Mi patria es el mundo, y mi religión, hacer el bien».
3. **Optimismo vital.** Reflejado en un poderoso entusiasmo activado que impulsa constantemente a una acción bien pensada, programada y orientada a la eficacia, reforzada con el buen humor, el sentido del humor y las buenas formas que nos brindan y protegen, mientras celebramos la vida y nos sentimos dueños de nosotros mismos y generadores de nuestras energías.
4. **Sociabilidad y comunicación dialogante y constructiva.** Descubrir puntos de acuerdo hasta conseguir la necesaria sinergia o interacción de las fuerzas y las voluntades de quienes por su propio bien negocian y logran el deseado «todos para todos». Decía Donoso Cortés: «Hay que unirse no para estar juntos, sino para hacer algo juntos».
5. **Actitud positiva consciente,** expresada en la valentía, coraje, valor, empuje y capacidad de actualizarse, ponerse al día y concitar todas nuestras potencialidades y medios para conseguir los objetivos y metas que nos hemos propuesto. Recordemos con Clare B. Luce que «el valor es la escalera por la que suben las demás virtudes».
6. **Trabajo euforizante y motivador,** y tan gratificante que no importe demasiado una exigencia masiva en autodisciplina, dedicación, tiempo y esfuerzo constante, pero sin olvidarse de descansar, hacer familia y disfrutar de un mínimo de ocio. Samuel Goldwyn decía: «Nadie que está entusiasmado con su trabajo puede temer nada en la vida».
7. **Metas y objetivos bien claros y definidos,** que se puedan lograr teniendo en cuenta los obstáculos que hay que vencer, los recursos y medios disponibles y los beneficios que se esperan. Las metas en sí mismas ya constituyen una poderosa motivación. Beau Marchais decía: «No mires nunca de dónde vienes, sino hacia dónde vas».
8. **Sana ambición.** Porque sin un extraordinario deseo, muchas ganas, ilusión y pasión no hay logros relevantes. La sana ambición siempre es generosa, porque piensa en el bien y en la felicidad que puede reportar a los demás, aparte de a uno mismo, y no escatima medios y esfuerzo.
9. **Resiliencia.** Capacidad de superación personal, de reinventarse, de aprender de los errores y de los fracasos propios y de los demás, y crecerse ante las adversidades y las crisis, pero sin romperse, y hacer como el junco, que se dobla, pero siempre sigue en pie... «La adversidad no puede con el hombre valiente», nos recuerda Séneca.
10. **Voluntad indomable, tenacidad inteligente** para concitar y unir todas las fuerzas al servicio del objetivo propuesto y capacidad para gestionar bien las emociones y reacciones propias y de los demás, aplicando los principios de la inteligencia emocional y reconociendo que somos un «todo» cuerpo-mente, plenamente interactivo. «La vida de un hombre es el fruto de su voluntad», nos recuerda I. Jurgensen.

(autosuficiente hasta en las situaciones más desesperadas)

Hasta en la calle se puede vivir con dignidad sin tener nada material, pero teniéndome a mí mismo al conservar mi voluntad y espíritu de superación.

(UN HOMBRE QUE VIVÍA EN LA CALLE)

El viejo Terencio (194-159 a. C.), poeta cómico latino, nos dejó este sabio consejo: «Desde el momento en que no puedes lo que quieres, procura querer lo que te sea posible»; es decir, tienes que convertirte en salvador de ti mismo, en tu verdadero refugio y baluarte y vivir con lo que tengas y como puedas. Al final, la vida de cualquier persona no es más de un diez por ciento como la hacemos. Pero lo importante es no olvidar nunca el restante noventa por ciento, que es la actitud con que vivimos. Quien no sabe adaptarse no sabe vivir. Como me decía un hombre que vivía en la calle, cuyas palabras he usado para abrir el capítulo (lo entrevisté para escribir el libro *Optimismo vital*), «hasta en la calle se puede vivir con dignidad [...] sin perder la voluntad y el espíritu de superación. Yo vivo como viven los demás, que son mis compañeros en la pobreza más absoluta, pero puedo no perder la fe en mí mismo y mantener la esperanza, no abandonarme y seguir aseándome y vistiendo muy pobremente, pero con limpieza y respeto a mí y a los demás».

Este sabio mendigo, fuerte y digno, poseía un cerebro creador que le permitía transformar su humilde y sacrificada vida en algo bello y positivo, ayudando a sus compañeros de pobreza, con sabiduría y resistencia para elegir una actitud positiva y de esperanza en circunstancias de desesperanza. Como decía Samuel Butler (1835-1902), se trata de saber «sacar conclusiones suficientes de premisas insuficientes».

Salvador, nombre con que bauticé a mi admirado pobre en bienes materiales, pero rico en todo lo demás, supo acostumbrarse a las injurias del tiempo y a las injusticias de los hombres, y logró hacer su vida soportable aun viviendo rodeado de tanta pobreza. Salvador supo ser siempre «salvador» de sí mismo. Sabía bien que la vida es nueva cada día y no cesaba de decirse a sí mismo y a sus compañeros de pobreza que algún día podría cambiar su suerte..., hasta que encontró un trabajo de jardinero. Me imagino que seguirá alentando y sembrando esperanzas en los que compartieron con él tantas miserias y pobreza. Lamentaba que la mayoría de sus compañeros de calle no se cuidaran y deambularan de acá para allá sucios, desaliñados y, muchos de ellos, dominados por el alcohol. No los criticaba, pero sí les insistía en que «nadie salva a nadie», que cada cual ha de responsabilizarse de sí mismo. «Que nos vean pobres —decía—, pues cualquiera

puede serlo un día por muy rico que haya sido... Pero no demos nunca la imagen de habernos perdido el respeto a nosotros mismos.»

Esta última «S» mágica debe quedar bien grabada en nuestra mente para que nunca olvidemos, como dice Gabriel García Márquez, que «la vida no es sino una continua sucesión de oportunidades para sobrevivir». Y al mismo tiempo es una permanente educación y ocasión para crecer y superarnos a nosotros mismos. Muchas personas sobrepasadas por las situaciones adversas que les ha tocado vivir dicen que su vida no vale nada y se olvidan de que, por muchas cosas que podamos tener, ninguna vale tanto como la vida.

Lo bueno del valiente y entusiasta Salvador es que no había un solo día que no se dijera a sí mismo palabras de esperanza y que su mente se centrara en lo bueno de lo malo que estaba viviendo.

Me viene a la memoria uno de los pensamientos de Sigmund Freud (1856-1939), al que suelo hacer referencia no pocas veces en los cursos que imparto sobre superación y crecimiento personal y también en mi consulta con los pacientes. Freud decía: «He sido un hombre afortunado en la vida, nada me fue fácil».

La historia real que cuento a continuación es una de las muchas que podrían servirnos a todos de ejemplo en la necesaria e ineludible tarea del crecimiento personal integral y de superación de nosotros mismos, demostrando una vez más que, si puedes volar, por qué gatear...

Amable lector, espero que las treinta «S» mágicas que terminamos de comentar y desarrollar las potencias al máximo, para que al final, por mal que te hayan ido las cosas y por muy fuerte que te haya golpeado la vida, decidas volar y no te resignes a gatear, convirtiéndote así en el verdadero Salvador de ti mismo, como hizo el protagonista de la historia que sigue.

El destino cambió radicalmente la vida del pequeño Víctor cuando, con solo doce años, una grave enfermedad se llevó a su padre, que tenía cuarenta y siete años. El padre ya no estaba para traer el sustento a su familia y la madre de Víctor —madre coraje— tomó la decisión de volver al pueblo que los vio nacer para montar una fábrica de pan. Huérfanos de padre, Víctor, sus hermanos y su madre se hicieron cargo de esa pequeña empresa. A Víctor, allá por el año 1985, el destino le hizo madurar y ponerse al mando de su vida, teniendo que hacer trabajos impropios de un niño de su edad, como trabajar en la panadería de noche y después ir al colegio, donde no pocas veces le vencía el sueño y el profesor le veía dar cabezazos sobre el pupitre. Tenían que sobrevivir, salvarse a sí mismos... Así que, sin recursos económicos y gracias al duro trabajo de todos, comenzaron la andadura de una durísima superación familiar. Víctor, que era el más pequeño de los hermanos, trabajaba todos los días del año, incluidos los domingos, como se hace en todas las fábricas de pan, y pasaba todas las noches en vela salvo dos: en Navidad y en Jueves Santo.

Muy pronto Esperanza, la madre de Víctor, observó que su hijo pequeño tenía grandes cualidades para tomar decisiones de mayor calibre, como la compra de vehículos y maquinaria, a través de letras de cambio que él mismo se encargaba de adquirir en el estanco. La adversidad de haber perdido a su padre siendo un niño hizo más fuerte a Víctor, que pasó muy pronto de niño a adulto, saltándose la adolescencia. A los quince años era tan responsable, buena persona, autosuficiente y voluntarioso como cualquier adulto.

Tras seis o siete años al frente del negocio familiar, y movido por el deseo de ser el arquitecto de su propia vida, Víctor decidió irse a la capital de su provincia y entrar en un concesionario de automóviles, pues el mundo del motor siempre le había llamado la atención. Tras hacerle una serie de preguntas, el encargado del concesionario le dijo: «Tú, chaval, eres extrovertido y transmites mucho positivismo y empatía con las personas. ¿De verdad quieres trabajar en el sector del automóvil, en este concesionario?». Y Víctor, sin pensárselo dos veces, dijo que sí. Ni siquiera preguntó por el sueldo que recibiría. Lo importante era trabajar en lo que le gustaba. Tenía entonces unos dieciocho años y empezó ganando unas cuarenta mil pesetas. Víctor aprendía como una esponja y hacía lo posible por superarse, marcándose objetivos que siempre cumplía. Ya en ese primer año de trabajo, con sus ahorros y alguna pequeña ayuda familiar, se compró un piso en la capital, pagando un interés del dieciocho por ciento. Recién cumplidos los veintidós años, Víctor tuvo su primer negocio, Eurocars, que le tenía permanentemente ocupado. Ya sabemos que *negocio* significa «no ocio» y sí mucha entrega y dedicación.

Siguió empeñado en formarse cada vez más y quiso sacarse una espina clavada: no había podido terminar sus estudios y había estudiado de manera autodidacta, como podía y cuando podía. Después de trabajar muy duro se iba a una academia a formarse en lo que después sería su carrera profesional, contabilidad financiera e informática. Tenía veinticinco años cuando una gran empresa le ofreció un contrato en una marca de automóviles importante como encargado de ventas. En esos años aprovechó la coyuntura de la sobreproducción y ganó bastante dinero, por lo que decidió volver a sus comienzos como empresario y optó por irse a Alemania a comprar vehículos. Él no tenía la menor idea ni de Alemania ni de alemán, pero como dice el dicho, el que quiere, puede. Hoy día se defiende bastante bien en esa lengua.

Pero el gusanillo de terminar sus estudios le perseguía, así que empezó a prepararse con una vecina, excelente profesora, el curso de Acceso a la Universidad para Mayores de 25 años. Lo aprobó y estudió Derecho en la UNED. Previendo que, quizá, algún día la venta de vehículos no sería un buen negocio, asistió a una escuela náutica y logró el diploma, lo que le permitió montar una sociedad de recreo náutico con un amigo de Málaga. También invirtió en servicios inmobiliarios.

Al poco, su madre, a causa de la diabetes, se quedó ciega, y cuando Víctor creía que era capaz de superarlo todo, le diagnosticaron un tumor que unos meses después le

extirparon. Entonces comenzó a pensar que «a la vida solamente se la puede entender si no le pides explicaciones». Desde 2005 hasta hoy, el valiente Víctor, con una poderosísima actitud mental positiva y una extraordinaria inteligencia emocional, ha logrado superar la terrible enfermedad que el lector imagina. Con Víctor no han podido ni las enfermedades, ni las desgracias, ni las envidias, ni los comentarios de las personas pequeñas que no soportan el éxito de los demás. Víctor sabe bien que este mundo es la selva, que te devoran si te descuidas y te pisan si te dejas.

Me apetece ofrecer al amable lector la historia abreviada de este titán, amigo mío, que he reservado como ejemplo claro de superación personal en esta última «S» mágica, destinada a los salvadores de sí mismos. Víctor me cuenta una anécdota real que siempre ha tenido en su mente: en una fábrica de zapatos de Elche envían a dos vendedores a la India, país en el que casi todos van descalzos. Pues bien, el primero de los vendedores, el pesimista, dijo a los directores de la empresa: «Me voy de aquí, porque todo el mundo va descalzo y no hay nada que hacer». En cambio, el segundo vendedor, el optimista, dijo: «Enviadme muestras y zapatos cuanto antes porque me voy a hinchar a vender».

Víctor es hoy un gran empresario que sigue soportando dificultades y adversidades. En 2009 la vida se ensaña con él, y su madre —guía y ejemplo— muere justo el mismo día en que nace su hijo, el pequeño Víctor (¡menudo trago!). Para colmo, su esposa le abandona. Pero Víctor, que hace honor a su nombre y todo lo vence, sabe bien que le pueden fallar todas las cosas y personas, pero jamás se fallará ni se defraudará a sí mismo. A él y a tantos otros «salvadores de sí mismos» dedico este libro.

SUPÉRATE A TI MISMO

La disciplina es la parte más importante del éxito.

TRUMAN CAPOTE

¿Cómo piensa y obra la persona esforzada y eficaz?

1. Transforma los fracasos en experiencias valiosas, en estímulos, en escalones que le llevan antes al éxito. Aprende de todo y de todos, y es humilde. Dice Jean Rimaud: «Nadie se hace hombre sin haber triunfado en sus fracasos». Y está en lo cierto.
2. Es capaz de dar siempre, por más que le cueste, un paso más que los demás; se emplea más a fondo, no escatima tiempo ni esfuerzo y no se permite desmayos ni vacilaciones. No cesa en su empeño hasta lograr su objetivo. «La paciencia todo lo alcanza...» «Suda y te salvarás», decía F. D. Roosevelt
3. Camina seguro y firme hacia su meta y no admite otra alternativa que seguir en pie y adelante y no se deja engañar jamás por los cantos de sirena de lo fácil y cómodo. Sabe muy bien que todo depende de la fuerza de su voluntad, de su actitud positiva. «Para poder, basta querer», dice Novalis.

4. Tiene bien claro qué es lo que quiere hacer con su vida y todo lo orienta y condiciona a vivir plenamente, y le concede prioridad absoluta a vivir el presente con plenitud y gozo. «La vida es nueva cada día», nos recuerda Marañón.
5. Puede ser pobre en casi todo, pero sin duda es multimillonario en entusiasmo, esfuerzo, tesón e ilusiones, empatía, alegría de vivir y confianza en sí mismo y en las buenas formas. «De la alegría, cuanto más gastamos, más nos queda», decía Emerson.
6. Es realista y reconoce sus limitaciones y carencias, pero tiene muy claro que no hay nada imposible para todo aquel que es la voluntad personificada y tiene el coraje de poner su vida al servicio de una noble y gran idea-pasión, que dé pleno sentido a su existencia. Victor Hugo decía: «Atrevedos, el progreso solo se logra así».
7. Sabe templar bien su ánimo, su espíritu y mantener la calma, especialmente cuando la situación es extremadamente difícil y todo parece perdido: no hay prueba más evidente de sabiduría que el hábito de la serenidad y el sosiego interior. «No hay camino para la paz; la paz es el camino», nos recuerda Gandhi.
8. Hace cada día, sin excepción, su siembra de acción eficaz; se concede el tiempo necesario, mantiene su propio ritmo de trabajo y no desespera si el éxito tarda en llegar. Posee una voluntad y tenacidad a toda prueba y practica la esperanza dinámica. Jean de la Fontaine advertía: «El trabajo es el único capital no sujeto a quiebras».
9. Mantiene un reto constante consigo mismo y sabe que solo es posible un esfuerzo eficaz mientras siga viva la alegría y la ilusión por vivir y no se pierda ni el buen humor, ni el sentido del humor, ni la tenacidad entusiasta. Vence el que persevera más y disfruta más de lo que hace. Víctor decía: «El secreto de los corazones sublimes está en la palabra *perseverancia*...».
10. Jamás olvida que el primero y el mayor de todos los éxitos es triunfar sobre sí mismo, y en esta línea orienta sus esfuerzos en el quehacer diario. Quien rige su vida también rige su propio destino y no es un obstáculo ni para sí mismo ni para los demás. Cervantes decía: «Cada cual se fabrica su destino y en ello no tiene parte alguna la fortuna».
11. Tiene gran fe y confianza en sí mismo y en sus capacidades y no cesa en su empeño de superación por grave que sea la situación a la que se enfrenta cada día. Nietzsche decía: «Ten audacia y fe en ti mismo; ¡Ay de ti si tienes miedo!».
12. Piensa como T. A. Edison, que decía: «Todo llega a quien se afana mientras espera». No hay excelencia sin el suficiente sudor y sin un esfuerzo mantenido por una voluntad indomable. Además, en todo fracaso se encierra una nueva oportunidad de superación y de experiencia práctica para seguir adelante.

SEGUNDA PARTE

DOCE ESPACIOS O FORTALEZAS DE SABIDURÍA
CONCENTRADA PARA LA REFLEXIÓN Y MEDITACIÓN

Todo lo bueno ha sido ya pensado; conviene intentar volver a pensarlo.

GOETHE

No hay verdadera superación y crecimiento personal sin un ejercicio continuado de la reflexión serena o meditación profunda y con sosiego interior; ese «ojo del alma» que decía J. B. Bossuet, que nos permite llegar al fondo de las cosas y de las personas y nos proporciona una extraordinaria ventaja a la hora de reaccionar y de tomar decisiones.

Para madurar y sopesar las consecuencias de nuestros actos y decisiones y hacer bien las cosas, nada como repasar con frecuencia la sabiduría que nos han dejado como herencia fecunda los sabios de todos los tiempos y la experiencia de los siglos que nos han precedido.

En este apartado ofrezco al amable lector mi propia recopilación de citas, proverbios y pensamientos filosóficos de oro que más me han ayudado a crecer, y le invito a que frecuente en lo posible, y según sus necesidades, cada uno de los doce espacios o fortalezas para el ejercicio de la meditación dinámica (práctica) que conduce a la mejor superación personal posible. Esos espacios son los siguientes:

1. De la prudencia, reserva, templanza, saber callar y dominio de sí mismo.
2. De la moderación, mesura, autocontrol, modestia y cautela.
3. De la voluntad o perseverancia, tenacidad inteligente, paciencia y constancia.
4. De la imperturbabilidad o ataraxia, que decían los griegos, y que significa que no te afecten las cosas.
5. De la esperanza, optimismo vital, actitud y pensamientos positivos, entusiasmo y alegría de vivir.
6. De la cordura, sensatez, sentido común, adaptación, buenas formas y paz interior.
7. Del esfuerzo, el trabajo responsable y la habilidad para superar problemas, adversidades y fracasos.
8. De la sabiduría que nutre de contenido y de valiosa experiencia a los demás espacios-fortaleza.
9. De la autoconfianza, autoestima, valor, valentía y auto-rrrealización.
10. De la felicidad posible o bienestar integral, gozo, buen humor, risa y sentido del humor.
11. De la bondad, hacer el bien, perdonar, pedir perdón y amar como estilo de vida.

12. De la sociabilidad inteligente, la sinergia, saber negociar, trabajar en grupo, pasar a la acción eficaz, etc.

Mis citas de oro

La sabiduría de los sabios y la experiencia de los siglos pueden ser conservadas mediante citas.

BENJAMIN DISRAELI

1. DE LA PRUDENCIA, RESERVA, TEMPLANZA, SABER CALLAR Y DOMINIO DE SÍ MISMO

Sea cual fuere la edad y el momento de nuestras vidas en que nos encontremos, saber ejercitar y potenciar al máximo este primer espacio o fortaleza de sabiduría concentrada que es la prudencia debe ser prioritario. Por eso creo que he elegido con bastante acierto, de entre mis más de quinientas citas o pensamientos de oro, la de Cicerón que afirma que «así como la medicina es el arte de la salud, así también la prudencia es el arte de saber vivir».

¡Qué caras pagamos todas nuestras imprudencias y cuánto necesitamos la prudencia, entendida como templanza o dominio de nosotros mismos, y reserva o capacidad de saber callar y guardar silencio a lo largo de nuestras vidas en sus modalidades o acepciones, cuando lo que vamos a decir no es mejor que el silencio, o lo que vamos a hacer no es mejor que esperar y observar!

Llevo toda una vida intentando ser prudente, pensar antes de hablar y reaccionar de forma impulsiva, y tengo que reconocer que me falta mucho para sentirme verdaderamente dueño de mí mismo y suficientemente adiestrado, capaz y bien ejercitado en este primer espacio o fortaleza de sabiduría, como para poder servir de ejemplo a los demás.

Te invito, amable lector, a que la lectura atenta y bien repensada de las citas y pensamientos que te ofrezco y que otros pensaron antes que nosotros te ayude a bucear en tu interior y decidas cómo debes comportarte para crecer en sabiduría y prudencia cada nuevo día. Te sugiero que leas a Baltasar Gracián, seguramente el autor que más ha reflexionado sobre la prudencia. A mí me ha ayudado mucho este pensamiento suyo: «La reserva es la marca de la inteligencia. La verdadera inteligencia está en la templanza interior. Mira a quién abres tu corazón».

1. *Como la medicina es el arte de la salud, así la prudencia es el arte de saber vivir.* (Cicerón)
2. *La imprudencia suele preceder casi siempre a la calamidad.* (Apiano de Alejandría)
3. *La prudencia es el más excelso de todos los bienes.* (Epicteto)
4. *El verdadero valor, para mí, es la prudencia.* (Eurípides)
5. *Prudencia es saber distinguir las cosas deseables de las que conviene evitar.* (Cicerón)
6. *El que sabe callar es siempre el más fuerte.* (Amado Nervo)
7. *Los deseos deben obedecer a la razón.* (Cicerón)
8. *El hombre cauto jamás deplora el mal presente; emplea el presente en prevenir las aflicciones futuras.* (William Shakespeare)

9. *La finalidad principal de la prudencia es no perder nunca la compostura.* (Baltasar Gracián)
10. *El valor es hijo de la prudencia, no de la temeridad.* (Calderón de la Barca)
11. *No abras los labios si no estás seguro de que lo que vas a decir es más hermoso que el silencio.* (proverbio árabe)
12. *La reserva es la marca de la inteligencia. La verdadera inteligencia está en la templanza interior. Mira a quién abres tu corazón.* (Baltasar Gracián)
13. *Hay momentos en que la audacia es prudencia.* (Eurípides)
14. *Reflexiona antes de emprender cualquier cosa.* (Pitágoras)
15. *Si la prudencia te acompaña, ningún poder celestial te desampará.* (Décimo Junio Juvenal)
16. *El hombre prudente no se vale jamás de la palabra para el sarcasmo ni para la difamación.* (Benjamin Franklin)
17. *El hombre prudente se previene contra el futuro como si estuviese presente.* (Publio Siro)
18. *No es la blancura de los cabellos lo que indica la prudencia.* (Menandro)
19. *Procura ser más sabio que los demás, si es posible, pero no lo digas.* (lord Chesterfield)
20. *Uno es dueño de lo que calla y esclavo de lo que habla.* (Sigmund Freud)
21. *El miedo es natural en el prudente, y el saber vencerlo es ser valiente.* (Alonso de Ercilla)

2. DE LA MODERACIÓN, MESURA, AUTOCONTROL, MODESTIA Y CAUTELA

Después de la prudencia, su alma gemela, la moderación, virtud del sabio que busca siempre ese *término medio* en que se mueven todas las virtudes humanas, tiene para mí un lugar de preferencia.

La prudencia, en su acepción de mesura, que según Cleóbulo es «lo óptimo en el ser humano», o en su acepción de cautela, como compañera habitual del verdadero éxito (sus contrarias, el apresuramiento y la irreflexión, crean los mayores problemas y obstáculos), es tan necesaria para el crecimiento y la superación personal que yo prefiero meditarla y reflexionar sobre ella al mismo tiempo y con más frecuencia que los demás espacios o fortalezas de sabiduría.

A mí, al menos, por mi forma de ser, me hace más falta potenciar la prudencia y la moderación, también en su acepción de modestia, ya que tienen todos los honores para los más grandes filósofos y pensadores de todos los tiempos. Gotthold Lessing (1729-1781), por ejemplo, afirma con rotundidad: «Todos los grandes hombres son modestos». En realidad, cuando se habla de modestia, nueve de cada diez personas la entendemos como sinónimo de humildad. Con razón dice Carlo Dossi (1849-1920): «Un verdadero hombre no puede ser sino humilde». Y lo mismo piensa John Ruskin (1819-1900). Reflexionemos en qué medida la modestia y la humildad, tan necesarias para el respeto al otro, la empatía y el diálogo abierto, unen a los hombres, mientras que el orgullo, que hace imposible el diálogo y la empatía, los separa.

22. *La virtud es un medio entre dos vicios.* (Aristóteles)
23. *Lo óptimo: la mesura.* (Cleóbulo)
24. *La prudente moderación es la virtud del sabio.* (Leandro Fernández de Moratín)
25. *Irás con más seguridad por el término medio.* (Ovidio)
26. *El hombre discreto nunca se enfada.* (proverbio castellano)
27. *Exceso en nada. Esta norma la considero de la mayor utilidad.* (Terencio)
28. *Plantearnos los menos problemas posibles es la única manera de resolverlos.*
(Jean Cocteau)
29. *Igual virtud es moderarse en el gozo que moderarse en el dolor.* (Séneca)
30. *La templanza es un gran capital.* (Cicerón)
31. *Nada en demasía.* (Terencio)
32. *El que es dueño de sí mismo y es capaz de dominarse tiene sometido a su poder este vasto mundo y todo cuanto existe.* (Paul Fleming)
33. *La moderación es una medicina.* (William Langland)
34. *El que sabe callar siempre es el más fuerte.* (Amado Nervo)
35. *Elevar la voz no aumenta la verdad.* (Blaise Pascal)
36. *Jamás se ha conquistado un corazón por la fuerza.* (Molière)
37. *Donde hay verdadero valor, encuéntrase también verdadera modestia.* (anónimo)

38. *El trabajo sin prisa es el mayor descanso para el organismo.* (Gregorio Marañón)
39. *Con frecuencia el exceso empequeñece el tema.* (Nicolás Boileau)
40. *Huye en todo de la demasía.* (Baltasar Gracián)
41. *La felicidad nace de la moderación.* (Goethe)
42. *Escucha, ve y calla si quieres vivir en paz.* (proverbio medieval)
43. *La modestia es el único esplendor que se puede añadir a la gloria.* (Charles Pinot Duclós)
44. *No obres nunca apasionado. ¿Por qué quieres entrar en el mar durante la tempestad?* (Teognis de Megara)
45. *En las fortunas modestas, los peligros son menores.* (Tácito)
46. *Para andar por el mundo es menester ir bien abastecido de cautela y de indulgencia: aquella sirve para protegernos de daños y pérdidas, esta última, de pleitos y de pependencias.* (Arthur Schopenhauer)
47. *De nada demasiado.* (Platón)
48. *El que es prudente es moderado; el que es moderado es constante; el que es constante es imperturbable; el que es imperturbable vive sin tristeza; luego, el prudente es feliz.* (Séneca)
49. *Sea como fuere lo que pienses, creo que es mejor decirlo con buenas palabras.* (William Shakespeare)
50. *El camino más seguro es el del medio.* (Ovidio)
51. *Todos los grandes hombres son modestos.* (Gotthold Lessing)
52. *Los coléricos tienen su alma en las manos de los otros. No importa quién, puede atormentarlos, agitarlos, enloquecerlos.* (Amado Nervo)
53. *La primera virtud es la de frenar la lengua, y es casi un dios quien, teniendo razón, sabe callarse.* (Catón de Útica)
54. *La modestia se parece a las estrellas, que cuanto más buscan la oscuridad en el cielo, más brillan.* (José Selgas Carrasco)
55. *Nada sienta tan bien en la frente del vencedor como una corona de modestia.* (Juan Donoso Cortés)
56. *Filósofos hay en las aldeas y pensadores iletrados en los apriscos, y unos y otros nos enseñan que tan amiga del éxito es la cautela como enemigo el apresuramiento.* (Federico Climent Terrer)
57. *La moderación es el bien supremo.* (Esquilo)
58. *La modestia es un encanto duradero que suple o duplica los encantos efímeros de la hermosura.* (Severo Catalina)

3. DE LA VOLUNTAD O PERSEVERANCIA, TENACIDAD INTELIGENTE, PACIENCIA Y CONSTANCIA

Se me ha ocurrido preguntar a compañeros de estudios y de profesión, tanto filósofos como psicólogos, pedagogos y educadores en general, sobre el lugar que para ellos tiene este tercer espacio-fortaleza de sabiduría para la propia superación y el crecimiento como personas. Todos, sin excepción, han coincidido en colocarlo al mismo nivel que la prudencia, la moderación y la modestia. Como afirma el dicho latino, *Homines sunt voluntates*, es decir, «El hombre es lo que es su voluntad».

La voluntad o perseverancia, en sus acepciones de tenacidad inteligente, de constancia y de paciencia activa, es considerada por todos los pensadores de todas las épocas como habilidad o fortaleza humana imprescindible para poder encarar con verdaderas garantías de éxito cualquier proyecto o empresa. Para Plutarco, «la perseverancia es invencible», y en su acepción de paciencia, para O. S. Marden es «el motor de la naturaleza». En su acepción de constancia, para Francis Bacon es «la base de todas las virtudes». Albert Einstein llegó a decir que «hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad».

A mí, personalmente, me encanta potenciar mi fuerza de voluntad y la ejercito a diario. Todos los pensamientos que ofrezco a continuación los he meditado y me los sé casi de memoria, pero por su fuerza descriptiva me encanta repetir este de Goethe: «El hombre de recia voluntad moldea el mundo a su gusto».

59. *Para poder, basta querer.* (Novalis)
60. *El éxito es cuestión de perseverar cuando los demás ya han renunciado.*
(William Feather)
61. *El hombre de recia voluntad moldea el mundo a su gusto.* (Goethe)
62. *Ligero es el peso que se lleva con paciencia.* (Ovidio)
63. *Dios nos da medios conforme a la voluntad.* (Tomás de Aquino)
64. *El que rehúye el esfuerzo no es fuerte ni valeroso.* (Séneca)
65. *La perseverancia es una virtud a cuya merced todas las demás virtudes dan fruto.* (Arturo Graf)
66. *La paciencia tiene más poder que la fuerza.* (Plutarco)
67. *Persevera, y espera un mañana mejor.* (Virgilio)
68. *La constancia es la base de las virtudes.* (Francis Bacon)
69. *La voluntad recia y dura, cuando se empeña, convierte las montañas en llanuras.* (José María Pemán)
70. *Dijo el perro al hueso: si tú estás duro, yo tengo tiempo.* (anónimo)
71. *La paciencia es el motor de la naturaleza.* (O. S. Marden).
72. *La vida es una perseverancia.* (G. Clemenceau)

73. *Nuestro bien y nuestro mal no existen más que en nuestra voluntad.* (Epicteto de Frigia)
74. *Los que renuncian son más numerosos que los que fracasan.* (Henry Ford)
75. *Quien tiene la voluntad tiene la fuerza.* (Menandro)
76. *Soporta y resiste. Ese esfuerzo te será útil algún día.* (Ovidio)
77. *Las grandes obras son hechas no con la fuerza, sino con la perseverancia.* (Samuel Johnson)
78. *La paciencia cosecha paz, y la precipitación el pesar.* (proverbio árabe)
79. *Lo realmente importante no es llegar a la cima, sino saber mantenerse en ella.* (Alfred de Musset)
80. *Calla, sufre y ríe, la paciencia lo supera todo.* (anónimo)
81. *El hombre nunca sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta.* (Charles Dickens)
82. *No escasea la inteligencia, sino la constancia.* (Doris Lessing)
83. *La ilusión despierta el empeño, y solamente la paciencia lo termina.* (anónimo)
84. *Quien no añade nada a sus conocimientos los disminuye.* (Talmud)
85. *La victoria pertenece al más perseverante.* (Napoleón I)
86. *La potestad de cambiar solo depende de nuestra voluntad.* (William Shakespeare)
87. *No hay auténtico genio sin paciencia.* (Alfred de Musset)
88. *La paciencia es un árbol de raíz amarga pero de frutos muy dulces.* (proverbio persa)
89. *Quien tiene paciencia obtendrá lo que desea.* (Benjamin Franklin)
90. *Me lo contaron y lo olvidé. Lo vi y lo entendí. Lo hice y lo aprendí.* (Confucio)
91. *El modo de dar una vez en el clavo es dar cien veces en la herradura.* (Miguel de Unamuno)
92. *Se puede quitar a un general su ejército, pero no a un hombre su voluntad.* (Confucio)
93. *La gota horada la roca no por su fuerza, sino por su constancia.* (Ovidio)
94. *Hombre paciente no es vencido.* (Ramón Llull)
95. *La perseverancia es invencible. Por ello, el tiempo, en su acción, destruye y derriba toda potencia.* (Plutarco)
96. *La gota horada la piedra y el uso consume el anillo.* (Ovidio)
97. *Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.* (Albert Einstein)
98. *Lo más importante es que se posea una gran voluntad y la necesaria habilidad y tenacidad para realizarla; todo lo demás es indiferente.* (Goethe)
99. *El secreto de los grandes corazones se encierra en una palabra: perseverar.* (Victor Hugo)
100. *La vida de cada hombre es el fruto de su voluntad.* (I. Jurgensen)
101. *Debo, puedo, luego quiero.* (conde de Guibert)
102. *La buena voluntad suple a la facultad.* (Gabriel Meurier)

103. *Harto mal es tener la voluntad en un solo lugar cautiva.* (Fernando de Rojas)
104. *La prudencia de un hombre se conoce por su paciencia.* (Biblia)
105. *Todo prospera a su hora. No hay que apresurarse.* (Lin Yutang)

4. DE LA IMPERTURBABILIDAD O ATARAXIA

El gran sabio Epicteto, gran precursor de la psicología cognitiva y científica del siglo XXI, ya afirmaba hace veinte siglos que «las personas no sufrimos y nos causamos graves daños por los acontecimientos y causas externas o circunstancias más o menos problemáticas, sino por la forma preocupante y estresante con que los vivimos».

Conseguir que no nos afecten tanto las cosas, reveses y problemas del día a día se logra mediante el entrenamiento en este cuarto espacio-fortaleza de sabiduría que es la imperturbabilidad o ataraxia, que decían los griegos.

Horacio nos recordaba que es determinante mantener siempre la mente serena, y Séneca aseguraba que las adversidades no pueden acabar con un hombre valiente.

Buena parte de los grandes pensadores y filósofos del pasado y del presente hacen mención a las excelencias de este cuarto espacio-fortaleza de sabiduría, no menos necesario para la buena convivencia, la paz interior y el crecimiento personal de las personas. Al mismo tiempo que el famoso pensamiento de M. Gandhi: «No hay camino para la paz, la paz es el camino», me gusta tanto o más el no menos conocido de Teresa de Cepeda y Ahumada (santa Teresa de Jesús): «Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda. La paciencia todo lo alcanza, quien a Dios tiene nada le falta, solo Dios basta».

106. *Si tiene remedio, ¿de qué te preocupas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te preocupas?* (R. Tagore)
107. *La vida no merece que uno se preocupe tanto.* (Marie Curie)
108. *Solamente puedes tener paz si tú te la proporcionas.* (M. E. Eschenbach)
109. *La cólera es una ráfaga de viento que apaga la lámpara de la inteligencia.*
(Robert Green Ingersoll)
110. *No hay camino para la paz, la paz es el camino.* (Mahatma Gandhi)
111. *La conquista de sí mismo es la mayor de las victorias.* (Platón)
112. *La paciencia cosecha paz, y la precipitación el pesar.* (proverbio árabe)
113. *El mal genio es el que nos mete en líos. El orgullo, nos mantiene en ellos.* (Neil Simón)
114. *El ave canta aunque la rama cruja porque conoce lo que son sus alas.* (José Santos Chocano)
115. *El que domina su cólera, domina su mayor enemigo.* (Confucio)
116. *La paz es un bien tal que no se puede desear otro mejor, ni poseer otro más útil.*
(san Agustín)
117. *Todos los que no tienen nada importante que decir hablan a gritos.* (anónimo)
118. *La concordia hace crecer a las cosas pequeñas, la discordia arruina las grandes.* (Salustio)
119. *La educación es lo primero que se pierde cuando no se tiene.* (anónimo)

120. *La preocupación es como una mecedora, te permite moverte, pero no te lleva ningún sitio.* (Wendy Kock, cartel en un hospital)
121. *La felicidad no es fruto de la paz, es la paz misma.* (Alain)
122. *La venganza más cruel es el desprecio de toda venganza posible.* (Goethe)
123. *El que vence a la ira vence al mayor de los enemigos.* (Publio Siro)
124. *Mi risa es mi espada y mi alegría mi escudo.* (Martín Lutero)
125. *La adversidad no puede con el hombre valiente.* (Séneca)
126. *De todas las reacciones posibles ante la injuria, la más hábil y económica es el silencio.* (Santiago Ramón y Cajal)
127. *La paz es mucho más que una toma de postura, es una auténtica revolución, un modo de vivir, un modo de habitar el planeta, un modo de ser persona.* (María Zambrano)
128. *La cólera es una demencia pasajera.* (Cicerón)
129. *Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda. La paciencia todo lo alcanza, quien a Dios tiene nada le falta, solo Dios basta.* (Teresa de Cepeda y Ahumada)
130. *Lo que no me mata me fortalece.* (F. Nietzsche)
131. *El signo más cierto de la sabiduría es la serenidad constante.* (Michel de Montaigne)
132. *Acuérdate de conservar una mente serena en la adversidad.* (Horacio)
133. *El mayor bien es la paz y la tranquilidad del alma.* (san Juan de la Cruz)
134. *La violencia no deja de tener un cierto parentesco con el miedo.* (Arturo Graf)
135. *El mejor remedio para la ira es la demora.* (Séneca)
136. *La cólera, ante la calma, muere como las olas en la playa.* (Diego de Ayllón)
137. *Si la cólera no se contiene, nos hará más daño que la injuria que la provocó.* (Séneca)
138. *La más pequeña mosca irrita al león más terrible.* (Cristina de Suecia)
139. *El hombre debería aprender a mantenerse ecuánime. Con el fuego de la ira, a sus inferiores los hace superiores a sí mismo.* (Ralph W. Emerson)
140. *La violencia acostumbra a engendrar violencia.* (Esquilo)

5. DE LA ESPERANZA, OPTIMISMO VITAL, ACTITUD Y PENSAMIENTOS POSITIVOS, ENTUSIASMO Y ALEGRÍA DE VIVIR

Después de hacernos más fuertes y resistentes cada día ante los problemas, desgracias y adversidades de la vida mediante el entrenamiento y la práctica en la imperturbabilidad o ataraxia, era de esperar, casi por lógica, que este quinto espacio-fortaleza de sabiduría para la superación y el crecimiento personal no fuera otro que la esperanza en sus diferentes expresiones y puesta a punto como reflejo de un habitual pensamiento y actitud positiva, lo que yo llamo *optimismo vital* mantenido como una constante clara y como recurso imprescindible para poder vivir de forma digna y sin frecuentes bajones emocionales, derrotismo y pesimismo.

Ya nos advirtió Montaigne que «la prueba más evidente de sabiduría es una alegría continua», y que nada tiene que ver con el bobalicón que se ríe a todas horas sin venir a cuento. Por eso la alegría de vivir se asocia tan fácilmente con la buena amistad, el pensamiento positivo y la autoconfianza.

Miguel de Cervantes nos dejó un pensamiento sencillo y profundo que nos impulsa a incrementar nuestra confianza hasta en los peores momentos: «Cuando una puerta se cierra, otra se abre». No nos olvidemos jamás de fomentar en nosotros mismos y en los demás la alegría de vivir, que es el mejor regalo y más práctico y que debemos potenciar cada día. Leonardo da Vinci lo expresó sin dudarle con estas palabras: «La sabiduría es hija de la esperanza». Y todo porque «por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre sale a brillar entre las nubes», como recuerda bellamente Kalil Gibran. Que la esperanza y el entusiasmo y alegría de vivir sean la tónica y daremos más vida a nuestra vida cada nuevo día.

141. *La prueba más clara de la sabiduría es una alegría continua.* (Montaigne)
142. *La alegría es el ingrediente principal en el componente de la salud.* (A. Murphy)
143. *Las actitudes son más importantes que las aptitudes.* (W. Churchill)
144. *Donde no hay esperanza, no puede haber esfuerzo.* (Ben Jonson)
145. *No hay cosa, por fácil que sea, que no lo haga difícil la mala gana.* (Luis Vives)
146. *El optimista tiene siempre un proyecto, el pesimista una excusa.* (Francis Bacon)
147. *Si lloras porque no ves el sol, tus lágrimas te impedirán ver las estrellas.* (R. Tagore)
148. *La gente buena, si se piensa un poco en ello, ha sido siempre gente alegre.* (E. Hemingway)

149. *No hay nada que esté enteramente en nuestro poder más que nuestros pensamientos.* (Descartes)
150. *La esperanza es el sueño del hombre despierto.* (Aristóteles)
151. *Todo hombre no vive más que por lo que espera.* (Giovanni Papini)
152. *La juventud no es un tiempo de la vida, es un estado del espíritu.* (Mateo Alemán)
153. *El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza.* (André Maurois)
154. *La sabiduría es hija de la esperanza.* (Leonardo da Vinci)
155. *Hay que llenar el planeta de violines y guitarras en lugar de tanta metralla.* (Chavela Vargas)
156. *En la adversidad una persona es salvada por la esperanza.* (Menandro de Atenas)
157. *El tiempo hermoso y el mal tiempo están dentro de nosotros.* (Lin Yutang)
158. *Cuando una puerta se cierra otra se abre.* (Miguel de Cervantes)
159. *No esperes esperando, espera viviendo.* (Enrique Agilda)
160. *Importa mucho más lo que tú pienses de ti mismo que lo que otros opinen de ti.* (Séneca)
161. *Esperando, el nudo se deshace y la fruta madura.* (Federico García Lorca)
162. *Soy optimista. No parece muy útil ser otra cosa.* (W. Churchill)
163. *Hay gentes a las que el solo hecho de respirar parece dar alegría.* (William Morris)
164. *No se tome la vida demasiado en serio; nunca saldrá usted vivo de ella.* (Elbert Hubbard)
165. *Hay quien cruza el bosque y no ve leña para el fuego.* (León Tolstói)
166. *Es mejor viajar lleno de esperanza que llegar.* (proverbio japonés)
167. *El mundo nada puede contra un hombre que canta en la miseria.* (Ernesto Sábato)
168. *Hoy es siempre todavía.* (Antonio Machado)
169. *El alma triste en los gustos llora.* (Mateo Alemán)
170. *Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes.* (Khalil Gibran)
171. *El buen humor es un deber que tenemos para con el prójimo.* (Wallace Stevens)
172. *Si no tienes sentido del humor, estás a merced de los demás.* (William Rotsler)
173. *Ellos pueden, porque piensan (creen) que pueden.* (Virgilio)
174. *El mejor alpinista del mundo es el que más se divierte escalando montañas.* (Alex Lowe)
175. *La grandeza del hombre está en el pensamiento.* (Pascal)
176. *Lo mismo tardas en ver el lado bueno de la vida que el malo.* (Jimmy Buffett)
177. *En lo más crudo del invierno aprendí al fin que había en mí un invencible verano.* (Albert Camus)

178. *Todo llega para el que sabe esperar.* (Longfellow)
179. *El sol no se ha puesto aún por última vez.* (Tito Livio)
180. *La esperanza es el mejor médico que conozco.* (Alejandro Dumas)
181. *Es maravilloso el poder del que nunca desespera.* (Payot)
182. *La esperanza representa el único bien que es común a todos los hombres, e incluso los que no tienen ninguna la tienen todavía.* (Tales de Mileto)
183. *La esperanza hace que agite el náufrago sus brazos en medio de las aguas, aun cuando no vea tierra por ningún lado.* (Ovidio)

6. DE LA CORDURA, SENSATEZ, SENTIDO COMÚN, ADAPTACIÓN, BUENAS FORMAS Y PAZ INTERIOR

Entiendo por cordura ese espacio-fortaleza que, como la prudencia de la que se nutre, no solo nos ahorra inevitables disgustos y desencuentros con los demás, sino que nos proporciona una mayor sensatez y sentido común que tienen como final que practiquemos, amemos y llevemos a nuestras vidas la paz interior, las buenas formas, la cortesía, desterrando para siempre sentimientos destructivos como el odio, la ira, el insulto, la venganza, etc.

En los espíritus pequeños, vengativos y rencorosos no se siente cómoda jamás la cordura ni las formas educadas, apacibles y dialogantes que la caracterizan, porque el cuerdo siempre «está en razón», es decir, escucha de forma atenta y afable, anima al contrario a que detalle sin temor sus quejas, frustraciones y experiencias negativas y se muestra acogedor y compasivo hasta con los más desequilibrados. Cordura y cortesía se dan la mano y nos proporcionan nuestros mejores momentos de felicidad compartida con los demás y con nosotros mismos.

Don Jacinto Benavente, uno de los pensadores y escritores que más celebraron la sensatez, las buenas formas y el sentido común, afirmaba: «Es más fácil ser genial que tener sentido común».

La cordura que nace, crece y se perfecciona de la mano de la prudencia y del equilibrio psicofísico y emocional jamás echa mano de la primariedad, la violencia y la reactividad; muy al contrario, milita junto a la inteligencia emocional y la actitud inteligente de quien piensa, como Molière, que «jamás se ha conquistado un corazón por la fuerza». Son la cortesía y la delicadeza quienes al final se apuntan las victorias.

184. *Es cordura provechosa ahorrarse disgustos. La prudencia evita muchos.* (Baltasar Gracián)
185. *Una vez al año es lícito hacer locuras.* (san Agustín)
186. *La verdadera grandeza no necesita la humillación del resto.* (Amado Nervo)
187. *Jamás se ha conquistado un corazón por la fuerza.* (Molière)
188. *La discusión es una tierra estéril, todo lo mata.* (Musset)
189. *Una respuesta apacible puede apagar el más encendido furor.* (La Bruyere)
190. *El gobierno más difícil es el gobierno de sí mismo.* (Séneca)
191. *Grande es la fuerza de la cortesía.* (Cicerón)
192. *El recuerdo de todo sale airoso por el atajo de la galantería.* (Baltasar Gracián)
193. *Los deseos deben obedecer a la razón.* (Cicerón)
194. *No despertéis al león cuando está dormido.* (anónimo)
195. *A los hombres fuertes no solo les ayuda la fortuna, sino mucho más la razón.* (Cicerón)
196. *Es más fácil ser genial que tener sentido común.* (Jacinto Benavente)

197. *Mente sana en un cuerpo sano.* (Juvenal)
198. *El insulto es la razón del que no tiene razón.* (Quevedo)
199. *La venganza es siempre el placer del espíritu pequeño, débil y limitado.*
(Juvenal)
200. *Cuanto más pequeño es el corazón, más odio alberga.* (Victor Hugo)
201. *El que ha nacido para reptar nunca podrá volar.* (Máximo Gorki)
202. *El odio es la cólera de los débiles.* (Alphonse Daudet)
203. *La austeridad es una de las grandes virtudes de un pueblo inteligente.* (Solón de Atenas)
204. *Arte para vivir mucho: vivir bien. Dos cosas acaban presto con la vida: la necedad o la ruindad. Perdiéndola unos por no saberla guardar, y otros por no querer. Así como la virtud es premio de sí misma, así el vicio es castigo de sí mismo: quien vive aprisa en el vicio acaba presto de dos maneras; quien vive aprisa en la virtud, nunca muere.* (Baltasar Gracián)
205. *Cada uno está en el lado en que se ha colocado a sí mismo.* (Juan José Millás)
206. *El sentido común es una constitución que rige con más eficacia que todas las demás constituciones.* (Ángel Ganivet)
207. *Mejor que levantar la voz, reforzar los argumentos.* (George Herbert)
208. *Pisa con suavidad porque estás pisando mis sueños.* (W. B. Yeats)
209. *La cortesía no cuesta nada y gana todo.* (John Montagu)
210. *Aprende a gobernarte a ti mismo antes de gobernar a los otros.* (Solón de Atenas)
211. *Nadie puede traerte la paz sino tú mismo.* (R. W. Emerson)
212. *Vengarse de una ofensa es ponerse al nivel de los enemigos: perdonársela es hacerse superior a ellos.* (François de la Rochefoucauld)
213. *En tiempo de desolación no hacer mudanza.* (Ignacio de Loyola)
214. *Hay que saber coger las cosas no por el filo para que te hieran, sino por la empuñadura para que defiendan.* (Baltasar Gracián)
215. *No se puede llegar al alba sino por el sendero de la noche.* (Khalil Gibran)
216. *El acto de desobediencia como acto de libertad es el comienzo de la razón.*
(Erich Fromm)
217. *Cuando lances la flecha de la verdad, moja la punta en la miel.* (anónimo)
218. *No seas demasiado dulce, te tragarán, pero tampoco demasiado amargo, te escupirán.* (anónimo)

7. DEL ESFUERZO, EL TRABAJO RESPONSABLE Y LA HABILIDAD PARA SUPERAR PROBLEMAS, ADVERSIDADES Y FRACASOS

Decía Antoine de Saint-Exupéry: «Nos descubrimos a nosotros mismos cuando nos enfrentamos a los obstáculos». Por eso, tanto una persona que nunca se hubiera visto obligada a enfrentarse a dificultades y problemas porque, por ejemplo, sus padres se ocuparon siempre de evitárselos y de resolvérselos, como otra que nunca hubiera aprendido a esforzarse y a tomar decisiones serían candidatas seguras al fracaso y al desánimo. No habrían adquirido la suficiente autoestima y el sentimiento de valía y de competencia ante las adversidades, ni confiarían en sí mismas y en sus habilidades para «fracasar con éxito», para aprender del día a día y convertirlo todo en experiencia fecunda.

Con gran acierto nos recuerda Charles Dickens: «El fracaso le enseña al hombre algo que necesita aprender». Saber transformar los fracasos y experiencias desgraciadas y frustrantes en resortes y trampolines para llegar antes y con mayor pericia y sabiduría al éxito es una práctica de primera necesidad y no menos importante que el propio esfuerzo y el trabajo responsable y bien hecho. Thomas Carlyle llega a decir que «el trabajo es el gran remedio de todas las enfermedades y miserias que asedian a la humanidad».

Los psicólogos sabemos muy bien las consecuencias letales que tiene para cualquier persona perder el trabajo, que se termine el paro y pasen años sin encontrar un empleo. *Labor omnia vincit* («El trabajo todo lo vence»), decía Virgilio. No conozco una recompensa mayor y más grata que el trabajo bien hecho, junto a sentirse valioso por ser capaz de enfrentarse con éxito a los problemas y adversidades del día a día.

219. *Cada fracaso le enseña al hombre algo que necesita aprender.* (Charles Dickens)
220. *Como no sabía que era imposible, lo hice.* (Albert Einstein)
221. *Vivir es luchar.* (Séneca)
222. *Acuérdate de conservar una mente serena en circunstancias adversas* (Horacio)
223. *Lo que mucho vale mucho cuesta.* (Baltasar Gracián)
224. *El placer que acompaña al trabajo pone en olvido a la fatiga.* (Horacio)
225. *¡Trabaja! Si no lo necesitas como alimento, lo precisas como medicina.* (William Penn)
226. *Vivo de la experiencia que da el trabajo.* (anónimo)
227. *Lo importante no es cómo te caes, sino cómo te levantas.* (Stanley Bendelac)
228. *Nos descubrimos a nosotros mismos cuando nos enfrentamos a los obstáculos.* (Antoine de Saint-Exupéry)
229. *El futuro tiene muchos nombres; para el débil lo inalcanzable; para el miedoso lo desconocido; para el valiente la oportunidad.* (Victor Hugo)

230. *El último escalón de la mala suerte es el primero de la buena.* (Carlo Dossi)
231. *La desgracia depende menos de las cosas que se padecen que de la imaginación con que se aumenta nuestra desventura.* (Fénelon)
232. *Los acontecimientos no te lastiman, pero tu percepción de ellos sí puede hacerlo.* (Epicteto)
233. *No hay montaña sin niebla; no hay hombre de mérito sin calumniadores.* (proverbio turco)
234. *Nuestra mayor gloria no está en no haber caído nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos.* (Oliver Goldsmith)
235. *Lo que no se puede evitar hay que llevarlo con paciencia.* (Horacio)
236. *En la adversidad, conviene a veces tomar un camino atrevido.* (Séneca)
237. *Una pena imaginada es más que acontecida.* (Pedro Calderón de la Barca)
238. *La victoria y el fracaso son dos impostores, y hay que recibirlos con idéntica serenidad y saludable punto de desdén.* (Rudyard Kipling)
239. *No desprecies tu situación, ahí es donde debes emplearte, sufrir y vencer.* (Amiel)
240. *Caer está permitido; levantarse es obligatorio.* (anónimo)
241. *La vida del que trabaja y se basta a sí mismo es dulce.* (Libro del Eclesiástico)
242. *Muy pronto pierde quien desconfía en ganar.* (anónimo)
243. *El que tiene en esta vida todas las cosas a su gusto tendrá muchos disgustos.* (Francisco de Quevedo)
244. *Los defectos, como las pajas, sobrenadan la superficie, el que quiera encontrar perlas debe sumergirse.* (John Dryden)
245. *Una experiencia nunca es un fracaso, pues siempre viene a demostrar algo.* (T. A. Edison)
246. *Las fatigas de la vida nos enseñan únicamente a apreciar los bienes de la vida.* (Goethe)
247. *El trato habitual con la miseria es la mejor escuela de fuerza y sabiduría.* (Oliver Goldsmith)
248. *Los que verdaderamente viven son los que luchan.* (Victor Hugo)
249. *El que no ha caído, no sabe cómo es posible levantarse.* (Alexander Ivanovich Kuprin)

8. DE LA SABIDURÍA QUE NUTRE DE CONTENIDO Y DE VALIOSA EXPERIENCIA A LOS DEMÁS ESPACIOS-FORTALEZA

Sin duda, la sabiduría que Avicena definía como «la ciencia de las primeras causas» es el compendio o síntesis de todas las experiencias y habilidades humanas que nos capacitan para la verdadera superación y crecimiento como personas. Para Diderot «la sabiduría no es otra cosa que la ciencia de la felicidad». En realidad, al igual que el traje de la felicidad debe confeccionárselo cada persona a su gusto, así también la sabiduría auténtica debe proporcionársela cada uno a sí mismo. Con gran acierto afirmaba Sigmund Freud que «solo la propia y personal experiencia hace al hombre sabio».

Cualquiera que pretenda lograr unos niveles altos en experiencia y sabiduría para vivir de la manera más saludable posible deberá ejercitarse a diario en la meditación-reflexión que ofrecemos en todo este capítulo, porque todo debe encontrarlo y buscarlo en sí mismo y por sí mismo. Plotino lo expresaba con rotundidad: «El sabio se vuelve hacia sí mismo y encuentra en él toda cosa».

William Shakespeare pone el acento en una de las virtudes o fortalezas humanas que mejor definen al verdadero sabio cuando hace la siguiente observación: «Los hombres sabios no se entretienen jamás en deplorar sus pérdidas, sino que buscan con ánimo alegre reparar los golpes de la mala fortuna». Marcel Proust remata la faena poniendo el acento en el carácter personalizado de la sabiduría como tarea que no se puede encomendar a nadie: «La sabiduría no nos viene dada, sino que debemos descubrirla por nosotros mismos, después de un viaje que nadie puede hacernos o hacer por nosotros».

Todo el contenido de este capítulo no tiene otro objeto que aficionarnos a pensar de la mano de la sabiduría de tantos sabios que nos han precedido y aprender de su experiencia. Pero sin olvidar que nadie puede sustituirnos en esta tarea personal y teniendo claro que el verdadero sabio lo es para sí mismo antes de ser sabio para los demás.

250. *Conviene aprender hasta del enemigo.* (Ovidio)
251. *La sabiduría viene de escuchar, de hablar, del arrepentimiento.* (proverbio italiano)
252. *Adaptarse o morir, ahora como nunca, es un imperativo inexorable de la naturaleza.* (H. G. Wells)
253. *La concordia hace crecer las pequeñas cosas, la discordia arruina las grandes.* (Salustio)
254. *Hay que amasar según la harina.* (proverbio irlandés)
255. *El hombre fuerte crea los acontecimientos; el débil soporta lo que el destino le impone.* (Alfred de Vigny)
256. *Al hombre sabio no se le puede injuriar.* (Séneca)

257. *El que no espera nada de los hombres es superior a todos los hombres.* (Amado Nervo)
258. *La primera virtud es frenar la lengua, y es casi un dios quien, teniendo razón, sabe callarse.* (Catón de Útica)
259. *En la bondad se encierran todos los géneros de sabiduría.* (Ernesto Sábato)
260. *La amenaza es el arma del amenazado.* (Leonardo da Vinci)
261. *Encuentra un espíritu que aúne la lucidez y la ternura y camina junto a él.* (Platón)
262. *Apresúrate despacio (Festina lente).* (Baltasar Gracián)
263. *Todos idolatran o la estimación, o el interés o el placer.* (Baltasar Gracián)
264. *Vivir es saber elegir.* (Baltasar Gracián)
265. *Siempre debe haber novedad con qué destacar.* (Baltasar Gracián)
266. *Conocerse es empezar a corregirse. No dejarse llevar por la destemplanza y el mal humor para no convertirte en tu peor enemigo.* (Baltasar Gracián)
267. *Lo que importa no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace.* (Edgar Jackson)
268. *Aprovecha la oportunidad en todas las cosas; no hay mérito mayor.* (Píndaro)
269. *En la vida no hay premios ni castigos, sino consecuencias.* (Robert Green Ingersoll)
270. *Hay un secreto para ser feliz con la persona amada; no intentar cambiarla.* (Dante Alighieri)
271. *No es hacer lo que nos gusta, sino que nos guste lo que hacemos, lo que convierte la vida en una bendición.* (Goethe)
272. *Soy, tácitos amigos, el que sabe que no hay otra venganza que el olvido.* (Jorge Luis Borges)
273. *Los cántaros cuanto más vacíos más suenan.* (Alfonso X el Sabio)
274. *Crear que un enemigo débil no puede dañarnos es creer que una chispa no puede incendiar el bosque.* (Saadi)
275. *Nunca subestimes el poder del lado oscuro.* (Darth Vader en *La guerra de las galaxias*)
276. *A veces tenemos que perder las cosas para saber la importancia que tienen.* (Susanna Tamaro)
277. *Gánale tú a los demás, trata de ser tú el primero en reírte de ti mismo.* (James C. Maxwell)
278. *Nada tan estúpido como vencer; la verdadera gloria está en convencer.* (Victor Hugo)
279. *La prisa engendra el error en todo, y del error sale muy a menudo el desastre.* (Herodoto)
280. *No pretendas apagar con fuego un incendio, ni remediar con agua una inundación.* (Confucio)

281. *El acto de un instante puede determinar la pesadumbre de toda una vida.* (O. S. Marden)
282. *Cuidado con la hoguera que enciendes contra tu enemigo; no sea que te chamusques a ti mismo.* (William Shakespeare)
283. *El tiempo cura las penas y las injurias porque todos cambiamos y dejamos de ser la misma persona; ni el ofensor ni el ofendido son el mismo.* (Blaise Pascal)
284. *El sabio no dice nunca todo lo que piensa, pero sí piensa todo lo que dice.* (Aristóteles)
285. *Hasta las cuerdas del laúd están solas, aunque vibran con la misma música.* (Khalil Gibrán)
286. *El hombre que tiene miedo sin peligro inventa el peligro para justificar su miedo.* (Alain)
287. *Un cubo vacío siempre está encima.* (anónimo)
288. *El que para sí mismo es malo, ¿para quién será bueno?* (Libro del Eclesiástico)
289. *La arrogancia es el disfraz de la bajeza.* (anónimo)
290. *Todas las cosas tienen su tiempo.* (Libro de los proverbios)
291. *No hay renta que valga más que la salud del cuerpo.* (Libro de los proverbios)
292. *Los celos y los litigios acortan nuestros días y la inquietud hace envejecer antes de tiempo.* (Libro del Eclesiástico)
293. *Todas las cosas son imposibles mientras lo parecen.* (Concepción Arenal)
294. *El público cree con la mayor facilidad las más grandes necedades.* (Pío Baroja)
295. *Si amas, perdona; si no amas, olvida.* (Vicki Baum)
296. *La tontería y la vanidad son compañeros inseparables.* (Pierre A. Beaumarchais)
297. *La única aristocracia posible y respetable es la de las personas decentes.* (J. Benavente)
298. *Una hora ganada al amanecer es un tesoro por la tarde.* (san Juan Bosco)
299. *Hacer sufrir es la única manera de equivocarte.* (Albert Camus)
300. *Bienaventurado sea el que ha encontrado su trabajo. Que no pida otra felicidad.* (Thomas Carlyle)
301. *Propio es de los necios mirar los vicios ajenos y olvidarse de los propios.* (Cicerón)
302. *Cuanto más se eleva un hombre, más pequeño les parece a los que no saben volar.* (F. Nietzsche)
303. *El hombre más peligroso es aquel que tiene miedo.* (Ludwing Börne)
304. *Si queréis conocer a un hombre, revestidle de un gran poder.* (Pitaco)
305. *Saber es comprender cómo la cosa más pequeña está vinculada a un todo, cómo ninguna cosa tiene razón en sí misma.* (Alain)
306. *El sabio no sigue los mandamientos de las leyes, sino de la virtud.* (Antístenes)
307. *El hombre no es más que lo que sabe.* (Francis Bacon).

308. *Saber es poder.* (Auguste Comte)
309. *La ambición es como un torrente, no mira nunca hacia atrás.* (Ben Jonson)
310. *El sabio cuida principalmente la raíz.* (Confucio)
311. *Odio al sabio que no lo es por sí mismo.* (Eurípides)
312. *Solo la propia y personal experiencia hace al hombre sabio.* (Sigmund Freud)
313. *Mucha sabiduría unida a mediana santidad es preferible a mucha santidad con poca sabiduría.* (San Ignacio de Loyola)
314. *Aunque podríamos ser eruditos por el saber de otro, solo podemos ser sabios por nuestra propia sabiduría.* (Michel de Montaigne)
315. *El aumento de la sabiduría cabe medirlo exactamente por la disminución de la bilis.* (F. Nietzsche)
316. *Arguye sabiduría el saber agradar cuando conviene.* (Terencio)
317. *La sabiduría no nos viene dada, sino que debemos descubrirla por nosotros mismos después de un viaje que nadie puede ahorrarnos o hacer por nosotros.* (Marcel Proust)
318. *Es malo ser tonto y tonto ser malo. Solo es sabio el hombre que cultiva en su espíritu sentimientos de bondad para otros y para sí mismo.* (Alfonso Milagro)
319. *Mientras luchan individualmente uno con otro, son vencidos colectivamente.* (Tácito)
320. *Si ya sabes lo que tienes que hacer y no lo haces, estás peor que al principio.* (Confucio)
321. *Sin sobriedad ningún país puede hacerse rico, y con ella, muy pocos serán pobres.* (Samuel Johnson)
322. *Deuda es la madre prolífica de locuras y delitos.* (Benjamin Disraeli)
323. *Tener conciencia de la propia ignorancia es un gran paso hacia el saber.* (Benjamin Disraeli)
324. *El falso amigo es la sombra que nos sigue mientras dura el sol.* (Carlo Dossi)
325. *La política es el arte de servirse de los hombres haciéndoles creer que se les sirve a ellos.* (L. Dumur)
326. *La montaña no choca con la montaña.* (Erasmus de Rotterdam)
327. *La mayor sabiduría que existe es conocerse a sí mismo.* (Galileo Galilei)
328. *Es peligroso el hombre que no tiene nada que perder.* (Goethe)
329. *Las flores están llenas de miel, pero las abejas solo extraen de ellas su dulzura.* (Goethe)
330. *Si un arcoíris llegase a durar un cuarto de hora, no lo miraríamos.* (Goethe)
331. *Entrégate a los ejercicios corporales, no a los que acrecientan la fuerza, sino a los que contribuyen a la salud.* (Isócrates)
332. *No apagues la antorcha que humea si no tienes fuegos que alumbren mejor.* (H. Ibsen)
333. *Carpe Diem.* (Horacio)

334. *El hombre es rico desde que se ha familiarizado con la escasez.* (Epicuro)
335. *Existe una puerta por la que puede entrar la buena o la mala suerte, pero eres tú quien tiene la llave.* (proverbio japonés)
336. *Los sabios tienen sobre los ignorantes las mismas ventajas que los vivos sobre los muertos. La sabiduría es un adorno en la prosperidad y un refugio en la adversidad.* (Aristóteles)
337. *Presta oídos a todos y a pocos la voz. Oye las censuras de los demás, pero reserva tu propia opinión.* (William Shakespeare)
338. *Cuando uno tiene motivos de quejarse de un amigo, conviene separarse de él gradualmente, y desatar, más bien que romper, los lazos de la amistad.* (Catón)
339. *Aprendemos a ser sabios más por el fracaso que por el éxito. Con frecuencia hallamos lo que convendrá descubriendo lo que no conviene, y, probablemente, el que no cometió nunca un error nunca descubrirá nada.* (Samuel Smiles)
340. *Agotad toda locura, así se llega a la tierra de la sabiduría.* (Luwig Börne)
341. *Hablar es el terreno de la ciencia, y escuchar es el principio de la sabiduría.* (O. W. Holmes)
342. *Siempre he podido ver que para triunfar en la vida es preciso aparentar ser tonto, pero en realidad ser sabio.* (Montesquieu)

9. DE LA AUTOCONFIANZA, AUTOESTIMA, VALOR, VALENTÍA Y AUTORREALIZACIÓN

En la autoestima, que es el motor de la persona, tienen un peso específico determinante la autoconfianza y la fe en uno mismo y en las propias posibilidades. Todos los pensamientos y reflexiones que he seleccionado para este noveno espacio-fortaleza para la superación insisten hasta la saciedad en la idea de que todo cuanto queramos y nos propongamos dependerá de la autoconfianza o fe que tengamos en nosotros mismos, del valor y de la valentía que demos en llevar a buen término nuestro propósito, del trabajo bien hecho, del tiempo que le dediquemos y de la voluntad entusiasta que nos mantenga firmes hasta el final.

Si es verdad que, como afirmaba Persio hace veinte siglos, lo que buscamos está ya dentro de nosotros y que todos somos los dueños de nuestro propio destino, las reflexiones que se ofrecen en este espacio para la meditación sosegada nos prepararán muy bien para potenciar nuestra mente y orientarla con esperanza activa, fortificando al máximo nuestra firme voluntad para la superación y la autorrealización. Acertadamente decía Amiel que «el cielo, el infierno y el mundo entero están dentro de nosotros».

Todo es cuestión de buscar en nuestro interior ese cielo de la eficacia, activando la autoconfianza y el valor que harán posible nuestra autorrealización.

343. *Es increíble lo que puedes lograr si crees en ti mismo.* (S. Walton)
344. *Lo que buscas está en ti.* (Persio)
345. *El cielo, el infierno y el mundo entero están dentro de nosotros.* (Amiel)
346. *Jamás seré un obstáculo para mí mismo.* (Epícteto)
347. *La fe es un pájaro que siente la luz y canta cuando todavía no ha amanecido.*
(R. Tagore)
348. *Todo hombre es como Dios le ha hecho, pero llega a ser como él mismo se hace.* (Miguel Servet)
349. *La luz está en ti; desde esa luz alumbra el camino.* (Enrique Agilda)
350. *El hombre fuerte crea sus acontecimientos; el débil sufre lo que le impone el destino.* (Alfred de Vigny)
351. *No se puede ser tan de los otros que uno no sea de sí mismo.* (Baltasar Gracián)
352. *Cualquiera habría triunfado si hubiera conocido su mejor cualidad. Observa tu cualidad reina y redobla su uso.* (Baltasar Gracián)
353. *La soledad y el sentimiento de no ser querido es la más terrible pobreza.*
(Teresa de Calcuta)
354. *Hay muchas maravillas en este mundo, pero ninguna es mayor que el hombre.*
(Sófocles)
355. *Conquistar el miedo es el comienzo de la riqueza.* (Bertrand Rusell)

356. *No hay en el mundo peor bancarrota que la del hombre que ha perdido el entusiasmo.* (Eugenio d'Ors)
357. *La mayoría de los hombres mueren para ser enterrados; solo los elegidos mueren para resucitar.* (Gregorio Marañón)
358. *El trabajo desgasta, pero pule y abrillanta; el ocio embota, enmudece y destruye.* (anónimo)
359. *El trabajo nos endurece frente al dolor.* (Cicerón)
360. *El trabajo sin prisas es el mayor descanso para el organismo.* (Gregorio Marañón)
361. *Más confío en el trabajo que en la suerte.* (proverbio latino)
362. *Alimentad el espíritu con grandes pensamientos. La fe en el heroísmo hace a los héroes.* (Benjamin Disraeli)
363. *El mundo no ha sido conquistado nunca por la intriga, sino por la fe.* (Benjamin Disraeli)
364. *El miedo es el más peligroso de los sentimientos colectivos.* (André Maurois)
365. *El que huye ante el miedo cae en la zanja.* (proverbio bíblico)
366. *El entusiasmo es una aurora que no se termina nunca. Es la fe candente, la fe al rojo por la esperanza de un día mejor.* (Federico García Lorca)
367. *Yo soy el dueño de mi propio destino y el capitán de mi alma.* (William Ernest Henley)
368. *El trabajo es el gran remedio para todas las enfermedades y miserias que asedian a la humanidad.* (Thomas Carlyle)
369. *La fuerza de los valientes, cuando caen, se pasa a la flaqueza de los que se levantan.* (Miguel de Cervantes)
370. *Del valor de cualquiera de nosotros se ha de fabricar y componer la seguridad de todos.* (Hernán Cortés)
371. *La mejor parte del valor es la discreción.* (William Shakespeare)
372. *La estimación se consigue menos cuanto se busca más. Depende del respeto ajeno, y así, no se la puede tomar uno, sino merecerla de los otros y aguardarla.* (Baltasar Gracián)

10. DE LA FELICIDAD POSIBLE O BIENESTAR INTEGRAL, GOZO, BUEN HUMOR, RISA Y SENTIDO DEL HUMOR

La felicidad posible o bienestar integral a que aspira de forma natural todo ser humano, como bien decía Marco Aurelio, «se encuentra en el fondo de todas las cosas, pero a cada uno le toca extraerla». Nadie puede hacernos felices, porque es una tarea personal e intransferible que debe realizar cada persona. Las circunstancias y los demás pueden ayudarnos, pero nada más.

Cervantes ya nos advertía que «cada uno es artífice de su propia ventura». Los demás con su trato y actitudes pueden propiciar nuestro bienestar personal, pero solamente si ya somos suficientemente felices cada uno de nosotros y se lo ponemos fácil a la misma felicidad, porque hemos aprendido a ser felices por todo y simplemente por el hecho de vivir, alcanzaremos esa «felicidad posible» que es la vocación de todo ser humano.

Las citas y pensamientos que ofrezco para nuestra reflexión, y que nos ilustran sobre la forma de ser, de pensar, de nuestros antepasados que meditaron sobre la felicidad, pueden convencernos de la trascendental importancia de mantener como constante el gozo o disfrute de lo cotidiano, el buen humor, el sentido del humor y la risa como práctica, como hábito para no cesar de crear en nuestro interior la verdadera felicidad.

Este espacio-fortaleza humana es consecuencia directa de la superación y el crecimiento en todos los espacios que le preceden. Ese traje que cada cual debe confeccionarse a su medida y a su gusto. Te propongo que aprendas a proporcionarte esa felicidad posible y a tu gusto inspirándote en los sabios pensamientos que siguen.

373. *La felicidad es como las neblinas, cuando estamos dentro de ellas, las vemos.* (Amado Nervo)
374. *Estando siempre dispuestos a ser felices, es inevitable no serlo.* (Blaise Pascal)
375. *La risa es la distancia más corta que hay entre dos seres humanos.* (Bernard Shaw)
376. *El ruido de un beso no es tan retumbante como el de un cañón, pero su eco dura mucho más.* (Oliver W. Holmes)
377. *Encuentra la felicidad en tu trabajo o nunca serás feliz.* (Cristóbal Colón)
378. *Goza y haz gozar sin causar daño ni a ti ni a nadie; eso es a mi entender toda moral.* (Nicolas Chamfort)
379. *No hay nada tan contagioso como el optimismo. Vivir con un amigo optimista es encontrar la clave de la felicidad.* (Amado Nervo)
380. *La alegría más grande de la vida es estar convencidos de que somos amados.* (Victor Hugo)

381. *Estaba furioso por no tener zapatos; entonces encontré un hombre que no tenía pies y me sentí contento de mí mismo.* (proverbio chino)
382. *La alegría se encuentra en el fondo de todas las cosas; pero a cada uno le corresponde extraerla.* (Marco Aurelio)
383. *La juventud no es un tiempo de la vida, es un estado del espíritu.* (Mateo Alemán)
384. *El alma tiene ilusiones como el pájaro alas; eso es lo que la sostiene.* (Victor Hugo)
385. *A ninguna mente bien organizada le falta el sentido del humor.* (Samuel T. Coleridge)
386. *Dando gracias por agravios negocian los hombres sabios.* (anónimo)
387. *Para gozar es necesario empezar por olvidar.* (anónimo)
388. *Hace falta toda una vida para aprender a vivir.* (anónimo)
389. *Ser feliz significa ver el mundo como se desea.* (anónimo)
390. *El despecho, la envidia y el mal humor nos proporcionan la ocasión de comprobar hasta qué punto hemos progresado en nuestra educación y en el dominio de nosotros mismos.* (anónimo)
391. *Solo vale en la vida lo que nos hace olvidarnos de todo.* (Jacinto Benavente)
392. *La felicidad es el traje que cada cual debe confeccionarse a su gusto y medida.* (Bernabé Tierno)
393. *La felicidad en esta vida consiste en tener algo que hacer, alguien a quien amar y algo que esperar.* (R. Tagore)
394. *No es más feliz el que más tiene, sino el que menos ambiciona.* (proverbio español)
395. *El hombre solo es feliz queriendo e inventando.* (Alain)
396. *Ser feliz consiste en no necesitar ser feliz.* (Séneca)
397. *La gran preocupación y la única que debemos tener es vivir felices.* (Voltaire)
398. *La felicidad consiste en hacer el bien.* (Aristóteles)
399. *Uno es artífice de su propia ventura.* (Miguel de Cervantes)
400. *No hay espíritu perfectamente conformado si le falta el sentido del humor.* (Samuel T. Coleridge)
401. *El buen humor es, en la mayoría de las personas alegres, el satisfactorio resultado de una tenaz disciplina.* (Percy Whipple)
402. *La esencia del humor es la sensibilidad: la cálida y tierna simpatía por todos los tipos de existencia.* (Thomas Carlyle)
403. *De risa y no de lágrimas es mejor escribir, ya que reír siempre es lo más humano.* (François Rabelais)
404. *El optimismo es una fuerza inalcanzable. ¿Quién puede decir hasta qué punto influye en los sucesos?* (Amado Nervo)

257. *El que no espera nada de los hombres es superior a todos los hombres.* (Amado Nervo)
258. *La primera virtud es frenar la lengua, y es casi un dios quien, teniendo razón, sabe callarse.* (Catón de Útica)
259. *En la bondad se encierran todos los géneros de sabiduría.* (Ernesto Sábato)
260. *La amenaza es el arma del amenazado.* (Leonardo da Vinci)
261. *Encuentra un espíritu que aúne la lucidez y la ternura y camina junto a él.* (Platón)
262. *Apresúrate despacio (Festina lente).* (Baltasar Gracián)
263. *Todos idolatran o la estimación, o el interés o el placer.* (Baltasar Gracián)
264. *Vivir es saber elegir.* (Baltasar Gracián)
265. *Siempre debe haber novedad con qué destacar.* (Baltasar Gracián)
266. *Conocerse es empezar a corregirse. No dejarse llevar por la destemplanza y el mal humor para no convertirte en tu peor enemigo.* (Baltasar Gracián)
267. *Lo que importa no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace.* (Edgar Jackson)
268. *Aprovecha la oportunidad en todas las cosas; no hay mérito mayor.* (Píndaro)
269. *En la vida no hay premios ni castigos, sino consecuencias.* (Robert Green Ingersoll)
270. *Hay un secreto para ser feliz con la persona amada; no intentar cambiarla.* (Dante Alighieri)
271. *No es hacer lo que nos gusta, sino que nos guste lo que hacemos, lo que convierte la vida en una bendición.* (Goethe)
272. *Soy, tácitos amigos, el que sabe que no hay otra venganza que el olvido.* (Jorge Luis Borges)
273. *Los cántaros cuanto más vacíos más suenan.* (Alfonso X el Sabio)
274. *Crear que un enemigo débil no puede dañarnos es creer que una chispa no puede incendiar el bosque.* (Saadi)
275. *Nunca subestimes el poder del lado oscuro.* (Darth Vader en *La guerra de las galaxias*)
276. *A veces tenemos que perder las cosas para saber la importancia que tienen.* (Susanna Tamaro)
277. *Gánale tú a los demás, trata de ser tú el primero en reírte de ti mismo.* (James C. Maxwell)
278. *Nada tan estúpido como vencer; la verdadera gloria está en convencer.* (Victor Hugo)
279. *La prisa engendra el error en todo, y del error sale muy a menudo el desastre.* (Herodoto)
280. *No pretendas apagar con fuego un incendio, ni remediar con agua una inundación.* (Confucio)

427. *El hombre que sabe gastar y ahorrar es el más feliz, porque disfruta de ambas cosas.* (Ben Johnson)
428. *El programa de la vida feliz apenas ha variado a lo largo de la vida humana.* (Ortega y Gasset)
429. *Llenar la hora, esto es la felicidad.* (Ralph Waldo Emerson)
430. *La felicidad no depende de lo que nos falta, sino del esmerado cultivo y administración de lo que tenemos. La felicidad se hace, no se halla. Brota del interior, no viene de fuera.* (E. J. Hardy)

11. DE LA BONDAD, HACER EL BIEN, PERDONAR, PEDIR PERDÓN Y AMAR COMO ESTILO DE VIDA

Este espacio-fortaleza de sabiduría compendia en sí a todos los demás. Epicteto, que tanto ha alumbrado al mundo con la luz de su inteligencia, nos dejó este pensamiento sobre la bondad que pongo en primer lugar para nuestra reflexión y propósito de llevarlo a la práctica cada uno de los días de nuestra existencia: «Vivifica el sol todos los seres con sus rayos benéficos. Imita, pues, su ejemplo haciendo, aunque no se te diga, todo el bien posible».

A la práctica de hacer el bien debemos añadir el amar. Máximo Gorki lo expresa con rotundidad: «Procura amar mientras vivas; en el mejor mundo no se ha encontrado nada mejor».

En cuanto a la generosidad, la bondad, la comprensión y la humildad, no conozco prácticas que demuestren con más claridad que estamos ante un ser humano de primerísima calidad humana y de gran bondad. El bueno jamás tiene problemas para perdonar o para pedir perdón. Obrar así ya es uno de los más bellos actos de amor. La grandeza de espíritu se demuestra, por encima de todo, en la facilidad para amar y perdonar en el día a día. El perdón es siempre una muestra clara de sabiduría, de bondad y de amor a uno mismo, por extraño que pueda parecer. Reflexionemos juntos sobre este espacio-fortaleza tan útil como inteligente y constructivo. Como suelo afirmar con frecuencia, cuando alguien es amor y convierte su vida en amor, ya lo es todo.

431. *Vivifica el sol todos los seres con sus rayos benéficos; imita, pues, tú su ejemplo haciendo, aunque no se te diga, todo el bien posible.* (Epicteto)
432. *El perdón nos sitúa por encima de los que nos insultan.* (Napoleón I)
433. *No hay nada imposible para quien sabe amar.* (Pierre Corneille)
434. *El amor todo lo vence.* (Virgilio)
435. *Basta con que un hombre bueno no haga nada para que triunfe el mal.* (Edmund Burke)
436. *Trata a un hombre tal como es y seguirá siendo lo que es. Trata a un hombre como puede ser, y se convertirá en lo que puede ser y debe ser.* (Goethe)
437. *Amar y ser amado, lo más importante para cualquiera.* (Bernabé Tierno)
438. *Es falso, es inhumano, es inmoral filiar en la rigidez los rasgos fisonómicos de la bondad.* (José Ortega y Gasset)
439. *El odio nunca es vencido por el odio, sino por el amor.* (Buda y Gandhi)
440. *Perdona siempre a tu enemigo, no hay nada que le enfurezca más.* (Oscar Wilde)
441. *Compadecer es, simplemente, amar; sin amor no hay compasión.* (Alain)
442. *No hay aplausos suficientes para quien habla bien del que habla mal.* (Baltasar Gracián)

443. *Benevolencia no quiere decir tolerancia de lo ruin o conformidad con lo inepto, sino voluntad de bien.* (Antonio Machado)
444. *No hay medio más eficaz para hacerse bueno que hacer el bien.* (Concepción Arenal)
445. *Proponerse ser bueno es ya serlo.* (Beauchéne)
446. *El gran hombre demuestra su grandeza en la forma de tratar a los pequeños.* (Thomas Carlyle)
447. *Una buena conciencia es una fiesta permanente.* (R. Burton)
448. *Todo está perdido cuando los malos sirven de ejemplo y los buenos de mofa.* (Demócrates)
449. *La buena conciencia es la mejor almohada para dormir.* (Sócrates)
450. *El mejor homenaje que puede tributarse a las personas buenas es imitarlas.* (Concepción Arenal)
451. *Jamás se pierde el bien que se hace.* (F. Fénelon)
452. *El amor al prójimo es la primera forma de bondad.* (Gustavo Flaubert)
453. *Sobre todo, sé bueno: la bondad, más que ninguna otra cosa, es lo que más desarma a los hombres.* (Henri Lacordaire)
454. *Demasiada bondad es necedad.* (proverbio español)
455. *La recompensa de una buena acción es haberla hecho.* (Séneca)
456. *Basta un instante para hacer un héroe, pero se necesita una vida entera para hacer un hombre de bien.* (Paul Brulat)
457. *Quien de vosotros esté libre de pecado, que lance la primera piedra.* (Evangelio de san Juan)
458. *Es humano amar, y es todavía más humano perdonar.* (Plauto)
459. *No hay nada imposible para el que sabe amar.* (Pierre Corneille)
460. *No nos hemos de dejar engañar por las malas acciones de la gente buena. Se puede ser bueno, misericordioso, desinteresado, y ser también capaz de una mala acción.* (François Mauriac)
461. *Buscando el bien de nuestros semejantes encontramos el nuestro.* (Platón)
462. *El único placer que no pueden arrebatarnos es el de haber hecho una buena acción.* (proverbio español)
463. *Nada de cuanto sucede es malo para el hombre bueno.* (Platón)
464. *Cuando se hace el bien hay que hacerlo alegremente.* (Talmud)
465. *El día que pasas sin amar es el más inútil de tu vida.* (Omar Khayyam)
466. *Es verdaderamente bueno aquel raro hombre que nunca culpa a los demás de las desgracias que le suceden.* (anónimo)
467. *La compasión es una limosna que el sano debe al enfermo.* (Juan Donoso Cortés)
468. *El mejor sistema filosófico de todos es el de Jesucristo: el sistema de la benevolencia.* (Carlo Dossi)

469. *La amistad, que es en sí misma un lazo sagrado, se hace más sagrada con la adversidad.* (John Driden)
470. *Que hay alguno que es tan bueno que de puro bueno es tonto.* (José Echegaray)
471. *El matrimonio debe ser una relación de simpatía o de conquista.* (George Elliot)
472. *Procura amar mientras vivas; en el mejor mundo no se ha encontrado nada mejor.* (Máximo Gorki)
473. *Solo se vive el tiempo que se ama.* (Claude A. Helvetius)
474. *Quien me insulta siempre, no me ofende jamás.* (Victor Hugo)
475. *Si los que aman el vino y el amor van al infierno, mañana verás el paraíso liso como la mano.* (Omar Khayyam)
476. *La providencia ayuda a quienes ayudan a los demás.* (Rudyard Kipling)
477. *Cuanto más bueno es un hombre, tanto más difícilmente sospecha de la maldad de los demás.* (Cicerón)
478. *La primera condición de la humana bondad es alguna cosa que amar; la segunda, alguna cosa que reverenciar.* (George Elliot)
479. *¡Que el hombre sea noble, caritativo y bueno! Puesto que solo esto le distingue de los otros seres.* (Goethe)
480. *Toda otra ciencia es nociva para quien no tiene la ciencia de la bondad.* (Michel de Montaigne)
481. *Seguramente, la bondad no hace tan felices a los hombres como la felicidad los hace buenos.* (W. Savage Landor)
482. *El amor no tiene cura, pero es el mejor remedio para todos los males.* (Leonard Cohen)
483. *Donde hay amor no hay señor, que todo lo iguala el amor.* (Lope de Vega)
484. *El amor tiene dos caras: no puede amar sin amarse.* (Albert Camus)
485. *Solamente aquellos espíritus verdaderamente valerosos saben la manera de perdonar. Un ser vil no perdona nunca porque no está en su naturaleza.* (Laurence Sterne)
486. *El necio aplica todas sus energías a la venganza; el perdón es la venganza de la sabiduría.* (Ch. Wernicke)

12. DE LA SOCIABILIDAD INTELIGENTE, LA SINERGIA, SABER NEGOCIAR, TRABAJAR EN GRUPO, PASAR A LA ACCIÓN EFICAZ...

El hombre común que tiene éxito no es un genio. Es un hombre que tiene solo cualidades ordinarias, pero que las ha desarrollado a un grado que trasciende lo ordinario.

THEODORE ROOSEVELT

La palabra *éxito* tiene para muchos connotaciones negativas, porque va asociada a malas artes, la desvergüenza, el egoísmo y la golfería de aquellas personas que no logran ocupar puestos importantes en la sociedad por sus aptitudes y actitudes de superación, esfuerzo, inteligencia práctica, ni por saber desarrollar al máximo este duodécimo espacio-fortaleza humana: la sociabilidad inteligente. Han llegado adonde están porque han logrado encaramarse a los más altos puestos de la política, de los negocios y de las instituciones con el único fin de hacerse ricos y poderosos, sin importarles pisotear todos los valores humanos que rigen la vida de una persona decente. Por eso no somos pocos los que defendemos que nuestro país no levantará cabeza hasta que desaparezcan de la política y de las instituciones toda esa caterva de impresentables que han sido el primer factor de la crisis económica que padecemos todos.

Los once espacios que acabamos de detallar hacen posible que las personas y los pueblos, formando grupos humanos impulsados y regidos por la sociabilidad inteligente (que es la que tratamos aquí) logren el verdadero éxito. El «todos para todos» desde la decencia, la honradez y una actitud mental positiva, la autodisciplina, el aprovechamiento del tiempo, la acción coordinada y eficaz, y la integridad moral son la clave. En efecto, hablamos de la integridad moral, frente a la corrupción casi generalizada que nos desborda y que nada tiene que ver con la sociabilidad inteligente que necesitamos. Así, quienes durante décadas han sacado pecho exhibiéndose como defensores y adalides de los trabajadores, en realidad eran sus más encarnizados enemigos, gastando a manos llenas cientos de millones destinados a la formación de los más necesitados y a la creación de puestos de trabajo, en continuos viajes de placer, regalos, etc. Por este camino jamás se llega al éxito social; se llega a la más grave crisis moral y económica.

487. *El único ingrediente más importante en la fórmula del éxito es saber relacionarse bien con la gente.* (Theodore Roosevelt)
488. *Hay dos maneras de difundir la luz: ser la lámpara que la emite o el espejo que la refleja.* (Lin-Yutang)
489. *Unidos nos mantendremos en pie; divididos, nos caeremos.* (Esopo)
490. *Maneja tu negocio o él te manejará a ti.* (Benjamin Franklin)
491. *Evidentemente, el hombre ha sido creado para pensar; toda su dignidad, todo su mérito ahí estriba; y su deber es pensar como debe.* (Pascal)
492. *Somos lo que hacemos. Por tanto, la excelencia no es un acto, sino un hábito.* (Aristóteles)

493. *Lo que más irrita a los tiranos es la imposibilidad de poner grilletes al pensamiento.* (anónimo)
494. *Las hormigas reunidas vencen al león.* (proverbio persa)
495. *Lo que vale no es una victoria ocasional; lo que realmente cuenta son muchos pequeños triunfos sucesivos.* (Robert J. Ringer)
496. *Los hombres construimos demasiados muros y no suficientes puentes.* (Isaac Newton)
497. *Los débiles tienen problemas; los fuertes, soluciones.* (Edgar Morin)
498. *La diligencia es madre de la buena ventura.* (Cervantes)
499. *Cuanto más elevados nos hallamos, más debemos descender hacia nuestros inferiores.* (Cicerón)
500. *La disciplina es la parte más importante del éxito.* (Truman Capote)
501. *Reconocer los propios errores y pedir perdón al prójimo no supone una bajeza, sino, más bien, elevarse en la estimación por parte de los demás y de sí mismo.* (Carlo Dossi)
502. *Prosperan los bribones atrevidos, sin pizca de sentido común, pero los buenos perecen de inanición por falta de impudicia.* (John Dryden)
503. *Ser feliz, bien obrar y vivir bien son una misma cosa.* (Aristóteles)
504. *El genio consiste en un uno por ciento de inspiración y un noventa y nueve por ciento de sudor.* (T. A. Edison)
505. *No basta dar pasos que han de conducir un día a una meta; cada paso debe ser en sí mismo una meta al mismo tiempo que nos hace avanzar.* (Goethe)
506. *No basta saber, se debe también aplicar; no es suficiente querer, se debe también hacer.* (Goethe)
507. *Entre negocio y negocio, mete algún ocio.* (Refrán)
508. *El apresuramiento es padre del fracaso.* (Herodoto)
509. *El futuro es ahora. Nosotros somos el futuro.* (Abbie Hoffman)
510. *El éxito es una escalera por la que no puedes subir con las manos en los bolsillos.* (proverbio estadounidense)
511. *Poderosa ayuda recibirá quien se afirme en la idea de que es quien desea y debe ser no con la esperanza de serlo, sino con la convicción de que ya lo es. Quien así proceda se sorprenderá de ver cuán prontamente queda trazada en el carácter la modalidad que anheló realizar en la vida.* (O. S. Marden)
512. *Nuestra mente en sí misma puede hacer un cielo de los infiernos y un infierno de los cielos.* (John Milton)
513. *La vida puede ser una emocionante aventura o nada. La seguridad no existe en la naturaleza, ni tampoco la experimentan como un todo esos niños que son los hombres. Evitar el peligro en una larga carrera no es más seguro que exponerse a él.* (Helen Keller)

514. *El hombre animado por un resuelto propósito debe cumplirlo. Nada puede prevalecer contra una voluntad que empeña hasta la vida en su cumplimiento.* (Benjamin Disraeli)
515. *El tiempo es el más precioso de los bienes; su pérdida, la mayor de las prodigalidades.* (Benjamin Franklin)
516. *La gran finalidad de la vida no es el conocimiento, sino la acción.* (T. H. Huxley)
517. *Procura que todas las ocasiones sean una gran ocasión, porque no puedes decir cuando el destino puede tomarte las medidas para un puesto más alto.* (O. S. Marden)
518. *Si se practican sencillos hábitos de éxito, día a día, lo más seguro es que se acabe triunfando.* (J. Ringer)
519. *Ten siempre en cuenta lo que haces y los resultados que obtienes.* (J. Ringer)

TERCERA PARTE

MI PEQUEÑO HOMENAJE A LA SUPERACIÓN
DE LA MUJER VENCENDO MÁS DIFICULTADES
Y ADVERSIDADES QUE LOS HOMBRES

En pleno siglo XXI, por mucho que hayamos progresado y con independencia del lugar de residencia, nuestras hermanas y amigas las mujeres tienen que superar muchas más dificultades, adversidades, calamidades y limitaciones naturales y sociales que los hombres. Es hora ya de que les manifestemos nuestra admiración y especial cariño desde aquí, y yo lo hago en mi nombre y en el de muchísimos hombres que, como yo, están a vuestro lado.

Como escritor y como psicólogo en ejercicio profesional vengo observando desde hace medio siglo como es la mujer la que nos cuida, la que siempre está para todo, la que muestra un mayor temple y fortaleza interior cuando llegan los problemas y carencias. Ella está junto al hombre, junto al marido, cuando le va mal en su empresa, cuando cae enfermo, cuando está sin trabajo y cuando hay que defenderlo con uñas y dientes de quienes pretenden hacerle daño. Ella es quien se ocupa de hablar con los profesores si los hijos van mal en los estudios y quien tiene en cuenta todo aquello que necesita un hogar. Los hombres estamos también ahí, pero es en nuestras mujeres en quienes nos apoyamos y confiamos. Pero, además, aunque solo hace medio siglo que nuestras abuelas no tenían poder ni para abrir una cuenta en un banco, la mujer de hoy se ha superado hasta el punto de estar al mismo nivel e incluso por delante del hombre en todos los estamentos y hasta en las universidades y distintas profesiones: educación, sanidad, política, policía, empresa, investigación, ciencia, literatura, etc. Por eso quiero mostrar mi más sincero reconocimiento a la mujer, ejemplo de superación y de crecimiento personal.

Desde luego, tenemos en España incontables ejemplos de mujeres que han superado las dificultades y que son ejemplo vivo de superación. Aun así, el caso de Paloma Frial me parece que reúne unas características muy especiales, pues desde niña, en homenaje a su padre, supo demostrar su amor por el mundo empresarial. Efectivamente, Paloma Frial, hija única de Ramón Frial, fundador de la compañía, y hoy presidenta del Grupo Frial cárnico, se quedó huérfana con solo trece años. No permitió que el legado de su padre desapareciera y quedó al frente de la empresa. Su padre murió sin ver realizado su sueño y Paloma puso toda su pasión y entrega para que la ilusión de su progenitor se cumpliera. Aquella empresa fundada por Ramón Frial en 1953 está hoy posicionada como una de las dos mejores marcas del sector cárnico, gracias a que una niña de voluntad indomable y con gran vocación de innovar ha dedicado su vida hasta hoy a llevar a la práctica las enseñanzas de su padre. Cuando se le pregunta a Paloma Frial cuáles son los valores y fortalezas humanas que le dejó su padre, responde sin dudarle:

- Ilusión por el trabajo bien hecho y sentido de la responsabilidad.
- Rodearse del mejor equipo humano posible y saber valorar y motivar a todos los empleados, sea cual sea el lugar que ocupen en la empresa.
- Innovar y marcar la diferencia del producto que se vende del resto. Dar un paso más adelante que los demás.
- Sacrificio y entrega total al trabajo, a la empresa y a los clientes, y satisfacer sus expectativas.
- No perder jamás la fe en sí mismo, saber adaptarse, renovarse y superarse constantemente sin olvidar nunca que querer es poder.

Desde hace diez años, en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid, el Grupo Frial ha creado una patente internacional que potencia los ácidos grasos Omega 3 y antioxidantes naturales.

A continuación citaré algunas frases de otras muchas mujeres, orgullo de la humanidad, para que todos admiremos más a la mujer de hoy:

1. *Un científico en su laboratorio no es solo un técnico; es también un niño colocado ante fenómenos naturales que le impresionan como un cuento de hadas.*

Marie Curie (1867-1934), pionera en el campo de la radioactividad, fue, entre otros méritos, la primera persona en recibir dos premios Nobel en distintas especialidades, Física y Química, y la primera mujer en ser profesora en la Universidad de París.

2. *A medida que crezcas, descubrirás que tienes dos manos; una para ayudarte a ti mismo y otra para ayudar a los demás.*

Audrey Hepburn (1929-1993), una de las grandes divas de Hollywood e inspiradora de muchas mujeres, fue galardonada con la Medalla Presidencial de la Libertad en reconocimiento a su labor como Embajadora de Buena Voluntad de Unicef.

3. *Cualquier mujer que entienda los problemas de llevar una casa estará más cerca de entender los problemas de llevar un país.*

Margaret Thatcher (1925-2013). Política británica que ejerció como primera ministra del Reino Unido desde 1979 a 1990, siendo, además de la única mujer

en alcanzar ese cargo, la persona que por mayor tiempo lo ocupó durante el siglo XX en su país.

4. *El dinero siempre está ahí; solo cambian los bolsillos.*

Gertrude Stein (1874-1946). Escritora y poetisa estadounidense. En París causó un gran impacto en la cultura del siglo XX tanto por su personalidad como por su papel de mecenas de las artes y por su propia producción literaria.

5. *Solo quiero que se me recuerde como una persona que quería ser libre.*

Rosa Parks (1913-2005). Figura importante del Movimiento por los Derechos Civiles en Estados Unidos, sobre todo por negarse a ceder el asiento a un blanco y moverse a la parte de atrás de un autobús (1955) en el sur de los Estados Unidos.

6. *Puede que seamos indispensables, pero no somos perfectos.*

Hillary Clinton (1947). Fue la 67 secretaria de Estado de Estados Unidos, formando parte de la primera Administración del presidente Barack Obama. Fue además senadora por el estado de Nueva York desde 2001 hasta 2009 y una de las activistas académicas más importantes de las últimas dos décadas.

7. *La libertad se aprende ejerciéndola.*

Clara Campoamor (1888-1972). Política española, defensora de los derechos de la mujer y principal impulsora del sufragio femenino en España, logrado en 1931 y ejercido por primera vez por las mujeres en las elecciones de 1933.

8. *Mediante el trabajo ha sido como la mujer ha podido franquear la distancia que la separa del hombre. El trabajo es lo único que puede garantizarle una libertad completa.*

Simone de Beauvoir (1908-1986). Escritora, profesora, feminista y filósofa francesa. Su pensamiento se enmarca dentro del existencialismo. Pareja del filósofo Jean Paul Sartre, escribió una de las obras fundacionales del feminismo: *El segundo sexo*.

9. *Aquellos que no se mueven, no sienten sus cadenas.*

Rosa Luxemburgo (1871-1919). Teórica marxista de origen judío. Sus ideas fueron censuradas especialmente por los comunistas y los bolcheviques porque siempre quiso destruir las estructuras de poder.

10. *Una mujer puede darlo todo con una sonrisa y recuperarlo después con una lágrima. Si has nacido sin alas, no hagas nada por impedir que te crezcan.*

Coco Chanel (1883-1971). Una de las figuras más importantes en la historia de la moda. Fría, calculadora y visionaria son algunos de los adjetivos que se le otorgan a esta mujer marcada por una triste infancia, hoy un verdadero referente en la industria del lujo y también un importante aporte para el feminismo.

11. *Quien lucha por el futuro ya lo vive en el presente.*

Ayn Rand (1905-1982). Filósofa y escritora estadounidense de origen ruso, ampliamente conocida por haber escrito los *bestsellers* *El manantial* y *La rebelión de Atlas*, así como por haber desarrollado un sistema filosófico al que denominó *objetivismo*.

12. *Este es el precepto por el que he vivido: prepararse para lo peor, esperar lo mejor y coger lo que venga.*

Hannah Arendt (1906-1975). Política alemana de origen judío y una de las más influyentes pensadoras del siglo XX. Fue discípula de Heidegger, Husserl y Jaspers y siempre pensó la política desde la condición humana y la vida del espíritu.

13. *De nada valdría un movimiento femenino en un mundo sin justicia social.*

Eva Perón (1919-1952). Actriz, cantante y política argentina. Se casó con Juan Domingo Perón en 1945, un año antes de convertirse en presidente de Argentina. Tras lograr la igualdad política entre los hombres y las mujeres, buscó luego la igualdad jurídica de los cónyuges.

14. *Intenté ahogar mis dolores, pero ellos aprendieron a nadar.*

Frida Kahlo (1907-1954). Pintora mexicana. Casada con el célebre muralista mexicano Diego Rivera. Su vida estuvo marcada por el infortunio de una enfermedad infantil y por un grave accidente en su juventud que la mantuvo

postrada durante largos periodos, llegando a someterse hasta a treinta y dos operaciones quirúrgicas. Llevó una vida poco convencional, era bisexual y entre sus amantes se encontraba León Trotski.

15. *Hacer lo mejor posible en este momento nos deja en la mejor posición para el siguiente momento.*

Oprah Winfrey (1954). Presentadora de televisión, productora, actriz, empresaria, filántropa y crítica de libros estadounidense. Según la revista *Forbes*, es la persona afroamericana más rica del siglo XX y la única de origen negro que ha ganado más de mil millones de dólares durante tres años consecutivos. La misma lista *Forbes* asegura que fue la mujer más poderosa del año 2005.

16. *No me importa vivir en un mundo de hombres, siempre que pueda ser una mujer en él.*

Marilyn Monroe (1926-1962). Actriz de cine, cantante y modelo estadounidense. Con el paso del tiempo llegó a ser una de las actrices más famosas y rentables de Hollywood y uno de los principales símbolos sexuales de todos los tiempos.

17. *Fuiste silvestre una vez; no te dejes domesticar.*

Isadora Duncan (1877-1927). Bailarina y coreógrafa estadounidense, considerada por muchos como la creadora de la danza moderna.

18. *Es imprescindible conciliar la vida profesional y personal. Debe ser una estrategia de negocio y no solo una declaración de intenciones, y debe ser para todos: hombres y mujeres.*

María Garaña Corces. Presidenta de Microsoft España desde 2008. Ha recibido el Premio a la Mujer Directiva que entrega la Federación Española de Mujeres Directivas, Ejecutivas, Profesionales y Empresarias (FEDEPE), el Premio a la Directiva del Año de FUNDE y el Máster de Oro del Forum de Alta Dirección.

19. *Las mujeres no son lo suficientemente amigas de los hombres, por lo que debemos hacernos indispensables. Después de todo, tenemos la mejor arma en nuestras manos solo por ser mujeres.*

María Callas (1923-1977). Soprano griega nacida en Estados Unidos, considerada la cantante de ópera más importante del siglo XX. Capaz de revivir el *bel canto* en su corta pero importante carrera, fue llamada (como antes la célebre Claudia Muzo) la Divina.

20. *Después del verbo amar, el verbo ayudar es el más hermoso.*

Bertha von Suttner. Una de las más destacadas figuras del movimiento internacional por la paz. Difundió su ideología en numerosas conferencias en toda Europa y creó una asociación para promoverlo en Austria. Consiguió el premio Nobel de la Paz en 1905.

21. *El cuerpo se me arruga, es inevitable, pero no el cerebro. Mantén tu cerebro ilusionado, activo, hazlo funcionar y nunca se degenerará.*

Rita Levi-Montalcini (1909-2012). Premio Nobel de Medicina en 1986 por su trabajo sobre la reproducción de las células.

22. *La vida aporta vida. La energía crea energía. Es mediante la expansión de nosotros mismos como nos volvemos ricos.*

Sarah Bernhardt (1844-1923). Hija de prostituta de lujo y educada en un colegio de monjas, su arte rompió con lo establecido. Actuó en los mejores teatros del mundo y en las trincheras francesas durante la Primera Guerra Mundial. Murió en el escenario interpretando.

23. *Mi alegría es la alegría de las personas a las que defiende cuando son liberadas de la cárcel.*

Shirin Ebadi (1947). Nobel de la Paz en 2003 por su defensa de los Derechos Humanos.

24. *Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda. La paciencia todo lo alcanza, quien a Dios tiene, nada de falta, solo Dios basta.*

Teresa de Cepeda y Ahumada (1515-1582), más conocida como Teresa de Jesús. Carmelita y autora de obras tan importantes de la literatura española como *Las moradas* o *Camino de perfección*.

25. *La piel se arruga, el cabello se vuelve blanco y los días se convierten en años, pero lo más importante no cambia: tu fuerza interior.*

Teresa de Calcuta (1910-1997). Defensora de los más pobres entre los pobres.

26. *Cada niño salvado es la justificación de mi existencia en la tierra y no un título para la gloria.*

Irena Sendler (1910-2008). Trabajadora social polaca que salvó la vida a dos mil quinientos niños del gueto de Varsovia.

27. *Nunca se debe gatear cuando se tiene el impulso de volar.*

Helen Keller (1880-1968) se quedó ciega y sorda a los diecinueve meses. Gracias a la institutriz Anne Sullivan aprendió a comunicarse. Fue educadora y escritora y la primera ciega y sorda en obtener un título universitario.

28. *No veo la miseria que hay, sino la belleza que aún me queda.*

Ana Frank (1929-1945). Símbolo del Holocausto. Autora de *El Diario de Ana Frank*, una de las obras testimoniales más importantes de la literatura del siglo XX.

29. *La paz es mucho más que una postura; es una auténtica revolución, un modo de vivir, de habitar el planeta, de ser persona.*

María Zambrano (1904-1991), filósofa y figura clave del pensamiento del siglo XX.

30. *El primer paso para conseguir algo siempre es soñarlo. A veces, hay sueños que parecen utopías, pero con mucho esfuerzo, ilusión, trabajo y voluntad poco a poco se va consiguiendo.*

Paloma Frial.

A MODO DE EPÍLOGO UN CASO VERDADERAMENTE GRANDE Y EXCEPCIONAL

Quiero terminar este libro, que yo entiendo como un conjunto de recursos formativos para un mayor crecimiento personal integral y para superarnos a nosotros mismos, con la reflexión sentida y llena de admiración sobre la vida plagada de adversidades, carencias y sufrimientos de alguien que, en la situación más extrema, cuando estaba a punto de darse por vencido ante tanto dolor y soledad, eligió activar su impulso de volar y superar lo que se le presentaba como insuperable. Me estoy refiriendo al gran compositor Ludwig Van Beethoven.

Nadie está libre, por inteligente, grande o poderoso que sea, de pasar por momentos de extrema desgracia, amargura y soledad. Y eso fue lo que le sucedió a uno de los más grandes compositores de todos los tiempos, Beethoven, nacido en Bonn (Alemania) en 1770 y muerto en Viena (Austria) en 1827, a los cincuenta y siete años de edad.

Beethoven padeció siempre una tremenda falta de afecto, de cuidados y del más elemental cariño y buen trato. Su padre, un alcohólico que le pegaba y menospreciaba constantemente, murió en la calle víctima de su adicción y de su mala vida. Su madre, que pasó lo suyo por culpa de su marido, murió muy joven y poco pudo hacer por aquel niño casi sordo al que veía empeorar cada día. Su incapacidad auditiva, además, le estaba convirtiendo en una persona irritable y nerviosa. Tampoco tuvo la menor ayuda de su hermano biológico. De su benefactor y amigo, un príncipe alemán, que era como un segundo padre, pero que murió pronto, sí recibió ese apoyo, pero su muerte, tan temprana, lo dejó huérfano de su protección.

Como entonces no había audífonos, Beethoven se ayudaba para poder oír con una especie de cuerno que siempre llevaba consigo y con un cuaderno donde la gente podía escribirle y comunicarse con él. Pero lo normal era que nadie tuviera paciencia para escribirle las cosas en el cuaderno. Tampoco la tenía el propio Beethoven para leer en los labios de los demás.

Puesto que nadie le entendía ni quería ayudarle, Beethoven empezó a encerrarse en sí mismo y a evitar la relación con los demás. Pasó a ser considerado un misántropo y persona de difícil trato. Por la soledad y falta de consideración y de cariño padecida desde niño y por su situación desesperada tras perder al que había sido su mayor apoyo, protector y benefactor, Beethoven cayó en una profunda depresión e, incluso, preparó su testamento. Pensó que, probablemente, lo mejor era desaparecer de este mundo, ya no

quería vivir... Pero suele suceder que siempre se enciende alguna luz cuando nos encontramos en la más absoluta oscuridad. Esa luz, esa mano salvadora que necesitaba el gran compositor para salir de su estado y entender que podía volar en lugar de gatear y rendirse, vino de una joven ciega que vivía en su mismo edificio. Una noche ella gritó: «¡Daría cualquier cosa por ver la luz de la luna!». Beethoven, tras escuchar a la joven, rompió a llorar desconsoladamente. Después de todo, él, al menos, ¡podía ver!, componer música y escribirla sobre papel.

Desde ese momento, al desesperado y deprimido compositor le invadió un poderosísimo deseo de vivir que le impulsó a escribir una de las composiciones más bellas y extraordinarias de todos los tiempos, la conocida y famosa *Sonata Claro de Luna*. La joven ciega le había sugerido que pasara a lenguaje musical esa luz que ella no podía ver. Beethoven, observando el cielo plateado por la luz de la luna, fue reflejando en las notas musicales de su melodía los pasos lentos de la gente, o de sí mismo, llevando a hombros el ataúd del príncipe alemán, su amigo, protector y benefactor.

Algunos expertos y estudiosos de Beethoven afirman que las notas que se repiten insistentemente en el tema central del primer movimiento de la sonata podrían ser las sílabas de la palabra *Warum?*, *Warum?* (¿Por qué?, ¿Por qué?) o alguna otra palabra semejante.

Unos años después de superar su tristeza, depresión, angustia y dolor, Beethoven escribió su incomparable *Oda a la alegría*, de la Novena Sinfonía, que es su obra magna y con la que se coronó como uno de los compositores más grandes de la historia. Beethoven se había superado a sí mismo, y aunque ya estaba completamente sordo, pudo escuchar los aplausos de su público eufórico: uno de los músicos de su orquesta giró amablemente a Beethoven para que pudiera ver el espectáculo de todos los asistentes puestos en pie, llenos de alegría y de felicidad, saludándole con sus sombreros.

Los expertos en Beethoven dicen que la *Oda a la alegría* es su muestra de gratitud a Dios. De ese modo daba gracias a la vida y a la joven ciega por haberle impulsado a vivir. Esta joven fue quien le inspiró el deseo de traducir, de expresar en notas musicales la luz de la luna que el artista supo «dibujar» en una melodía hermosísima.

Las enseñanzas que todos podemos sacar de esta historia real son bastantes y muy aprovechables y aleccionadoras:

- Incluso en las situaciones más desesperadas, siempre hay motivos para la esperanza.
- Lo más inteligente, práctico y sabio es centrar nuestra atención, nuestra mente y nuestro corazón en lo positivo que tengamos y no en lo negativo o en lo que nos falta.
- La última tabla de salvación es contar con una poderosísima razón, un «porqué» grande por el que vivir.

- De quien menos lo esperemos nos puede venir la más alta motivación, la luz en la oscuridad, la activación del impulso de volar y rescatarnos de la desesperanza de rendirnos y de limitarnos a gatear.

Amable lector, por desesperada y terrible que sea tu situación, tu impulso de volar, de crecer y de superarte a ti mismo permanece intacto: ¡Actívalo! y conviértete en el verdadero salvador de ti mismo, como lo hizo Beethoven, como lo hicieron los protagonistas de las historias que narro en este libro, tantos millones de seres humanos que supieron entender que todas las esperanzas, todo lo que necesitaban, debían buscarlo en sí mismos.

- No le des más vueltas. Como acertadamente repetía Epícteto: «Nuestro bien y nuestro mal no existen más que en nuestra voluntad».
- ¡Es tu turno! Nadie puede hacer por ti lo que solo es de tu absoluta responsabilidad.
- La lectura frecuente de este libro te ayudará a crecer cada día y a potenciar al máximo el poder de tu voluntad. Siempre estaré contigo.

Con todo mi afecto
BERNABÉ TIERNO JIMÉNEZ

BIBLIOGRAFÍA

- BACH, Eva, y Anna FORÉS: *La asertividad*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2008.
- BEHREND, Genevieve: *Tu poder invisible*, Barcelona, Ediciones Obelisco, 2008.
- BUCAY, Jorge: *El camino del encuentro*, Barcelona, Grijalbo, 2003.
- *El camino de la felicidad*, Barcelona, Grijalbo, 2004.
- CARNEGIE, Dale: *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, Barcelona, Elipse, 2010.
- CASIMIRO, Antonio: *Actívate: Cuerpo y mente en movimiento*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2010.
- COMELLAS, Josep: *Hábitos inteligentes para tu salud*, Barcelona, Amat Editorial, 2008.
- COVEY, Stephen: *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2011.
- DAVIS, Flora: *La comunicación no verbal*, Madrid, Alianza Editorial, 2006.
- DISPENZA, Joe: *Desarrolla tu cerebro*, Madrid, La Esfera de los Libros, 2008.
- FALWORTH, Omar: *El arte de vivir felices: conocerse, aceptarse y mejorarse*, Barcelona, Terapias Verdes, 2005.
- FRANKL, Viktor E.: *El hombre en busca del sentido último*, Barcelona, Paidós Ibérica, 1999.
- *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder, 2011.
- GOLEMAN, Daniel: *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1996.
- *La práctica de la inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1998.
- *Inteligencia social*, Barcelona, Kairós, 2006.
- GRACIÁN, Baltasar: *El arte de la prudencia*, Madrid, Temas de Hoy, 1993.
- LOREAU, Dominique: *El arte de simplificar la vida*, Barcelona, Ediciones Urano, 2005.
- MUCCHIELLI, Alex: *El arte de influir*, Madrid, Cátedra, 2002.
- NHAT HANH, Thich: *La ira. El dominio del fuego interior*, Barcelona, Oniro, 2009.
- OLBA, Mary Sol: *La suerte está en ti*, Madrid, Edaf, 1995.
- *Luz en lo oscuro*, Madrid, Edaf, 1996.
- *El poder del amor*, Madrid, Edaf, 1997.
- *El fuego azul*, Madrid, Edaf, 1998.
- SWETT MARDEN, Orison: *La alegría de vivir*, Buenos Aires, Editorial Glem, 1972.
- *El poder del pensamiento*, Buenos Aires, Editorial Glem, 1973.

- TIERNO, Bernabé: *Conseguir el éxito. Un libro cuaderno de trabajo personal que nos ayudará a potenciar las cualidades personales*, Madrid, Temas de Hoy, 1994.
- *Aprendo a vivir. Un método práctico para ser feliz*, Madrid, Temas de Hoy, 1996.
- *El psicólogo en casa. Manual para lograr un mayor bienestar personal y familiar*, Madrid, Temas de Hoy, 1997.
- *Abiertos a la esperanza. Cómo fomentar los valores de una juventud comprometida*, Madrid, Temas de Hoy, 1998.
- *La fuerza del amor. El camino hacia la realización personal y la madurez afectiva*, Madrid, Temas de Hoy, 1999.
- *Los pilares de la felicidad*, Madrid, Temas de Hoy, 2001.
- *La educación inteligente*, Madrid, Temas de Hoy, 2002.
- *Psicología práctica de la vida cotidiana. Manual para hacer frente a todas aquellas situaciones diarias que nos plantean dudas, preocupaciones, desasosiego o malestar*, Madrid, Temas de Hoy, 2003.
- *Aprendiz de sabio*, Barcelona, Grijalbo, 2005.
- *Atrévete a triunfar*, Barcelona, Plaza y Janés, 2006.
- *Hoy, aquí, ahora. Estás a tiempo de ser feliz*, Madrid, Temas de Hoy, 2006.
- *Optimismo vital*, Madrid, Temas de Hoy, 2007.
- *Fortalezas humanas*, 5 vols., Barcelona, Grijalbo, 2008.
- *Poderosa mente*, Madrid, Temas de Hoy, 2009.
- *Sabiduría esencial*, Madrid, Temas de Hoy, 2010.
- *Espiritual mente*, Madrid, Temas de Hoy, 2011.
- *El triunfador humilde*, Madrid, Temas de Hoy, 2012.
- *Vademécum del optimista*, Madrid, Temas de Hoy, 2013.
- y Antonio Escaja: *Saber educar hoy*, Madrid, Temas de Hoy, 2000.
- TOLLE, Eckart: *El poder del ahora*, Madrid, Gaia Ediciones, 2007.

Notas

* Las historias que aquí se relatan tienen base real, pero tanto la secuencia de los acontecimientos como los nombres utilizados son ficticios. (N. del A.)

Si puedes volar, por qué gatear

Bernabé Tierno

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© de la imagen de la portada, Shutterstock

© Bernabé Tierno, 2014

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2014

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

C/ Josefa Valcárcel, 42, 28027 Madrid

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2014

ISBN: 978-84-9998-412-4(epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

A modo de prólogo	7
Mi semana feliz y de crecimiento personal integral	10
PRIMERA PARTE. Treinta días, treinta «S» Mágicas para crecer y superarte	13
1. Saludable	15
Los pilares del bienestar integral	17
2. Sereno	23
3. Sincero	26
Proactividad	28
4. Sencillo	31
5. Simpático	35
6. Sinérgico	39
Decálogo de la voluntad	41
7. Superviviente	44
Reactividad	46
8. Seguro	49
9. Servicial	53
10. Sociable	57
11. Solidario	61
12. Sabio	65
13. Sensual y sexual	69
14. Sensible	73
15. Seductor: encantador	77
16. Sonriente	81
17. Sosegado: con paz interior	85
Cuadro ataraxia	86
18. Sensato: prudente	91
19. Silente	96
20. Singular: original	101
21. Solícito: diligente	106
22. Sólido: fuerte	110
23. Solvente	115
24. Suave	119

Una formación integral	121
25. Sutil: perspicaz, ingenioso	125
26. Sagaz: astuto, perspicaz	129
27. Saleroso: alegre	132
28. Sentido común: sabiduría	135
Decálogo del éxito	137
29. Sentido del humor	141
30. Salvador de uno mismo	145
Supérate a ti mismo	148
SEGUNDA PARTE. Doce espacios o fortalezas de sabiduría concentrada para la reflexión y meditación	151
1. De la prudencia, reserva, templanza, saber callar y dominio de sí mismo	154
2. De la moderación, medida, autocontrol, modestia y cautela	156
3. De la voluntad o perseverancia, tenacidad inteligente, paciencia y constancia	158
4. De la imperturbabilidad o ataraxia	161
5. De la esperanza, optimismo vital, actitud y pensamientos positivos, entusiasmo y alegría de vivir	163
6. De la cordura, sensatez, sentido común, adaptación, buenas formas y paz interior	166
7. Del esfuerzo, el trabajo responsable y la habilidad para superar problemas, adversidades y fracasos	168
8. De la sabiduría que nutre de contenido y de valiosa experiencia a los demás espacios-fortaleza	170
9. De la autoconfianza, autoestima, valor, valentía y autorrealización	175
10. De la felicidad posible o bienestar integral, gozo, buen humor, risa y sentido del humor	177
11. De la bondad, hacer el bien, perdonar, pedir perdón y amar como estilo de vida	181
12. De la sociabilidad inteligente, la sinergia, saber negociar, trabajar en grupo, pasar a la acción eficaz...	184
TERCERA PARTE. Mi pequeño homenaje a la superación de la mujer venciendo más dificultades y adversidades que los hombres	188
A modo de epílogo. Un caso verdaderamente grande y excepcional	197
Bibliografía	201
Cuaderno de ejercicios	204

Notas

207

Créditos

211