

ROSA MARÍA BELDA MORENO TOMAR DECISIONES

ROSA MARÍA BELDA MORENO

TOMAR DECISIONES

DEL PROCESO INTERIOR
A LA PRÁCTICA ÉTICA



humanizar

humanizar

PPC

 Centro de
Humanización
de la Salud
Religiosa Camino

PPC


Rosa María Belda Moreno

TOMAR DECISIONES

Del proceso interior a la práctica ética



Para tu alma libre, María

PRÓLOGO

¿Cómo tomamos decisiones las personas? ¿Cómo las podríamos tomar para que fueran realmente decisiones libres, responsables, del tipo de esas que nos dejarían a gusto con nuestra conciencia, porque son realmente «nuestras» y porque generan bien?

No siempre somos conscientes de cómo decidimos. Ni tampoco hemos reflexionado sobre cómo decidir saludablemente.

Cierta literatura ha reflexionado más sobre el discernimiento –quizá más en contexto espiritual–, tanto personal como comunitario. Más recientemente también en el campo de las decisiones éticas ha habido avanzadillas sobre la deliberación moral y propuestas de metodologías que favorezcan la toma de decisiones en medio de los conflictos éticos que encontramos en el mundo de la salud y de la intervención social.

Quizá podamos decir, pues, que esta temática ha estado casi reservada a expertos en acompañamiento espiritual y en bioética. No tanto en otros foros ni tampoco como tema de interés universal, que obviamente lo es. ¿Cómo no reflexionar sobre el proceso saludable de toma de decisiones personales y grupales para las innumerables encrucijadas que encontramos en la vida? Elegimos cotidianamente.

Para entendernos: el diseño arquitectónico de un edificio puede ser muy audaz y futurista, hermoso y atractivo. Pero los cálculos de los ingenieros son los que dirán si el resultado final es viable constructivamente o si convienen algunos cambios técnicos para que pueda edificarse con seguridad. Nadie construye sin hacer estos cálculos, como también otros... Generalmente, el discernimiento de ingenieros y arquitectos ayuda a tomar decisiones, y suele ser acertado.

Pues no sucede siempre lo mismo en otros campos de la vida personal y grupal. Con frecuencia son los impulsos, los intereses más narcisistas, la intensidad emocional del momento, la atracción de la moda... lo que nos lleva a tomar decisiones.

En efecto, la confluencia de emoción y razón, de las razones de la inteligencia intelectual y las «razones del corazón» (que no siempre la razón entiende, según Pascal), el baile de los valores y su compleja naturaleza, la diversidad de grados de competencia para tomar decisiones (el tema de la libertad), los influjos de la cultura, las modas, los líderes de opinión, la capacidad de autoengañarnos y otros tantos elementos hacen que la toma de decisiones no siempre sea un proceso personal o grupal realizado de manera ponderada y humanizada, conectada con el más genuino yo íntimo.

La autora sabe de esto. Rosa María, médico, máster en *counselling* y en bioética, autora de otras publicaciones donde articula su capacidad reflexiva y ofrece posibilidades de

humanización relacionadas con otras temáticas, ha dedicado una gran energía personal en la elaboración de este texto. Acompaña a personas en situaciones no solo de enfermedad o de final de vida, sino también a personas que sufren por diferentes causas y buscan luz, dejándose ayudar en el Centro de Escucha San Camilo de Ciudad Real, fundado por ella. Le sale por los poros la pasión por ayudar a pensar, por promover la conexión con la interioridad y por dejarse interpelar genuinamente por los valores. Es profesora en el máster en *counselling* del Centro de Humanización de la Salud y, como tal, presenta esta temática como propia de fases avanzadas de esta forma de acompañamiento en el sufrimiento o en situaciones de crisis.

El libro, por su temática, podría tener sabor moralizante: «hay que elegir el bien». No es así. Buscando elegir el bien se busca la felicidad, la alegría resultante de procesos realizados con prudencia, y buscando esa genuina felicidad propia y ajena que surge como consecuencia de decisiones tomadas siguiendo buenos procesos, fruto de la más auténtica libertad y conexión con el corazón más íntimo de uno mismo y la ponderación de las implicaciones sobre los demás, particularmente sobre los más débiles.

Este libro no es un manual, nos dice la autora. Es más bien un servicio prestado al lector para ayudarle a humanizar los procesos de toma de decisiones conectando con el interior, muy útil para la vida personal, muy necesario para quienes tienen roles de liderazgo y acompañamiento personal y de coordinación de equipos.

Confío que este libro, que sale del seno del Centro de Humanización de la Salud, sirva a las personas: lo veo como un buen regalo humanizador. Pero confío también que sirva a diferentes organizaciones para aumentar la cultura en torno al modo en que se toman decisiones para la búsqueda del bien, de la justicia, de la felicidad.

En Roma, que es donde se acuñó la palabra «elegancia», hay una anécdota muy representativa referida a Petronio, personaje de la corte de Nerón. Tácito le llamó *arbitrer elegantiae*, el árbitro de la elegancia, porque su criterio a la hora de juzgar una obra artística o literaria era tan valorado que el propio Nerón se sometía a sus dictámenes. Ojalá el lector sienta cómo, al leer e interiorizar, su vida y su persona se hacen más elegantes. Elegante, sí, es decir, capaz de elegir: extraer, sacar... lo mejor.

JOSÉ CARLOS BERMEJO HIGUERA
Director del Centro de Humanización de la Salud

INTRODUCCIÓN

¿Por qué hablar de toma de decisiones? Este tema me inquieta desde hace tiempo, y especialmente desde que, como experta en *counselling*, observo cuántas dificultades encontramos a la hora de tomar decisiones, de acompañar a las personas a que, una vez expresado y comprendido el problema que atraviesan y todas sus implicaciones, pasen a la acción. Entendida la acción no solo como la elaboración de un plan con múltiples acciones, sino como cambio de actitud o incluso como inacción. Sea como fuere, necesita concreción. El paso previo a la acción, ese preámbulo necesario, me ha hecho detenerme a precisar qué hay ahí y tratar de buscar pautas para acompañar a tomar decisiones efectivas.

Me doy cuenta de que conocer el proceso de toma de decisiones y aprender a tomarlas es un tema demandado por formadores, acompañantes y *caminantes* en general, y no hay tanta literatura al respecto. Necesitamos reflexionar sobre ello, profundizar en los valores que están detrás de toda decisión, entender el proceso psicológico y espiritual de la toma de decisiones, así como aprender algunos métodos. Ante las decisiones caemos en la cuenta de los recursos de que disponemos, siendo estos materiales o espirituales. La cita del evangelio de Lucas es gráfica: «¿Quién de vosotros, si quiere construir una torre, no se sienta primero a calcular los gastos, a ver si tiene para terminarla?» (Lc 14,28). Debemos preguntarnos si tal decisión es realista, si contamos con recursos, capacidades y medios para llevarla a cabo.

Tomar decisiones no es descubrir atajos, trucos o recetas que faciliten la tarea. Las obras que están así enfocadas dan poco resultado. Se trata más bien de aprender a mirarme por dentro y descubrir lo que va en consonancia conmigo, como ese ser único e irrepetible que soy. Es un viaje a la profundidad. Complejo y apasionante. En los cursos, y en la vida en general, me encuentro con gente que agradece enormemente dedicar algo de tiempo a la reflexión sobre la toma de decisiones: de dónde parte, adónde va, los «qué», los «porqué», los «para qué» y los «cómo» de la decisión.

A tomar decisiones se aprende, pero, aunque no se obtuvieran los resultados más esperados, ya valdría la pena, pues una acción conducida desde la reflexión sobre los valores que la impulsan, y una decisión que se produce tras un proceso de discernimiento y deliberación, ya es en sí misma un acto transformador de la persona y del entorno. Quien actúa desde la libertad y la verdad ya está generando un mundo mejor.

El texto que tienes en tus manos se desarrolla en dos partes, con dos capítulos cada una. La primera parte explica el proceso de toma de decisiones, desde el plano psicoespiritual

hasta la ejecución concreta de la decisión, a través de tres pasos: el discernimiento, la deliberación y la decisión. La segunda parte ahonda en los valores y la libertad como elementos que orientan, que están en el fondo y detrás de la toma de decisiones. Es la necesaria reflexión filosófica que llena de sentido el proceso de decidir.

Decidirse es, definitivamente, hacerse más humanos. Es afirmarse, pulirse, al modo de una talla tosca que va desvelando el ser tan bello que hay encerrado en ella. Decidirse es irse diciendo, con la emoción de que no hay una maqueta, un destino prefijado dentro de la piedra. Uno se va forjando en cada detalle, en cada toque. Es una sorpresa cotidiana. Hay diferentes caminos. En el misterio de la libertad, cada cincelada es una decisión tomada a golpe de calibrar y de soltar.

Estas páginas son una invitación para que cada cual descubra lo que está escondido en sí mismo y en el misterio de la vida a través de una lectura que provoca desde la experiencia, utilizando los ejercicios que propongo, individual o compartidamente, en la soledad silenciosa o en los cursos y diferentes modalidades de encuentro humano. Se trata, lo primero, de reconocerse con ocasión de la decisión, para después tomar conciencia de lo que quiero y poner los medios para conseguirlo, midiendo mis fuerzas. Se trata sobre todo de eliminar los obstáculos que me impiden *ser*. En definitiva, este libro quiere ser la apertura a la búsqueda de un trozo más de verdad sobre uno mismo y sobre la propia existencia.

Hecha la propuesta, la obra queda inconclusa, pendiente de que cada lector la lleve a plenitud.

PRIMERA PARTE

TOMAR DECISIONES

DISCERNIR, DELIBERAR Y DECIDIR

Un hombre que no haya pasado por el infierno de sus pasiones no las habrá dominado todavía. Las pasiones se encuentran entonces en la casa contigua y, sin que él lo advierta, puede surgir una llama y pasar a su propia casa. En cuanto uno se abandona demasiado, se posterga o casi se olvida, existe la posibilidad y el peligro de que lo abandonado o pospuesto vuelva con redoblada fuerza.

CARL GUSTAV JUNG, *Recuerdos, sueños, pensamientos*.

El proceso de decidir

Tomamos decisiones, sí. Es un ejercicio cotidiano, ocurre antes de que pongamos un pie en el suelo cada mañana y a lo largo de todo el día, de cada día de toda la vida. Levantarme una hora antes para hacer deporte, salir o no puntual del trabajo para volver a casa a la hora prometida, adoptar una actitud u otra en la relación con los demás, estas cosas, de pequeña o de gran importancia, comprometen mi inteligencia y mi voluntad.

Tomar decisiones me complica. Hay decisiones sencillas, de escasas consecuencias. Si me pongo en una fila u otra del supermercado acertaré más o menos, pero si me equivoco en los cálculos solo me supondrá gastar unos minutos más; no es grave. Hay decisiones complejas que involucran toda la vida y a toda la persona. Si elijo una, otra o ninguna pareja, si me caso o me separo, si decido tener un hijo o consagrarme como religiosa, si estudio medicina o magisterio, si digo que sí o que no a un cargo directivo, eso puede transformar mi forma de vida, me llevará a la felicidad o al infierno. Sin duda, estas decisiones son las que requieren un proceso más hondo de reflexión.

La cuestión es que, sencilla o compleja, para un instante o teóricamente para siempre, tomamos decisiones con más o menos conocimiento, con más o menos reflexión, y las tomamos aun cuando creemos que no las estamos tomando, pues no decidir, dejarse llevar por la inercia de los acontecimientos, ya es decidir.

La toma de decisiones nos diferencia. Hay personas que catalogamos de muy decididas: ven lo que quieren y van a por ello. Hay otras que dudan y dudan, que dan vueltas, que lo piensan. Mirar atrás y ver cómo se han tomado las decisiones dibuja a una persona, define su pasionalidad o racionalidad, su valentía o su zozobra. Ese personaje que soy yo, que somos cada uno de nosotros, también se proyecta hacia adelante y, viendo cómo ha sido el pasado, aprende a tomar las decisiones siguientes. Ardua tarea.

A veces, cuando decido, sé antes lo que no quiero, lo que no me va, por eliminación, por rechazo a las imágenes proyectadas de mí mismo hasta ahora o lo que observo en los demás. Dice Hans Jonas que sabemos mucho antes lo que no queremos que lo que queremos, y para averiguar lo que realmente apreciamos hemos de consultar antes a nuestros temores que a nuestros deseos¹.

Decidir, en definitiva, es decir cómo soy, quién soy. Tanto en cómo lo hago como en el contenido de la decisión. Decidir es ponerse en juego. Es exponerse, dejar que salga mi verdadero yo. Si decido, si opto entre un camino u otro, entonces me pronuncio, estoy diciendo cuáles son mis tendencias, mis preferencias, mis metas, mis valores. Todo esto soy yo.

Empecemos con un ejemplo.

Una decisión difícil fue para mí dejar un trabajo que me iba bien en mi ciudad, entre mi gente, y escoger otro que estaba a 200 kilómetros, bien comunicado. El puesto era de más responsabilidad, con otra proyección, muy interesante. Un reto. Suponía estar más lejos de mi hija, dormir muchos días fuera y estar pendiente del teléfono y el correo cuando no estuviera en el trabajo. También una mayor remuneración, que no me venía nada mal. Todo esto me generó una extraña ansiedad. Estaba intranquila, pero también sentía paz. Hice un proceso de discernimiento y de deliberación, con gran atención a los pros, los contras, y a conectar conmigo misma. Consulté con varias personas que me conocían bien, y la decisión fue aceptar el empleo. Allí pasé muchos momentos malos y, para colmo, mi hija siempre me recuerda que «me fui». Eso me hace sentir culpable de una manera irracional, porque yo creí que hacía lo mejor. También había motivos menos aparentes: necesidad de reconocimiento, sentirme importante, necesidad de aventura tal vez... En fin, ¿tomé una buena decisión? Atendiendo a los resultados quizá tendría que decir que no. Fue una época difícil de mi vida. Pero la decisión siguió un proceso adecuado, utilicé los procedimientos que tenía a mi alcance, vislumbré las ventajas e inconvenientes de cada alternativa, estaba en línea con mis valores y con mi «yo profundo», y en ese sentido puedo decir que fue adecuada, o sea, una buena decisión.

De este ejemplo podemos extraer diez premisas, extrapolables a otras decisiones:

- 1) Siempre que elegimos lo hacemos entre, al menos, dos alternativas, es decir, que para elegir necesitamos *vislumbrar alternativas*. ¡Mejor si somos capaces de ver más de dos!
- 2) Elegir tiene que ver conmigo, quién no quiero ser y quién sí, requiere *conexión con mi interior*. Las decisiones perfilan mi ser, definen algo de mí.
- 3) La decisión requiere *diálogo*. Si no existe, no nos exponemos a la confrontación, no se abren

nuevas perspectivas.

- 4) En las decisiones hay *motivos que no digo*, pero que también operan en la decisión. Es necesario desvelarlos, aunque a veces no reflejen las mejores facetas de mí mismo.
- 5) Si los resultados son aparentemente negativos, eso no indica que la decisión haya sido inadecuada, sino que asumir el riesgo conlleva que las cosas no salgan según lo previsto, que hay aspectos que *no podemos controlar*; donde hay elección hay incertidumbre.
- 6) Hay que estar dispuesto a asumir los costes de toda decisión, las desventajas, y adelantar *medios para paliarlas*; si no es así siempre llevaremos un «peso» encima.
- 7) Los *sentimientos* son importantes en la toma de decisiones. Conviene tenerlos en cuenta, reconocerlos, nombrarlos, aceptarlos. Son parte importante del proceso.
- 8) Las decisiones personales no se quedan solo en mí, también implican a *los demás*, y ellos también forman parte de mí.
- 9) De los resultados y del proceso, sean los que sean, se puede extraer un *aprendizaje*. Otra decisión de la misma índole la tomaremos con más facilidad, otra decisión cualquiera la tomaremos con más fluidez.
- 10) Decidir requiere *tiempo* e inversión de *energía*. Es un proceso. Requiere un procedimiento.

El decálogo concluye evidenciando algo muy interesante: decidir es un *proceso* y requiere un *procedimiento*. Un proceso en el que hay tres pasos: *discernimiento*, o descubrir los movimientos internos subyacentes a toda decisión; *deliberación*, o ponderación de los pros y los contras de las elecciones; y *decisión* o momento en el que se escoge una opción concreta. En definitiva, se trata de descubrir qué deseo auténticamente en el fondo de mí (discernimiento), cómo traducir este deseo en alternativas y sopesarlas (deliberación), y atreverme a avanzar por una de ellas (decisión).

Desde mi perspectiva, estos elementos no siguen un orden cronológico, sino que están entrelazados, van y vienen en el proceso de toma de decisión. Los tres han de estar presentes, constituyendo un procedimiento que ayuda a tomar decisiones en consonancia con el ser.

EJERCICIO 1

UNA PARADA Y UN PAR DE PREGUNTAS

Te planteo «parar» un momento y echar una ojeada a tu vida y a cómo ha sido la toma de decisiones hasta ahora a través de la lectura del siguiente texto:

—Tal vez no tengas que tomar siempre la mejor decisión —observó el guía sin aminorar el paso—. Para que las cosas mejoren solo es necesario que tomes decisiones *mejores*. Quizá, como el resto de nosotros,

descubras que si sigues tomando decisiones cada vez mejores, al final todo irá bien.

Al escuchar aquellas palabras, el joven experimentó una sensación de alivio.

–¿Puedo preguntarte qué quieres decir con eso de una decisión «mejor»? –inquirió.

–Una decisión mejor es aquella que nos hace sentir más a gusto con el modo en que la hemos tomado y que consigue mejores resultados. Con una «decisión mejor» quiero decir una decisión mejor que la que tomaríamos si no nos hubiésemos formulado un par de preguntas cruciales. Tal vez tú, como tantas otras personas, sientas que estás siendo indeciso o que estás tomando decisiones a medias, decisiones que sabes que no son suficientemente buenas... Al plantearte la búsqueda de una decisión mejor, ¿sabes qué es lo primero que tienes que hacer?

–No estoy seguro –confesó el joven.

–Si no sabes qué hacer –continuó el guía–, ¿sabes al menos qué *no* hacer?

El joven estaba habitualmente tan ocupado haciendo tantas cosas que no tenía tiempo para pensar en qué *no* hacer...

–Simplemente debes dejar de hacer lo que estés haciendo –dijo el guía².

Para la reflexión

- ¿Crees que has tomado buenas/malas decisiones en tu vida? Da argumentos.
- ¿Sabes qué *no hacer*? ¿Sabes lo que *no quieres* en relación contigo mismo?

1

EL DISCERNIMIENTO

Tú y yo, que somos peregrinos, a la hora de tomar decisiones cruciales notamos que hay impulsos que nos invitan a ir por el bosque o por el llano, percibimos más atractivo un lugar que otro: un sendero nos parece más cómodo y seguro, otro da la sensación de ser más bello o aventurero... Dudamos y nos preguntamos: ¿de qué están hechas esta atracción o inclinación hacia una u otra cosa?, ¿qué dicen de cada uno de nosotros? El discernimiento forma parte del proceso de toma de decisiones. Es el paso en el que se nos propone reconocer las motivaciones que operan en la toma de decisiones, ser conscientes de lo que sentimos, de los condicionantes externos e internos, y descubrir la decisión que está más en consonancia con el *ser*. En definitiva, discernir es saber lo que quiero en lo más hondo, saber quién soy yo, aunque esto suponga poner mi vida en crisis. En la toma de decisiones, lo primero, por tanto, es el discernimiento, es sumergirnos en lo profundo, no ir directamente a lo ejecutivo, sino «parar» y «conectar» con lo que soy.

1. Los motores internos

Instintivamente decimos que la primera *mezcla de motivos*¹ para tomar decisiones ocurre entre las dos grandes potencias: la razón (en alusión a los *argumentos*) y el corazón (en relación con los *sentimientos*). Esta dicotomía tan simple solo sirve en primera instancia, ya que, como el campo de la neurociencia ha demostrado, «la razón siente»².

Y aún hay más. Marina nos recuerda que hay potentes vías neuronales que conectan el lóbulo frontal (donde se hacen planes y se toman decisiones) con el sistema límbico (sede del mundo emocional). Si se seccionaran estas conexiones no se tomarían decisiones. O sea, que sin el empuje de lo afectivo la razón se agotaría en interminables disquisiciones. Conocimiento y afecto interactúan. Uno tiene que ver con los datos y otro con los valores³.

Decidir con el *corazón* es una expresión que solemos emplear cuando nos referimos a dejarnos llevar por lo que sentimos. Sin embargo, en la Biblia, el concepto de corazón es muy amplio. No es el lugar donde se generan los sentimientos, sino el templo de la sabiduría, tal como muestra la frase: «Atiende al consejo de tu corazón, porque nadie te será más fiel» (Eclo 37,13). Aún es más ilustrativa la petición de Salomón a Dios: «Da a

tu siervo un corazón atento para juzgar a tu pueblo y discernir el bien del mal» (1 Re 3,9). Es una forma muy bella de expresar la riqueza de un cerebro que siente.

Hay dos preguntas que laten inicialmente en toda decisión: *¿qué me hace feliz?*, *¿qué debo hacer?* La primera se refiere a esa sensación placentera que conecta con lo que siento, pero que tiene que ver con la plenitud del ser y no solo con lo que me hace «cosquillas en el estómago». La segunda pregunta tiene que ver con la ética, con responder a los valores en los que creo, con ser coherente y fiel a mi responsabilidad. Podemos decir que estas dos preguntas tampoco son opuestas, ambas están en relación, ya que la felicidad del ser humano, por qué no, puede ser alcanzable desde los presupuestos éticos⁴.

M. Weber distinguió entre ética de la convicción y ética de la responsabilidad, haciendo alusión a dos motores para la decisión: lo emocional, más propio de los valores, y lo racional, más propio de los fines. Otra vez la emoción y la razón. No han de constituir una dicotomía, sino que pueden integrarse para tomar decisiones. Basta con repasar la propia biografía para darnos cuenta de que los motores internos, una mezcla de impulsos, de sentimientos y razones, han operado en la toma de decisiones y nos han llevado por caminos y encrucijadas hasta desembocar en quienes somos hoy, ese proyecto delicado e inconcluso de ser humano.

EJERCICIO 2

Repasa tu biografía, descríbela con una línea o un camino con diferentes encrucijadas y dibuja en ella las tres decisiones más importantes de tu vida. Cierra los ojos, contacta contigo mismo. Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué motores descubres en tu toma de decisiones importantes? ¿Razón o sentimientos?
- ¿Están presentes los valores y los fines como motores de tus decisiones?
- ¿Ha habido presiones externas o quizá internas en tu toma de decisiones?
- ¿Sopesaste todas las alternativas?
- ¿Te sentiste solo? ¿Consultaste con alguien en relación con tus dudas?

Después de repasar lo escrito, cierra de nuevo los ojos, da gracias por tu pasado y reconcíliate con él. Pon en común, en pareja o en grupo, lo que quieras de este ejercicio.

2. Concepto de discernimiento

El discernimiento es el proceso por el cual descubrimos el «desde dónde» decidimos, es decir, lo que hay en el interior, en el origen, la mezcla de motivos que habita en el fondo de toda toma de decisión. La RAE define discernimiento como «distinguir algo de otra cosa, señalando la diferencia que hay entre ellas». Y añade: «Comúnmente se refiere a operaciones del ánimo». A su vez, «ánimo», en el *Diccionario*, es «alma o espíritu en

cuanto es principio de la actividad humana».

Entonces, discernir es observar los diferentes movimientos que acontecen en el interior del ser humano, ver en qué consisten e imaginar qué persona sería si me dejara llevar por una u otra *fuerza*. Esta fuerza es sentimiento, pero también pensamiento. Es operación del ánimo, del corazón que piensa o de la razón que siente.

Dice Mariano Martínez que el discernimiento abarca la existencia toda: interpretación de la vida y de los acontecimientos para darles su sentido más pleno. Para él, el discernimiento consiste en averiguar cuál es la naturaleza de las distintas inclinaciones, tendencias, actitudes, comportamientos y actos humanos, averiguando los intereses que los provocan⁵.

Y, cuando ya sabemos lo que queremos, *el caminante siente a veces la necesidad de sacar el mapa para saber dónde está, para averiguar si, para llegar a donde quiere, el camino que sigue es accesorio o principal*. Esto también es discernir. El discernimiento es un *estado*, no solo un momento. Así decía Ignacio de Loyola que era muy útil a cada momento, cuando iba por un pasillo, de un lado a otro, preguntarse: «¿Adónde voy y a qué?»⁶. Esta pregunta le evitaba caer en el activismo y le ayudaba a conectar toda actividad con el fin y el sentido. Discernir tiene que ver con vivir con plena conciencia, reconociendo que la historia personal se realiza con las pequeñas elecciones cotidianas.

3. Conexión interior

El discernimiento, como proceso interior, sirve a creyentes y no creyentes⁷. Tradicionalmente se ha planteado en el ámbito de la fe cristiana, y entonces hablamos de discernimiento cristiano. Este consiste en la reflexión de la realidad humana hecha desde la oración y tiene una larga tradición, especialmente representada por Ignacio de Loyola y la práctica de los Ejercicios espirituales. El objetivo del discernimiento en esta clave, según Pedro Arrupe, también jesuita, es «modelar nuestras vidas y orientar nuestra acción con respecto a la realidad solo y únicamente según el Espíritu y como el Espíritu nos indique»⁸.

Ahondaremos en el discernimiento como elemento de conexión con la profundidad del ser, con esa parte de mí que es la *pedra preciosa*, el núcleo o esencia de mi mismidad. En el fondo de mi ser habita el Espíritu, decimos desde la perspectiva cristiana. El discernimiento me va a exigir que las decisiones que van configurando mi vida me cuadren, me hagan bien, me conviertan más auténticamente en *yo mismo*.

Ese *yo mismo* hace referencia al yo desnudo, despojado del rol por el que a menudo me identifican y en el que estoy acostumbrado a reconocirme. Ese *yo esencial* tiene que ver

con la expresión de mi mejor cualidad en su justa medida, es mi verdadera identidad, me hace sentir libre y pleno⁹. A veces, confundido, creo que soy estrictamente lo que hago, mi profesión o mi apariencia, y mi ser más verdadero queda ensombrecido u oculto.

Por otra parte, discernir no me aísla de los demás, me conecta con ellos. Como ser social que soy, mi vida se involucra en el mundo. Soy consciente de lo que me rodea y de que mi respuesta personal, mi toma de decisiones, ocurre en medio de la comunidad a la que pertenezco. Como si de alguna manera dijera: «Aquí estoy yo, ante la encrucijada de mi vida, al borde del precipicio, abierta a ser un poco más yo misma, formando parte de la universalidad a la que me entrego confiada y en la esperanza de que todo es para bien». Aún más, ese «todo es para bien» tiene un significado doble: conecta con mi proyecto vital (es bueno para mí) y con el proyecto de la humanidad toda (es bueno para la comunidad).

Una síntesis muy elocuente de esta perspectiva la plantea Carlos González Vallés, relacionando la decisión y el ser:

Nunca soy yo más yo que cuando me yergo sereno en medio de la vida, mido el horizonte alrededor con la mirada, examino cada vereda y escudriño cada paraje, siento en mi rostro la llamada de los vientos y en mis ojos el reto de los colores, dejo surgir dentro de mi ser pacificado y alerta la opción que mi alma y mi cuerpo y todo lo que soy han labrado en la democracia espontánea de mis entrañas, y echo a andar con paso firme y corazón alegre en la dirección inédita del momento presente, seguro de mí mismo y atento a los ruidos de la selva diaria y a los cambios de sendero que me irán surgiendo durante la jornada¹⁰.

EJERCICIO 3

EL HOMBRE SABIO¹¹

Te propongo realizar el siguiente ejercicio de visualización. Para ello, siéntate cómodo, relaja tus músculos, cierra los ojos y conecta con tu respiración. A lo largo de este paseo interior encontrarás aquello que te hace más auténtico, y experimentarás la alegría del encuentro contigo mismo.

Imagínate caminando por un lugar que te gusta mucho, quizá aquel que te gustaría visitar, pero que no visitas por falta de tiempo; un lugar único que recuerdas con especial cariño. ¿Qué lugar es? Respiras con hondura su olor, escuchas el ruido de los pájaros, de las olas si las hay, del viento. Miras los árboles, las flores, los colores, la naturaleza toda, sientes la armonía y la paz del lugar.

De repente encuentras un sendero, se ha hecho de noche, pero hay luna llena, y aun así se ven muchas estrellas... La luna te permite ver el sendero con toda claridad y avanzar por él con ligereza, sin ningún esfuerzo. Miras gran parte de los alrededores que se divisan desde allí... Es un lugar hermoso, tranquilo, huele a pino, a tomillo y romero, avanzas como si lo conocieras de toda la vida. ¿Cómo es el sendero? ¿Qué ves alrededor? ¿Qué oyes?

Observas un camino lateral que conduce a un alto, hacia una cueva donde dicen que vive una persona muy sabia... Llegando allí ves una hoguera y te das cuenta de que, efectivamente, hay una persona sentada junto a la hoguera. Te sientas sosegadamente y observas a esa persona. Te fijas bien y te ves a ti mismo, ¡qué sorpresa! Eres tú, pero dentro de unos cuantos años. ¿Tal vez diez? ¿O veinte? No lo puedes determinar bien. ¿Cómo es ese rostro que te mira? ¿Cómo te saluda? ¿Cómo te acoge?

Tómate cierto tiempo en mirar la ropa, el cuerpo, la cara, los ojos... Tal vez estéis a gusto mirándoos un buen rato... ¿Qué ves? ¿Cómo te ves?

Ahora pregúntale algo que desees, que sea importante para ti; escucha su respuesta, recibe su mirada y su gesto... No podrás quedarte mucho tiempo, así que aprovecha para hacerle otra pregunta: «¿Quién eres tú?». Te lo dirá en una sola frase, y lo que dice te cuadra muy bien, te describe, te identifica. Normalmente la gente no se fija en lo esencial, así es que te sorprende aún más.

Llega la hora de marcharte. ¿Qué sientes hacia esa persona? Antes de partir, ella se vuelve hacia una vasija de cuero que tiene detrás y busca en ella algo muy especial para darte... Fíjate en el regalo, ¿qué es? Lo guardas cuidadosamente. Te despides. ¿Cómo es esta despedida?

Vuelves por el sendero que te trajo hasta aquí, percibiendo sus olores y colores, el sonido alrededor y la luz de la luna. Caminas alegremente, y llegas al final del sendero. Te paras un momento, respiras hondo y sientes toda la belleza de este lugar. Ahora vuelves a mirar el regalo recibido. Lo tocas, lo miras una y otra vez, te fijas mejor en él y lo aprecias en toda su cualidad, descubriendo nuevos detalles.

Con inmensa gratitud, a tu ritmo, abres los ojos, volviendo a la realidad. Escribe en un papel lo más significativo de esta experiencia, especialmente tratando de responder a las preguntas: ¿Quién eres tú? ¿Qué regalo has recibido? ¿Qué sentimientos te han acompañado en este viaje?

4. Vida plena, con condiciones

El discernimiento hace aflorar las inclinaciones positivas y negativas que me habitan, las motivaciones de todo tipo que hay en mí. Impulsos que me construyen, que son signos de mi salud interior e impulsos que proceden de heridas y traumas, y que a veces se disfrazan de bondad. Las luces y las sombras están presentes tanto dentro como fuera de mí a la hora del discernimiento, y, si las distingo, avanzaré tomando decisiones que me hagan más feliz.

Tomando otro ejemplo de mi vida,

recuerdo el momento trascendente de elegir la carrera que iba a realizar. Tenía 17 años. Me encerré en el salón de mi casa y pensé y pensé. Podría estudiar magisterio o ingeniería agrícola, que es lo que habían hecho mis padres, y así evitarles el disgusto de irme a estudiar fuera. Esa idea no fue la que más me movió. Decidí que quería estudiar medicina. Nadie en mi familia antes había presentado tal opción; es más, en mi familia hemos padecido de una obsesión por enfermar, por el miedo a cualquier evento que entorpeciera la salud. ¿Por qué estudié medicina? Es verdad que por un lado era un reto: estudiar aquello con lo que podría ser más útil, incluso tal vez cumplir el sueño de ir a otros países más pobres. Por otro, mis amigas iban a estudiar medicina, y yo tenía miedo de perderlas, no quería quedarme sola, no quería separarme de ellas. ¿Fueron todas mis motivaciones elevadas y claras en aquel momento? No. El trigo y la cizaña ya habitaban juntos.

Discernir puede ser tomar conciencia de que soy un sujeto que aspira a la plenitud, y que se da cuenta de que no es absolutamente libre, porque aún quedan espacios en el interior por conquistar, heridas que sanar, ataduras que romper. A la vez es confiar en que hay fuerzas más allá de mí mismo que me sostienen, de las que formo parte y a las

que me entrego generosamente cuando tomo una decisión. Soy consciente de que formo parte del entramado de la historia humana. Es decir, que al decidir formo parte activa del cosmos, de la vida, de la totalidad... Para el creyente esto sería decir Dios.

Si decidir es optar, es un ejercicio de libertad, y esto lo hace maravilloso. Prepararse para decidir es discernir. Se tratará de que, a través del discernimiento, el sujeto se sienta libre de ataduras innecesarias, sin que al mismo tiempo actúe desde el más completo desorden moral o libertinaje¹².

Carlos González Vallés, en relación con la toma de decisiones, habla del paralelismo de tres autores muy dispares: Krishnamurti, Ignacio de Loyola y Carl Rogers. Son interesantísimas sus conclusiones¹³. Por una parte, Krishnamurti, pensador indio, enfatiza el efecto del *condicionamiento* sobre nuestras mentes de tal manera que vemos lo que no vemos. Para él, el miedo es muy poderoso condicionando nuestras vidas, y añade que cada problema ha de resolverse y cada decisión ha de tomarse no en su situación estrecha, sino en el marco de la *totalidad de la vida*.

En el estudio del pensamiento de Ignacio de Loyola y la tradición jesuítica, el autor propone que el condicionamiento es todo lo que nos inclina por hábito interno o ambiente externo hacia lo que por vocación y existencia no somos realmente nosotros, y el miedo juega una parte fundamental de ese desequilibrio dañino. En última instancia, el proceso de elección se reduce a quitar obstáculos para restablecer el equilibrio, valorar la conciencia y ver lo que hay que ver, y elegir en libertad y casi espontaneidad lo que hay que elegir, sobre el fondo existencial de la totalidad de la vida.

Por último, para C. Rogers, el modo correcto de tomar decisiones es el de adquirir el mayor grado de libertad interior posible, liberándose de toda clase de miedos, fobias, prejuicios, complejos, sabiéndose en equilibrio y fiándose de la inclinación del yo total y responsable ante las oportunidades que se presenten.

En conclusión, podemos afirmar que desde experiencias y momentos históricos muy diferentes, la intuición y el estudio de sabios y místicos coinciden. Para tomar decisiones es necesario despejar las dudas provocadas por lo que interior y exteriormente nos condiciona, vislumbrar en calma lo que uno mismo es y arriesgarse a escoger aquello que se conjuga mejor con ese ser uno mismo, entendiéndolo en su globalidad histórica y vital.

5. Lo que no es discernimiento

Discernir no es simplemente buscar la coherencia con unas ideas, ni se trata del ejercicio de una inteligencia sagaz, ni de ser adivino. No es ser sumiso a las normas ni tener un

buen corazón y guiarse por él. No se confunde con ideologías ni con los deseos o ilusiones personales. No se da cuando hay una claridad en la situación en la que decidir, y, aunque en el discernimiento está presente la duda y las posibles alternativas, no siempre que hay dificultad o crisis se da el discernimiento¹⁴. Aunque discernir no es fácil, no es un simple proceso de reflexión, pero tampoco es un proceso tan complicado que solo sea privilegio de unos pocos.

Discernir no es fría deducción intelectual, como si estuviéramos ante un problema filosófico. Tiene que tener en cuenta el amor fraterno y todas sus manifestaciones. Donde hay división, resentimiento, desconfianza, autosuficiencia, insinceridad y distanciamiento de los demás, especialmente si son los más pobres, es imposible discernir, aunque los motivos sean muy altos¹⁵. Diremos que el discernimiento tiene en cuenta el compromiso histórico de los seres humanos, la responsabilidad del hombre por el hombre, evocando a Hans Jonas, especialmente si este hombre se encuentra en situación de desventaja social.

Para algunas personas, hablar de discernimiento es hablar de sí mismas, de su propia manera de pensar y de resolver las cosas, lo cual no conduce sino a defender la propia iniciativa y la independencia. Esto es inadmisibles en discernimiento, según J. M. Castillo, ya que discernir no es defender y afirmar el propio saber, sino renunciar al saber que procede del orden presente para entrar en otro saber más amplio y global¹⁶.

El discernimiento exige un ejercicio que pone en tela de juicio el propio juicio, a veces tan engañoso, tan a favor de dar gusto a nuestro ego, a nuestro «niño interior», caprichoso y centrado en su propio bienestar. No podemos identificar el buen juicio con la voz interior, que dice siempre aquello que nos favorece o engorda el ego. Por el contrario, a veces ocurre que el propio juicio es superexigente, inclina a complacer a esa especie de «capitán general» interior, a la mirada severa con la que algunos podemos regir nuestra vida, a ese director interno invisible, dispuesto a exigir el sacrificio y cumplimiento, amparándose en las más altruistas justificaciones. Por tanto, al discernir hemos de cuestionar la propia forma de juzgar y de juzgarnos.

El discernimiento, en cualquier caso, exige cuidar el espacio íntimo. Si no nos alejamos del ambiente ruidoso, agitado, lleno de estímulos que nos envuelve, si no nos miramos por dentro y hacemos experiencia de silencio, si no conectamos con nosotros mismos, el discernimiento no es posible. Haremos otra cosa, pero no discernir.

6. Heridas psicológicas y apegos

El discernimiento exige pensar qué hay en nosotros que dificulta las decisiones, que las

hace inadecuadas. Como el «desde dónde» de la decisión es tan crucial como el «qué», hemos de averiguar qué hay dentro de nosotros que hace que tendamos a decidir siempre de una determinada manera. Pensemos en la persona que elige habitualmente como pareja a personas de carácter sumiso o pasivo, y ejerce de madre-padre con ellas, una y otra vez, fracasando en la relación o no (esto no viene ahora al caso). ¿Qué hay en esa persona para que siempre elija un determinado perfil de compañero?

Erróneamente creemos que tomar decisiones correctas es solo fruto de sopesar situaciones, de considerar riesgos y ventajas, que está al margen de los procesos personales. Las decisiones son equivocadas porque no conocemos los verdaderos móviles, porque confundimos razones e ideales con impresiones que perviven en nuestras entrañas¹⁷.

En cada uno de nosotros hay *heridas psicológicas* que pueden condicionar la toma de decisiones. Esto no nos hace necesariamente enfermos en el ámbito mental o espiritual. Como dice Cabarrús, «la personalidad es un receptáculo impresionable que guarda huellas dolorosas que van haciéndose matriz en su psicología, de tal manera que toda ulterior experiencia viene coloreada por las primeras impresiones negativas. Estas heridas o traumas, en la medida en que tienen vigencia, se muestran por las reacciones desproporcionadas en la cotidianidad»¹⁸.

Para discernir he de conocer estas heridas. O al menos saber cómo operan en mí. No necesito tenerlas curadas, porque quizá esta tarea es el proyecto inacabado de toda una vida. Si desde la más tierna infancia me han considerado torpe o poco acertado, si me han tratado como un pollo de corral cuando podría haber desplegado mis alas de águila¹⁹, puede ser que arrastre un trauma que me haga mirarme con desconfianza, con poco respeto. Desde mi entender, esto es una herida psicológica.

De estas heridas nacen los «apegos», esas ataduras con forma amorosa, esas dependencias y esos deseos compulsivos que nos hacen menos libres, ya que tratamos compulsivamente de saciarlos creyendo que así seremos felices. J. A. Marina dice que los apegos son relaciones psicológicas que enlazan profundamente a un sujeto con una experiencia, un objeto o con otra persona²⁰.

Para tener claro lo que significa el apego me remito a este proverbio oriental: «Cuando el arquero dispara gratuitamente tiene en él toda su habilidad». Tony de Mello explica así la influencia del apego en la decisión certera: «Cuando el arquero dispara esperando obtener una hebilla de bronce, ya está algo nervioso. Cuando dispara para ganar una medalla de oro, se vuelve loco pensando en el premio y pierde la mitad de su habilidad, pues ya no ve un blanco, sino dos. Su habilidad no ha cambiado, pero el premio le divide, pues el deseo de ganar le quita la alegría y el disfrute de disparar. Quedan apegadas allí, en su habilidad, las energías que necesitaría libres para disparar»²¹. De esta

manera los apegos pueden limitar la libertad a la hora de decidir.

7. Tendencias o inclinaciones

Discernir es reconocer que el corazón humano, herido y apegado, está habitado por el egoísmo, el orgullo, la ambición y la avaricia, el deseo de poder o de prestigio, los celos y envidias. A veces no llegamos a saber de dónde proceden, dónde está la herida, pero somos conscientes de que estas tendencias nos habitan. «Ni siquiera el mayor de los santos, y ni siquiera en el mejor de sus actos, obra por puro amor de Dios»²². Junto a los más nobles deseos nos habitan otros que no lo son tanto.

¿Cómo funcionan estas tendencias? Veamos cómo funcionan el orgullo, la pereza y la ambición, a menudo enmascarados. El orgullo es un enemigo astuto al que desenmascarar. Es habitual que muestre firmeza en lo que quiere, que pise fuerte en la seguridad de que está en lo cierto. Pero el orgullo produce decisiones poco compartidas, deliberadas con uno mismo, lleva a éxitos personales y pocos fracasos, porque el orgulloso nunca ve que haga nada mal. Es ciego, incapaz de ver los fallos, huye del cuestionamiento.

A la pereza se la ve venir. Pegas, lentitud y pasividad marcan su ritmo. Pero no siempre, también es engañosa. Levantarse del sillón de la vida, desinstalarse, supone un gran ejercicio. Para cada uno, este «desinstalarse» tiene un significado. Para el que no arranca es ponerse en pie, pero para el muy activo es detenerse. En cualquier caso es salir del mundo conocido, es cambiar un hábito. Es abrirse a los demás para quien suele ir por libre o es pasar a la acción para quien es demasiado teórico. La pereza es un oso en permanente estado de hibernación en la caverna de la vida.

La ambición es un limitante de las decisiones con apariencia de lo contrario, porque el ambicioso se come el mundo. Una cosa es querer aspirar a lo mejor para uno mismo, a lo mejor que pueda dar o ser en la vida, y otra es quererlo todo en esa aspiración sin límites, como decía la canción de Cecilia: «Sería la novia en la boda, el niño en el bautizo, el muerto en el entierro, con tal de dejar su sello». Algo parecido les pasa a algunas personas. No renuncian a nada, intentan combinarlo todo, parece que lo consiguen, y eso acaba haciendo daño a uno mismo y a los que tienen cerca. En el fondo, cada una de estas tendencias tiene algo que ver con la tendencia egoísta del ser humano, que siempre está en pugna con la tendencia altruista. A través de las decisiones que vamos tomando pasamos del egoísmo a la donación. Nuestro proceso de madurez consiste en pasar de la fase de autocentramiento infantil a la apertura a los demás, para no quedarnos anclados en el narcisismo, que sería la prolongación insana de aquella fase²³.

Lo peor es que a veces estas tendencias no solo están enmascaradas, sino que se presentan envueltas en seda, atractivas. Es necesario aprender a reconocer la trampa. ¿De qué se trata? «Hay personas que transfieren sus egoísmos y sus ambiciones a un objeto que en principio al menos nos parece un objeto noble; o quizá transfieren esos egoísmos y esas ambiciones a una causa que a primera vista se nos presenta como la causa más justa y más hermosa de este mundo»²⁴. J. M. Castillo concreta poniendo el ejemplo de un religioso muy desprendido de dinero y de toda apetencia de orgullo social que no tolera que su Orden sea realmente pobre o que viva perseguida socialmente. La consecuencia es que esta persona vive sus ambiciones mundanas como *procurador*: él no es amante del dinero ni ambicioso de poder o de prestigio, pero todo ello lo pone en la institución a la que pertenece. Esto tiene consecuencias: la persona no ve lo evidente, cegada como está por lo que considera un bien²⁵. Este ejemplo nos ofrece una interesante meditación.

EJERCICIO 4

CONMIGO VA

Leyendo este relato de Tony de Mello reflexiona sobre la parte de ti que es más oscura, esa voz interior que habla desde tus heridas, posiblemente desconocidas, pero que rezuman a través de aspectos de tu personalidad que te ahogan, que te hacen menos feliz, que sacan lo peor de ti si dejas que dominen el escenario. Ese «diablo», fantasma o mal espíritu que te limita para ser tú mismo.

Hay una reveladora historia acerca de un monje que vivía en el desierto egipcio y al que las tentaciones atormentaron de tal modo que ya no pudo soportarlo. De manera que decidió abandonar el cenobio y marcharse a otra parte.

Cuando estaba calzándose las sandalias para llevar a efecto su decisión vio, cerca de donde él estaba, a otro monje que también estaba poniéndose las sandalias.

–¿Quién eres tú? –preguntó al desconocido.

–Soy tu yo –fue la respuesta–. Si es por mi causa por lo que vas a abandonar este lugar, debo hacerte saber que, vayas donde vayas, yo iré contigo.

Un paciente, desesperado, le dijo al psiquiatra:

–Vaya donde vaya tengo que ir conmigo mismo... ¡Y eso lo fastidia todo!

Tanto aquello de lo que huyes como aquello por lo que suspiras está dentro de ti²⁶.

Para la reflexión

• En tu toma de decisiones, ¿hay pensamientos que te limitan, que dicen: «Tú no puedes», «tú no sabes» o «pero, ¿quién te crees que eres?»». ¿Los percibes alguna vez? ¿Cómo son, qué te dicen exactamente?

• Si le pusieras nombre a ese fantasma interior o «mal espíritu», ¿cómo te gustaría apodarlo? Quizá eso te ayude a quitarle parte de su poder y a tratarlo con cierto humor cuando aparece en tu vida y no te deja ser tú mismo...

• A pesar de todo, ¿te ha aportado este fantasma algo positivo?

• ¿Hay algún pensamiento que te ayude a detenerlo? ¿Cuál?

8. Ideas irracionales

En este proceso de aclararse en el nivel psicológico hemos de contemplar también las *ideas irracionales* que condicionan mis juicios, convirtiéndolos a menudo en pre-juicios. En su mayor parte son pensamientos introyectados en mí desde la más tierna infancia, que no controlo, que tienen que ver con la cultura en la que estoy inmerso, que condicionan el punto de vista, la manera de mirar y de hacerse cargo de las situaciones que atravieso. Dice Marina que «el paso del deseo a la acción, a través de las evaluaciones sentimentales, está influido por sistemas de creencias, por modelos. Algunos favorecen unas conductas disfuncionales o destructivas»²⁷.

Las malas decisiones se basan en ilusiones que en su momento nos parecen reales, mientras que las buenas decisiones se basan en realidades reconocidas a tiempo²⁸. Por eso conviene desmontar las ilusiones vanas, que tienen que ver con esas ideas irracionales, e ir construyendo mediante el discernimiento una decisión entroncada en la realidad.

Decía Anthony de Mello que «la infelicidad tiene una sola causa: las falsas creencias que albergas en tu mente, creencias tan difundidas, tan comúnmente profesadas, que ni siquiera se te ocurre la posibilidad de ponerlas en duda»²⁹. Fue Albert Ellis, en la Terapia Racional Emotiva, quien resumió estos pensamientos y propuso cómo podemos cambiarlos por otros racionales que ayuden a funcionar más adecuadamente³⁰.

Es interesante repasar de manera breve cuáles son estas ideas contaminantes, siendo conscientes de que operan en nosotros y que a veces basta con nombrarlas para que pierdan parte de virulencia y no condicionen la toma de decisiones. Ellis propuso en principio once:

- 1) Es una creencia extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por cada persona significativa de su entorno.
- 2) Para considerarme a mí mismo una persona válida debo ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa que me proponga.
- 3) Las personas que no actúan como «deberían» son viles, malvadas e infames, y deberían ser castigadas por su maldad.
- 4) Es terrible y catastrófico que las cosas no funcionen como a uno le gustaría.
- 5) La desgracia y el malestar humano están provocados por las circunstancias externas, y la gente no tiene capacidad para controlar sus emociones.

- 6) Si algo es o puede ser peligroso debo sentirme terriblemente inquieto por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra.
- 7) Es más fácil evitar las responsabilidades y dificultades de la vida que hacerles frente.
- 8) Debo aprender de los demás y necesito alguien más fuerte en quien confiar.
- 9) Lo que me ocurrió en el pasado seguirá afectándome siempre.
- 10) Debemos sentirnos muy preocupados por los problemas y perturbaciones de los demás.
- 11) Existe una solución perfecta para cada problema y, si no la hallamos, sería catastrófico.

Como dice J. V. Bonet, estas serán las falsas creencias responsables del 90 % de las miserias emocionales del ser humano, y que se pueden reducir a tres:

- 1) YO DEBO a toda costa, tengo que ser querido y apreciado por todos (o por cualquiera en particular), actuar bien y comportarme ejemplarmente, y tener éxito en todo (o en cualquier cosa que intente); de lo contrario la situación es terrible y yo soy un asco.
- 2) TÚ DEBES a toda costa, tienes que comportarte amable y justamente conmigo; de lo contrario, la situación es terrible y tú eres un canalla.
- 3) LA VIDA DEBE a toda costa, tiene que facilitarme las cosas para conseguir prácticamente todo lo que deseo sin gran esfuerzo o incomodidad; de lo contrario, la vida es terrible y no merece la pena vivir³¹.

Como ejemplo

recuerdo la pregunta que una vez me hizo una compañera en relación con la exigencia permanente que yo mostraba de responder a todo lo que se me pedía, y en hacerlo de modo lo más perfecto posible, descuidando los momentos de descanso, de amistad y de disfrute. Me preguntó: «¿No te mereces descansar?». Me dejó impactada. Estaba tocando el meollo de mi falsa creencia o idea irracional: que tengo que ser apreciada por todos y ser ejemplar, y, si no es así, la situación es terrible, y yo me sentiré culpable si no respondo a esta exigencia que alberga mi mente, o sea, que no merezco aquello que necesito hasta que no haga que todos me quieran, ¡qué fantasía! Solo el hecho de caer en la cuenta de ello fue terapéutico para mí.

Es claro que estas ideas laten en el fondo de la mente y dan lugar a maneras obtusas de interpretar la vida y a errores en el modo de procesar la información. De ahí el empeño en tenerlas en cuenta para discernir. Bonet cita a Francisco de Quevedo, que de una manera genial dice: «No son las cosas mismas las que al hombre alborotan y le espantan, sino las opiniones engañosas que el hombre tiene de las mismas cosas»³². ¡Qué certero el

poeta de los siglos XVI-XVII!

Por tanto, si tuviéramos que ordenar el proceso de discernir, se tratará en primer lugar de tener en cuenta la *psicología personal*. Lo primero para discernir es buscar la salud psicológica, y para ello hay que destapar las heridas psicológicas, ver si supuran o ya son cicatriz, reconocerlas en cualquier caso a través de los apegos, tendencias o inclinaciones, así como explorar las maneras de pensar disfuncionales (ideas irracionales).

EJERCICIO 5

RECONOCIÉNDOME

Al leer el siguiente cuento puedo recapacitar sobre mis expectativas en relación con mis logros:

El sufi Bayadid dice acerca de sí mismo: «De joven yo era un revolucionario y mi oración consistía en decir a Dios: “Señor, dame fuerzas para cambiar el mundo”. A medida que fui haciéndome adulto y caí en la cuenta de que me había pasado media vida sin haber logrado cambiar a una sola alma, transformé mi oración y comencé a decir: “Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entran en contacto conmigo. Aunque solo sea a mi familia y amigos. Con eso me doy por satisfecho”. Ahora que soy viejo y tengo los días contados he empezado a comprender lo estúpido que he sido. Mi única oración es la siguiente: “Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo”. Si hubiera orado de este modo desde el principio, no habría malgastado mi vida»³³.

Para la reflexión

- ¿Qué te gustaría hacer si no tuvieras límites?
- ¿Descubres alguna idea irracional en tus aspiraciones?
- ¿Se cuela por aquí también algún fantasma o mal espíritu?
- Si ahora tuviera que formular mis aspiraciones de forma realista, diría que...
- ¿Cuál es el primer paso que has de ejecutar para «cambiar el mundo» (tu mundo o el mundo)? ¿Qué es lo más concreto que puedes hacer?

9. Actitudes básicas para discernir

Reconociendo mis traumas y maneras disfuncionales de pensar, siendo *consciente* de quién soy en el nivel más terreno, adopto la primera actitud básica para discernir. No quiere decir que cada vez que vayamos a decidir tengamos que hacer un psicoanálisis. Sin embargo, he de tener claro quién soy, por dónde dejo escapar el agua, dónde están mis *grietas*³⁴, cuáles son mis tendencias. Las decisiones que iré tomando hacen el efecto de ir desvelando este ser mío que se esconde tras las fachadas de los roles que desempeño. Me enfrentan a los aspectos no resueltos de mi personalidad. Si este

precioso material pasa inadvertido, se empaña la decisión y no aprendo nada de mí. No se trata de ser perfecto para decidir, sí de ser consciente.

¿He de luchar contra las *grietas*? En la medida que pueda sí, pero lo que tengo claro es que a veces es imposible. «Somos trigo y cizaña a la vez, y nadie nos ha prometido nunca que esta última pueda desaparecer definitivamente de nosotros»³⁵.

En la película *Una mente maravillosa*, el protagonista aprende a vivir con sus fantasmas, encuentra el modo de que no le obstruyan, no les da voz cuando la piden, está alerta en todo momento, se deja ayudar por otros, pero sabe que los fantasmas están presentes, que forman parte de sí. ¿Cuál es la clave? Quizá es *soltarme*, en el sentido de no intentar mantener una imagen idealizada de mí, al menos ante mí misma, comprender mis defensas y dejarlas caer. Reconocerme y quererme tal como soy, aceptando mi historia, mis tendencias e inclinaciones. Asumiendo mi vulnerabilidad también. Esta postura de consciencia y *humildad* es la más saludable a la hora de discernir.

Unida a la consciencia aparece la *autenticidad*. Un aspecto fundamental del discernimiento es que coloca al sujeto de cara a la verdad. Primero con uno mismo, ya que, si las motivaciones quedan ocultas, actuaremos a ciegas. A veces hay un peligro aún mayor, que es el de creerse las propias mentiras y convertirlas en virtud. Corro el peligro de crearme *buena* cuando puede operar en mí tanto el altruismo como la necesidad de reconocimiento, ambas tendencias a la par. No podemos perder la conciencia de las dobles motivaciones, no pueden acabar diluyéndose asumiendo como certeza el espejismo.

En segundo lugar, la autenticidad también concierne a los demás. Ocurre que puedo conocer la mezcla de motivos que me habitan y no compartirla, alegando solo los argumentos que favorecen mi imagen. «La mezcla de motivos no expuesta enturbia las relaciones y debilita la vida en común»³⁶. Es el ejemplo de quien en un grupo no expresa que necesita que las reuniones sean más cortas para no restar tiempo al descanso. Argumenta que quiere ordenar la reunión, que sean vistos los temas sin divagar, pero no dice lo que de verdad necesita, por otra parte muy lícito. De esta manera se estropea la reunión, se captan impresiones que cada cual interpreta como puede y crece el descontento.

Añadimos que la falta de práctica en la asertividad dificulta la comunicación y provoca que la pareja o grupo se convierta en un lugar inhóspito. Por tanto, autenticidad y *asertividad*, como capacidad esta última de afirmarse respetando los derechos de los demás, son indispensables en el discernimiento.

Para el discernimiento necesitamos la actitud de *apertura a lo positivo*. Parecería que siempre actuamos así de manera innata. Sin embargo a veces hacemos caso de aquello que interiormente nos culpabiliza, nos disminuye o nos preocupa³⁷. El ser humano vivirá

siempre en el vaivén de construirse y destruirse, y así es porque es libre. Pero la disposición del que discierne es la del hombre o la mujer sedientos de lo positivo y el bien, que buscan la luz, la claridad, la plenitud, la alegría profunda, la disposición a encontrar todo ello contra viento y marea, sin que eso suponga caer en un optimismo iluso.

Esta apertura a lo positivo va unida a la *creatividad*, facultad del ser humano en la que reparamos poco, y tan útil en la toma de decisiones. Es esencial para imaginar diferentes escenarios, ver las cosas desde otros puntos de vista, recrear situaciones, ser capaz de pensar en nuevas alternativas y en fórmulas únicas para resolver los impedimentos que se van presentando.

Por último, la actitud fundamental para el discernimiento es la *confianza*. Es precisa una buena dosis de confianza en uno mismo y su potencial, en la Vida misma o en Dios para el creyente. La confianza supone que, cuando he pasado la decisión por el crisol del discernimiento, cuando la he compartido y he deliberado, habrá un momento en el que me lanzo al vacío, sabiendo que llevo paracaídas y se abrirá. Me abandono a la confianza de que lo bueno y lo bello, con sus amplios y tornasolados matices, tienen la última palabra. La confianza permite mantenerse abierto a cualquier posibilidad, desasido. Con confianza atravesamos el miedo que nos provoca decidir. Con esta confianza inicio el proceso y a ella me entrego.

10. Los sentimientos en la toma de decisiones

Los sentimientos habitan el corazón del ser humano allá donde esté. Marina dice que son experiencias que nos informan de cómo se están comportando nuestros proyectos cuando se topan con la realidad³⁸. El discernimiento está coloreado de sentimientos. Dice D. Aleixandre que «el texto original de las *Reglas de discernimiento* de Ignacio de Loyola está lleno de sentimientos y estados de ánimo: fuerza, oscuridad, ánimo, turbación, inquietud, amor, tristeza, tibieza, pereza, alegría, intranquilidad...». Añade además que, si en ese recorrido por los sentimientos tuviéramos que medir su «temperatura», nos sorprendería la frecuencia del término «intensidad»³⁹. Efectivamente, el proceso de toma de decisiones está habitado por intensos sentimientos.

Los diferentes autores que hablan de la toma de decisiones coinciden en apreciar que el sentimiento omnipresente en el discernimiento es el miedo: «Un gran obstáculo para tomar decisiones es el miedo»⁴⁰. El miedo «ciega los canales del discernimiento, inmoviliza el mecanismo de las decisiones»⁴¹. El miedo parece algo inherente a la toma de decisiones, ya que el que decide se siente al borde del precipicio. Experimenta el

vértigo. Sabe que su vida puede cambiar. Reconoce que el camino no tiene retorno. ¿Es lógico tener miedo? Sí. Por eso la principal cualidad para decidir será el valor, la valentía, no tanto para despojarse del miedo, sino para atravesar el miedo y correr el riesgo.

Es cierto, decidir es correr el riesgo, es dejar lo conocido; ¿cómo no temer? El miedo es un sentimiento personal y también socialmente cultivado. Ya lo dicen los refranes: «Más vale pájaro en mano que ciento volando», en clara alusión a que es mejor conformarse y no arriesgarse. O este otro que dice: «Más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer». Remite al conformismo y al inmovilismo. El refranero traduce el deseo social de que permanezcamos bien pegados al suelo de la tierra, que nadie se salga del guión establecido y todo esté bien controlado.

Pero, ¿a qué tenemos miedo en realidad? A salir del espacio seguro, del lugar (hipotético) en el que lo tengo todo controlado. El que deja el puesto de jefe de recursos humanos en la empresa, aunque sea un puesto difícil, ya lo conoce. En él tiene seguridades, ha aprendido a realizar su trabajo y a cargar con los malestares que conlleva. Si cambia a otro puesto de trabajo, aunque sea para mejorar, corre el riesgo de no saber manejar lo que tiene entre manos, y eso genera una enorme inseguridad. Miedo e inseguridad, por tanto, van de la mano.

El miedo puede unirse a la ansiedad, a la angustia incluso, y llevarme a tomar una decisión equivocada para desprenderme de la incomodidad. ¡Cuántas llamadas de teléfono inútiles y generadoras de más conflicto que me habría evitado si estuviera en conexión con mi interior y no me dejara llevar por la ansiedad cuando decido abordar las dificultades en una determinada relación y tomar decisiones! Me precipito sin necesidad.

También aparece el miedo cuando me expongo a recibir ataques, a lo que me dirán los demás, especialmente si no es halagador. Las críticas, los juicios, las interpelaciones con y sin sentido me hacen estar expuesto, ser el centro de atención, estar en el candelero, y que mis elecciones y actos sean pasados por el filtro de los demás. Seré interpretado desde la clave del espectador y puede que no me guste, que sienta la necesidad de defenderme. También me exigirá escuchar argumentos que me hagan pensar, que me hagan dudar, y a eso también puedo tener miedo.

El miedo de modo sensato me avisa de que puedo cometer errores, puedo equivocarme. Siempre que no sea paralizante me advierte de que la realidad es que no puedo elegir «a tontas y a locas», porque cada decisión supone ruptura, supone dejar atrás un camino y tomar otro, supone decir algo de mí. Este miedo puede tener el efecto positivo de impulsarme a discernir, a tomármelo en serio.

El miedo al compromiso con las personas e instituciones y la renuncia que supone elegir una ruta y dejar las demás me puede hacer posponer decisiones y, con ello, abdicar

de mi responsabilidad como ser humano. Conozco algunos ejemplos. Es posible que el miedo lleve a Tomás a no anunciar que convive con Inés⁴². Él no quiere que nadie sepa que sale con ella, y no se plantea ningún compromiso a largo plazo. Cuando ella insinúa dar un paso más, él se aterroriza, diría yo, y responde: «No sé», dice que está muy bien viviendo el presente. El miedo es el sentimiento nacido de varias motivaciones, en este caso: el miedo al compromiso y la pérdida de la imagen de soltero de oro (o posibilidad de seguir estando libre para otras mujeres).

El miedo aparece también cuando no deseo quedarme solo. ¿No me habitó a mí este miedo cuando decidí casarme? Sí, mezclado con el amor estaba el miedo. Ese miedo a la soledad, que se disipa ilusoriamente cuando compartimos la intimidad con otro. Es engañoso y no deja ver con claridad.

El miedo es a veces el sentimiento que habita cuando una decisión es radical y supone separarse de la familia, del grupo de iguales. ¿Cómo se tomará mi madre que yo decida irme a otro país a ejercer el voluntariado? ¿Qué dirán mis amigas que esperan que me vaya a la playa con ellas? En este caso, el miedo al qué dirán se une a la pereza de vencer las inercias, de distanciarse de lo establecido.

Existe el miedo a sentir culpa, y que la culpa sea un tormento. Recuerdo un familiar cercano que, cada vez que tenía que tomar una decisión en relación con sus bienes, la dilataba y le daba vueltas sin cesar por el temor no solo a que la decisión molestara a alguien, sino a no poder soportar el sentimiento de culpa. A mí misma me ocurre que no quiero enfrentarme a otras personas por miedo a que tomen determinaciones que les perjudiquen y, además de la preocupación por lo que les pueda pasar, se añade el miedo a sentirme culpable por ser yo la causante. Miedo y culpa también pueden caminar de la mano.

El miedo, que se une a la inseguridad, a la ansiedad, a la pereza o a la culpa, estará presente en la toma de decisiones. Reconocer cómo se infiltra y actúa en mí me ayudará a no justificarme y llamar *miedo* a lo que es tal. Una vez que lo reconozco me puedo plantear con más libertad si quiero ser dominada por el miedo y los otros sentimientos que lo acompañan o por el contrario quiero avanzar a través de las puertas que el miedo me oculta.

Por miedo podemos tomar decisiones sin meditar, por huir de esa desagradable sensación. Podemos tomar decisiones mirando solo lo que los demás dirán, o no tomarlas por el miedo a ser criticado. Por miedo puedo eludir una respuesta –si tengo miedo a atarme en algún sentido–, a la demasiada proximidad del otro, a pertenecer, a depender, a aburrirme, a que otro me condicione la vida, a quedar expuesto, a que se me interpele porque se me conozca de verdad. Por miedo puedo elegir siempre los senderos menos conflictivos, con menos grado de controversia. Por miedo puedo mantenerme

donde estoy si temo perder mi imagen, cometer errores o salir de mi mundo conocido y seguro donde soy el rey (mi zona de confort).

EJERCICIO 6

EL MIEDO, ESE MONSTRUO

La siguiente historia, recibida a través de Internet y cuyo autor desconozco, refleja poderosamente el significado del miedo y lo que limita en la posibilidad de elegir:

En una tierra en guerra había un rey que causaba espanto: a sus prisioneros no los mataba... Los llevaba a una sala donde había un grupo de arqueros de un lado y una inmensa puerta de hierro del otro, sobre la cual se veían grabadas figuras de calaveras cubiertas de sangre... En esta sala, les hacía formar un círculo y les decía:

–Podéis elegir entre morir a flechazos por mis arqueros o pasar por aquella puerta...

Casi todos elegían ser muertos por los arqueros.

Al terminar la guerra, un soldado que durante mucho tiempo había servido al rey se dirigió al soberano:

–Señor, ¿puedo hacerte una pregunta?

–Dime, soldado.

–Señor, ¿qué hay detrás de la puerta?

El rey respondió:

–¡Ve y averígualo tú mismo!

El soldado abrió temerosamente la puerta y, a medida que lo hacía, entraban rayos de sol... Y, finalmente, sorprendido, descubrió que... ¡la puerta se abrió sobre un camino que conducía a la libertad!

El soldado, asombrado, miró a su rey, quien le dijo:

–Yo les daba la oportunidad de elegir, pero por temor preferían morir a arriesgarse a abrir esta puerta.

¿Cuántas puertas dejamos de abrir por el miedo de arriesgar?

¿Cuántas veces perdemos la libertad y morimos por dentro solamente por sentir miedo de abrir la puerta de nuestros sueños?

Para la reflexión

- ¿Eres consciente de que el miedo aparece en tu vida, y en concreto en la toma de decisiones? ¿De qué manera se presenta o se ha presentado?
- A veces el miedo se acompaña de otros sentimientos. ¿Cuáles?
- ¿Qué decisión tomarías si no tuvieras miedo?
- Exactamente, ¿a qué tienes miedo?

11. El papel de la conciencia y el plano espiritual o valórico

Discernir es descubrir la fuerza del bien y del mal que opera en cada cual, conocer las tácticas de cada una de estas energías, descubrir cómo la energía negativa se adhiere fácilmente a alguna herida psicológica y me desvía de mi meta. Se trata de aprender también a reconocer mis reacciones personales ante el buen y el mal impulso⁴³.

¿Qué es la fuerza del bien? Aquello que me construye, que me hace responder cada vez

mejor a la pregunta: ¿quién eres tú?, ¿para qué estás aquí? La fuerza del bien me hace amar más, ser más libre, más verdadero. Tiene que ver con los valores, ampliamente tratados en la primera parte de este libro, y, para el creyente, con Dios. La fuerza del mal, por el contrario, representa el contravalor, los impulsos de muerte, de negatividad hacia mí mismo y hacia los demás; me lleva al estancamiento, al decaimiento del ser, al abandono de mi proyecto vital.

El discernimiento sitúa al sujeto no solo en relación con su psicología, sino también y sobre todo en el plano *espiritual* o *valórico*. La cuestión es que primero conviene aclarar el ámbito intrincado de la personalidad para después dar un salto a lo trascendente. En el plano espiritual es donde respondemos a la pregunta del sentido de la vida, de la proyección de nuestra existencia. Cuando tomo una decisión, esta conecta necesariamente con mi respuesta personal a la libertad que me ha sido dada, ejerzo la responsabilidad en consonancia con un proyecto.

El buen y mal espíritu, que tanto nombra Ignacio de Loyola en las *Reglas de discernimiento*, abren y cierran el fluir del agua en la buena dirección⁴⁴. De esta manera tendremos que preguntarnos: ¿hacia dónde va el agua? Si me lleva a un camino de más plenitud interior, experimentaré gozo y alegría, a pesar de que la decisión me exija sacrificios. Anselm Grün dice: «Mi decisión debe orientarse hacia la alternativa donde estén presentes estas cuatro cualidades del alma: paz, libertad, vitalidad y amor»⁴⁵.

¿A quién preguntamos en primera instancia en el proceso de discernir? Es a la conciencia a la que nos dirigimos como esa capacidad que tenemos de distinguir lo bueno de lo malo como instancia última de elección. La conciencia es la «voz» de nuestro ser que se expresa. Es lo más profundo de nosotros mismos, lo típico del ser humano, lo que nos aproxima o no a esa felicidad entendida como ideal de plenitud humano. Es el gran patrón para discernir. La conciencia se forma, se alimenta de valores; la conciencia se informa con conocimientos⁴⁶.

Para Tomás de Aquino, la conciencia es la aplicación del conocimiento a algún acto especial, siendo este conocimiento la captación de la corrección y de la evidencia interior de lo debido. La instancia suprema para el hombre, por tanto, no es la norma general, sino la conciencia. Pero no debo confundir mi conciencia con mi opinión y mi gusto. Para Tomás, una decisión de conciencia solo debe colocarse donde la persona está totalmente consigo misma y cuando ha llegado a su profundidad interior⁴⁷.

La conciencia, ¿es absolutamente libre? Es fácil que pueda estar modelada por los intereses y exigencias del sistema establecido. El peligro de adoctrinamiento de las conciencias, aun con intereses altruistas, puede estar presente también hoy como en el siglo XVIII, cuando los predicadores insistían en la virtud que consiste en el orden atribuido a la providencia divina de que unos estén colocados más altos mientras que los

demás están subordinados a los primeros, todo ello necesario para mantener la paz en la tierra y el buen orden⁴⁸. En la actualidad occidental, la sociedad de consumo está tan incrustada en cada rincón de lo cotidiano que no viene precisamente de los ámbitos religiosos ese adoctrinamiento. Es sutil y envuelve todo lo que hacemos.

E. Fromm dice que, observando el fenómeno de la decisión humana, es llamativo cómo la gente se equivoca tomando por decisiones propias lo que en el fondo es solo un sometimiento a las convenciones, al deber o a la presión social. «Casi podría afirmarse que una decisión “original” es, comparativamente, un fenómeno raro en una sociedad cuya existencia se supone basada en la decisión autónoma individual»⁴⁹.

Hemos de estar atentos entonces a una conciencia que puede estar deformada y cargada de prejuicios. No se puede decidir fuera del marco de referencia de cada cual, así es que libres completamente de prejuicios no estamos. Lo que sí sabemos es que en el proceso de discernir no se trata solo de elegir desde las ideas que tiene cada uno de bien y de mal. Ya que la conciencia se configura en un entorno, sí hemos de poner en cuestión el orden establecido: la escala de valores que impera, que pone lo fuerte sobre lo débil, la preponderancia de la dominación y el prestigio frente al puro ejercicio del amor. Si no nos mostramos inconformistas ante todo ello, por más útil e importante que parezca el bien que promovemos, es imposible discernir⁵⁰.

Hemos de considerar asimismo que hay conciencias escrupulosas, torturadas continuamente por el remordimiento. La palabra «escrúpulo» viene del latín *scrupulus*, que significa «piedrecilla afilada y puntiaguda». Los remordimientos de conciencia son como piedrecillas puntiagudas que producen una duda permanente y culpabilidad tormentosa constante. Responden a estructuras neuróticas de la personalidad, que normalmente requieren una terapia para desvelar las heridas subyacentes y afrontar decisiones de manera sana⁵¹.

Por último, también es en el ámbito valórico o espiritual donde se nos pide responder con coherencia en los *medios* y no solo en los fines. Es aquí donde fácilmente nos engañamos, donde somos infieles a aquello en lo que creemos. Recordemos aquella máxima de I. Kant: «El fin no justifica los medios». Sin embargo, demasiadas veces hacemos excepciones. Los medios que elegimos para responder a los fines también han de ser discernidos con criterios de valor.

En cuanto al importante tema de los medios pondré un ejemplo: Si quiero mejorar el local donde realizo el servicio a las personas en situación de pobreza, los materiales que emplee, la proveniencia del dinero, la forma de hacerlo, han de estar presididos por la austeridad, la solidaridad y el respeto al medio ambiente, si son estos los valores que predico. Si no, por mucho que quiera dar un buen servicio, estaré cayendo en las trampas que traté de evitar cuando me propuse dar atención a estas personas. Algunos dirán que

así hoy día no se puede avanzar. Hacer «todo lo que podamos» en cualquier causa exige siempre que sea con medios acordes, si no más vale hacer un poco menos o hacerlo más despacio, y no ir acumulando escombros debajo de las alfombras.

12. Clarificar y vislumbrar

Ante las decisiones hemos de confrontar los motivos de la decisión: ¿es un sentimiento que se ha apoderado de la intención? ¿Es el miedo a la soledad? ¿Es el miedo al compromiso? ¿Son las expectativas que los demás tienen puestas en ti? ¿Te mueve la ambición, el deseo de prestigio, la vanidad? Hay motivos más fácilmente presentables, que exponemos con facilidad, y otros que permanecen ocultos.

El discernimiento permite desvelar trampas y engaños en lo que decimos que nos mueve y lo que realmente nos mueve. A pesar de todo hemos de tomar decisiones, porque ese ser humano que decide *soy yo*. Lo interesante es que, con la clarificación que permite el discernimiento, cada decisión va siendo más congruente con uno mismo. El que decide con discernimiento aprende, se va convirtiendo con la práctica en la mejor versión de sí mismo.

En los *Ejercicios espirituales* de Ignacio de Loyola, él mismo los describe como «todo modo de preparar y disponer el ánimo para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y, después de quitadas, para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánimo»⁵². No tenemos la garantía absoluta de acertar, pero lo que es claro es que «una libertad prisionera de afectos desordenados está condenada a equivocarse»⁵³.

Durante el discernimiento se van deshaciendo las dudas, se van despejando los obstáculos. Es mejor que me introduzca en el proceso antes de que los acontecimientos externos hablen. A veces esperamos a ver qué pasa o a ver qué me piden los demás. No podemos confundir la mismidad (entrar en contacto con mi interior) y el egoísmo (creer que ese mirarme hacia dentro es mirarme el ombligo). No son la misma cosa.

En el discernimiento se degusta la paz y la inquietud, el miedo y la seguridad, la fuerza de la inercia y de la voluntad. Por eso lleva su tiempo. Durante el proceso se experimentan diversos impulsos y estados de ánimo, aparecen diferentes pensamientos que hay que analizar. Se imaginan diferentes escenarios que tienen que ver con las opciones que hay que tomar, y el *poso*⁵⁴ que deja cada experiencia. A veces es engañoso, primero me enarboló, pero después me quedo *seco* ante una opción que me atrae. Tal vez ese no sea el camino que me encaja. Conviene que lo revise de nuevo.

De alguna manera, el discernimiento está al principio, pero también al final, de la toma

de decisiones. Después de haber descubierto el entramado interior, después de haber sopesado los pros y los contras (deliberación), se vislumbra la mejor alternativa y se trata de «dejarse llevar» ante la decisión tomada, y aun aquí seguir observando qué ocurre en mi interior.

Los frutos de una decisión que me construye tienen que ver con la experiencia de un mayor grado de libertad, de respuesta a lo que soy, de deseo de bien, de alegría y de paz. Este estado interior es lo que Ignacio de Loyola llamaría *consolación*⁵⁵. Vislumbro un horizonte de sentido. El miedo, la incomodidad, la inseguridad aún presentes no me acaparan. Esto ocurre en un momento histórico y no en otro; en un contexto comunitario y no en otro. La decisión es tomada en el momento oportuno, no he de decidirlo todo de golpe y todo a cada momento.

La toma de decisiones, en cualquier caso, provoca un desequilibrio interior. El proceso de discernimiento sitúa al sujeto en la vulnerabilidad. Sin amarras, dejando atrás lo que ya fue, abierto al futuro aún no realizado, la persona se siente penetrada por diferentes energías y sentimientos. Se trata de ir analizando de dónde proceden y adónde me llevan. ¿Responderán a mis heridas y traumas, a las falsas creencias tal vez? ¿Son impulsos a seguirme construyendo, a realizar mi ser más profundo?

EJERCICIO 7

PREGUNTAS PARA EL DISCERNIMIENTO

Leyendo las siguientes preguntas te invito a pensar en una decisión concreta y a tomar conciencia, a profundizar en las motivaciones y a conocerte más a ti mismo:

1. ¿Cuáles son mis motivaciones para elegir una cosa u otra?
2. Y esas motivaciones, ¿de qué están hechas?
Pista 1. Además de los argumentos altruistas y estupendos para responder a la pregunta de las motivaciones, ¿qué otros impulsos están presentes en mí? ¿Tal vez necesidad de reconocimiento, vanidad, orgullo, pereza, envidia...? ¿Hay algo de esto?
3. ¿Descubro alguna *herida* en mí? ¿Qué puede enturbiar mi decisión?
4. ¿Qué sentimientos me habitan en la toma de decisiones?
5. ¿Hay presencia de una *superexigencia* a la hora de decidir o, por el contrario, soy más tendente a elegir desde mi *niño interior*, que siempre ha de sentirse complacido?
Pista 2. Leyendo la lista de las ideas irracionales, ¿hay alguna presente en mi vida?
6. ¿Cuáles son mis valores a la hora de decidir?
Pista 3. Repaso las influencias externas que han modelado mi manera de pensar en lo bueno y lo malo, lo justo y lo injusto.
7. ¿Reconozco que el momento de tomar decisiones me hace más vulnerable, que el bien o energía positiva y el mal o energía negativa están presentes? ¿Cómo?
8. ¿Qué frutos interiores espero de la decisión? ¿Qué sensaciones me orientarán? ¿O cómo sabré que estoy en el buen camino?
Pista 4. Los frutos de la decisión serán relativos a alcanzar un estado de mayor crecimiento personal en cualquier esfera, más construcción de uno mismo, más compromiso con los demás, mejora de mi entorno o del mundo. Se acompañan de más paz, libertad y alegría.
9. ¿Conecta esta decisión con mi ser profundo? ¿Quién soy yo?
Pista 5. La decisión me invita a nombrar algunos elementos nuevos que he descubierto de mí o afirmarme en los que ya conocía.

10. ¿Tomar este camino responde al proyecto de mi vida? ¿Da más sentido a mi vida? ¿Para qué elijo este camino?
11. Y, de nuevo, ¿qué sensaciones, qué *poso* me deja imaginar mi vida si hubiera tomado una opción concreta? ¿Más paz, libertad y gozo? ¿O todo lo contrario? Puedo anotar los movimientos interiores (pensamientos, sentimientos) a lo largo de todo un día en que imagine que he tomado tal o cual opción.

LA DELIBERACIÓN

Conocerse, descubrir las motivaciones internas, los impulsos para construirse y las interferencias es un paso fundamental, ya que las mejores decisiones son las que están en consonancia conmigo mismo. Ahora toca dar un paso más. Ya estoy en conexión con mi *ser*, me reconozco. Pero, ¿qué alternativas tengo ante mí? ¿Cómo puedo sopesarlas? ¿Con qué criterio? Para esto sirve la deliberación.

1. Concepto de deliberación

Deliberar, según dice el *Diccionario* de la RAE, es «la consideración atenta y detenida de los pros y contras de los motivos de una decisión, antes de adoptarla, y la razón y sinrazón de los votos antes de emitirlos».

En el libro de los *Ejercicios* de Ignacio de Loyola, el verbo *deliberar*, conjugado de diversas formas, aparece cinco veces, referido siempre a la elección. De hecho, no es raro que se usen discernimiento y deliberación de forma sinónima. Como dice Molina, la diferencia está en que «se disciernen mociones y se deliberan cosas»¹. Este autor propone identificar la deliberación con el momento comunitario del discernimiento.

La deliberación es la forma racional de afrontar la toma de decisiones, dando argumentos a favor y en contra, considerando diferentes alternativas y analizándolas. Si el discernimiento tenía que ver con los movimientos internos y supone averiguar de dónde vienen y adónde me llevan, es un proceso de introspección, tiene que ver con los afectos y motivaciones. La deliberación, en cambio, es discusión racional para obtener la alternativa más razonable, cuenta con la prudencia a la hora de decidir. La deliberación es un paso necesario, un momento metodológico esencial. El discernimiento es más abarcante, estará presente antes, durante y después de la deliberación.

La deliberación trata de disminuir el grado de incertidumbre inherente a toda decisión al realizar un análisis de las diferentes alternativas posibles, teniendo en cuenta que la incertidumbre no se refiere a no saber qué hacer, sino a que «pueden ocurrir diferentes resultados alternativos»².

La deliberación es utilizada en el ámbito de la bioética, y muy útil para pensar en grupo sobre una decisión concreta, y, de manera ideal, después de que cada miembro del grupo haya discernido. Siguiendo a Diego Gracia decimos que el objetivo de la deliberación es

resolver los problemas concretos, respetando los sistemas de valores, a base de argumentaciones racionales. Deliberar no evita los conflictos ni supone llegar a un acuerdo siempre sobre el modo de proceder. Sin embargo, deliberar en común es ese intento racional por afrontarlos³.

Deliberar tiene que ver entonces con una metodología concreta, con un procedimiento y también con un estilo o talante de diálogo a la hora de tomar decisiones en grupo.

2. Implicaciones del diálogo

Podemos decir que deliberar es un proceso para alcanzar conocimiento a través del diálogo. Por tanto, el que delibera cree que el diálogo es valioso para alcanzar la verdad. Dialogar supone la exposición de razones que nos damos unos a otros, escuchando los puntos de vista de todos, en condiciones simétricas. Todos los miembros involucrados en la decisión tienen la misma categoría a la hora de poner argumentos encima de la mesa, uno no tiene más porción de verdad por ser el jefe del grupo. Eso hace que a través del diálogo, despojados de roles, intentemos buscar la objetividad construida a base de las subjetividades.

La deliberación, como dice Diego Gracia, «es un modo de análisis público y crítico de los propios puntos de vista. Necesita de ciertos conocimientos, pero especialmente de ciertas habilidades y sobre todo de algunos rasgos de carácter. Una persona con grandes restricciones psicológicas, con miedos inconscientes o rígidos prejuicios, sin la capacidad de analizarlos y verbalizarlos pacíficamente y con ansiedad, tendrá una capacidad reducida de intervenir activamente en un proceso de deliberación»⁴.

En todo proceso de diálogo es preciso entonces que se den unas condiciones mínimas, que se respete la escucha atenta de lo que cada uno tiene que exponer, sin cuestionar inmediatamente; que la comunicación sea asertiva, en primera persona, de manera concreta y específica, que no se descalifique a nadie. No se trata de ganar o perder, de «llevarse el gato al agua», de que triunfe tal o cual criterio. A veces es positivo dialogar en varios momentos, es decir, hacer una parada cuando hay demasiada tensión o las emociones están a flor de piel y retomar después. En el diálogo es ideal nombrar sentimientos, dar cabida a ellos, sin disfrazarlos. Para dar razones, curiosamente, es oportuno nombrar los sentimientos, de manera que no entorpezcan el proceso de la razón.

Un aspecto fundamental en el diálogo es la consideración inicial de que cada individuo tiene algo importante que decir, que es valioso en la contribución global. La apertura al punto de vista ajeno, evitando el dogmatismo, enriquece a todos, dando lugar a una

decisión más prudente.

3. Principios y consecuencias de las decisiones prudentes

Deliberar es considerar los principios y valores que están en juego en las diferentes alternativas, y es estudiar las *consecuencias* de un determinado curso de acción elegido, argumentando dicha decisión, sopesando los pros y los contras.

En la deliberación podemos distinguir un momento deontológico y otro teleológico⁵. En primer lugar se trata de observar los valores y principios que están en juego en determinada decisión y en cada una de las alternativas posibles. Es el momento deontológico. El momento teleológico tiene en cuenta las consecuencias de las diversas opciones, y si estas respetan los valores y principios. Es fácil descubrir las excepciones a los grandes principios cuando estamos frente a la persona concreta, que vive y sufre en su carne una determinada situación vital.

Tomar decisiones prudentes, de eso trata la deliberación. La *prudencia* será así la cualidad que caracterizará las decisiones más adecuadas. Deliberar consistirá a veces en elegir el camino con menos consecuencias negativas, especialmente cuando estas afectan a un grupo de personas. En un sistema o comunidad que pretenda no ser autoritario y vertical, la deliberación en grupo es el mejor sistema para tener en cuenta los puntos de vista de todos, para aproximarnos a los sujetos concretos, para disminuir la incertidumbre, para descender de los ideales a la vida real.

Tomás de Aquino dice que la prudencia es la cualidad de las buenas decisiones. En el paso de lo general a lo particular, asegura Tomás de Aquino, la prudencia pasa por tres grados: deliberación, juicio y mandato o imperio. Esto no impide que exista también, en mayor o menor grado, la facultad de captar de una sola ojeada la situación y tomar al instante la nueva decisión⁶. Para él, la prudencia no es una certeza sobre la verdad, y por eso no se puede suprimir la preocupación por las consecuencias. La prudencia es lo contrario de la astucia, a la que solo le importa el proceder práctico, siendo así la facultad que conduce al ser humano a la verdad, a la vida verdadera⁷.

4. Actitudes ante la deliberación⁸

Diego Gracia propone que hay dos formas de acercarse a los problemas éticos: la dilemática y la problemática⁹. Según las describimos a grandes rasgos podemos reconocer las actitudes que todos y cada uno adoptamos ante las cuestiones que se nos

plantean en la vida en general y en los grupos en particular.

El personaje *dilemático*, a modo de caricatura, a fin de reconocerlo mejor, considera que las cuestiones que se plantean en la vida siempre tienen respuesta, y esta respuesta es cierta, precisa, única, razonable, concreta, *o sí o no*, o aceptación o rechazo. Se sitúa ante la vida moral como ante un dilema, ante dos posibles alternativas de las que hay que elegir una y descartar la otra.

Las personas que adoptan una postura dilemática ante la realidad pueden ser «deontologistas en extremo», esto es, creen que los principios son los únicos rectores en la toma de decisiones y, por tanto, las consecuencias de las mismas no han de ser tenidas en cuenta. Estas consecuencias son una especie de «males menores» que deben asumir. ¿Alguna vez nos hemos posicionado así?

Para dibujar al personaje que adopta una postura *problemática* partimos de la base de que la moralidad no es matemática, ni tiene una única solución, ni esta es la misma para todos. Las cuestiones morales serían entonces opinables, no son verdades infalibles, certeras, precisas, de las que un ser humano es dueño.

Las personas que adoptan esta postura son aquellas que hacen opción por una búsqueda de la verdad *comunitaria*. Esto significa partir de la humildad de reconocernos realmente necesitados del otro. El problematismo está en la base de las actitudes de personas que creen profundamente en el sentido comunitario de la existencia. La vida está por hacer y las decisiones se hacen en el camino, compartidamente.

La actitud problemática cree en la riqueza del *encuentro*, del aquí y ahora, en el fruto del diálogo. La verdad no es única y absoluta en lo que se refiere a cuestiones que se pueden mirar desde diferentes prismas. La verdad espera ser encontrada entre los que la buscan comunitariamente.

5. Aplicando métodos

En este apartado he recopilado algunos métodos concretos aplicables a la toma de decisiones, que considero que pueden ser muy útiles para la deliberación individual y en grupo. En el caso de que se utilicen individualmente, mi recomendación es que se comparta lo deliberado. Otro observador ayuda a apreciar las *trampas* que uno no es capaz de vislumbrar, enriqueciendo el proceso de discernir.

La primera propuesta es realizar un árbol de *cursos de acción* ante la cuestión que hay que decidir. Sirve para esforzarnos por encontrar alternativas, más de dos, de manera que la opción no sea el sí y el no, sino que podamos ver más opciones, descubrir la escala de grises entre el blanco y el negro. A cada uno de los cursos de acción le haremos

preguntas relativas al respeto a los principios y valores. En cada curso de acción pondremos atención a las consecuencias. Está basada en el método deliberativo de Diego Gracia¹⁰.

Un ejemplo concreto podría ser imaginar una compañía en la que los valores que aparecen en la misión son tres: la promoción del bien común (que se concreta en el servicio a las personas en situación de discapacidad), la autonomía en la gestión (dependen en su mayor parte de fondos propios) y la promoción de los profesionales (tener en cuenta su criterio, contar con ellos para las decisiones y procurar su mejor posición de acuerdo a méritos y capacidades). La situación económica ha empeorado en los últimos años y hay que cerrar algunas secciones de la compañía o bien fusionarse con otra entidad.

Propongo las siguientes preguntas para hacer el análisis deliberativo:

- 1) ¿Qué alternativas vislumbramos? Tratar de dibujar más de las dos vistas en principio, aunque las opciones acaben entrelazándose a través de los cursos de acción.
- 2) Cada una de estas alternativas, ¿respetan los valores de la compañía?
- 3) ¿Qué consecuencias concretas tiene cada curso de acción planteado para los beneficiarios y los profesionales?
- 4) Las consecuencias, ¿respetan los valores de la compañía?
- 5) ¿Qué curso de acción nos parece que respeta más los valores en su conjunto?

Con estas preguntas estamos sopesando pros y contras, razones que favorecen una decisión u otra, teniendo en cuenta que el criterio para deliberar que elegimos es el respeto a los valores que están inscritos en el ideario de la compañía, y que todos los miembros están de acuerdo en respetar.

José Luis Bimbela propone el siguiente esquema de afrontamiento estratégico de situaciones que es aplicable en la toma de decisiones, también interesante, ya que no solo tiene en cuenta los valores que están en juego, sino otros criterios que tienen que ver con lo que me viene bien a mí y a los demás:

- 1) Describir la situación (análisis de escenario).
- 2) Escribir el listado de alternativas.
- 3) Valorar cada alternativa.
- 4) Tomar la decisión.
- 5) Actuar.
- 6) Evaluar la actuación.

En cada uno de estos pasos, el autor propone detenerse y hacer un análisis. Así, describir la situación supone fijarse en las oportunidades y problemas del entorno, pero también en los puntos fuertes y débiles de la persona; en el listado de alternativas se trata de responder a la pregunta: «¿Qué puedo hacer yo ante esta situación?», y se trata de volcar todas las ideas posibles, sin enjuiciarlas.

El paso tercero, consistente en valorar cada alternativa, supone analizar las consecuencias positivas y negativas de cada una de ellas. Para cada alternativa hay que aplicar dos criterios: el *criterio de coherencia* (que tiene que ver con los valores) y el *criterio de inteligencia* (que tiene que ver con elegir lo que me viene bien a mí y a los demás, es decir, lo más conveniente para todos). El paso cuarto, tomar la decisión, es elegir una de las alternativas, maximizando las consecuencias positivas y minimizando las negativas. El paso quinto, actuar, supone poner en práctica lo decidido con eficacia, y, por último, evaluar la actuación es revisarla con objetividad¹¹.

Otros autores describen un modelo de solución de problemas que está muy extendido en enfermería y psicología:

- 1) Identificar el problema del modo más específico posible. No valorar o enjuiciar el problema: describirlo.
- 2) Generar alternativas con «tormenta de ideas». Equivale a responder a la pregunta de qué se puede hacer. Requiere separar el proceso de evaluación del proceso de creatividad.
- 3) Evaluar las alternativas que son más adecuadas. Reunir información y establecer criterios objetivos de eficacia y viabilidad.
- 4) Elegir y decidir: qué se va a hacer y cómo.
- 5) Establecer un plan de acción.
- 6) Seguimiento y reevaluación. Comprobar si funciona y, si es preciso, cambiar la alternativa de solución¹².

Este planteamiento puede servir si en la evaluación de alternativas, al decir cuál es la más adecuada, aplicamos criterios éticos, es decir, contrastamos cada alternativa con los valores. De esta manera veremos la eficacia y viabilidad una vez que hayamos contrastado las hipótesis con el respeto a los valores establecidos en la compañía.

Esther Lucía Awad Aubad, psicóloga y experta en espiritualidad¹³, me propuso deliberar en algunos momentos de mi vida con un cuadro que he adaptado ligeramente, que me resulta muy útil a la hora de plantear un cambio de cualquier tipo.

¿Qué consecuencias positivas tiene el cambio?	¿Qué consecuencias negativas tiene NO cambiar?
¿Qué consecuencias negativas tiene el cambio?	¿Qué consecuencias positivas tiene NO cambiar?

A través de lo que fui narrando contestándome a estas preguntas de este cuadro de dobles entradas verticales y horizontales se podían leer los sentimientos, las motivaciones, los valores y el sentido vital. Lo más interesante que aporta es que cada opción posible tiene consecuencias negativas y positivas. Con las consecuencias negativas de lo que elijamos hemos de *cargar* siempre. Por lo tanto, es preciso pensar en *medios para paliar lo negativo* que surge de lo que me parece la mejor opción.

6. Una propuesta de síntesis

Estos métodos pueden ser útiles; unos aportan cuestiones más prácticas, otros, planteamientos más teóricos. Podemos combinar varios de ellos, añadir alguna mirada de fondo y obtener un instrumento que ayude en la deliberación, con preguntas sistemáticas y un proceso de diálogo compartido en grupo si es una decisión que afecta a varias personas, o con un acompañante en caso de que la decisión sea personal. Una propuesta de síntesis en diez pasos podría ser la siguiente:

- 1) Descripción de la situación sobre la que decidir (de la manera más detallada).
- 2) Exposición de los valores que queremos honrar (sintetizarlos, quizá ya existen en el ideario).
- 3) Formular alternativas, cursos de acción (todas las posibles, aunque parezcan imposibles, sin enjuiciarlas). ¿Qué más posibilidades ves?
- 4) Comenzar a hacer preguntas a estas alternativas: ¿respetan los valores? Descartar aquellas alternativas que no los respeten.
- 5) Si no existiera ninguna restricción, ¿qué alternativa elegirías?
- 6) ¿Qué consecuencias tiene cada alternativa? Positivas y negativas (valoración puramente subjetiva, que se va haciendo objetiva al unir los puntos de vista de otros).
- 7) ¿Hay alguna opción que se identifica más con mi proyecto vital o el del grupo? (Esa opción es muy posible que sea la que más respeta los valores). ¿Hay alguna que no se identifica nada?
- 8) Ante las consecuencias negativas de la opción que veo más clara, ¿de qué medios disponemos para paliarlas? ¿Es factible (y viable) esta opción viendo las consecuencias?
- 9) Diseñar un plan de acción con los pasos que hay que dar que incluya el diálogo con las personas a las que afecte la decisión en primer término.
- 10) Revisar la propuesta elegida en función de lo que dicen las personas afectadas (volver a las preguntas iniciales en caso necesario).

EJERCICIO 8

APRENDIENDO A DELIBERAR

- Toma un ejemplo de la vida cotidiana, ya sea personal o en grupo, y aplica cualquiera de los procedimientos descritos.
- ¿Qué sentimientos te deja realizar este ejercicio?
- ¿Descubres algo nuevo de ti mismo o de tu proyecto vital al realizar este ejercicio?
- Si ha sido en grupo, respecto a una decisión difícil para todos, analiza cómo ha sido la deliberación en relación con la calidad del diálogo y si has observado posturas dilemáticas y problemáticas.
- Si no dispones de un ejemplo concreto, te propongo el siguiente con el que ya inicié este apartado:

Imaginemos una compañía en la que los valores que aparecen en su misión son la promoción del bien común (que se concreta en el servicio a las personas en situación de discapacidad), la autonomía en la gestión (dependen en su mayor parte de fondos propios) y la promoción de los profesionales (tener en cuenta su criterio, contar con ellos para las decisiones y procurar su mejor posición de acuerdo a méritos y capacidades). La situación económica ha empeorado en los últimos años y hay que cerrar algunas secciones de la compañía, o bien fusionarse con otra entidad...

Añade más elementos descriptivos de la situación para que el ejemplo sea lo más parecido a alguna realidad

que te resulte próxima.

3

LA DECISIÓN

En el proceso de toma de decisiones, una vez sopesadas las alternativas, hemos resuelto cuál es la más adecuada y elegimos un camino renunciando a otros, con lo que esto conlleva. Sentiremos que dejamos algo, que perdemos, sin conocer aún lo que está por llegar. Experimentaremos el significado del riesgo. Es el momento ejecutivo, en el que damos los primeros pasos concretos en una determinada opción. Ya estamos comprometidos con la decisión apostando por ella. Las dudas aún proyectarán su sombra. Se trata de mover la voluntad hacia la decisión elegida. ¿Qué tenemos que tener en cuenta en este momento?

1. Concepto de decisión

La palabra «decidir» viene de *de-cidere*, que en latín quiere decir «cortar, separar, amputar». Tiene tres acepciones en el *Diccionario* de la RAE: cortar la dificultad, resolver y mover a alguien la voluntad. Hasta ahora es lo que hemos hecho, *cortar* todo aquello que nos impedía decidir en libertad.

Hasta ahora, el proceso ha supuesto esfuerzo. Sin embargo también ocurre que la decisión *tiene alas*, provoca un cierto «subidón». Dijéramos que tiene potencia en sí misma, que impulsa hacia adelante, que se experimenta con fuerza que algo nuevo está surgiendo, que otro trazo de mi ser se desvela luminosamente.

Es cierto que no todas las decisiones se toman igual, aun siendo complejas. Hay decisiones clarividentes, vemos la opción con claridad, aunque por rigor empleemos alguno de los métodos mencionados en la deliberación. Existen momentos en los que tenemos una sensibilidad especial para captar lo más adecuado. Otras veces las decisiones consisten en sopesar razones y averiguar los movimientos del interior no en uno, sino en varios momentos, hasta despejar todo lo que dificulta la decisión. Una misma persona puede tomar ambos tipos de decisión en diferentes momentos de su vida.

Vuelvo a mi ejemplo inicial:

Quando decidí dejar el trabajo que elegí a 200 kilómetros de mi casa y opté por volver a mi población de residencia y buscar otro trabajo, el motivo principal fue la etapa que atravesaba mi hija adolescente, la necesidad que tenía ella, desde mi punto de vista, de tenerme cerca. Entonces no sopesé pros ni contras.

Bueno, sí lo hice, pero sabiendo en mi interior que no me servía mucho en ese momento. Intuí ya que tendría que afrontar las consecuencias negativas de dejar un trabajo en el que había puesto todo mi empeño. Pero para mí era claro, y, fuera lo que fuera lo que se me avecinara, y aunque era consciente del poder de los sentimientos en esta ocasión, la opción era evidente para mí. Enseguida encontré un nuevo oficio, nada que ver con el anterior, y traté de infundirme valor y energía para descubrir nuevas oportunidades en este futuro por hacer...

En cualquier caso llega por fin el momento en que elijo una opción y desecho las demás. Avanzo con todas mis energías en medio de la incertidumbre. Esta incertidumbre ya no es mi enemiga. Como dice Miguel de Unamuno: «Es la contradicción íntima precisamente lo que unifica mi vida y le da razón práctica de ser. O más bien es el conflicto mismo, es la misma apasionada incertidumbre lo que unifica mi acción y me hace vivir y obrar»¹.

2. Y ahora, ¿qué?

En principio hemos de saber que podemos seguir dudando, que, cuando una decisión es compleja, puede ser que haya momentos de desasosiego. Por eso también Ignacio de Loyola nos regala un consejo interesante:

En tiempo de desolación nunca hacer mudanza, mas estar firme y constante en los propósitos y determinación en que estaba el día antecedente a tal desolación, o en la determinación en que estaba en la antecedente consolación².

En medio de las dudas llega el momento de tomar el pulso, de ver si la decisión me está construyendo. ¿Habrà sido una buena decisión? Según G. León, una buena decisión es aquella en la que se ha trazado un objetivo, se ha reunido toda la información relevante y se han tenido en cuenta las preferencias del decisor³. Es lo mismo que decir que elijo bien si es aquello que a mi interior le va mejor, teniendo en cuenta el estudio de las alternativas posibles, su análisis y las consecuencias.

El tema de los medios es de nuevo importante ante la evaluación inicial. Podemos frustrarnos si vemos que no somos capaces de cumplir el fin elegido a través del medio elegido. Cuenta González Vallés cómo un sacerdote en oración sintió un profundo amor por la gente por la que trabajaba y decidió dedicar tres horas al día después del trabajo a visitarla. Acabó cansado y frustrado⁴. En este sentido volvemos a insistir en el tema de los medios o del *cómo*. Son esenciales para llevar a la práctica las ideas, pero son lo que

son, medios que puedo variar con facilidad adaptándolos a las necesidades, sin romper con el fin, en congruencia con los valores, pero aceptando que pueden no ser los más idóneos, que puedo replantearlos.

Para poner en práctica la decisión no es suficiente con encontrar la mejor alternativa, sino que hay que mantener una actitud que tiene que ver con utilizar la tensión de la elección, comprometerse, autoafirmarse (creerse capaz), utilizar el apoyo externo, mantener la confianza, reforzarse (darse recompensas parciales según se avance) y organizarse⁵.

En resumen, tomar la decisión se sigue de *mantener* la decisión. Las pautas podrían ser:

- Si asaltan las dudas, en principio mantener lo decidido.
- Si surgen preguntas, aceptar las que tienen que ver con el fin, los objetivos, los valores, el sentido. Responderlas me afirmará en lo elegido.
- Dar a los medios puestos a favor de la elección el lugar que corresponde y mantener abierto que sean cambiados.
- Tener en cuenta los recursos para tomar la decisión.
- Mantener una actitud comprometida, firme y confiada.

3. Preguntas para atascados

Todos los autores consultados coinciden, expresándolo de diferentes maneras, en que existen lo que denominaré *personajes*, con los que cada cual nos podemos identificar, en los que las ideas irracionales han surtido su efecto, que van por la vida amarrados a su perfeccionismo, a su necesidad de control, al exceso de responsabilidad o a la necesidad de seguridad. Según G. León, estas cuatro características de la personalidad pueden hacer más ineficaz la toma de decisiones⁶.

Propondré una batería de preguntas para ayudar en la toma de decisiones cuando alguno de estos *personajes* entra en escena, para ayudar a *desatascar* a aquel que se encuentre prisionero de la indecisión.

a) El perfeccionista

La obsesión por la perfección, por tratar de hacerlo todo bien, por no permitirse que nada manche la vida ni que nada salga mal, no es inusual. Hay personas que esperan que llegue el mejor momento, la pareja perfecta, el trabajo ideal, la casa de los sueños. En

esa espera retrasan la decisión o se atormentan por no encontrar lo que desean, que, por puro arte del perfeccionismo, tendrá algún pequeño defecto, una tara que impide seguir adelante.

Preguntas para ayudar a pensar:

- ¿Hay alguna decisión perfecta?
- ¿En qué consiste para ti?
- Si la solución perfecta es un 10, ¿qué sería para ti una solución 8?
- ¿Cómo te sientes si tomas esta última decisión? ¿Qué pasaría?
- ¿Es posible, entonces, tomar una decisión 8?

El pensamiento de que no hay soluciones perfectas, solo adecuadas e inadecuadas, y que en el fondo equivocarse es parte del proceso y habla de la capacidad de riesgo, puede ser una idea de empuje hacia la toma de decisiones.

b) El que necesita controlarlo todo, el que necesita sentirse seguro para decidir

Estas personalidades no pueden dejar nada al azar y necesitan saber todo lo que puede ocurrir de antemano para controlarlo. De esta manera están preparadas y soportan mejor el vértigo de la incertidumbre.

Preguntas para ayudar a pensar:

- ¿Qué es lo peor que puede suceder?
- Imagina que ya ha sucedido, ¿qué ves?
- ¿Qué es lo mejor que puede pasar?
- Imagina que ya ha sucedido, ¿qué ves?
- ¿Está en tu mano realmente que ocurra lo mejor o lo peor?

Se trata de afianzar la idea de que el ser humano y la vida en sí es pura incertidumbre, y que el conflicto y la controversia forman parte del camino, así como la asunción de la verdad que acompaña al ser humano: nunca podrá controlarlo todo, no está en su mano.

c) El que se siente con exceso de responsabilidad

Este personaje cree que todo lo que pasa a su alrededor es cosa suya, tanto si las cosas

salen bien como si salen mal. Es fácil que se sienta culpable por lo que hace su hijo o su madre, cuestiones que no están en su ámbito de responsabilidad.

Preguntas que ayudan a pensar:

- ¿Qué pasa si eres responsable de todo lo que hacen y deciden los demás?
- En realidad, ¿de qué eres responsable?
- Si tuvieras que considerar tu cuota de poder en esta situación en concreto, ¿de cuánto estamos hablando? ¿100 %, 70 %, 50 %, 20 %, 0 %?
- ¿Qué consecuencias tiene para ti asumir solo lo que te corresponde?

Hay otros personajes secundarios que también tienen dificultad para una adecuada toma de decisiones: el que se cree *autosuficiente* (sin confesarlo) y utiliza todos los argumentos a favor de hacer lo que desea, sin dejarse interpelar por lo que no le conviene; el que *se pone más límites* para decidir que los que realmente existen (cuya frase típica será: «No tengo elección»); el que pone de excusa las *expectativas de los demás* o lo que la autoridad ordena, y toma siempre una opción en consonancia.

A cada uno de ellos me gustaría preguntarle: *¿de qué te escapas?*

También pueden aparecer algunos otros personajes retardados, que salen en escena cuando ya han tomado la decisión: el *catastrofista*, que dice que siempre se equivoca; el *nostálgico*, que mira atrás pensando lo que podría haber sido y no fue, o el que *no es capaz de aceptar la equivocación* como parte del proceso. Podemos ayudar a desmontar las ideas irracionales subyacentes en estos casos demostrando que la realidad y el presente siempre es lo mejor que tenemos, entre otras cosas porque lo demás se fue o aún no ha ocurrido. Además, asumir que somos error y acierto, y que nadie es mejor ni peor por ello, forma parte del aprendizaje humano, del bagaje de ser humano.

Cada una de estas preguntas y pensamientos, y otros tantos que podamos inventar, han de servirnos para confrontar posturas inadecuadas, llevar el ancla de una vez, mirar el horizonte y poner rumbo a una nueva tierra, la que me ofrece esta nueva decisión.

4. Los fallos que solemos cometer

La vida son decisiones y, como muestra, estos son algunos ejemplos:

María quiere independizarse, y para ello el trabajo es fundamental. Ha estudiado fisioterapia y hay mucho trabajo en Francia. Pero nadie de su familia se ha ido fuera de España a trabajar y tiene miedo. Entre todas las cosas, lo que más le importa es encontrar ya trabajo, donde sea. No se decide, no lo ve claro, se enreda

pensando y pensando ella sola... ¿Podrá algún día tomar la decisión?

Carlos ha dejado a Carmen, con la que salía. En varias ocasiones ella le ha dejado plantado, porque quería salir con sus amigas. A veces hasta se han encontrado y Carmen no le dice nada, no le hace ni caso. Él le ha dicho que no le gusta estar así y que prefiere cortar la relación, y de hecho ha tomado esa decisión. ¿Es una buena decisión?

Julia se ha ido a vivir fuera del hogar familiar al ganar su primer salario. Ha encontrado un chico y viven juntos. Ahora se siente culpable y se pasa el día visitando a su madre. Cree que es demasiado egoísta y está agobiada, ansiosa, no duerme, está alterada, discute a las primeras de cambio... ¿Fue una mala decisión la de la independencia?

Son algunos ejemplos que implican que la vida es compleja, está llena de decisiones y de sus consecuencias, y, aunque elaborar una lista puede parecer algo muy simple, revisando mis propios fallos y los que veo que otros cometen me atrevo a proponer la siguiente. Puede complementarse con la lista elaborada en la introducción, en la que se establecían algunas condiciones de las decisiones.

Posibles fallos en la toma de decisión:

- 1) Tomar una decisión precipitada para quitarnos de encima el problema de decidir o, por el contrario, posponer siempre la decisión, dejarlo para otro momento, ¡mientras se pasa la vida!
- 2) Querer resolver muchas cosas de una vez, de manera que nos metemos en varias decisiones complejas simultáneamente.
- 3) Pensar que podemos hacerlo sin compartir con nadie o, por el contrario, creer que la decisión es tratar de hacer solo lo que los demás me dicen, de responder a lo que esperan.
- 4) Dejarnos llevar por la intuición, por el «olfato», sin dejar que esa intuición, aunque pueda ser un elemento crucial, sea apoyada por un procedimiento que me ayude a asumir las consecuencias.
- 5) Encerrarnos en que solo hay dos posibles soluciones para los problemas complejos.
- 6) Creer que vale cualquier medio si responde al fin, o bien sobrevalorar los medios y creer que estos son la decisión.
- 7) No ir a la raíz de las decisiones, a las causas que me llevan a estar a menudo en encrucijadas similares que no acabo de resolver.
- 8) Tomar decisiones sin reunir toda la información sobre lo que hay que decidir.
- 9) Pretender el perfeccionismo, la solución ideal y maravillosa.
- 10) Seguir la costumbre, la tradición, lo que siempre se ha hecho, como forma mecánica de decidir.

- 11) Creer que acertar o no acertar es lo que me hará mejor persona.
- 12) Cambiar de método o de acompañante cada vez que me acerco a la decisión, de manera que no llego a tomarla.
- 13) No permanecer en contacto con mi cuerpo, con las sensaciones y sentimientos, con mi interioridad, pensando que la parte final de la decisión es un proceso meramente intelectual.
- 14) Olvidarme de los objetivos, del fin, del sentido de la decisión. No alinear las decisiones con el resto de mi vida, con los valores que la presiden, con mi proyecto vital.
- 15) No fiarme de mí mismo, de mi capacidad, fuerza y lucidez para hacer lo mejor en cada momento con lo que sé y lo que tengo.

¿Podremos evitarlos? Al menos conocerlos nos hará estar atentos a no encasquillarnos en el proceso. Ayudarán a acompañar a otros que solicitan nuestra ayuda para decidir. Mi sugerencia es que puedan plantearse como interrogantes confrontadores que aseguran que vamos por el camino de la realización personal.

5. Dos pistas más

He de añadir algunas pistas más, extraídas de aquí y de allá, con algunas preguntas que ayuden a pensar en el momento de la toma de decisiones, que sirvan de catapulta, de impulso, de empuje para la entrega definitiva.

Una de ellas es de Ignacio de Loyola, y trata de imaginar lo que sucederá cuando lleguemos a la hora de la muerte. Consiste en verse uno a sí mismo en ese momento y hacerse algunas preguntas:

- ¿Cuál de estas alternativas que tengo ante mí me dará más alegría en el momento de la muerte, cuando pase revista a mi vida?
- En el paisaje de mi vida, ¿encaja?, ¿le hace bien?, ¿le va bien esta pincelada a mi cuadro?⁷

Otra de ellas es imaginar el futuro, dentro de X años, tratar de verse a uno mismo si elige la opción A, o la B, o la C... Sirve también para el grupo que está tratando de tomar una decisión. Igualmente consiste en hacerse preguntas partiendo de un dibujo:

- Con un poco de imaginación hago un dibujo en papel, como si fuera una foto, sobre

- cada una de las alternativas posibles. ¿Qué veo?
- ¿Cómo me siento si me veo en A? ¿Y en B? ¿Y en C? Pongo el nombre de un sentimiento/estado de ánimo al lado. Lo dibujo también con un emoticón.
- ¿En cuál de estas alternativas perdería algo muy valioso para mí? ¿Cuál no quiero perderme?
- ¿Qué es lo esencial (lo primero) y qué es atractivo, pero accesorio (lo segundo), en mi vida?
- ¿Qué es lo que realmente necesito?

Es posible que al lector se le ocurran muchas preguntas más. En conclusión: el que tiene las actitudes para discernir, señaladas más arriba, tiene capacidad de decidir y utilizará cualquier método a su alcance ¡o inventará el método! Es definitivo, en cualquier caso, saber que *tomar decisiones* meditadas es convertirse en el mejor maestro para *tomar decisiones*.

EJERCICIO 9

ENTREVISTA CON JUAN

El siguiente diálogo –basado en una situación real– sobre la toma de decisiones tiene lugar en el Centro de Escucha⁸. Lee y anota las intervenciones que ayudan en la toma de decisiones. Comenta en pareja o en grupo en qué consiste el arte del que ayuda. Añade alguna otra pregunta relativa a alguna clave que se escape u otras que creativamente crees que pueden servir en este caso.

Juan es un hombre de 50 años, casado, que lleva un tiempo viniendo al Centro de Escucha por otros motivos. Hoy la conversación sucede de la siguiente manera:

Juan 1. Tengo que tomar una decisión respecto a mi vida personal. Es sobre la separación... Las cosas no van bien con mi pareja...

Ayudante 1. ¿No van bien?

J.2. No, nos hemos distanciado, hemos perdido la ilusión... Es tan diferente a mí...

A.2. Entiendo que la decisión de la que me hablas es...

J.3. Separarme, sí...

A.3. ¿Qué opciones tienes?

J.4. Bueno, si te soy sincero es que tengo otra mujer... y también está casada, pero somos tan parecidos, y nos gustan las mismas cosas, y nos ilusionamos el uno con el otro... Es tan diferente, y la quiero tanto...

A.4. Entonces, con tu pareja ya no hay nada que hacer...

J.5. Sí, tenemos un chico, y no me gustaría que sufriera... Y además lo vería muy poco si nos separamos... Y no sé, esto es tan complicado...

A.5. Con tu mujer no sentiste al principio lo mismo que con esta persona nueva...

J.6. Sí, claro que sí, al principio fue maravilloso, pero es que ahora estamos apagados, desde que nació el chico ya nada es lo mismo, toda la atención se la lleva él, y discutimos... Y no sé qué hacer... Por otra parte esta mujer que he conocido es tan especial, hay tanta magia entre nosotros...

A.6. Se te ilumina la cara cuando hablas de esta experiencia... ¿Sobre qué necesitas decidir exactamente?

J.7. Bueno, no sé si dejar a esta mujer y volver a mi pareja, no sé si separarme definitivamente de mi pareja... Lo que siento ahora es tan intenso por la nueva persona que me es imposible no sentirlo, y además que me siento feliz. Y al mismo tiempo atormentado... ¿Qué puedo hacer?

A.7. Me gustaría que me dijeras qué es eso de atormentado y qué es eso de feliz...

J.8. Sí, estoy atormentado porque no quiero hacer daño a nadie, y porque no sé si hago bien... Por otra parte estoy feliz porque esta mujer me hace sentir único, especial, cada vez que estoy con ella me siento lleno.

A.8. ¿Qué posibilidades tienes? Dime una a una las que ves.

J.9. Separarme y no estar de momento con nadie un tiempo, y pensar. Volver con mi pareja y dejar a esta mujer. Separarme e intentar vivir con la mujer que he conocido. Todo menos seguir así...

A.9. Bueno, parecen unas cuantas opciones... Te voy a pedir que mires tu vida desde el final. Imagina que tienes 80... ¿Qué te gustaría que hubiera pasado?

J.10. Me hubiera gustado que mi pareja y mi familia funcionaran, y haber estado con ellos hasta el final... Pero ahora... Tampoco quiero perder a esta mujer...

A.10. ¿Qué pasaría si te separas? ¿Cómo imaginas tu vida?

J.11. Creo que al principio estaré solo y echaré de menos mi vida familiar, a mi hijo, e incluso a mi pareja, en muchos sentidos... La sigo queriendo... Después quizá la otra persona pueda arreglar su situación, creo que la seguiré viendo, no puedo decir que no...

A.11. ¿Qué pasa si no te separas, cómo imaginas que será tu vida?

J.12. Me encontraré triste, sin ilusión, porque no concibo ahora mismo estar sin ella. Es muy fuerte lo que siento.

A.12. ¿Cómo imaginas la vida con ella?

J.13. Semejante a la de ahora, la verdad. Quizá mejor, porque habré descubierto cosas nuevas, y quizá habré logrado mantener la ilusión. También habrá disputas, seguro. No sé, es todo muy complicado...

A.13. ¿Cuáles son tus valores, en qué crees?

J.14. La verdad es que mi valor estrella es la fidelidad, por eso estoy especialmente mal. Creo en el amor fiel, y lo estoy traicionando. Por otra parte, quizá esta sea la oportunidad de construirlo...

A.14. ¿Qué es el amor fiel para ti?

J.15. El amor fiel es querer sin desviar la atención hacia otras mujeres. Cuando he visto a mis amigos que les pasaba esto mismo les he criticado, me ha parecido mal, y ahora yo... ¿Cómo me ha podido pasar?

A.15. ¿Qué es lo que más te duele de todo esto?

J.16. Traicionarme, traicionar, mi hijo, mi pareja... Uf, es demasiado. Pero es que el sentimiento que me abarca es tan poderoso que no veo...

A.16. Dices que sientes algo por esta persona nueva que es tan intenso que no te deja pensar...

J.17. Exacto. Y además es luminoso, como algo que está en mi vida diciendo: «Déjalo todo y ven»...

A.17. ¿Es amor o es deseo?

J.18. Es todo... Sé que hay mucho deseo, pero también me compenetro tan bien con ella que quizá sea la persona con la que seré feliz plenamente.

A.18. ¿Qué es la felicidad plena para ti?

J.19. Es el amor fiel, el compromiso, la ilusión de hacer cosas juntos... ¡Qué complicado!, ¿no?

A.19. Se te hace complicado decidir, ¿verdad? Y si pudieras pedir lo que quisieras, ¿qué crees que es lo que más necesitas, lo que conecta contigo?

J.20. Necesito sentirme querido, y querer, sentirme apreciado, único, que despierto la ilusión de alguien que me espera... Esa parte es muy importante en mí.

A.20. ¿Cómo crees que puedes conseguir esto en tu vida?

J.21. Uf, ahora mismo no lo sé... Necesito darme un tiempo...

A.21. Quizá por hoy hemos explorado ya un poco en qué situación estás. Qué te parece si piensas en cada una de las opciones que has formulado y te haces estas preguntas: ¿qué está más en consonancia conmigo mismo de cada una de las opciones? ¿Qué consecuencias inmediatas tendrá cada una de las opciones? Con esas tareas seguimos hablando el próximo día, ¿te parece? ¿Las anotas?

J.22. Ok. Muchas gracias... Seguimos.

6. Decisiones esenciales: la apuesta por la alegría, el perdón y la bendición

A cada paso, el ser humano se encuentra con nuevas encrucijadas, elecciones que ha de

hacer. Por otra parte, aun en los períodos de calma, el individuo no puede descansar de su condición de ser responsable. En cada momento de la vida podemos decidir por ser víctimas de los acontecimientos o tomar las riendas, por lamentarnos o por actuar, por dejarnos llevar por el enfado o por la serenidad. Muchas veces no somos responsables de lo que nos sucede, pero sí de la actitud que tomemos ante ello.

Decidirse por la alegría, por la vitalidad, aun en situaciones de desgracia, de sufrimiento, de enfermedad y de dolor, es una proeza del ser humano. He visto cómo una compañera y amiga ha vivido su cáncer de mama, se ha visto sometida a la quimioterapia, ha ido atravesando infortunios de diverso tipo. Pero ella ha decidido *mirar* desde el bien que recibe a diario, desde la gratitud. Eso no le ahorra nada de dolor, los malestares no se esfuman de un plumazo, pero su manera de mirar le sitúa en la vivencia de un presente por el que se siente profundamente agradecida. Al acabar todo el proceso ha organizado y hemos celebrado una gran fiesta. Me parece un milagro, y admiro a esta buena mujer por adoptar esta actitud, no solo al final, sino en cada uno de los días de este largo año.

Creo que hay dos decisiones fundamentales en lo que a actitud ante la vida se refiere. Ambas están muy relacionadas. Son la base de la salud psicológica y de la construcción de cualquier comunidad humana. Se trata de la decisión de *perdonar* y la decisión de *bendecir*. En relación con la primera diré que a cada momento la experimento como más necesaria. Las relaciones humanas están repletas de sinsabores, de enfrentamientos, de malentendidos, de ofensas con y sin intención. Cada vez que una persona decide perdonar toma las riendas de su vida, más allá de lo que ocurra después, y sobre todo de lo que haya ocurrido antes.

El perdón supone una decisión, la de ver más allá de los límites de la otra persona⁹. Cometemos errores, levantamos defensas absurdas ante nuestra inseguridad, tenemos en definitiva personalidades variopintas, con aristas, grietas y deformidades. Se trata de ver en el que nos ofende la materia humana que hay detrás, digna de mi respeto y mi acogida. Puedo mirar con las gafas que decida. Eso es crucial. Desde mi enfado, el que ofende me parecerá perverso, dañino, un monstruo. El enfado, si no es temporal, se convertirá en resentimiento, y esa nueva lente de aumento conseguirá que odie a mi agresor. Dice Marina que «el resentimiento es un estilo afectivo que suplanta la vida entera»¹⁰.

Desde mi serenidad y humildad, en cambio, lo reconoceré en su pobreza semejante a la mía. Tal vez esa petición constante de un interior atormentado no es otra que la de aprender a perdonar. Nada justifica seguir con las gafas del rencor y el enfado puestas. Sabemos que perdonar no es compartir las maneras de hacer ni los actos del que ha provocado la ofensa; tampoco es restablecer la relación tal y como existía antes, si no lo

deseo, pero no he de esperar a que el otro cambie. No está en mi mano. El cambio que sí está en mi mano es el de uno mismo. Es la responsabilidad que implica decir un día: «Hasta aquí, se acabó esta espiral de odio». Es verdad que no es fácil, que al principio actuaré como si fuera posible. Es decir, como si el perdón fuera ya sin haber llegado a él, solo a modo de deseo. El milagro es que, si decido entrar en la dinámica del perdón, desde el deseo este perdón actúa y me libera gratis.

Unida a la decisión de perdonar está la de bendecir. Bendecir lleva implícito el ejercicio del perdón, porque al bendecir no llevamos cuentas del mal, nos situamos como observadores que han dejado las armas y miran con amplitud. Bendecir supone admitir que la vida es gratitud y regalo, no un concurso de méritos. Y es que, siguiendo a Guillén, diré que a nuestro narcisismo le cuesta mucho sentirse regalado, porque le halaga mucho más creerse en un mundo donde cada cual se gana por su propio esfuerzo lo que posee¹¹. Desde la certeza de que nada doy que antes no me haya sido dado, creo que es decisivo que hoy ejerzamos la bendición, complementaria al perdón, derramando una mirada compasiva llena de luz allí donde tantas oscuridades nos acechan.

EJERCICIO 10

EL SIMPLE ARTE DE BENDECIR¹²

Te sugiero que leas el siguiente texto pausadamente, imaginando cada escenario que se describe, deteniéndote en otros lugares también, en aquellos en que desees experimentar tu capacidad de decir-bien, de bendecir.

Al despertar, bendecid vuestra jornada, porque está ya desbordando de una abundancia de bienes que vuestras bendiciones harán aparecer. Porque bendecir significa reconocer el bien infinito que forma parte integrante de la trama misma del universo. Ese bien lo único que espera es una señal vuestra para poder manifestarse.

Al cruzarnos con la gente por la calle, en el autobús, en vuestro lugar de trabajo, bendecid a todos. La paz de vuestra bendición será la compañera de su camino, y el aura de su discreto perfume será una luz en su itinerario. Bendecid a los que os encontréis, derramad la bendición sobre su salud, su trabajo, su alegría, su relación con Dios, con ellos mismos y con los demás. Bendecidlos en sus bienes y en sus recursos. Bendecidlos de todas las maneras imaginables, porque esas bendiciones no solo esparcen las semillas de la curación, sino que algún día brotarán como otras tantas flores de gozo en los espacios áridos de vuestra propia vida.

Mientras paseáis, bendecid vuestra aldea o vuestra ciudad, bendecid a los que la gobiernan y a sus educadores, a sus enfermeras y a sus barrenderos, a sus sacerdotes y a sus prostitutas. En cuanto alguien os muestre la menor agresividad, cólera o falta de bondad, responded con una bendición silenciosa. Bendecidlos totalmente, sinceramente, gozosamente, porque esas bendiciones son un escudo que los protege de la ignorancia de sus maldades y cambia de rumbo la flecha que os han disparado.

Bendecir significa desear y querer incondicionalmente, totalmente y sin reserva alguna el bien ilimitado – para los demás y para los acontecimientos de la vida–, haciéndolo aflorar de las fuentes más profundas y más íntimas de vuestro ser. Esto significa venerar y considerar con total admiración lo que es siempre un don del Creador, sean cuales fueren las apariencias. Quien sea afectado por vuestra bendición es un ser privilegiado, consagrado, entero. Bendecir significa invocar la protección divina sobre alguien o sobre algo, pensar en él con profundo reconocimiento, evocarle con gratitud. Significa además llamar a la felicidad para

que venga sobre él, dado que nosotros no somos nunca la fuente de la bendición, sino simplemente los testigos gozosos de la abundancia de la vida.

Bendecirlo todo, bendecir a todos, sin discriminación alguna, es la forma suprema del don, porque aquellos a los que bendecís nunca sabrán de dónde vino aquel rayo de sol que rasgó de pronto las nubes de su cielo, y vosotros raras veces seréis testigos de esa luz que ha iluminado su vida.

Cuando en vuestra jornada surja algún suceso inesperado que os desconcierte y eche por tierra vuestros planes, explotad en bendiciones, porque entonces la vida está a punto de enseñaros una lección, aunque su copa pueda pareceros amarga. Porque ese acontecimiento que creéis tan indeseable también es oportunidad de bendecir, de no vacilar y bendecir de nuevo. Las pruebas son otras tantas bendiciones ocultas. Y legiones de ángeles siguen sus huellas.

Bendecir significa reconocer una belleza omnipresente, oculta a los ojos materiales. Es activar la ley universal de la atracción que, desde el fondo del universo, traerá a vuestra vida exactamente lo que necesitáis en el momento presente para crecer, avanzar y llenar la copa de vuestro gozo.

Cuando paséis por delante de una cárcel, derramad la bendición sobre sus habitantes, sobre su inocencia y su libertad, sobre su bondad, sobre la pureza de su esencia íntima, sobre su perdón incondicional. Porque solo se puede ser prisionero de la imagen que uno tiene de sí mismo, y un hombre o mujer libre puede andar sin cadenas por el patio de una prisión, lo mismo que los ciudadanos de un país libre pueden ser reclusos cuando el miedo se acurruca en su pensamiento.

Cuando paséis por delante de un hospital, bendecid a sus pacientes, derramad la bendición sobre la plenitud de su salud, porque incluso en su sufrimiento y en su enfermedad, esa plenitud está aguardando simplemente a ser descubierta. Y cuando veáis a alguien que sufre y llora o que da muestras de sentirse destrozado por la vida, bendecidlo en su vitalidad y en su gozo, porque los sentidos solo presentan el revés del esplendor que solo el ojo interior puede percibir.

Es imposible bendecir y juzgar al mismo tiempo. Mantened en vosotros, por tanto, ese deseo de bendecir como una incesante resonancia interior y como una perpetua plegaria silenciosa, porque de este modo seréis de esas personas que son artesanos de paz, y un día descubriréis por todas partes el rostro mismo de Dios.

Posdata. Y por encima de todo no olvidéis bendecir a esa persona maravillosa, absolutamente bella en su verdadera naturaleza y tan digna de amor, que sois vosotros mismos.

Para la reflexión

- ¿Qué sentimientos experimentas al leer este texto?
- ¿Deseas detenerte en algún otro lugar o al lado de alguna otra persona y bendecirla?
- ¿Qué supone bendecirte a ti mismo?
- ¿Cambiaría algo de tu vida si decides perdonar y bendecir?
- Expresa con tus palabras una bendición especial hacia alguien o algo, tal vez hacia ti mismo.

SEGUNDA PARTE

**EL TELÓN DE FONDO EN LA TOMA
DE DECISIONES**

1

ÉTICA, VALORES Y FELICIDAD HUMANA

Hablamos de valores como de aquellos elementos que orientan la conducta, los ideales que nos mueven anunciando las metas que están en el horizonte de la vida. Los valores que habitan al ser humano guían el discernimiento y la toma de decisiones. Cuando doy un paso que me compromete, me pregunto: ¿responde esta acción a mis valores o es puro capricho, un delirio pasajero? A través de la experiencia descubro que los valores son mi guía. Si soy consciente de ellos y me afirmo en ellos, tomo las riendas de mi vida, gestiono mi libertad, persiguiendo apasionadamente ideas que brillan como estrellas en esta noche oscura.

1. Desbrozar el concepto

La axiología es la parte de la filosofía que estudia los valores; sin embargo, la reflexión sobre los valores *bulle* en el ser humano desde el principio de los tiempos, antes de que se estableciera tal término. Xavier Zubiri, filósofo contemporáneo, dice que desde una *inteligencia sentiente* (uniendo lo intelectual y lo sensorial) se aprehende la realidad, y en ese marco revela que los valores no son esencias preestablecidas, sino que son «posibilidades apropiables». Esta expresión tan lograda evoca la naturaleza de la idea de *valor* como potencia, que no es, pero que puede llegar a ser (posibilidad); que no me pertenece del todo, pero que puedo hacer mía si la interiorizo y si la vivo (apropiable).

¿Qué son los valores? Al pronunciar la palabra «valor» me refiero a algo importante, estimable en algún sentido. Es sabido que «solo el necio confunde valor y precio», como dice Machado. El valor se refiere a algo que está tan lleno de propiedades interesantes a los ojos humanos que no hay oro en el mundo capaz de comprarlo. Una obra de arte, un pensamiento sublime, una puesta de sol en plena Mancha o en el mar tienen un *valor* incalculable. Son acontecimientos que no caben en la medida, no se pueden cuantificar, son realidades *cualitativas* que invocan lo que está más alto y más al fondo del ideal humano. Hablan de la belleza como espejo de lo que llevamos dentro, reclaman la apertura al infinito del ser humano.

Ocurre también que un insignificante papel escrito con la tinta medio borrada o los

pétalos de una rosa que aparecen reseco en un libro tienen mucho *valor* para el que los guarda celosamente, un valor afectivo, emocional, evocador del recuerdo de otra persona, de otro momento, del amor o del encuentro. Por el valor que encierran, estos objetos conectan con lo intangible que es constitutivo del ser humano.

La persona que se embarca en la aventura de ponerse al servicio de los empobrecidos de esta tierra, o quien con pasión trata de mejorar la salud de los demás, quien acompaña y enseña tomando parte en la forja de las siguientes generaciones, quien siembra y construye con sus manos una promesa para el futuro, esas gentes hacen posible los valores de la justicia y de la solidaridad. Provocan en los testigos la resonancia de las grandes ideas por las que gastamos la vida.

Hay valores, por tanto, que se relacionan con lo estético, otros con lo afectivo, otros con los ideales ético-cívicos, profesionales, políticos... O religiosos. Algunos lo son todo a la vez, y de un plumazo. Así pasa con el *amor*, que revoluciona todos los ámbitos y es motor, proyecto, promesa y fin de toda una vida. Dice Viktor Frankl, en el relato de su experiencia en el campo de concentración, que «el amor es la meta última y más alta a la que puede aspirar un hombre», y mientras recuerda a su esposa en aquel suplicio continúa: «Entonces percibí en toda su hondura el significado del mayor secreto que la poesía, el pensamiento y las creencias humanas intentan comunicarnos: la salvación del hombre, el significado de su existencia, solo es posible en el amor y a través del amor. Intuí cómo un hombre despojado de todo puede saborear la felicidad –aunque solo sea un suspiro de felicidad– si contempla el rostro de un ser querido»¹.

Todo esto conduce a afirmar que una característica fundamental del *valor* es que es un vínculo que conecta con lo trascendente. Hablando del amor, Frankl se convence de que el amor trasciende: «Que esté o no presente esa persona, que continúe viva o no, de algún modo pierde su importancia... Nada podía afectar a la fuerza de mi amor»².

Los valores dan sentido en los momentos más oscuros de la vida, pero también dan luz a la existencia toda. Están ahí, referentes en la penumbra, un faro necesario que en las tinieblas de una abrupta costa mantiene alerta a los barcos que navegan en la noche. Atraviesan las fronteras de lo visible y penetran en el mundo de lo no logrado. *Valor* es un eco que persigue a la voz que lo pronunció, sombra que aspira a ser personaje, jadeante palabra que busca convertirse en realidad.

EJERCICIO 1

DESCUBRIENDO MI AGUDEZA VALÓRICA

Te sugiero que leas este relato y dejes tu mente libre a lo que te inspire respecto a tu forma de vivir y de estar. Las preguntas que siguen pueden ayudar a replantearse algo nuevo de cara a una mirada cotidiana más

centrada en los valores.

Aquella podría ser una mañana más, como cualquier otra. Una persona baja en el metro de Nueva York vistiendo *jeans* y camiseta. Se para cerca de la entrada. Saca el violín del estuche y comienza a tocar con entusiasmo para la multitud que pasa por ahí en la hora punta del día. Tocó durante 45 minutos y fue prácticamente ignorado por todas las personas que pasaron. Nadie sabía que el músico era Joshua Bell, uno de los mejores violinistas del mundo, ejecutando piezas musicales consagradas, con un instrumento rarísimo, un Stradivarius de 1713, estimado en más de tres millones de dólares. Algunos días antes, Bell había tocado en el Symphony Hall de Boston, donde las localidades costaban más de mil dólares. La experiencia en el metro, grabada en vídeo, muestra a hombres y mujeres de andar ligero, vaso de café en la mano y móvil al oído, indiferentes al sonido del violín³.

– ¿Qué te sugiere esta historia?

– Elabora tu propia definición de valor/valores.

– ¿Es fácil la percepción de los valores en la sociedad en la que vivimos?

– Date unos minutos de silencio para recordar los lugares por los que pasas cada día, y toma conciencia de aquello que no ves, no oyes, no sientes... y puede ser valioso. Con los ojos cerrados, vuelve a pasar por cada uno de esos lugares, visualiza a las personas con las que te encuentras. Toma conciencia de lo que te pierdes, de lo que no tomas en cuenta.

– ¿Qué sientes ante esta visión? ¿Crees que puedes adoptar alguna actitud de más reconocimiento ante la vida y las personas? ¿Cómo?

2. Valores y acción

Los valores son las razones o motivos de la conducta, como dice John Finnis (1983), filósofo estadounidense contemporáneo. Diremos que son criterios de actuación, *brújulas* que guían la toma de decisiones individual y organizacional.

Los valores son evocados por realidades, acontecimientos, personas, pero tienen que pasar por nuestro tamiz, por el alambique de cada ser humano, ser digeridos y absorbidos para poder llegar a ser algo más que una idea... Se trata de *procesar* los valores, de experimentar que nos pertenecen. Me siento atraída por el valor de la paz, pero no es una idea que viva fuera de mí. La necesito cuando estoy en conflicto, cuando los miembros de mi familia se enfrentan. Busco el camino de la paz, lo convierto en posibilidad, lo hago mío, lo pongo en marcha con palabras o con gestos.

Los valores son *procesuales* y su asunción no es automática. Una vez conseguida no hemos llegado al final. Van poco a poco calando en nuestra personalidad, en la toma de decisiones. Van poco a poco definiéndonos. Los valores son *activos*. No permanecen en el inerte mundo del pensamiento. Desde el interior han de volver a la comunidad en forma de acciones concretas. No son trofeos, ideas bonitas que quedan bien, que lucen en una conversación. Los aprehendemos, los asimilamos, los expresamos y los hacemos realidad con la práctica.

Valores y actitudes-conductas están estrechamente relacionados. La movilización a la

acción no es provocada solo por un pensamiento convertido en palabra elocuente, sino que convoca a mis afectos y sobre todo requiere la asunción de la responsabilidad. Hablo de valores cuando los ideales provocan mi respuesta personal ante la realidad.

Quizá por ello, para Max Weber (1864-1920), los valores son emocionales y en su mayor parte irracionales. Para este sociólogo alemán desempeñan un papel crucial en nuestras vidas y nadie puede prescindir de ellos, pero necesitan ser controlados por la razón. De ahí la importancia de orientar la ética por fines y no solo por valores. Un agente es responsable cuando se propone fines racionales y busca los medios adecuados para la consecución de dichos fines. Weber contrapone la ética de la responsabilidad a la ética de la convicción⁴. Mi propuesta es que ambas son inseparables. No podemos hablar de valores al margen de un proyecto, de algo que aspiramos a lograr, de los fines. Los valores podrían ser esos fines intermedios en los que nos apoyamos para lograr los objetivos vitales.

No hay valor que no se plasme en una forma de estar en la vida, en un hacer y en un quehacer. No hay valor sin testimonio. Se trata de *profesar* los valores. Por eso es tan difícil para algunos vivir sometidos a un sistema cuyos principios prácticos están en contra de los valores interiorizados. Así puede darse en muchos profesionales hoy. El sujeto se siente elemento de un engranaje y no partícipe creativo. Es solo mano de obra o ganador de un necesario sustento. Los valores necesitan su ejercicio cotidiano, no viven aislados ni presentes solo en determinados espacios o tiempos del vivir.

La autenticidad pone en juego la transparencia de los valores. Las incongruencias muestran que no concuerda el pensar-sentir-decir-hacer, en concreto en lo que tiene que ver con el mundo de los valores. Cuando hacemos lo contrario de aquello que percibimos como lo íntimamente esencial, algo se quiebra y duele profundamente, nos hemos saltado lo más valioso, nos hemos traicionado a nosotros mismos. Las decisiones que no respetan los valores son inútiles, enseguida se encuentran sin raíz, algo no funciona en el empuje definitivo. El sujeto acaba cayendo por una pendiente deconstructiva, sin alcanzar la plenitud.

EJERCICIO 2

VALORES EN LA PISTA DE DESPEGUE

Tras la lectura anterior te invito a iniciar el vuelo nombrando lo que los valores significan en tu vida y en tu historia.

- ¿Qué es lo que más te importa en la vida? Si respondes a esta pregunta, ¿qué valores ves?
- Nombra valores, tuyos o ajenos, haz una larga lista (puede hacerse en grupo).
- Prioriza los valores, determina cuáles ocupan para ti los cuatro primeros lugares.
- Dibuja un «escudo» en el que aparezcan representados esos valores, como si fuera tu insignia

- ¿Te gusta el resultado? ¿Quieres cambiar algo?
- Señala los momentos de tu biografía en los cuales alguno de esos valores ha estado más presente, has hecho valer tu valor. ¿Cómo ha sido?
- En los diferentes ámbitos de tu vida: familia, trabajo, amigos, asociación, ocio... (puedes nombrar otros), puntúa de 1 a 5 –siendo el 5 la máxima puntuación– cómo estás haciéndolos presentes.

3. Valores compartidos. Objetividad y subjetividad de los valores

El valor es la *cualidad*, lo que permite que una realidad sea buscada, preferida, ansiada. Pero es mucho más que una tendencia o predilección. Es más que un interés individual. El mundo de los valores conforma una cultura, una posibilidad de realización y de relación individual (autorreferencia) y colectiva. Podemos buscar juntos la consecución de unos determinados valores cívicos que permiten la convivencia y que procuran un mundo mejor. Provocan una determinada normativa si son asumidos colectivamente. Las normas y leyes no son los valores, aunque sí pretenden reflejar los principios básicos desde los que deseamos convivir.

En el estudio de los valores, un debate posible tiene que ver con la objetividad-subjetividad axiológica. Las preguntas son: ¿hay valores únicos que deben ser para todos los humanos? ¿Son más bien algo personal? ¿Son los valores objetivos o subjetivos? En el primer caso existen con independencia del sujeto. En el segundo existen en cuanto que el sujeto reacciona ante la realidad de una manera u otra.

Desde Platón hay filósofos que afirman que los valores son realidades objetivas, entidades ideales, perfectas, absolutas, independientes de las circunstancias. Por ejemplo, la justicia existiría aunque los seres humanos nos comportáramos siempre de manera injusta. El valor sería así un bien en sí mismo. Frente a esta teoría, el nominalismo ético defiende que todo valor es relativo a lo humano, no puede darse sin nuestra participación, apoyándose en algo tan subjetivo y ambiguo como la persona.

Asociamos la subjetividad valórica a David Hume, que propuso que los valores son reacciones sentimentales a las acciones humanas. Para él, la moral era cuestión de sentimiento más que de hechos. En su libro *Tratado de la naturaleza humana* (1740) dice: «Sea el caso de una acción reconocidamente viciosa: el asesinato intencionado, por ejemplo. Examinadlo desde todos los puntos de vista posibles, a ver si podéis encontrar esa cuestión de hecho o existencia que llamáis *vicio*... Nunca podréis descubrirlo hasta el momento en que dirijáis la reflexión a vuestro propio pecho y encontréis allí un sentimiento de desaprobación que en vosotros se levanta contra esa acción. He aquí una cuestión de hecho: pero es objeto del sentimiento, no de razón»⁵.

Este ejemplo de David Hume no deja de producir inquietud, y al mismo tiempo es una

apuesta por dar al ser humano la capacidad de juzgar adecuadamente, de obrar buscando el bien, sea como fuere. Pero, para que no quede todo a merced del individuo concreto, la generación de una conciencia colectiva empujada por acuerdos en legislaciones universales como los derechos humanos resulta clave a la hora de preservar los valores que consideramos indiscutibles para proteger la dignidad de todo ser humano. Los grandes principios de las teorías éticas podrían ser una forma de agrupar y jerarquizar los valores sobre la base de la construcción de la ciudadanía y de la convivencia.

Milton Rockeach (1918-1988), psicólogo social, alude a que los valores son pocos y compartidos con otras personas, organizándose en sistemas. Los valores son estables porque se aprenden como absolutos desde la infancia, aunque el proceso no acaba nunca gracias a la interacción social. «El valor es la creencia perdurable de que una forma concreta de conducta es personal o socialmente preferible al modo opuesto»⁶.

La tendencia de los valores a universalizarse tiene que ver con la importancia que les concedemos, con la bondad que vemos en ellos para alcanzar la felicidad personal y colectiva. Tanto es así que, casi sin darnos cuenta, los defendemos como enormes banderas con las que quisiéramos amparar a la humanidad. Percibimos que defender la libertad, la verdad, la paz, la justicia o el amor produce bien y queremos expandirlo, que sea para todos. Por eso nos unimos con facilidad a los que manifiestan estos valores.

El sociólogo estadounidense Talcott Parsons (1902-1979) se refiere al valor como «un elemento de un sistema simbólico compartido que puede servir de criterio para la selección entre las alternativas de orientación que se presentan intrínsecamente abiertas en una situación»⁷. Y podemos añadir: el valor tiene tanto contenido simbólico que puede articular el funcionamiento de la comunidad, puede unirnos en torno a la búsqueda de significados compartidos.

A modo de conclusión más operativa consideraremos que los valores son subjetivos en cuanto a que requieren la necesaria participación del sujeto, su implicación, el procesamiento interior de los mismos. Son objetivos en cuanto a su normatividad, su posibilidad de ser compartidos o la de funcionar como sistemas que producen orientaciones generales que consideramos válidas para lograr ser comunidad humana.

EJERCICIO 3

EL MERCADILLO⁸

Te propongo realizar este ejercicio de visualización concretando lo que experimentes a través de las preguntas que se van formulando a lo largo del mismo.

Adopta una postura cómoda con la espalda firmemente apoyada en la silla, los hombros y los brazos flojos, las piernas sueltas, los pies firmemente apoyados en el suelo. Toma conciencia de la respiración, de

tu cuerpo, de tu mente. Se trata de entrar en contacto contigo mismo y dejar que la imaginación te guíe en busca de alguna clave valórica que puedas incorporar a tu vida. Deja fluir la respiración, nota cómo entra el aire por tu nariz, cómo oxigena todo tu cuerpo. Inspira y llena tu abdomen primero y el tórax después en cada inspiración; nota cómo sale el aire lentamente de tu cuerpo en cada espiración.

Imagínate ahora que estás en un mercado, en un mercadillo como el Rastro de Madrid, o como cualquier mercadillo de tu ciudad o de tu pueblo. Hoy hace buen día, el sol hace relucir los puestos de fruta y de flores, de telas y de productos diversos. Hay mucho colorido, la gente curioseas con aire festivo en cada puesto. Hay libros, discos, cosas antiguas, ropa... En este mercadillo se compra sin dinero, así que es fácil llevarte muchas cosas. Resulta que aquí puedes encontrar todo aquello que necesitas para ser feliz. Te detienes en un puesto, ves algo que te interesa, ¿qué es?, ¿qué ha llamado tu atención?

Das las gracias a quien atiende el puesto y te llevas una cosa, y después vas a otro puesto y tomas otra y otra... Al final has llenado la cesta, pero no te pesa, estás feliz con estas adquisiciones.

Te alejas del mercadillo entre el bullicio de la gente, que poco a poco se va oyendo a lo lejos. A la sombra de un árbol te sientas y sacas tus preciosos objetos. ¿Qué te dice cada uno de ellos? Los tocas y miras con cariño, algunos te hacen llorar, con otros sonríes... Algunos quizá los habías perdido y los has encontrado de nuevo... ¡Ah!, te das cuenta de que has olvidado alguno... No importa, puedes volver a por él... Date tiempo... Permaneces en esta contemplación sin prisa... Estaremos cinco minutos más en silencio... Poco a poco vas a volver la atención sobre tu cuerpo. Tu mente se serena. ¿Qué sientes? Respiras de nuevo, hondamente, un par de veces, y, a tu ritmo, abres los ojos.

Para terminar, toma nota escrita de la experiencia:

- ¿Qué has sentido a lo largo del ejercicio?
- Identifica valores a través de los objetos.
- Toma conciencia del momento en el que estás en relación con los valores que un día fueron importantes para ti... ¿Hay algún valor nuevo que hayas descubierto recientemente?
- ¿Hay valores que son específicamente tuyos, que te identifican? ¿Cuáles?

4. Valores y sentimientos

Max Scheler (1874-1928) elaboró una teoría de los valores sosteniendo que la percepción de los mismos es siempre emocional. El amor y el odio son, para él, actitudes radicales para la captación de los fenómenos valóricos. Scheler defiende la importancia ética que posee la vida emocional del ser humano. Los valores, según Scheler, se organizan como positivos o negativos, y se pueden jerarquizar dando lugar a cuatro grupos: los valores del agrado: dulce/amargo; los valores vitales: sano/enfermo; los valores espirituales, que se dividen en: *estéticos*: bello/feo; *jurídicos*: justo/injusto; *intelectuales*: verdadero/falso, y los valores religiosos: santo/profano⁹.

La propuesta de íntima relación entre sentimientos y valores es hoy más evidente con el desarrollo de la neurociencia. El cerebro emocional, o la constatación de que la emoción precede de algún modo a la razón en el conocimiento, es un interesante camino por el que se desarrolla la investigación de las últimas décadas.

Efectivamente, podemos decir que valores y sentimientos están en estrecha relación. El valor es una *construcción intelectual*, una idea a la que nos adscribimos *emocionalmente*, afectivamente, algo que concreta nuestras creencias y que a su vez anima a seguir

creyendo. Los sentimientos pueden ser canales a través de los cuales el ser humano camina hacia los valores; necesitamos de su energía y potencia. Los valores, entonces, no pueden ser vividos de manera aséptica, sino apasionada.

Podemos decir que de los valores nos *enamoram*os, si entendemos el enamoramiento como una pulsión que conquista y absorbe poniendo por encima de todo lo demás el valor que atrae. Actúo, por ejemplo, reivindicando la *libertad* y la *verdad*, porque vibro intensamente con aquello que me parece que es inseparable del ser, y no puedo permanecer impassible cuando estos valores me son arrebatados.

La conmoción que provoca el niño que muere de hambre, el adolescente violado o la mujer apaleada, tanta violencia que se ensaña, tantos muertos en matanzas y guerras sin sentido, desgarran de compasión el vientre hasta el crujido y el llanto. El grito por la justicia hunde sus raíces en la indignación. Así dice J. García Roca que la exclamación «no es justo» es expresión del «sentimiento que acompaña el origen de la conciencia moral. La indignación ante la injusticia es tan esencial como el sentimiento compasivo [...] La indignación ante la injusticia es un sentimiento que abre al valor de la dignidad»¹⁰.

Es indudable que el ejercicio de la solidaridad y la búsqueda de la justicia nacen unidos a poderosos sentimientos, y en el origen y el recorrido hacen brotar nuevos valores, cada vez más próximos a la esencia del ser. Continúa García Roca:

Somos compasivos cuando abandonamos la arrogancia de la certeza y nos sentimos afectados por el otro; cuando nos abrimos al lenguaje de la sensibilidad, captando en nuestras vísceras el gozo o el dolor del otro; cuando reconocemos nuestros límites y entendemos que la fuerza nace del compartir [...] La compasión se convierte de este modo en un sentimiento que fecunda el valor del reconocimiento¹¹.

El sentimiento puede ser así motor y camino en la búsqueda del bien. Un sentimiento como la compasión provoca el desnudo de prepotencias y vanidades. Pero no nos quedamos ahí. Los sentimientos son también «conducto de vuelta» desde la acción a los valores, en una flecha de doble dirección. Con esto expreso que en las consecuencias de las decisiones también hay sentimientos. Se despierta la rabia por no haber logrado un objetivo, la culpa por omitir el bien o hacer el mal, la alegría por el efecto positivo que provoca una determinada intervención, en definitiva, hay un *sabor* (sentimiento) que deja en cada cual la experiencia de la que es responsable.

P. Singer habla de la relación entre los juicios morales y los sentimientos, y dice: «Si alguien hubiese meditado todo lo relativo a un problema ético de manera escrupulosamente inteligente e imparcial, modelando sus sentimientos a lo largo de este proceso, entonces sus sentimientos estarían lo más posible en sintonía con la razón»¹².

Deducimos que los sentimientos que *pasan* por la razón forman parte de la confrontación de los hechos con los ideales, son parte del autoconocimiento, pueden guiar el aprendizaje en la toma de decisiones.

EJERCICIO 4

EXPLORANDO MIS CONEXIONES INTERNAS

Te sugiero que leas este cuento y observes la estrecha relación entre valores y sentimientos que en él se refleja. Te servirá de inspiración para plantearte algunas cuestiones esenciales en tu toma de decisiones

La isla de los sentimientos¹³

Érase una vez una isla donde habitaban todos los sentimientos: la alegría, la tristeza y muchos más, incluyendo el amor. Un día se avisó a los moradores de que la isla se iba a hundir. Todos los sentimientos se apresuraron a salir de la isla, se metieron en sus barcos y se prepararon para partir, pero el amor se quedó, porque quería quedarse un rato más con la isla que tanto amaba antes de que se hundiese.

Cuando por fin estaba ya casi ahogándose, el amor comenzó a pedir ayuda. En eso vino la riqueza, y el amor le dijo:

–¡Riqueza, llévame contigo!

–No puedo, hay mucho oro y plata en mi barco, no tengo espacio para ti.

Entonces pidió ayuda a la vanidad, que también pasaba por allí.

–¡Vanidad, por favor, ayúdame!

–No te puedo ayudar, amor. Tú estás todo mojado y vas a arruinar mi barco nuevo...

Entonces el amor le pidió ayuda a la tristeza:

–Tristeza, ¿me dejas ir contigo?

–¡Ay, amor! Estoy tan triste que prefiero ir solita.

También pasó la alegría, pero ella estaba tan alegre que ni oyó al amor llamar.

Desesperado, el amor comenzó a llorar. Entonces fue cuando una voz le llamó:

–Ven, amor, yo te llevo.

Era un viejecito, pero el amor estaba tan feliz que se le olvidó preguntarle su nombre. Pero al llegar a tierra firme le preguntó a la sabiduría:

–Sabiduría, ¿quién era el viejecito que me trajo aquí?

La sabiduría respondió:

–Era el tiempo.

–¿El tiempo? Pero, ¿por qué solo el tiempo quiso traerme?

La sabiduría respondió:

–Porque solo el tiempo es capaz de ayudar y entender a un gran amor.

Para la reflexión y el diálogo

- ¿Te parece que este cuento tiene algo que ver con la realidad?
- A veces, para nombrar valores y sentimientos utilizamos las mismas palabras, pero son conceptos distintos, ¿cuál es la relación (diferencias y conexiones)?
- ¿Hay algún valor que sea para ti clave, del que nacen todos los demás? ¿Cuál es? ¿Qué sentimientos te provoca?

5. El sentido de la vida y los valores

Los valores conectan con el *sentido de la vida*. Los seguimos porque intuimos que conducen a la plenitud o felicidad. Plenitud que es «colmarse» o vivirse como si ya fuera realidad el mundo y la persona ideal que deseamos habitar y ser. Felicidad que desde lo profundo tiene conexión, está en armonía con lo esencial de mí.

El sentido vital supone que aún no he llegado a la meta, pero se dibuja. Inspirándome en la famosa expresión de Eduardo Galeano diré que vislumbro en el horizonte utópico la meta-sentido, y esa visión me anima a andar otro trozo del camino sin amargura. Nombrar los valores colabora a concretar de qué está hecho ese horizonte, en qué consiste esa plenitud y felicidad. Imaginemos un lugar-tiempo de paz, libertad, fraternidad, justicia, amor... Que cada cual añada elementos para ese horizonte. Esa es la visión que llena de sentido el hoy en guerra, cautivo, desigual, injusto, lleno de odio...

Los valores me invitan a preguntarme, contrastando acción y pensamiento: ¿responde este excesivo consumo a mi solidaridad? ¿Es coherente que no me hable con mi hermano mientras diserto sobre mi deseo de reconciliación de la familia humana? Mi actitud me provoca vacío y, aunque sea justificable racionalmente, en el fondo sé que traiciona los valores en los que más creo. Experimentar en el interior la contradicción entre las elecciones concretas y los grandes ideales es una llamada permanente a responder al horizonte de sentido, al mundo de los valores.

La reflexión de F. Vidal en torno al sentido y los valores, aunque difícil resumir en un párrafo, me parece ilustrativa para vincular sentido y valores. De ella me gustaría presentar alguna pincelada que resulte luminosa, esperando no desvirtuar toda su riqueza:

El *sentido* lo entendemos como un hecho compacto que une el sentir más primario o existencial como acontecimiento con la inteligibilidad más consciente y reflexiva [...] Dicho sentido opera a través de principios [...] Los principios sapienciales que permiten que el sentido se haga *hecho* los denominamos *trascendentales* [...] Trascendental es así lo que hace factible el sentido (verdad, bien, belleza y acontecimiento). En ellos, el *activo* que posibilita el *bien* es el *valor*, de manera que los valores son *hechos a los que atribuimos bondad*. Son el grado de deseabilidad que atribuimos a un hecho [...] El valor es la actualización que cumple su naturaleza, el añadido de cumplimiento, de realización. Ejemplo de valor es considerar que la autonomía y la responsabilidad son buenas, que el estado de paz es mejor que el de guerra... que la codicia no es buena y que el respeto es necesario¹⁴.

En los años de trabajo en Cáritas, a través de los grupos de reflexión aprendí que el sentido, y con él el mundo valórico, es un ámbito esencial para que una persona se ubique en un espacio social u otro, que atravesase o no la frágil franja de la vulnerabilidad

y se convierta en un excluido. Las tres zonas de posición social: exclusión, vulnerabilidad e integración, se diferencian entre otras cosas por cómo se percibe el ámbito del sentido. La insignificancia vital, o sea, la pobre percepción o asunción de los valores, sitúa al sujeto en la zona de exclusión si las circunstancias son adversas. Las convicciones frágiles van a provocar el desplazamiento de la zona de la vulnerabilidad hacia la zona de la exclusión, cuando se pierde el empleo, por ejemplo.

En cambio, un fuerte sentido vital favorece la permanencia en la franja de integración. El ejemplo es el del sacerdote, que puede ser económicamente pobre, pero su extensa y rica red de relaciones sociales y un fuerte sentido vital le impiden que sea una persona excluida, le sitúan claramente fuera de la exclusión¹⁵.

El sentido vital es el conjunto de convicciones y valores que dan razón a lo que hacemos, a lo que elegimos, que nos invita a asumir responsabilidades. De ahí el empeño en educar en valores para evitar la exclusión.

El sentido vital del ser humano es también una respuesta a los *porqués* o más bien a los *para qué* de nuestra vida. La pregunta por el sentido conecta inmediatamente con lo que más me importa y con lo que más me activa.

Si alguien en este momento me preguntara sobre mi sentido vital, diría casi de manera automática: es «querer» y «sentirme querida». Es concretar este ideal más allá de las circunstancias, que no siempre son favorables. Es comprometerme en el día a día con esta razón de ser a favor de quienes me rodean. Es la potencia que me da fuerza para alejar de mí los sentimientos de que «estorbo» o de que «a nadie le importo realmente», que traducen la tentación de vacío, de la inutilidad, del victimismo o del derrotismo en los que puedo caer si intento medirme con las varas del dominio, del prestigio, del éxito, del rendimiento equivalente al esfuerzo o de la felicidad aparente.

La pregunta sobre el porqué parece invitarnos a la búsqueda del origen, a escudriñar en la historia que lleva hasta el momento actual. La pregunta sobre el para qué resulta más dinámica, es un mirar hacia adelante, hacia metas y objetivos, hacia logros. Ambas preguntas son necesarias y conectan con el sentido vital: ¿por qué te levantas cada mañana? ¿Para qué te esfuerzas? ¿Por qué vives? ¿Para qué estás aquí? Cualquiera de ellas nos invita a conectar con el sentido de la existencia, e inmediatamente brotan los valores en cada una de las frases que respondemos.

Resulta enormemente interesante la inquietud de V. Frankl en relación con su experiencia de cautiverio en el infierno del campo de concentración, y que conecta directamente con el sentido: «¿Tienen algún sentido estos sufrimientos, estas muertes? Si carecieran de sentido, entonces tampoco lo tendría sobrevivir al internamiento. Una vida cuyo último y único sentido consistiera en salvarse o no, es decir, cuyo sentido dependiera del azar del sinnúmero de arbitrariedades que tejen la vida de un campo de

concentración, no merecería la pena ser vivida»¹⁶.

Muriel Barbery, en *La elegancia del erizo*, llena de reflexiones divertidas y profundas, dice en un momento final: «¿Cómo se decide el valor de una vida? Lo que importa [...] no es morir, sino lo que uno hace en el momento que muere. ¿Qué hacía yo en el momento de morir?, me pregunto con una respuesta ya preparada en el calor de mi corazón. ¿Qué hacía yo? Había conocido al otro y estaba dispuesta a amar»¹⁷.

Estos dos pensamientos de épocas y autores tan diferentes invitan a pensar en el sentido vital como algo que no depende del famoso *destino*. Alejan de la predestinación y de todas aquellas teorías e ideologías que dispensan al ser humano de ser artífice de su propia vida. Invitan a dar una respuesta participante a los *porqués* y *para qué*, una toma de postura firme y concreta, también ante aquello que nos sucede y que no hemos buscado (enfermedad-muerte, catástrofe, guerra, agresión...).

EJERCICIO 5

EL FUNERAL¹⁸

Te propongo realizar este ejercicio de visualización en relación con el sentido vital y reflexionar con las preguntas que en él se sugieren.

En silencio o con una música suave, en una postura cómoda, relajada, con los ojos cerrados, atento al cuerpo, céntrate en la lectura que escucharás. Has de olvidar momentáneamente la agenda, las ocupaciones y preocupaciones, y dirigir toda la atención hacia el relato, abriendo la mente, invitándote a sentir y captar todo lo que tu conciencia haga presente. La idea es conectar con tus *para qué*, tus *porqués*. En definitiva: «¿Qué sentido tiene esto?».

Imagínate mentalmente asistiendo al funeral de un ser querido. Imagínate conduciendo el coche al velatorio o a la capilla, aparcando y saliendo. Mientras caminas por dentro del edificio adviertes las flores, la suave música del órgano. Ves los rostros de amigos y parientes. Sientes la pena compartida de la pérdida y la alegría de haber conocido al difunto que irradia de las personas que se encuentran allí. La gente empieza a comentar y te das cuenta de que, no sabes por qué arte, nadie te ve, y ¡qué sorpresa!, es que estás asistiendo a tu propio funeral, ¡eres tú el difunto! Este funeral tendrá lugar dentro de muchos años.

Todas esas personas han ido a rendirte un último homenaje, a expresar sentimientos de amor y aprecio por tu persona. Tomas asiento y esperas a que empiece el servicio religioso. Te das cuenta de que van a hablar cuatro personas: el primero pertenece a tu familia, el segundo es un amigo, el tercero es alguien del trabajo y el cuarto, ¿quién es? Ahora piensa profundamente. ¿Qué es lo que te gustaría que esos oradores dijeran sobre ti y tu vida? ¿Qué tipo de esposo o esposa, padre o madre, te gustaría que reflejaran sus palabras? ¿Qué clase de hijo, hija o primo? ¿Qué clase de amigo? ¿Qué clase de compañero de trabajo?... ¿Qué valores te gustaría que ellos hubieran visto en ti? ¿Qué aportaciones, qué logros quieres que ellos recuerden? Mira con cuidado a la gente que te rodea. ¿Cómo te gustaría haber influido en sus vidas?

Escuchas atentamente todo lo que dicen las personas que están allí, tomas nota mental, y poco a poco te das cuenta de que puedes alejarte suavemente de este lugar. Lentamente vas tomando conciencia de tu cuerpo, de tu postura en la silla, respiras profundamente y abres los ojos dándote un tiempo de silencio.

Escribe en un papel la respuesta a las preguntas que antes has escuchado. Anota también los sentimientos que acompañan esta experiencia. ¿Crees que has de cambiar algo de tu vida para escuchar esos discursos tan bellos de la gente que te ha rodeado? Date un tiempo sereno para esta reflexión.

6. Los valores se alumbran en el encuentro

Atribuyo esta expresión a Alfonso López Quintás, que en su libro *Conocimiento de los valores* la emplea en varias ocasiones. Dice en una de sus ponencias que los valores son eficaces en el proceso de configuración de nuestra personalidad.

Esta configuración tiene lugar sobre todo en la fundación de relaciones de encuentro. Para encontrarnos [...] debemos adoptar una actitud de generosidad, veracidad, confianza, fidelidad, paciencia, comunicación cordial, participación en tareas nobles... Estas y otra actitudes afines encierran un gran valor, porque hacen posible el encuentro y, con él, nuestro desarrollo personal. Con razón las consideramos como valores¹⁹.

Desde que nacemos *respiramos* los valores. Se puede decir que los asumimos con la leche templada del primer alimento, los incorporamos a nuestra pequeña mochila sin cuestionarlos, sin darnos cuenta. El respeto, la verdad, la honestidad, la responsabilidad, la ayuda mutua... Son asumidos como algo «natural». Vamos hallando valores que nos ayudan a convivir, que son puente para generar lazos. Así, la fidelidad, el compañerismo, la sinceridad, son generadores de relaciones, a veces para siempre.

Es en esos momentos, aunque no lo sepamos, cuando adquirimos los prejuicios junto con los valores. Estos, como los valores, se asientan en una *creencia*, un tejido subterráneo en el que germinan, un imaginario colectivo del que no somos conscientes y del que bebemos permanentemente según el lugar de nacimiento, el espacio social, la cultura en la que nos desenvolvemos. Desde ahí interpretamos el mundo, hacemos una lectura de la realidad, procesamos las experiencias y damos una lógica a la vida. Más tarde pondremos en tela de juicio lo incorporado pasivamente, y entonces lograremos *contextualizar* los valores.

Para ello es necesario el intercambio con otros, la comunicación, el encuentro. Dice Marina que «sopesar las evidencias ajenas, criticar todas, las propias y extrañas, abre el camino a la búsqueda siempre abierta de una verdad y de unos valores más firmes, más claros y mejor justificados»²⁰.

Diré que durante la etapa inicial de mi vida, el respeto fue el valor «estrella» con el que inicié cualquier tipo de relación humana. Respeto a los padres, a los profesores. Respeto a los compañeros. Respeto a las amigas, por encima de todo. Podía afirmar: «Respeto tus gustos siempre que no hagan daño a los demás», «respeto tu persona: no te pego, ni te grito, no me burlo de ti, ni te insulto». «Te respeto», y el respeto me lleva a mucho más. Si te respeto te digo la verdad, mi verdad, la que yo veo, que es discutible siempre... Con los otros fui aprendiendo que el diálogo es fuente de valores, mientras hablamos de las cosas que nos

importan estamos desvelando nuestro «yo», cargado de valor, de valores. Por el diálogo descubro lo que me construye y me hace crecer, pero también lo que me hiere, lo que rompe, lo que me mata. Y así llego al consenso, al pacto necesario para convivir en paz.

Descubro los valores a lo largo de mi vida, no encerrada en mí misma, sino mientras me siento escuchada y querida. Descubro con otros la diversión y el juego, con sus posibilidades infinitas de dar «la vuelta a la tortilla» de la vida, que va teniendo sus sinsabores. Descubro la belleza de todas las artes, de las nacidas y caídas del sol, de la naturaleza... Alguien me lleva de la mano y me señala... Juego y belleza ya nunca se me van a olvidar, se graban como a fuego en el fondo del alma, y buscarán a cada momento la posibilidad de expresarse en mí.

En el encuentro con los demás, y según avanza la vida, me topo con la libertad, y el precio que hay que pagar por ejercerla: La responsabilidad. Libertad y responsabilidad son caras de una misma moneda. Desde la libertad descubro que nadie puede arrebatarme el ser dueña de mi vida, pero que la exigencia es muy alta: he de responder de lo que he recibido, estirarme hasta darlo todo, volcarme en los que me rodean, cuidar de mi cuerpo, de la vida, de la naturaleza, del espacio-mundo en el que habito.

Cuando un chico empieza a gustarme, estoy ante las puertas, solo las puertas, del amor, de los diferentes tipos de amor, y se desvela en medio de ellos la solidaridad. Aparece el despliegue del abanico de posibilidad que es ayudar gratuitamente allí donde hay más necesidad. El amor se me revela como algo sustancial y necesario, que compromete. Es, pues, el compromiso el valor que pone concreción. Conjuguar el verbo amar se convierte en el arte y la aspiración de toda una vida.

En las experiencias de sufrimiento aparece la esperanza contra todo pronóstico. Aprendo a confiar y a ser confiable. Comienzo a darme cuenta de la trascendencia, de la validez de los valores que atraviesan las fronteras del tiempo y el espacio, y sigo realizando mis elecciones, movida por lo que aprendí en la infancia y la juventud, y que no analicé hasta más tarde. Me voy dando cuenta de que ser «yo» exige la coherencia, la autenticidad. Descubro cómo se van transformando los valores iniciales, cómo adquieren nuevos tonos, cómo son caleidoscópicos, cómo «algo» permanece y otro poco se transforma gracias a los encuentros interpersonales.

Al formar parte de una organización me doy cuenta de la importancia de poner nombre a los valores, de dialogar desde estas referencias, y de que hay valores que, siendo tales, se pueden convertir en limitantes. Por ejemplo, la competencia que me habita. La necesidad de ganar, de ser mejor, se convierte en un factor que no ayuda al grupo. Observo también que la lealtad ciega oscurece la búsqueda de un bien mayor. En la organización, al tomar las riendas, me doy cuenta de que los valores son guías de actuación para alcanzar la misión. Es preciso acordarlos, recordarlos, contrastar las pequeñas acciones y decisiones cotidianas con ellos, y no solo sacarlos a relucir cuando hay que hacer las memorias.

Con estas referencias, que arrancaron desde mi más tierna infancia, voy haciendo camino con las nuevas generaciones, continuando una rueda infinita de valor, de valores que saltan sobre los escombros de una vida intensamente vivida, atravesando los escollos del día a día, indicando pistas, rutas sin atajos para alcanzar otro lugar mejor.

Si, como dice M. Vidal, «la verdad se impone por la fuerza débil de su resplandor»²¹, es en la educación y en la experiencia como *counsellor* en las que compruebo la potencia de esta expresión. De nada serviría marcar la obediencia sobre los valores. Más bien atraen, contagian, se encarnan, se transmiten por ósmosis, como tantas veces he oído decir a J. C. Bermejo. Compartimos que los consejos sobre los valores resultan inútiles y fácilmente pueden convertirse en una imposición de la propia escala de valores. Para promover la autonomía de la persona, el camino es apoyarla en el descubrimiento de sus valores, del lugar que ocupan en su vida y de la necesidad de comprometerse con ellos como clave de felicidad.

Es cierto que nos encontramos en algunos momentos, especialmente en el acompañamiento (y trabajo de *counselling*), en el que nos debatimos entre confesar los valores propios o mantenernos en una improbable asepsia valórica. ¿Qué hacer? Proponemos la idea de proclamar los valores propios en situaciones que lo requieren, como elementos de diálogo, ofreciéndolos como contraste, como otro punto de vista, sobre todo cuando está en riesgo la vida, la salud, la integridad de la persona ayudada o de terceros. Una de las técnicas que utilizaremos es la *persuasión*, que, pese a su alta dosis de directividad, asumimos como recurso lícito en la relación de ayuda, evitando la manipulación y coerción, centrándonos en el bien del otro, de los otros²².

EJERCICIO 6

ENTREVISTA CON PEDRO

Te sugiero que leas esta conversación, versada en un encuentro real en el Centro de Escucha, y extraigas los elementos valóricos de la misma. Añade otra intervención o cambia alguna desde la clave de los valores como motor de cambio, como elemento de motivación, como empuje para los siguientes pasos.

Pedro es un varón de 40 años que acude al Centro de Escucha porque se siente mal en el trabajo. Lleva trabajando desde los 18, y ejerce en este momento un cargo directivo en una entidad financiera. Ha tenido notables éxitos; sin embargo, en este momento no duerme, se siente nervioso, y las cuestiones laborales están afectando a su familia. Por eso se plantea pedir ayuda. Es la segunda sesión.

Ayudante 1. ¡Hola, Pedro! ¿Qué tal te ha ido la semana?

Pedro 1. ¡Hola! Aquí estamos, ya ves, regular nada más.

A.2. La semana pasada te diste cuenta de que estás mal en el trabajo porque aquellas cosas en las que crees, los valores que siempre has practicado, hoy día no los puedes ejercitar en el trabajo...

P.2. Sí, eso es algo importante... Es que han cambiado mucho las cosas. Y te piden que no defiendas a los clientes, que no te preocupes por ellos, sino solo por colocar determinados productos... Eso me pone malo...

A.3. Entiendo que esta situación es dramática para ti...

P.3. Sí... Tremenda... Y además es que me dicen que soy un blando, continuamente me «dan caña» y me piden que yo haga lo mismo con los que tengo a mi cargo...

A.4. ¿Qué valores estás traicionando al seguir estas consignas?

P.4. Mira, yo creo que se puede ayudar a la gente, sobre todo lo que más me importa es ayudar a la gente, hacer un servicio. Y con los empleados me pasa igual, si nos podemos entender desde el diálogo y no desde el «orden y mando» es mucho mejor. Antes se trataba de dar un servicio de calidad a los clientes, de buscar el modo de encontrar soluciones cuando se veían ahogados, de darles garantías de que nuestro trabajo estaba bien hecho, de generar confianza, lazos, y sobre todo de ser creíbles.

A.5. Entiendo que el servicio a los demás, la comprensión, la cercanía, el diálogo, la confianza, la empatía... Son valores muy importantes para ti en las relaciones...

P.5. Efectivamente, y ahora todo eso me lo tengo que tragar y vivir con una máscara...

A.6. ¿Y cómo te sientes?

P.6. Me siento un traidor, un mentiroso, como que no puedo mirar a mis hijos a la cara y sentir que soy respetable...

A.7. ¿Y además?

P.7. Me siento presionado por mi jefe y... Perderé el trabajo si no respondo a lo que me piden, y eso me asusta mucho.

A.8. Si pasara lo peor, ¿cómo te ves?

P.8. Bueno, creo que no me echarían, solo me cambiarían de lugar. Y eso no sería tan malo. Al menos podría ir con la cabeza alta, y mi familia me apoyaría.

A.9. Dices «ir con la cabeza alta»...

P.9. Sí, no me sentiría traidor, podría sentirme orgulloso y decírselo a mis hijos.

A.10. Parece que ese orgullo significa coherencia, estar a gusto con tu traje... ¿Qué puedes hacer hoy para ser fiel a los valores en los que crees?

Y así continuó la conversación...

7. Valores, virtud y ética

De acuerdo con López Quintás, es valioso todo aquello que contribuye a perfeccionarnos. Los valores que asumimos como criterios de conducta podemos llamarlos *virtudes*²³. La persona que es perseverante en el ejercicio de los valores se convierte en virtuosa. La persona virtuosa es la que se mantiene fiel y comprometida con los valores profesados. Su práctica da razón de sí misma. Así, la persona solidaria será la que ejerce la solidaridad con los demás en cualquier circunstancia, poniendo este valor por encima de los intereses personales. Si observas la vida de la persona solidaria, todo te habla de solidaridad: su profesión, los actos a los que acude, la forma de vestir, el modo de consumir, la forma de relacionarse, su gestión del tiempo. Eso es virtud.

Es preciso reivindicar el término «virtud» y conocer un poco más de la *ética de la virtud* en un contexto en el que predomina otro tipo de paradigma, mucho más impersonal, que busca (y es necesario) referentes éticos objetivos comunes y compartidos, mientras la virtud es una opción personal y subjetiva.

a) *Virtud, ¿una historia fracasada?*

El concepto de *virtud* tiene su origen en la filosofía clásica de los griegos. Para Aristóteles, las virtudes son hábitos o rasgos permanentes del carácter por los cuales el hombre se hace bueno y ejercita bien sus funciones. Aristóteles vincula el «obrar bien» y el logro de la felicidad, porque es feliz quien vive de acuerdo con las excelencias humanas. En general, en esta identificación de «vivir bien» y «ser feliz» concuerda toda la filosofía moral de la Grecia clásica²⁴.

En la Edad Media, la noción de virtud se integra en el pensamiento cristiano y se encuentra reflejada en la obra de Tomás de Aquino. Las virtudes son para él disposiciones habituales que inclinan a la persona a llevar a cabo las acciones que orientan hacia el fin último de la vida humana. No solo hacen buenas las obras, sino que

hacen buenas a las personas mismas. Durante el Renacimiento y la Modernidad, la ética de la virtud sufre duras críticas, quedando relegada al olvido por considerarse intelectualmente insostenible²⁵.

En la Ilustración se produce la ruptura mayor ente la dimensión virtuosa y la felicitante. A partir de entonces, la separación entre ambas cuestiones no ha dejado de crecer. Aunque John S. Mill defiende que el utilitarismo «recomienda y requiere el cultivo y el amor a la virtud en la mayor medida posible, por ser, por encima de todas las cosas, importante para la felicidad»²⁶, que sea importante, entendemos, no quiere decir que la considere imprescindible. En el siglo XX, el hedonismo predominante rechaza de plano dicha vinculación.

En la actualidad, Alasdair Chalmers MacIntyre es una figura interesante en la exploración de la ética de la virtud. Pone el acento en la ética los hábitos, las virtudes, y el conocimiento de cómo alcanza el individuo una vida buena. En su obra *Tras la virtud*, el autor define la misma como «una cualidad humana adquirida, cuya posesión y ejercicio tiende a hacernos capaces de lograr aquellos bienes que son internos a las prácticas y cuya carencia nos impide efectivamente el lograr cualquiera de tales bienes». Asimismo, las virtudes sostienen al individuo en el tipo pertinente de búsqueda de lo bueno, ayudándole a vencer riesgos, peligros, tentaciones y distracciones, y en crecimiento continuo²⁷.

Edmund Pellegrino y David C. Thomas, médico el primero y filósofo el segundo, contemporáneos, recuperan la ética de las virtudes, especialmente aplicándola a las profesiones sanitarias. De raíces católicas, reconocen la realidad de la naturaleza humana común que se desarrolla en el tiempo y en el espacio, pero que los trasciende. Los autores describen las virtudes como *rasgos que hacen a la persona buena y que la capacitan para hacer su trabajo bien*. Creen que es factible formular una ética de las virtudes en el ejercicio de una profesión, tal como ellos proponen en la medicina, estableciendo que dichas virtudes son la fidelidad a una promesa, la benevolencia, la abnegación, la compasión, la humildad intelectual, la justicia y la prudencia²⁸.

Con Javier Gafo afirmamos que las virtudes vienen a ser indispensables para la vida moral y su recuperación en el discurso ético ha sido un enorme logro, porque la ética de los principios al margen de las virtudes puede servir para determinar si una acción es éticamente correcta, porque respeta unos principios, pero prescinde de la formación del carácter de las personas, y la ética está llamada a promover la bondad de las personas²⁹.

b) *Ética, felicidad y héroes*

Recordemos a Diego Gracia cuando postula que la felicidad del hombre es su único deber absoluto, de forma que el bien moral consiste en la apropiación de posibilidades en orden a la autorrealización personal, a la perfección y a la felicidad. Gracia formula así este deber formal: «Obra de tal manera que te apropiés de las posibilidades mejores en orden al logro de tu felicidad y perfección»³⁰.

Así, relacionar felicidad y perfección invita a pensar en la vida virtuosa, a recuperar esta práctica. Evoquemos a las personas que se dicen felices siendo fieles a sus valores, practicándolos, incluso dando la vida por aquello en lo que creen. Balducci relata la siguiente experiencia, sucedida en 1943, mientras un torpedo alemán hundía en aguas de Groenlandia un barco de la Marina aliada:

En la lucha por la vida, cuatro hombres permanecieron en calma y conscientes, eran cuatro capellanes castrenses: un rabino, un sacerdote católico y dos pastores evangélicos. Se apoyaron unos contra otros para evitar caer sobre la cubierta, que ya estaba fuertemente inclinada. Los cuatro habían cedido sus salvavidas a personas que no tenían. Antes de hundirse definitivamente se vio a los cuatro por última vez. Estaban de pie, inmóviles, se daban la mano y, apoyándose en la barandilla, oraban³¹.

Esta lectura conmueve, toca los hilos de la profundidad. Produce admiración ante el valor de quien es capaz de dar la vida por otro, y lo hace además unido a otros que hacen lo mismo, atravesando cualquier tipo de credo particular. Es un testimonio del heroísmo que enseña a caminar. Necesitamos de este tipo de ejemplos, testimonios de que el ser humano es capaz de darlo todo por otro ser humano, honrando los valores en los que cree. ¿Eran virtuosos esos hombres? Sin duda. Solo una persona virtuosa es capaz de la heroicidad. ¿Debemos todos ser héroes? No, éticamente no estamos obligados a esos actos extremos, pero necesitamos referentes, señalar y narrar las vidas de las personas que son capaces de hacerlo.

T. L. Beauchamp y J. F. Childress describirían la anterior acción como un acto supererogatorio. Los *actos supererogatorios* son aquellos que están por encima de las obligaciones morales y que se realizan en función de los ideales personales. En este sentido, las teorías éticas que se basan únicamente en derechos, y más en concreto sus argumentos, pueden empobrecer nuestro concepto moral, y es que los derechos no explican el significado moral de los motivos, los actos supererogatorios, las virtudes y cuestiones similares³².

c) *Principios, valores y virtud*

El ejemplo de virtud que utilizan T. L. Beauchamp y J. F. Childress para hablar del principio de beneficencia en su máximo exponente es la parábola del buen samaritano:

Un hombre bajaba de Jerusalén a Jericó, cayó en manos de unos bandidos, que lo desnudaron, lo molieron a palos y se marcharon, dejándolo medio muerto. Por casualidad, un sacerdote bajaba por aquel camino y, al verlo, dio un rodeo y pasó de largo. Y lo mismo hizo un levita que llegó a aquel sitio: al verlo dio un rodeo y pasó de largo. Pero un samaritano que iba de viaje llegó a donde estaba él y, al verlo, se compadeció y, acercándose, le vendó las heridas, echándoles aceite y vino, y, montándolo en su propia cabalgadura, lo llevó a una posada y lo cuidó. Al día siguiente, sacando dos denarios se los dio al posadero y le dijo: «Cuida de él, y lo que gastes de más yo te lo pagaré cuando vuelva» (Lc 10,30-35).

¿Hay buenos samaritanos hoy? Los hay, y necesitamos mirarnos en ellos, admirarlos. Hemos de dejar que susciten en nosotros la necesidad de dar un poco más de talla humana, de ser un poco mejores. ¿Se trata de que todos seamos buenos samaritanos? Ojalá, pero, si no es así, utilizando palabras de Judith Thomson, el principio de beneficencia nos obliga a ser «samaritanos mínimamente decentes»³³.

Del paradigma *principialista* hemos hablado ampliamente en *Bioética y acción social*³⁴. La ética y la bioética contemporáneas han buscado unos principios generales que sirvan de normas de carácter universal y al mismo tiempo puedan ser criterios para la deliberación y la toma de decisiones. Mi pregunta es: ¿es esto suficiente? Aunque absolutamente necesario, hemos de dar un paso más.

El término «valor» tiene unas implicaciones distintas al de «principio», siendo que el segundo invita a generalizar y objetivar, y el primero se presenta imbricado en la carne del ser humano, vinculado a sus creencias, relacionado con sus emociones, conectado con lo más íntimo, radicalmente tejido con su esencia. En estos momentos de crisis, en los que observo a mucha gente que no sabe dónde mirar, hay que hablar de *algo* que conmueva y arranque notas musicales al alma pasmada por el desencanto.

Sin duda, hoy hay que hablar de *valores*, y de cómo *vale* la pena que las personas nos convirtamos en excelentes, en virtuosas, en excepcionales, haciendo el intento cotidiano de la coherencia, aspirando, si no a la perfección, sí a avanzar unos pasos más en nuestras «marcas» personales. Es esta una forma de hacer práctica la ética.

d) *Ética de mínimos y propuesta de vida buena*

Adela Cortina habla de ética de mínimos y de los máximos de vida buena. Se refiere a unos valores que todos comparten y componen los mínimos de justicia a los que una sociedad pluralista no está dispuesta a renunciar, aunque los distintos grupos tengan

ideales distintos de vida feliz, distintos *proyectos de máximos*³⁵.

Esta es la gran cuestión, cómo conciliar las exigencias de la justicia con la riqueza de las éticas de máximos, con las éticas de la felicidad, con los proyectos de sentido arraigados en culturas y tradiciones diversas³⁶. Las exigencias de la justicia son inapelables. Lo primero será construir esos mínimos de justicia que permitan a todos los hombres y mujeres sentarse a la misma mesa, disponer de igualdad de oportunidades. Hemos de lograr los consensos necesarios que posibiliten la equidad. Sin embargo, las propuestas de felicidad, sin pretender la universalidad, han de alumbrar el devenir de la historia.

¿Cuál es la propuesta de *vida buena-feliz* que es posible plantear hoy? Esta propuesta, desde mi punto de vista, habla de una felicidad que hunde las raíces en la ética, y concretamente en la virtud. Virtud que tiene que ver con hacer verdad los valores, más allá de los necesarios consensos normativos. Virtud como respuesta práctica de un ideal humano sin el cual (cada uno el que asuma como propio) la vida carece de sentido vital y, por tanto, no puede llamarse feliz. Dicho así, la vida virtuosa *suen*a de otra manera, tiene más que ver con la realización personal, siendo esta el ejercicio de la propia responsabilidad para aportar lo que voy descubriendo que tiene de único y exclusivo mi existir.

EJERCICIO 7

LA ENCRUCIJADA

Te propongo leer este texto, tomado de *Los miserables*, gran obra de Víctor Hugo, y comentar las resonancias que te provoca. Se trata de que escuches y anotes cualquier pensamiento o sentimiento que surja en ti iluminado por el texto, especialmente si tiene que ver con tu biografía, con tu persona. ¿Cómo conecta contigo este texto?

Para situar al lector que no haya leído o visto alguna versión de esta obra, diré que la escena transcurre cuando Javert, comisario de policía, se encuentra por fin con el presidiario al que ha perseguido durante toda su vida, Jean Valjean, al que encuentra convertido en una persona de bien, que además le perdona la vida cuando tiene ocasión de vengarse de su perseguidor:

Los axiomas que hasta ahora le sirvieron de punto de apoyo durante toda la vida se caían por tierra ante ese hombre. La generosidad que usaba con él le agobiaba. [...]

Javert sentía penetrar en el alma algo horrible: la admiración hacia un presidiario. Esta idea le causaba horror, y, sin embargo, no podía sustraerse de su influencia [...] el malhechor benéfico, el presidiario compasivo y clemente, que devuelve bien por mal, que compensa el odio con el perdón y la venganza con la piedad, que prefiere perderse a perder a su enemigo. Y que está más cerca del ángel que del hombre. [...]

El ideal de Javert no era ser humano, grande ni sublime, sino ser irreprochable, y acababa de cometer una falta. ¿Cómo pudo cometerla? ¿Cómo pasó todo aquello? Ni él mismo lo comprendía; no acertaba a explicárselo. [...]

Sin duda tuvo siempre intención de poner a Jean Valjean a disposición de la ley, de la que el presidiario era cautivo y de la que el inspector era esclavo. [...]

Divisaba en la oscuridad de su noche la imponente salida de un sol desconocido, y experimentaba al mismo tiempo el horror y el deslumbramiento que procede de semejante espectáculo. Véase en la

necesidad de conocer que existía la bondad. [...]

«¿Por qué ese presidiario a quien perseguí sin cesar, al caer en sus manos, pudiendo y debiendo vengarse, me salvó la vida y me perdonó? ¿Por cumplir con su deber?

No; por algo más. Y yo, perdonándole a mi vez, ¿he cumplido estrictamente con mi deber? No; hice algo más. ¿Hay, pues, algo por encima del deber?» [...]

Para Javert era situación terrible sentirse conmovido. ¡Ser de granito y dudar! ¡Ser la estatua del castigo fundida en una pieza y en el molde de la ley, y late algo absurdo y rebelde, semejante a un corazón que abre los dedos para soltar la presa! [...]

Javert sentía el torcimiento de su conciencia rectilínea, la desviación de su alma, el aplastamiento de su probidad, irresistiblemente lanzada en línea recta y estrellándose en Dios. No estaba acostumbrado a que lo desconocido pesase sobre él. Solo había visto lo desconocido de abajo [...] Ahora retrocedía bruscamente ante la aparición inaudita de lo desconocido de arriba...³⁷

2

EL ASUNTO DE LA LIBERTAD

Un padre llama a la puerta de su hijo diciendo: «Despiértate». El hijo responde: «No quiero levantarme, papá». El padre insiste: «Levántate, tienes que ir al colegio». El hijo, desde dentro, contesta: «No quiero ir al colegio». «¿Y por qué no?», le pregunta el padre. «Por tres razones –le responde el hijo–. Primero, porque es aburrido; segundo, porque los niños se burlan de mí, y tercero, odio el colegio». El padre replica: «¿Ah, sí? Bien, pues ahora te voy a dar tres razones por las que debes ir al colegio: primero, porque es tu deber; segundo, porque tienes cuarenta y cinco años, y tercero, porque eres el director del colegio».

ANTHONY DE MELLO,

Mensaje para un águila que se cree un pollo.

1. La condición básica del ser humano

¿Qué es la libertad? El *Diccionario* de la RAE dice que libertad es «la facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos». Otra acepción dice que libertad es «el estado o condición de quien no es esclavo». Desgranemos estas definiciones.

Es en el núcleo de la condición humana donde opera la libertad, donde se juega el ser que somos. Por eso decimos que la libertad es la condición básica del ser humano. A ello se refiere el *Diccionario* cuando dice «facultad natural». A la libertad no podemos renunciar porque forma parte de la esencia del ser. Existencia humana y libertad son (o deberían ser), por tanto, inseparables. Es cierto que podremos avanzar en el proyecto de ser más libres, pero, de partida, el ser humano es libertad, tiende y necesita la libertad como el aire que respira. Forma parte de sus células espirituales.

La libertad es la capacidad de elegir, «de obrar de una u otra manera», o de ninguna. Desde sus primeros pasos independientes, el ser humano se ve abocado a elegir entre diversos cursos de acción. No disponemos del aparato instintivo predeterminado de los animales, hemos de valorar mentalmente las conductas, discernir, sopesar. Tal y como relata el mito bíblico de la expulsión del hombre del paraíso, la historia humana comienza con un acto de elección que se puede considerar el primer *acto humano*¹.

Cuando decimos que el ser humano libre «es responsable de sus actos» es porque libertad y responsabilidad son las dos caras de una misma moneda. La responsabilidad, como parte inherente de la libertad, con la que camina de la mano, es ese ejercicio

volitivo, ese momento en el que ejercemos la paternidad/maternidad de los actos humanos. Si somos libres para obrar, asumimos la autoría de lo que hacemos, reconocemos y aceptamos las consecuencias. No es posible la evasión. Es cierto, como en el cuentecillo que inicia el epílogo, que a veces preferimos echarnos a dormir, olvidarnos de que somos seres *pensados* para la libertad. La consecuencia de saberse libres es que, al mismo tiempo que caemos en la cuenta de tal cosa, experimentamos el apremio de dar una respuesta, de hacer algo con la libertad, es decir, tenemos responsabilidad.

Si la libertad es «el estado o condición de no ser esclavo», seremos libres cuando nada nos condicione, ni externa ni internamente. Francamente difícil. Los condicionantes externos son más fáciles de definir, aunque no de salvar en todos los contextos. El Estado de derecho en este país protege el ejercicio de la libertad como un bien fundamental, vela por que los condicionantes externos sean los menos posibles. Protege el derecho a la intimidad, a la libre expresión, a la manifestación, por poner algunos ejemplos. Una persona se ve privada de libertad solo como excepción, cuando no cumple la ley y su comportamiento es nocivo para otros. Pero hay lugares del mundo donde está todo por hacer. Sirva como ejemplo la visita que hice hace poco a un psiquiátrico en otro país. Un hombre había matado a otro en un momento de enajenación mental, llevaba encerrado como un animal en una especie de celda, sin las mínimas condiciones, más de cuatro años, en ausencia de cualquier tipo de juicio. Pobre y enfermo mental, solo en el mundo, ¿a quién le importa?

Los condicionantes internos son más difíciles de abordar, incluso de concretar. No están tan claros. Las propias cadenas se forjan en el secreto del corazón desde que nacemos incardinados en una determinada cultura y familia, y se pueden hacer aún más poderosas cuando se mezclan con apegos y tendencias. Por eso J. M. Castillo dice que la libertad es «la ausencia de ataduras, dependencias y seguridades». Y continúa: «Una persona es libre cuando no se siente atada o dependiente de nada ni de nadie. Cuando no tiene su consistencia, su estabilidad y su seguridad en nada exterior o extraño a su misma persona. Cuando, por tanto, es una persona plenamente disponible»².

EJERCICIO 8

CONECTANDO CON MI CONDICIÓN BÁSICA

Te propongo realizar la siguiente visualización, un viaje a través del tiempo y de la memoria. Para ello, relaja tu cuerpo, aflójalo, siéntate en una postura cómoda, descruzados los pies y los brazos. Respira pausadamente y escucha.

Te encuentras en una casa de pueblo, tal vez la de tu infancia o la casa de tus abuelos. Has entrado en ella buscando recuerdos, con nostalgia y también con alegría. Sus patios huelen a siempre. Llegas al rellano de la escalera, en la que tanto jugabas. Casi oyes todo lo que allí pasaba, era divertido y tranquilo. Subes por la escalera y te diriges al desván, allí donde guardabas algunos secretos, donde te escondías, donde te pasabas tantos ratos hablando con algún amigo o con tus hermanos, oyendo música o soñando con el futuro. La puerta del desván está cerrada, tú estás en la escalera y quieres entrar en él, porque intuyes que hay pistas para crecer en libertad. Una libertad de la que te olvidaste. Empujas la puerta y descubres un espacio que te parece nuevo. Tal vez existió siempre, pero es más bello y tiene muchas cosas tuyas. ¿Cómo es? ¿Qué puedes ver a tu alrededor? Un inmenso rayo de luz entra por la claraboya del techo; la verdad es que la estancia es preciosa. Te sientes feliz de estar aquí. Se respira alegría. Es como si todo estuviera por hacer. Hay un póster que siempre te evocó la libertad. Eran los tiempos en los que te parecía que te lo prohibían todo, así que te subías aquí y te quedabas ensimismado mirando esta imagen. ¿Qué es? Caes en la cuenta de que no eras menos libre antes que ahora... Vas recorriendo esta estancia tan querida para ti y tu mirada se fija en un libro de páginas gastadas, encima de un acogedor sillón. En él, una dedicatoria: «Para tu alma libre». Es un libro de pocas páginas, solo cuatro, y en cada una de ellas hay una frase que responde a lo que necesitas para ser libre hoy. ¿Qué dicen esas frases? Y el libro acaba de una manera sorprendente: «¿Dónde están tus cadenas?». Te das un tiempo para profundizar... Y aunque desees quedarte un poco más, te das cuenta de que tienes que volver. Allá fuera te esperan los compromisos, la gente... Te llevas este libro contigo, cierras tras de ti la puerta del pasado y bajas la escalera, reconciliado y gratificado... Poco a poco te haces consciente de la respiración, de tu cuerpo relajado, y abres los ojos para volver a la sala.

En silencio, tomas papel y lápiz y repasas la experiencia y lo que dice el libro: ¿qué necesitas para ser libre hoy? ¿Dónde están tus cadenas? Puedes añadir alguna cosa más que te haya sugerido el ejercicio.

2. ¿Libres o determinados?

Al definir la libertad como la ausencia de condicionantes y ataduras me encuentro en un callejón quizá sin salida. ¿Es posible decir que soy libre cuando me doy cuenta de lo condicionada que vivo por la biología, la naturaleza, la cultura, la familia? ¿Es posible pronunciar me como mujer libre cuando tantas dependencias he ido descubriendo en mí? Me atrevo a afirmar que sí. En medio de la tempestad de las preguntas me considero capaz de la libertad, aspirante a ella.

Los autores que afirman que los seres humanos somos «máquinas de supervivencia, vehículos autómatas programados a ciegas con el fin de preservar las egoístas moléculas conocidas con el nombre de genes»³, perciben aspectos interesantes de la biología, pero no todo lo que el ser humano significa. ¿Son todo los genes? El ser humano, sin duda, no está determinado, al menos absolutamente, por los genes, y la configuración del cerebro que ello conlleva. Puede decir una palabra autónoma, o al menos hemos de intentar que la diga.

Marina señala que, más allá de la personalidad recibida (matriz personal genéticamente determinada), de la personalidad aprendida (conjunto de hábitos afectivos, cognitivos y operativos), está la *personalidad elegida*, que es el modo en que una persona concreta en una situación concreta se enfrenta o acepta aquello que le toca⁴. Esta personalidad

elegida permite romper una lanza a favor de los procesos educativos que estimulan asumir la propia responsabilidad en la construcción personal.

V. Frankl remarca esta idea desde su experiencia en los campos de concentración. Hace alusión a la libertad por excelencia: «Al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino– para decidir su propio camino [...] Y es precisamente esta libertad interior la que confiere a la existencia una intención y un sentido»⁵.

No somos pasivos espectadores, marionetas manejadas por un ser superior. Por muchos factores que interfieran hay margen de libertad, posibilidad de ejercerla. Cada decisión que tomo es un alarde de libertad. Tal vez una de las grandes tareas del ser humano sea romper las cadenas de cualquier esclavitud o condicionamiento, ya sea externo o interno. Llegar a ser plenamente libre exige a cada ser humano no solo *liberarse*, sino trabajar a favor de la liberación de los demás. Esa es nuestra responsabilidad. Como dice Michael S. Gazzaniga: «La responsabilidad es un contrato entre dos personas, no una propiedad del cerebro, y el determinismo carece de sentido en este contexto»⁶.

3. La ética de la responsabilidad

La responsabilidad sobre los propios actos, ¿tiene excepciones? ¿Acaso ante cualquier acto propio se puede decir que no es mi responsabilidad, que otro me obligó? Hace un año tuve ocasión de ver la película *Hannah Arendt*, que relata un episodio de la vida de esta filósofa judía. Hannah es enviada por el editor de *The New Yorker* a comentar el juicio en Israel de uno de los nazis más importantes, Adolf Eichmann, detenido por el servicio secreto israelí. El oficial nazi basa su defensa en que solo obedeció órdenes, sin tener en cuenta su conciencia, actuando como un funcionario, sin hacer nada por su propia iniciativa. Arendt reconoce aquí una forma retorcida y peligrosa de ejercer el mal.

¿Podremos, por tanto, abdicar de la responsabilidad? Entiendo que no podemos, y es muy difícil demostrar, incluso en los tribunales, apoyados por el mundo de la neurociencia y la psiquiatría, que alguien no es responsable, en algún término, de sus actos. Por tanto, ni las propuestas deterministas ni la renuncia voluntaria a la condición de ser responsable (lo que sería igual que decir que no soy humano) me inhiben. «Estamos condenados a ser libres», dice la famosa frase de J.-P. Sartre. Y es que la libertad exige dar respuesta de los propios actos.

Otra cosa es qué hacer con aquel cuya conducta es lesiva para los demás y para sí mismo. Mi defensa de la responsabilidad no sirve para justificar los castigos penitenciarios ni nada por el estilo, pues no creo en ello. Lo que deseo afirmar es que la

responsabilidad es real e ineludible, consecuencia de la libertad básica de todo ser humano.

Existe un concepto de responsabilidad, al que ya vengo apuntando, que consiste en algo más que en dar una respuesta peculiar y exclusiva a mi libertad. Tiene que ver con el bienestar del otro. Ser responsable no se trata solo de asumir las consecuencias de mis actos, sino de realizar actos que tienen como propósito el cuidado de los demás seres humanos, la protección de su autonomía, de su libertad.

En el Génesis aparece la famosa pregunta: «¿Soy yo acaso el guardián de mi hermano?». I. Zubero sugiere que esta pregunta de Caín a Dios no es un deseo de ocultar el crimen. No es consecuencia del acto de Caín, sino causa. Es decir, Caín asesina a Abel porque su destino no le importa⁷. Es la antítesis de la fraternidad. El ejemplo de la ausencia de responsabilidad.

H. Jonas apela al *sentimiento* de la responsabilidad, que no es ya la responsabilidad formal y vacía, sino que tiene que ver con ese temblar por la suerte de quien es digno de ser amado. Es entonces cuando se puede hablar de ética de la responsabilidad. La responsabilidad es el cuidado de otro ser reconocido como deber. Dicho cuidado es preocupación cuando el otro ser está amenazado de vulnerabilidad⁸.

Leer a Jonas me evoca una película de superhéroes, *Spiderman*. Recuerdo que el tío del superhéroe le dice al protagonista: «Un gran poder implica una gran responsabilidad». Y es que todos tenemos responsabilidad para los otros, hacia los otros, más si están en situación de debilidad, pero si por nuestra profesión, posibilidades económicas, posición social o lo que fuere ostentamos más poder, tenemos más responsabilidad en actuar a favor de los otros, favoreciendo su autonomía y dándoles las herramientas necesarias para gestionar su vida con libertad.

En definitiva, tomar decisiones es cantar a la libertad asumiendo la propia responsabilidad. V. Frankl, en una llamada a abandonar las disquisiciones que paralizan, dice también: «En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad»⁹.

4. Libertad interior

Libertad, dice García-Monge, es esa «palabra amenazada por muchas palabras que la hacen difícil y, sin embargo, su pronunciación existencial nos permite crecer sin ser eternos niños o adolescentes»¹⁰.

Atendiendo a los argumentos de Marina diremos que la voluntad es la sede de la libertad, de los comportamientos no mecánicos, y gracias a ella tomamos decisiones. Las decisiones se producen al evaluar las miles de ocurrencias que aparecen en nuestro

pensamiento, prolongando unas en un proyecto de acción o zanjando otras¹¹. Perdemos libertad cuando la voluntad fracasa, y la voluntad fracasa cuando en nuestro interior vence el poder de los apegos, de las inclinaciones o de las ideas irracionales, así como los sentimientos que nacen de ellas.

Pero, ¿cómo se forja esa libertad en el individuo?, ¿existe desde el principio o es un proceso? La persona carece de libertad cuando nace, porque aún no ha cortado enteramente el cordón umbilical con la madre. Es necesario que siga siendo así, porque necesita sentir que pertenece, que está arraigado en alguna parte. Estos *vínculos primarios* son necesarios para la seguridad y la orientación del ser humano. El proceso de construcción del individuo se realiza poco a poco. Llega un momento en que estos lazos se rompen y se generan nuevos vínculos con el mundo, diferentes a los que caracterizaron la etapa primaria¹².

T. Forcades, haciendo referencia a las teorías de J. Lacan y N. Chodorow, refiere que hay un momento en la construcción de la persona en el que hay que *atravesar la fantasía fundamental*; este es el momento en el que el sujeto se experimenta por fin por encima de su deseo. Hasta ese momento hemos sido niños o adolescentes. Cuando éramos niños seguíamos la autoridad de padres y maestros, posteriormente, en la adolescencia, hemos creído falsamente que conquistábamos la libertad con la rebeldía a la autoridad y siguiendo nuestros deseos. Por fin llega un momento en el que el individuo se pregunta: ¿qué debo hacer? Esta es la pregunta del sujeto moral. Hasta entonces, la respuesta era obedecer a la autoridad moral (sujeto de la alienación) u obedecer a los propios impulsos o deseos (sujeto de la separación). El sujeto alienado y el separado son muy semejantes, aunque opuestos. Ambos ven solo una opción. En cambio, para el sujeto que atraviesa la fantasía fundamental hay más de una opción. Para él puede ser moral obedecer a la autoridad o desobedecerla, actuar de acuerdo con la espontaneidad o en contra de ella. Es este sujeto que atraviesa la fantasía fundamental el que tiene plena consciencia de su libertad y la asume responsablemente¹³.

Construir la propia libertad como esa posibilidad de *ser* más allá de los condicionantes externos (que son más claros de ver) y los internos (a veces tan difíciles de captar) es francamente difícil. No podemos cambiar aspectos como la familia en la que nacemos, la cultura en la que estamos inmersos, las experiencias pasadas, los miedos e inclinaciones, cuyo origen está en la infancia remota y en las heridas que allí se produjeron. La ausencia de determinantes de la libertad es imposible, pero al menos podemos intentar con cada decisión librar esta batalla, romper alguna cadena, conquistar un nuevo territorio, arrancárselo al fatalismo, al determinismo y a la desesperanza.

La libertad es un camino, un proyecto. Las decisiones que voy tomando responden a la pregunta ¿soy más libre?, ¿soy más sujeto? Conforme soy consciente de que tengo

ataduras que me hacen dependiente, más fácil es que las deje caer. Cuestionándome alcanzo un poco más de libertad, porque la verdad (autenticidad) y la libertad están vinculadas. La frase del evangelio «la verdad os hará libres» adquiere en este contexto todo el sentido.

La libertad está presente también cuando todas las circunstancias externas dirían lo contrario. Me he encontrado alguna vez diciendo: «Pase lo que pase, lo más valioso que tengo es que aún puedo decir quién soy yo en medio de este desastre». Lo expresa de manera estremecedora el poema *Invictus*, de William Ernest Henley, que tomo de la película del mismo título. Los versos revelan la potencia de la libertad, la fuerza que adquiere quien es consciente de que, más allá de las circunstancias, nadie puede ser dueño de lo más íntimo de uno mismo. Este poema, como sabemos, lo hace suyo Nelson Mandela, encarcelado durante veintisiete años con motivo de su lucha justa a favor de una sociedad más igualitaria en Sudáfrica, resistiendo día tras día en una celda de pocos metros cuadrados y realizando trabajos forzados sin sucumbir:

Fuera de la noche que me cubre,
negra como el abismo de polo a polo,
agradezco a cualquier dios que pudiera existir
por mi alma inconquistable.
En las feroces garras de las circunstancias
ni me he lamentado ni he dado gritos.
Bajo los golpes del azar,
mi cabeza sangra, pero no se inclina.
Más allá de este lugar de ira y lágrimas
es inminente el Horror de la sombra,
y sin embargo la amenaza de los años
me encuentra y me encontrará sin miedo.
No importa cuán estrecha sea la puerta,
cuán cargada de castigos la sentencia.
Soy el amo de mi destino:
soy el capitán de mi alma.

Cada uno puede preguntarse en el secreto de su corazón si puede afirmar con rotundidad los últimos dos versos: ¿realmente soy el amo de mi destino, el capitán de mi alma? ¿Arrastro tal vez esclavitudes? ¿Tal vez me mantienen atada «el qué dirán», lo que se espera de mí, o mis dependencias afectivas? Cada cual ha de preguntarse si aún le queda trabajo personal por hacer para llegar a pronunciar este poema con la cabeza bien alta, sin excusas ni justificaciones.

5. La libertad como conquista

Las biografías de personas y pueblos, la historia de la humanidad en pleno, es la secuencia de las luchas por la libertad. Es una historia manchada con la sangre de muchos que han dado la vida antes que doblegarse. Los ciudadanos y los colectivos, la comunidad humana, han aspirado y lo siguen haciendo a alcanzar la libertad frente a las presiones externas de todo tipo (políticas, culturales, económicas). Sin embargo, cuando un grupo alcanza la libertad parece sucumbir de nuevo a la tentación de esclavizar a los demás, de imponer su criterio. Y es que la historia nos demuestra que el interior del ser humano y sus actitudes es el lugar donde se forja la libertad verdadera.

Si la libertad es la capacidad del ser humano para actuar sin sometimiento, desembarazados de los yugos que esclavizan, es sin duda un objetivo que reconquistar. Tal vez la teníamos y la malogramos. En las primeras páginas de *El miedo a la libertad* aparece el siguiente fragmento, tremendamente elocuente del significado de la libertad:

No te di, Adán, ni un puesto determinado ni un aspecto propio ni función alguna que te fuera peculiar, con el fin de que aquel puesto, aquel aspecto, aquella función por los que te decidieras, los obtengas y conserves según tu deseo y designio. La naturaleza limitada de los otros se halla determinada por las leyes que yo os he dictado. La tuya, tú mismo te la determinarás sin estar limitado por barrera alguna, por tu propia voluntad, en cuyas manos he confiado. Te puse en el centro del mundo con el fin de que pudieras observar desde allí todo lo que existe en el mundo. No te hice ni celestial ni terrenal, ni mortal ni inmortal, con el fin de que –casi libre y soberano artífice de ti mismo– te plasmaras y te esculpieras de la forma que te hubieras elegido. Podrás degenerar hacia las cosas inferiores, que son los brutos; podrás –de acuerdo con la decisión de tu voluntad– regenerarte hacia las cosas superiores, que son divinas (Pico della Mirandola, *Oratio de hominis dignitate*)¹⁴.

Detrás de esta alegoría se esconde una audaz y positiva concepción del ser humano. Si cayéramos en la cuenta de que la libertad es la cualidad que nos posibilita ser artífices de la propia vida, entonces pondríamos todo el esfuerzo en deshacernos de todo aquello que ata, oprime o pisotea. Cuando las ataduras son sutiles, apenas percibimos la ausencia de libertad.

Si algo somete hoy al ser humano es la sociedad de consumo. Es lo que decía Marcuse ¡en 1968!:

Los bienes y servicios que los individuos compran controlan sus necesidades y petrifican sus facultades. A cambio de las comodidades que enriquecen su vida, los individuos venden no solo su trabajo, sino su tiempo libre. La vida mejor es compensada por el control total sobre la vida [...] La gente tiene innumerables oportunidades de elegir, innumerables aparatos que son todos del mismo tipo y los mantienen ocupados y distraen su atención del verdadero problema, que es la conciencia de que pueden trabajar menos

y además determinar sus propias necesidades y satisfacciones¹⁵.

Hace ya casi medio siglo de estas palabras. Son de rabiosa actualidad.

Para completar esta mirada recordemos los invisibles hilos en los que el ser humano está atrapado, creyendo ingenuamente que elige libremente su destino; a veces no se trata más que de una ilusión. Así dice Fromm que muchas de nuestras decisiones nos han sido sugeridas desde fuera, nos hemos convencido de que son obra nuestra, y en realidad lo que hemos hecho es responder a las expectativas de los demás, impulsados por el miedo a la soledad o a otras amenazas. Esto hace que la presión bajo forma de deber sea lo bastante intensa como para darnos la sensación de que realmente queremos aquello que socialmente debemos querer¹⁶.

¿Somos perfectos ciudadanos o quizá súbditos consumidores y aborregados en lo que socialmente conviene? Hemos de reconocer que vivimos sutilmente sometidos, suficientemente engañados, y tal vez inconscientes de todo ello. La libertad hoy ha de ser reconquistada.

EJERCICIO 9

EL DESEO DE VOLAR

Te invito a adentrarte en este fragmento de *Juan Salvador Gaviota*. Quizá muchos lo leímos en nuestra adolescencia. Evócalo con el aire fresco de la aventura de un extraño «pájaro» que desea alcanzar la libertad.

Pero alejado y solitario, más allá de barcas y playas, estaba practicando Juan Salvador Gaviota. A treinta metros de altura, bajo sus pies palmeados alzó su pico y se esforzó por mantener en sus alas esa dolorosa y difícil torsión requerida para lograr un vuelo pausado. Aminoró su velocidad hasta que el viento no fue más que un susurro en su cara, hasta que el océano pareció detenerse allá abajo. Entornó los ojos en feroz concentración, contuvo el aliento, forzó aquella torsión un... solo... centímetro... más... Encrespáronse sus plumas, se atascó y cayó.

Las gaviotas, como es bien sabido, nunca se atascan, nunca se detienen. Detenerse en medio del vuelo es para ellas vergüenza, y es deshonor.

Pero Juan Salvador Gaviota, sin avergonzarse, y al extender otra vez sus alas en aquella temblorosa y ardua torsión –parando, parando, y atascándose de nuevo–, no era un pájaro cualquiera.

La mayoría de las gaviotas no se molestan en aprender sino las normas de vuelo más elementales: cómo ir y volver entre playa y comida. Para la mayoría de las gaviotas no es volar lo que importa, sino comer. Para esta gaviota, sin embargo, no era comer lo que importaba, sino volar. Más que nada en el mundo, Juan Salvador Gaviota amaba volar.

Este modo de pensar, descubrió, no es la manera con que uno se hace popular entre los demás pájaros. Hasta sus padres se desilusionaron al ver a Juan pasarse días enteros solo, haciendo cientos de planeos a baja altura, experimentando¹⁷.

Para la reflexión

- ¿Cuál es el precio de intentar conquistar la libertad?
- ¿Te sientes libre? ¿Eres libre?
- ¿Es la libertad una de tus aspiraciones?
- ¿Cómo puedes concretar la lucha por la libertad hoy?

6. ¿Liberarse de la carga de la libertad?¹⁸

Es cierto que la sumisión a ideologías, conveniencias y patrones de conducta es producto del miedo. El ser humano sabe que la libertad es una carga pesada de llevar. La libertad da miedo, produce vértigo, provoca deseo de huir, de abdicar de la condición de ser libre.

E. Fromm describe cómo el niño, una vez que rompe los vínculos con la madre, se da cuenta de que está solo frente a un mundo desconocido y amenazante, y se siente tentado a volver atrás. No puede volver al útero de la madre, y de la misma manera no puede volver emocionalmente al estado de seguridad anterior. Por eso juega a la rebeldía, alternando esta con el sometimiento.

El camino constructivo de la libertad no es el camino más fácil. Frente a él, la tendencia en negativo es a mitigar el miedo, la angustia que provoca saberse libre. Así desarrollamos la tendencia compulsiva a *fundirnos* con algo o con alguien. Esas relaciones de fusión son de dos tipos, de dominación o de sumisión, y entre ellas oscilamos mientras, inconscientes, renunciamos a la libertad.

La tendencia a dominar impulsa no solo a ejercer el poder sobre los demás, como si supiéramos lo que más les conviene, sino a utilizarlos y a incorporar a la propia persona todo lo asimilable de ellos. Es una tendencia que se oculta a menudo detrás de la máscara de la excesiva preocupación por ellos. Por otra parte, la tendencia a ser dominado o a la sumisión se acompaña de sentimientos de inferioridad y de baja autoestima, intenta a toda costa disolver el propio yo en un poder exterior. Ambas tendencias se caracterizan por la incapacidad de resistir la soledad, admitiendo al otro como parte de mi persona.

Si recorro mi vida me doy cuenta de que el miedo a la libertad ha estado ahí, siempre agazapado. Miedo a la libertad que era miedo a la soledad, a enfrentarme a la dramática certeza de que soy sola, aunque no esté sola. ¿Cuántas elecciones de mi vida han estado condicionadas por este miedo a la libertad? ¿Mi boda, tal vez? ¿Cuántas de mis relaciones no están teñidas de miedo a quedarme en el vacío si decido romperlas? ¿Cuánto de mi afán conciliador y de otros comportamientos no está entremezclado con la huida de la angustia que me produce la soledad?

Y es que la libertad es la aspiración más grande de la vida y el terror más profundo de las personas (nos enfrenta a la soledad más íntima y radical), lo más deseado y lo más temido, nuestra mayor atracción y aquello que nos produce los miedos más sutiles¹⁹.

Si atravesamos la tentación de huir, y aun con ella auestas, llega un momento existencial, al que ya me he referido, en el que he de dar respuesta a la pregunta planteada en el origen de la consciencia: *¿qué debo hacer?* Es una pregunta que no habita sola en el fondo de mí. Ha de completarse con otras, fruto del discernimiento y del descubrimiento de quién soy: *¿qué quiero yo? ¿Qué puedo yo?*

La propuesta está a punto de comenzar, basta abrir las compuertas defensivas, tomar el impulso del viento favorable y aceptar el riesgo de vivir.

EPÍLOGO

El relato que sigue es gráfico para recordarnos que es importante entender cuál es el objetivo fundamental o, lo que es lo mismo, no desviarnos de la pregunta: *¿qué quieres?*, si ese *querer* se refiere a la búsqueda honda de todo ser humano. Puede ser que a veces, caminando por el bosque de la decisión, nos dejemos envolver por la lógica de la razón, olvidándonos de dar respuesta a lo esencial.

Jean Buridan, pensador escolástico, es conocido en muchos textos de filosofía de enseñanzas medias por un ejemplo que tomó prestado de Aristóteles: un asno sediento, situado a igual distancia de dos barreños con agua, morirá de sed al ser incapaz de decidirse por uno de los dos. Se trata de un asno lógico, es decir, un perfecto asno, no un pollino cervantino ni un Platero lírico. Ni Aristóteles ni Buridan se tomaron la molestia de poner a un burro sediento en similares circunstancias. Su asno era metafísico y, por tanto, condenado por el programa lógico impuesto por sus pensadores. No podía moverse en ninguna dirección, porque las dos tiraban de igual manera. Esto ocurría porque el motivo de los angélicos pensadores era que debía moverse hacia el motivo que le atrajera más. ¿Qué haría la montura de Sancho Panza? Dirigirse a cualquiera de los dos, agotar el agua y después, aun a riesgo de reventar, ir a dar cuenta del segundo. Mientras el programador lógico se devanaría los sesos preguntándose por qué le atrajo más el primer balde, la solución es que el programa era otro. El objetivo fundamental que tiene que satisfacer el asno –y nosotros– es sobrevivir, y no moverse hacia el motivo más atractivo. Entender cuál es el objetivo fundamental para la decisión es el primer paso para no quedarnos bloqueados por la lógica y movernos hacia la satisfacción¹.

Aun a riesgo de parecer contradictoria, ya que mi propuesta para tomar decisiones comienza con un «pararse», deseo acabar el libro diciendo que el proceso interior no puede abocar a la parálisis. Tampoco supone un adentrarse en los desconocidos y huidizos porqués. Tomar decisiones tiene una finalidad concreta, y tenerla clara es un elemento fundamental para avanzar.

Por otra parte, mi intención no ha sido hacer un manual metodológico que quizá algunos esperan. Más bien propongo una ejercitación que, a la hora de tomar una nueva decisión, me ayude a conectar automáticamente con la esencia de mí, sin quedarme pegada en una pauta que resulte mágica.

Por ello me pregunto: ¿cómo me sitúo yo ante la obra? A veces la presión del tiempo, el esfuerzo enorme que supone, hace que contemplemos la obra como un admirable edificio. Pero yo quiero situarme, simplemente, como jardinera. Sobre todo en el sentido de saberme mujer que tiene en sus manos un jardín, un lugar en el que dejar caer semillas. Semillas que crecerán convertidas en plantas, incluso en árboles, y cuyos frutos cada lector recogerá y multiplicará, haciendo posible que la obra sea de todos, y sea para

bien.

En la introducción de *Brida*, un texto de Paulo Coelho, aparece el siguiente fragmento:

Un texto anónimo de la tradición dice que cada persona, en su existencia, puede tener dos actitudes: construir o plantar. Los constructores pueden demorarse años en sus tareas, pero un día terminan aquello que estaban haciendo. Entonces se paran y quedan limitados por sus propias paredes. La vida pierde el sentido cuando la construcción acaba. Pero existen los que plantan. Estos a veces sufren con las tempestades, las estaciones, y raramente descansan. Pero, al contrario que un edificio, el jardín jamás para de crecer. Y, al mismo tiempo que exige la atención del jardinero, también permite que, para él, la vida sea una gran aventura. Los jardineros se reconocerán entre sí, porque saben que en la historia de cada planta está el crecimiento de toda la Tierra².

Habermé embarcado en el proceso de la toma de decisiones es una aventura, sí. Como jardinera lo sé. La vida no para de multiplicarse, «está viva», y me invita a llevar la mochila y atravesar la montaña en busca de un riachuelo, como un hilo de sentido. Esta aventura es mi propia vida, acompañada, que junto con la experiencia de acompañamiento a otros se pone en juego. Nada puedo decir que no parta de la realidad, de mi biografía y la reflexión sobre ella. De esta manera me encuentro a cada paso con desafíos, encrucijadas, con mis miedos y errores. En esta vulnerabilidad siento el abrazo del Jardinero dueño de la vida, y me uno a otros jardineros que apuestan por conocer el corazón humano y seguir sembrando a la intemperie, esperando el milagro. Elijo la fragilidad del jardín frente a la seguridad sólida del edificio construido con precisión calibrada y evidencia. Por eso hablo a menudo en primera persona del singular.

Concluyo con las ideas iniciales. El ser humano es decisión, no es un pasar por la vida sin más. Decidiendo, el ser humano se pronuncia como único e irrepetible. Se compromete con lo que elige, irremediabilmente. Realizamos nuestra existencia a través de las decisiones, tomadas en medio de diferentes posibilidades. Renunciamos y escogemos, en ese intento desesperado por ser felices.

Contenido

Portadilla

Dedicatoria

Prólogo, de José Carlos Bermejo

Introducción

Primera parte. Tomar decisiones. Discernir, deliberar y decidir

1. El discernimiento

2. La deliberación

3. La decisión

Segunda parte. El telón de fondo en la toma de decisiones

1. Ética, valores y felicidad humana

2. El asunto de la libertad

Epílogo

Créditos

Notas

Diseño de cubierta: Estudio SM

© 2015, Rosa María Belda Moreno

© 2015, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

© De la presente edición: PPC, 2015

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

Coordinación técnica: Producto Digital SM

Digitalización: **ab** serveis

ISBN: 978-84-288-2935-9

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar, escanear o utilizar algún fragmento de esta obra.

Notas

Primera parte. Tomar decisiones. Discernir, deliberar y decidir

¹ Cf. H. JONAS, *El principio de responsabilidad*. Barcelona, Herder, 1995, p. 66.

² S. JOHNSON, *Sí o no. Guía práctica para tomar mejores decisiones*. Barcelona, Urano, 2003, pp. 21-22.

1. El discernimiento

¹ La expresión *mezcla de motivos* es muy usada por C. GONZÁLEZ VALLÉS en su obra *Saber escoger. El arte del discernimiento*. Santander, Sal Terrae, 1986. Escrita hace casi treinta años me parece de recomendable lectura; ha sido un referente para mí y es muy útil para la reflexión sobre la toma de decisiones.

² L. LÓPEZ GONZÁLEZ, *Introducción al focusing*. Barcelona, PPU, 2009, p. 26.

³ Cf. J. A. MARINA, *La inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez*. Barcelona, Anagrama, 2005, p. 54.

⁴ Cf. J. C. BERMEJO / R. M. BELDA, *Bioética y acción social. Cómo afrontar los conflictos en la intervención social*. Santander, Sal Terrae, 2006, pp. 15-16.

⁵ Cf. M. MARTÍNEZ, *El discernimiento. Teoría y práctica*. Madrid, Instituto Teológico de Vida Religiosa, 1984, p. 19.

⁶ C. GONZÁLEZ VALLÉS, *Saber escoger*, o. c., p. 65.

⁷ A lo largo del texto considero que el discernimiento es un proceso clave en la toma de decisiones. Aprovecho la metodología y significado del discernimiento cristiano, haciéndolo extensivo a personas que quieren discernir y no son creyentes.

⁸ P. ARRUPE, *El testimonio de la justicia*. Madrid, PPC, 1973, p. 21.

⁹ Cf. M. MELENDO, *En tu centro el eneagrama*. Santander, Sal Terrae, 1997, pp. 14-17.

¹⁰ C. GONZÁLEZ VALLÉS, *Saber escoger*, o. c., p. 11.

¹¹ Cf. J. O. STEVENS, *El darse cuenta*. Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 2008, p. 201. He utilizado el ejercicio que propone este autor como base e inspiración, aunque lo he versionado de manera libre, introduciendo más preguntas y matices.

¹² Cf. J. M. CASTILLO, *El discernimiento cristiano. Por una conciencia crítica*. Salamanca, Sígueme, 2001, p. 10.

¹³ Cf. C. GONZÁLEZ VALLÉS, *Saber escoger*, o. c., pp. 156-159.

¹⁴ Cf. M. MARTÍNEZ, *El discernimiento*, o. c., p. 25.

¹⁵ Cf. J. M. CASTILLO, *El discernimiento cristiano*, o. c., p. 153.

¹⁶ Cf. *ibid.*, p. 76.

¹⁷ Cf. C. R. CABARRÚS, *La mesa del banquete del Reino, criterio fundamental de discernimiento*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 1998, p. 184.

¹⁸ *Ibid.*, p. 84.

¹⁹ Cf. el cuento del águila y la gallina relatado por L. BOFF, en *El águila y la gallina, una metáfora de la condición humana*. Madrid, Trotta, 1998.

- ²⁰ Cf. J. A. MARINA, *La inteligencia fracasada*, o. c., p. 56.
- ²¹ A. DE MELLO, *La iluminación es la espiritualidad. Curso completo de autoliberación interior*, en <http://es.scribd.com/doc/23683877/Mello-Anthony-La-Iluminacion-Es-La-Espiritualidad> [consultado en julio de 2014].
- ²² Pensamiento del Padre Faber en *Growth in Holiness*, citado por C. GONZÁLEZ VALLÉS, *Saber escoger*, o. c., p. 43.
- ²³ Cf. D. MOLINA, «Discernir, decidir y, en todo, siempre servir», en *Sal Terrae* 1167 (mayo 2012), p. 396.
- ²⁴ J. M. CASTILLO, *El discernimiento cristiano*, o. c., p. 73.
- ²⁶ Cf. *ibid.*
- ²⁶ A. DE MELLO, *La oración de la rana*. Santander, Sal Terrae, 1998, p. 59.
- ²⁷ J. A. MARINA, *La inteligencia fracasada*, o. c., p. 46.
- ²⁸ Cf. S. JOHNSON, *Sí o no*, o. c., p. 10.
- ²⁹ Tomado de J. V. BONET, *Anthony de Mello: vivir en plenitud*. Málaga, Manantial, 1999, p. 53.
- ³⁰ Cf. www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/terapia-racional-emoiva/tre7.pdf. Esta entrada (consultada en agosto de 2013) me parece muy clara para ampliar este asunto, tan extensamente tratado y repetido en numerosos manuales de psicología y similares.
- ³¹ J. V. BONET, *Anthony de Mello*, o. c., p. 62.
- ³² Citado en *ibid.*, p. 61.
- ³³ A. DE MELLO, *El canto del pájaro*. Santander, Sal Terrae, 1982, p. 195.
- ³⁴ En referencia al cuento *Parábola de las dos tinajas*, que recoge J. C. BERMEJO en *Regálame la salud de un cuento*. Santander, Sal Terrae, 2004, pp. 111-112.
- ³⁵ A. GUILLÉN, *Agradecer tanto bien recibido. Ejercicios de san Ignacio*. Vitoria, Instituto Teológico de Vida Religiosa, 2006, p. 22.
- ³⁶ C. GONZÁLEZ VALLÉS, *Saber escoger*, o. c., p. 59.
- ³⁷ Cf. C. R. CABARRÚS, *La mesa del banquete del Reino*, o. c., p. 149.
- ³⁸ Cf. J. A. MARINA, *La inteligencia fracasada*, o. c., p. 64.
- ³⁹ Cf. D. ALEIXANDRE, «Las Reglas de discernimiento. Variaciones sobre un tema ignaciano», en *Sal Terrae* 1167 (mayo 2012), p. 429.
- ⁴⁰ A. GRÜN, *¿Qué quiero? Coraje para tomar decisiones*. Estella, Verbo Divino, 2011, p. 63.
- ⁴¹ C. GONZÁLEZ VALLÉS, *Saber escoger*, o. c., p. 36.
- ⁴² Los nombres son imaginarios, pero el caso es real.
- ⁴³ Cf. C. R. CABARRÚS, *La mesa del banquete del Reino*, o. c., p. 19.
- ⁴⁴ Cf. D. ALEIXANDRE, «Las Reglas de discernimiento», a. c., p. 433. La autora hace referencia a un proverbio de Israel (Prov 21,1) que dice: «El corazón del rey es como una acequia en manos de Dios: la conduce a donde quiere».
- ⁴⁵ A. GRÜN, *¿Qué quiero?*, o. c., p. 93.
- ⁴⁶ Cf. C. R. CABARRÚS, *La mesa del banquete del Reino*, o. c., p. 149.
- ⁴⁷ Cf. A. GRÜN, *¿Qué quiero?*, o. c., pp. 173-176.
- ⁴⁸ Citado por J. M. CASTILLO, *El discernimiento cristiano*, o. c., p. 11, en referencia al estudio de B. GROETHUYSEN, *La formación de la conciencia burguesa en Francia durante el siglo XVIII*. México, FCE, 1943.
- ⁴⁹ E. FROMM, *El miedo a la libertad*. Barcelona, Paidós, 2012, p. 290.
- ⁵⁰ Cf. J. M. CASTILLO, *El discernimiento cristiano*, o. c., p. 152.
- ⁵¹ Cf. A. GRÜN, *¿Qué quiero?*, o. c., pp. 178-179.

⁵² Citado por D. M. MOLINA, «Discernir, decidir y, en todo, siempre servir», a. c., p. 398.

⁵³ *Ibid.*

⁵⁴ He escuchado en numerosas ocasiones esta expresión en relación con el discernimiento, atribuida a Ignacio de Loyola y los *Ejercicios espirituales*. Lo entiendo como el sentimiento y sensación, el *sabor de boca* que me queda al decantarme más por una opción e ir imaginando cómo será mi vida caminando por ella. Es interesante examinar los *rescoldos* y no solo el *fuego* que inmediatamente arde en mi interior. Tiene que ver con que a veces no es la primera sensación la que cuenta, sino lo que va quedando después de varios movimientos (el poso). Poco a poco me puedo ir dando cuenta de que eso no es lo que me da felicidad auténtica, porque me configura en mi ser exclusivo.

⁵⁵ En vocacionreligiosa.org/bases/discernimiento/condiciones.doc (consultada en agosto de 2014) se dice: «La *consolación* es un estado de ánimo que me saca de mí mismo, me hace contemplar como parte de un mundo; me impulsa a buscar el amor y la justicia junto con otros; me deja un mayor sentido de vida y gusto de vivir; existe una alegría duradera y fuerza para enfrentar las dificultades. La *consolación* da quietud, fuerza interior, claridad del proyecto de Dios, y una satisfacción profunda. La *desolación* es un estado de ánimo que me centra en mí mismo, me hace perder el sentido de vida, desvalorizando lo que soy, me deja una tristeza y una desesperanza. Tiene alegrías efímeras. La *desolación* da todo lo contrario a la *consolación*: oscuridad interior, turbación, inclinación a las cosas superficiales, baja nuestra esperanza, nos hallamos sin amor, con flojera y tibieza».

2. La deliberación

¹ D. M. MOLINA, «Discernir, decidir y, en todo, siempre servir», a. c., p. 403.

² En relación con la incertidumbre, no con la deliberación, cf. O. G. LEÓN, *Tomar decisiones difíciles*. Madrid, McGraw Hill, 2006, p. 5.

³ Cf. D. GRACIA, «Teoría y práctica de los comités de bioética», en J. L. MARTÍNEZ (ed), *Comités de Bioética*. Madrid-Bilbao, UPCO - Desclée de Brouwer, 2003, p. 69.

⁴ D. GRACIA, «La deliberación moral. El papel de las metodologías en ética clínica», en J. SARABIA / M. DE LOS REYES (eds.), *Comités de Ética Asistencial*. Madrid, Asociación de Bioética Fundamental y Clínica, 2000, p. 38.

⁵ Cf. D. GRACIA, *Procedimientos de la decisión en ética clínica*. Madrid, Eudema, 1991, p. 86.

⁶ Cf. <http://mercaba.org/DicPC/P/prudencia.htm> (consultada en septiembre de 2013).

⁷ Cf. A. GRÜN, *¿Qué quiero?*, o. c., pp. 34-35.

⁸ Cf. J. C. BERMEJO / R. M. BELDA, *Bioética y acción social*, o. c., pp. 78ss, 99ss. Las ideas expuestas en torno a la deliberación en buena parte ya fueron dichas aquí inspirándonos en D. Gracia. En concreto, en relación con las actitudes dilemática y problemática me remito al texto citado.

⁹ Cf. D. GRACIA, «La deliberación moral», a. c., pp. 21-41.

¹⁰ Cf. D. GRACIA, *Procedimientos de decisión en ética clínica*, o. c. En esta obra aparece ampliamente explicado el método. Lo que propongo es una adaptación.

¹¹ Cf. J. L. BIMBELA, *Cuidando al profesional de la salud*. Granada, Escuela Andaluza de Salud Pública, 2007, pp. 63ss.

¹² Cf. P. ARRANZ / J. BARBERO / P. BARRETO / R. BAYÉS, *Intervención emocional en cuidados paliativos*. Barcelona, Ariel, 2010, p. 41.

¹³ Ha sido colaboradora con C. R. Cabarrús en algunas de sus obras, realiza cursos relacionados con la psicoespiritualidad en España y América Latina, y le estoy especialmente agradecida por su orientación lúcida y su amistad.

3. La decisión

¹ M. DE UNAMUNO, *Del sentimiento trágico de la vida*. Buenos Aires, Losada, 1964, pp. 228-229.

² *Ejercicios espirituales* de Ignacio de Loyola, en books.google.es (consultada en agosto de 2014).

³ O. G. LEÓN, *Tomar decisiones difíciles*, o. c., p. 9.

⁴ Cf. C. GONZÁLEZ VALLÉS, *Saber escoger*, o. c., p. 134.

⁵ Cf. O. G. LEÓN, *Tomar decisiones difíciles*, o. c., pp. 14-15.

⁶ Cf. *ibid.*, pp. 273-274.

⁷ Cf. C. GONZÁLEZ VALLÉS, *Saber escoger*, o. c., pp. 148 y 150.

⁸ El Centro de Escucha es un servicio especializado en *counselling* y acompañamiento a las personas que sufren, especialmente a las que atraviesan situaciones traumáticas como dificultades en el trabajo o en la familia, la separación, la pérdida de un ser querido, la enfermedad o cualquier otro problema del ser humano. El caso está basado en la realidad, respetando el anonimato.

⁹ Cf. R. CASARJAN, *Perdonar. Una decisión valiente que nos traerá la paz interior*. Barcelona, Urano, 2012, p. 55.

¹⁰ J. A. MARINA, *La inteligencia fracasada*, o. c., p. 68.

¹¹ Cf. A. GUILLÉN, *Agradecer tanto bien recibido*. Vitoria, Instituto Teológico de Vida Religiosa, 2006, p. 19.

¹² P. PRADERVAND, *El arte de bendecir*. Santander, Sal Terrae, 2000, pp. 15-17.

Segunda parte. El telón de fondo en la toma de decisiones

1. Ética, valores y felicidad humana

¹ V. FRANKL, *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, Herder, 1979, p. 65.

² *Ibid.*, p. 66.

³ Este relato está tomado de una de las presentaciones que circulan en Internet en la que no aparece autor; se refiere a un experimento realizado por el *Washington Post* para lanzar un debate sobre valor, contexto y arte.

⁴ D. GRACIA, Prólogo a T. BEAUCHAMP / J. CHILDRESS, *Principios de ética biomédica*. Barcelona, Masson, 1999, p. IX.

⁵ Cita tomada del discurso de Diego Gracia en la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas en 2011, cf. www.racmyp.es/docs/discursos/D81.pdf (consultada en agosto de 2013 y contrastada en www.dipualba.es/publicaciones/LibrosPapel/LibrosRed/Clásicos/Libros/Hume.pm65.pdf).

⁶ Cf. el texto consultado en <http://www.aloj.us.es/vmanzano/docencia/movsoc/resumen/garces.pdf> (agosto de 2013).

⁷ T. PARSONS, *El sistema social*. Madrid, Revista de Occidente, 1966, p. 33.

⁸ Aunque está modificada, me he inspirado en una versión de este ejercicio que aprendí en los años ochenta en el voluntariado de Cáritas Diocesana de Ciudad Real. En mis documentos no figura el autor.

⁹ Consultado en es.wikipedia.org/wiki/Max_Scheler (agosto de 2013).

¹⁰ J. GARCÍA ROCA, *Espiritualidad para voluntarios*. Madrid, PPC, 2011, pp. 76-77.

¹¹ *Ibid.*, pp. 75-76.

¹² P. SINGER, *Compendio de ética*. Madrid, Alianza, 1995, p. 590.

¹³ J. C. BERMEJO, en *Regálame la salud de un cuento*. Santander, Sal Terrae, 2004, pp. 54-55.

¹⁴F. VIDAL, *Pan y rosas. Fundamentos de exclusión social y empoderamiento*. Madrid, Fundación Foessa - Cáritas Española, 2009, pp. 430-431 y 437.

¹⁵Ideas de la ponencia central de la Escuela de Formación Social de Cáritas Española en 2005, cuyo equipo redactor estaba formado por Dolores Aleixandre, Carmen Calzada, Braulio Carles, Pedro Fuentes, Fidel García, Juan Antonio García-Almonacid, Emilio Martínez y Víctor Renes, basadas en las ideas de R. Castel en sus discursos y en su obra *Marginación e inserción*. Madrid, Endymion, 1992, y de Joaquín García Roca en sus diversas charlas y publicaciones sobre el voluntariado y la exclusión.

¹⁶V. FRANKL, *El hombre en busca de sentido*, o. c., p. 92.

¹⁷M. BARBERY, *La elegancia del erizo*. Barcelona, Seix Barral, 2009, p. 358.

¹⁸Es una versión adaptada del ejercicio que propone S. R. COVEY, *Los hábitos de la gente altamente efectiva*. Buenos Aires, Paidós, 2013, p. 59.

¹⁹A. LÓPEZ QUINTÁS, «El conocimiento de los valores», en *International Studies on Law and Education* 12 (septiembre-diciembre 2012), en www.racmyp.es/docs/anales/A85/A85-2.pdf, p. 13 (consultada en agosto de 2013).

²⁰J. A. MARINA, *La inteligencia fracasada*, o. c., p. 52.

²¹M. VIDAL, *El discernimiento ético*. Madrid, Cristiandad, 1980, p. 115.

²²Cf. J. C. BERMEJO / R. M. BELDA, *Bioética y acción social*, o. c., cap. 4. Para aclarar al lector diremos que, en *counselling*, la persuasión se define como la habilidad del ayudante para modificar las actitudes del ayudado en relación con indicaciones saludables, provocando la adherencia. No se trata de alterar la visión de las cosas (manipulación) ni de amenazar a la persona con daños severos si no se hace tal o cual cosa (coerción).

²³Cf. A. LÓPEZ QUINTÁS, «El conocimiento de los valores», a. c., p. 13.

²⁴Cf. A. CORTINA, *Ética mínima. Introducción a la filosofía práctica*. Madrid, Tecnos, 2012, p. 317.

²⁵Cf. J. J. FERRER / J. C. ÁLVAREZ, *Para fundamentar la bioética. Teorías y paradigmas teóricos en la bioética contemporánea*. Bilbao-Madrid, Desclée de Brouwer - UPCO, 2003, pp. 184-186.

²⁶J. S. MILL, *El utilitarismo*. Madrid, Alianza, 1984, p. 95.

²⁷Cf. D. HOYOS VALDÉS, «Ética de la virtud. Alcances y límites», en *Discusiones Filosóficas* 8/11 (julio-diciembre 2007), en <http://www.scielo.org.co/scielo.php> (consultada en agosto de 2013).

²⁸Cf. J. J. FERRER / J. C. ÁLVAREZ, *Para fundamentar la bioética*, o. c., pp. 183-197.

²⁹Cf. J. GAFO, *Bioética teológica*. Bilbao-Madrid, Desclée de Brouwer - UPCO, 2003, p. 61.

³⁰Cf. D. GRACIA, *Fundamentos de bioética*, o. c., pp. 498-500.

³¹J. GARCÍA ROCA, *Espiritualidad para voluntarios*, o. c., p. 17.

³²Cf. T. L. BEAUCHAMP / J. F. CHILDRESS, *Principios de ética biomédica*, o. c., pp. 50 y 71.

³³*Ibid.*, p. 257.

³⁴Cf. J. C. BERMEJO / R. M. BELDA, *Bioética y acción social*, o. c.

³⁵Cf. A. CORTINA, *Ciudadanos del mundo*. Madrid, Alianza, 1997, pp. 26-29.

³⁶Cf. A. CORTINA, *Ética mínima*. Madrid, Tecnos, 2012, p. 21.

³⁷V. HUGO, *Los miserables*. Barcelona, Petronio, 1973, pp. 678-680.

2. El asunto de la libertad

¹Cf. E. FROMM, *El miedo a la libertad*, o. c., pp. 72-74.

²J. M. CASTILLO, *El discernimiento cristiano*, o. c., p. 20.

³R. DAWKINS, *El gen egoísta. Las bases biológicas de nuestra conducta*. Barcelona, Salvat, 1994, en el

prefacio a la edición de 1976, p. VII.

⁴ Cf. J. A. MARINA, *La inteligencia fracasada*, o. c., p. 72.

⁵ V. FRANKL, *El hombre en busca de sentido*, o. c., pp. 90-91.

⁶ M. S. GAZZANIGA, *¿Quién manda aquí? El libre albedrío y la ciencia del cerebro*. Barcelona, Paidós, 2012, p. 261.

⁷ Cf. I. ZUBERO, «Especie humana y ciudadanía común. Del sueño de la razón ilustrada al proyecto de la filantropía cosmopolita», en *Documentación Social* 139 (2005), p. 139.

⁸ Cf. H. JONAS, *El principio de responsabilidad*. Barcelona, Herder, 1995, pp. 164 y 357.

⁹ V. FRANKL, *El hombre en busca de sentido*, o. c., p. 101.

¹⁰ J. A. GARCÍA-MONGE, *Treinta palabras para la madurez*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2000, p. 181.

¹¹ Cf. J. A. MARINA, *La inteligencia fracasada*, o. c., pp. 98-117.

¹² Cf. E. FROMM, *El miedo a la libertad*, o. c., pp. 62-63.

¹³ Cf. T. FORCADES, «Hacia una sociedad de iguales», en *Iglesia Viva* 239 (julio-diciembre 2009), pp. 41-42.

¹⁴ E. FROMM, *El miedo a la libertad*, o. c., pp. 27-28.

¹⁵ H. MARCUSE, *Eros y civilización*. Madrid, Sarpe, 1983, pp. 100-101.

¹⁶ Cf. E. FROMM, *El miedo a la libertad*, o. c., pp. 288-289.

¹⁷ R. BACH, *Juan Salvador Gaviota. Un relato*. Barcelona, Pomaire, 1983, pp. 11-13.

¹⁸ Cf. E. FROMM, *El miedo a la libertad*, o. c. En este párrafo, varias ideas siguen las del autor: la frase que da título al epígrafe aparece en la p. 228. Los párrafos 2, 3 y 4 están inspirados en las pp. 68-69, 212-218, 230, 236 de la misma obra. Aclaro que Fromm define las tendencias de dominación y sumisión como sádicas y masoquistas respectivamente. No me ha parecido necesario utilizar esta terminología, pero sí constatar cómo esos deseos de dominar y someterse operan cuando huimos de la carga de ser plenamente libres.

¹⁹ J. M. CASTILLO, *El discernimiento cristiano*, o. c., p. 20.

Epílogo

¹ O. G. LEÓN, *Tomar decisiones difíciles*, o. c., p. 8.

² P. COELHO, *Brida*. Barcelona, Planeta, 2011, p. 14.

eBook

FRANCISCO JAVIER RIVAS FLORES

INMUNOTERAPIA ÉTICA



humanizar



P P C

Inmunoterapia ética

Rivas Flores, Francisco Javier

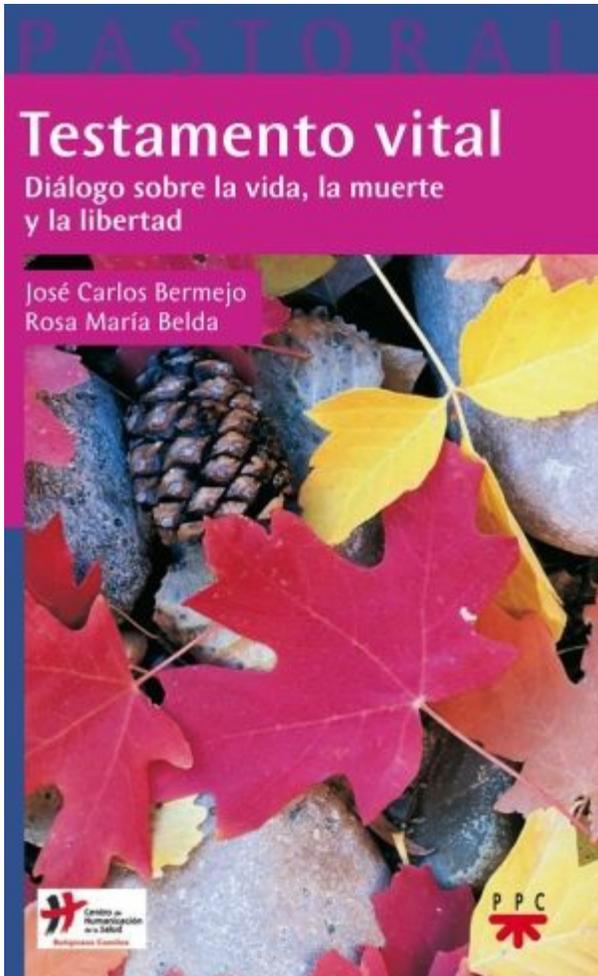
9788428833790

144 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La reflexión ética en el mundo de la salud tiene muchas implicaciones. No solo las que dan titulares a los periódicos o debates a las tertulias más ocasionales en torno al inicio o al final de la vida. Ni siquiera hay un solo modelo de aproximación. La ética es el arte de reflexionar sobre el bien y el mal, lo justo y lo injusto, lo que nos hace felices e infelices. No es bueno acallar las preguntas sobre estas cuestiones y dejarnos llevar por una moral sin ética. Menos aún en el complejo mundo de las relaciones de cuidado recíproco y de asistencia sanitaria. Esta obra ofrece un conjunto de reflexiones ricas en conexiones sobre el mundo de los valores y del cuidado en la fragilidad.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Testamento vital

Bermejo Higuera, José Carlos

9788428825047

128 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Cómo disponer de nuestras últimas y más acuciantes voluntades? Un reto de nuestra sociedad es crecer en conciencia y ejercicio de responsabilidad en el proceso del morir, tanto propio como de los seres queridos o personas confiadas a nuestro cuidado. Este libro se propone recoger y difundir información sobre el testamento vital de manera sencilla y clara; su objetivo es ayudar a tomar conciencia sobre este recurso tan personal y ofrecer un instrumento útil para quienes deseen abrir el debate en torno a la humanización del morir. Los autores son dos prestigiosos formadores en este ámbito.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

FÉLIX GARCÍA MORIYÓN

LA MIRADA CATÓLICA

Una manera de estar en el mundo



La mirada católica

García Moriyón, Félix

9788428825498

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Al presentar las creencias fundamentales que comparten los miembros de la Iglesia católica, este libro pretende reflexionar sobre cómo esas creencias animan todo un proyecto de vida que pretende estar seriamente comprometido al mismo tiempo con el mundo que nos ha tocado vivir y con el mensaje evangélico transmitido por la tradición. Una mirada sobre el catolicismo actual desde dentro, por parte de un autor católico y anarquista, realizado desde el diálogo con la cultura actual y en especial con el mundo de los no creyentes.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portadilla	2
Dedicatoria	3
Prólogo, de José Carlos Bermejo	4
Introducción	6
Primera parte. Tomar decisiones. Discernir, deliberar y decidir	8
1. El discernimiento	12
2. La deliberación	35
3. La decisión	44
Segunda parte. El telón de fondo en la toma de decisiones	56
1. Ética, valores y felicidad humana	57
2. El asunto de la libertad	78
Epílogo	89
Contenido	91
Créditos	92
Notas	93