

Nuria Chinchilla | Maruja Moragas

Dueños de nuestro destino

*Cómo conciliar la vida profesional,
familiar y personal*

4.^a edición
actualizada

Ariel



Nuria Chinchilla y Maruja Moragas

Dueños de nuestro destino

Cómo conciliar la vida profesional,
familiar y personal

Ariel

1.ª edición: abril de 2007
4.ª edición actualizada: mayo de 2018

© 2007 y 2018: Nuria Chinchilla y Maruja Moragas

Dibujos a cargo de
Xavier San Miguel Moragas

Derechos exclusivos de edición en español:
© 2007 y 2018: Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta S. A.
www.ariel.es

ISBN 978-84-344-2776-1
Depósito legal: B. 7.522 - 2018

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como papel ecológico.

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

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Índice

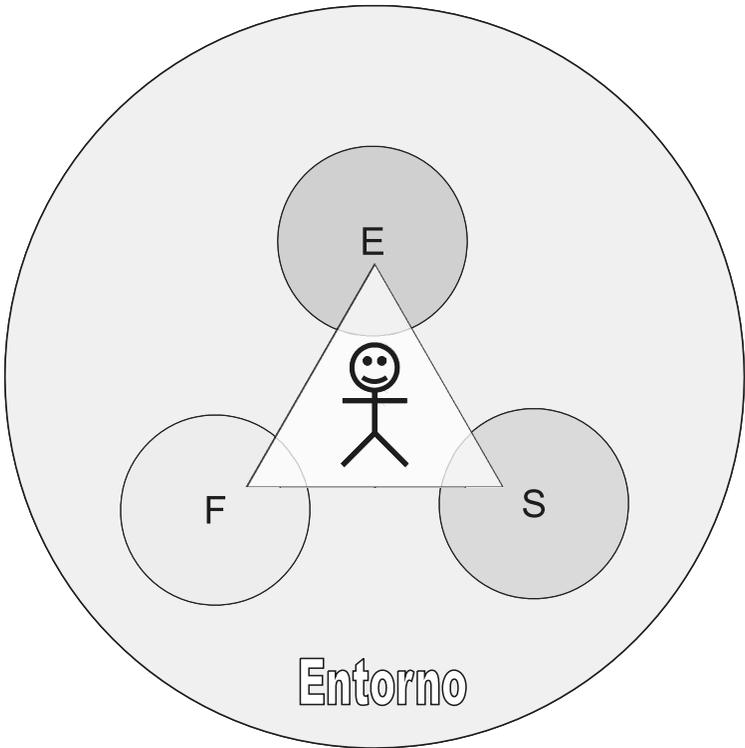
<i>Prólogo a la 3.^a edición</i>	11
<i>Introducción</i>	15
CAPÍTULO 1. El mundo en que vivimos	21
La cultura del cambio constante	25
La sociedad del bienestar	27
La alergia al sufrimiento	30
¿Tolerancia o relativismo?	33
La libertad de elección	37
¿Abajo las murallas?	40
Cada hombre, un soberano	42
¡Fuera los grilletes!	44
<i>Para la reflexión.</i>	47
CAPÍTULO 2. Conciliar conmigo mismo	49
Qué significa ser persona	52
Autoconocimiento	56
Para sacarnos partido	57
Temperamento y carácter	62
El liderazgo personal	67
Manual de instrucciones	71
¿Qué nos mueve en la vida?	73
Aprender a gobernarse	79
Aprendizaje positivo y negativo	80
¡Náufragos a la deriva!.	83
El desarrollo de la libertad personal	85
Descubrir nuestra propia misión	87
<i>Para la reflexión.</i>	92
CAPÍTULO 3. Integrar el corazón	93
El amor que nos rodea	95

Elegir es descartar	98
Compromiso y felicidad	100
¿De dónde partimos?	103
La calidad de nuestro amor	104
Los nuevos compromisos	109
Si no me amo, no puedo amar	112
Los espejos cóncavos y convexos	114
Amar a todo trapo	116
Emociones, sentimientos y afectos	120
El corazón inteligente	122
El entrenamiento del corazón inteligente	124
La construcción de la confianza	127
<i>Para la reflexión.</i>	133
CAPÍTULO 4. Conciliar con la familia	135
El liderazgo familiar	140
La misión familiar	143
Los roles familiares	146
El rol de marido/mujer	147
El rol de padre/madre	148
El rol de hijo/hija	150
El rol de los abuelos	150
Los roles «sobrevenidos»	151
Conciliar con la familia	151
Conciliar con el marido/mujer	152
Conciliar con los hijos	153
Conciliar con padres y parientes	158
Hombres y mujeres hoy	160
El papel de los hombres	161
El papel de las mujeres	165
<i>Para la reflexión.</i>	168
CAPÍTULO 5. Conciliar trabajo y familia	169
¿Avanzamos en la conciliación?	174
Conciliación y tipos de éxito	177
De la conciliación a la integración de trabajo y familia	180
El trabajo	182
La familia: escuela de competencias	184
Causas de la no conciliación	187
Causas provenientes del entorno	189
La familia y la defensa de la ecología humana	192
Consecuencias de la ausencia de conciliación	195
A la búsqueda de soluciones	197

Estilos personales de afrontar el conflicto trabajo-familia . . .	200
Protagonistas y actores secundarios en la conciliación	203
<i>Para la reflexión</i>	206
CAPÍTULO 6. Conciliar con la empresa	207
El aire que respiramos en la empresa	210
¿Cómo es mi empresa?	210
¿Cómo son mis directivos?	217
Las personas en la empresa.	222
Misión empresarial y misión profesional	223
Los que tienen poder	225
Los que tienen influencia	231
Vínculos de pertenencia	234
Los cantos de sirena	237
La empresa del siglo XXI: hacia el cambio de cultura empresarial .	239
La mujer, primer motor del cambio	240
El hombre, el relevo necesario	244
La empresa con responsabilidad familiar corporativa (RSC) . .	246
<i>Para la reflexión</i>	253
CAPÍTULO 7. Conciliar con la sociedad	255
Misión social y roles	258
Formas de gobierno y ciudadanos	261
Leyes a la medida del hombre (y de la mujer)	268
Liderazgo social y motivos	271
Ser agentes de cambio social	275
Vincular la sociedad desvinculada	279
<i>Para la reflexión</i>	289
CAPÍTULO 8. Tiempo para conciliar	291
Dispersos en el tiempo	293
Operativizar la misión	299
Tiempo para mí	306
¿Cómo vivo mi historia?	308
El tiempo y los motivos que nos mueven	311
<i>Para la reflexión</i>	315
Epílogo: ser dueños de nuestro destino	317

Capítulo 1

El mundo en que vivimos



«Vivimos en un entorno moral contaminado. Nuestra moral enfermó porque nos habíamos acostumbrado a expresar algo diferente de lo que pensábamos. Aprendimos a no creer en nada, a hacer caso omiso de los demás, a preocuparnos sólo por nosotros mismos. Conceptos como amor, amistad, compasión, humildad o perdón perdieron su profundidad y sus dimensiones, y para muchos de nosotros pasaron a representar tan sólo singularidades psicológicas. Nos parecían recuerdos extrañados de una época ancestral, algo ridículos en la era de los ordenadores y las naves espaciales. Sólo unos pocos fuimos capaces de alzar nuestras voces para gritar que los poderes nunca deberían haber sido todopoderosos.»

VÁCLAV HAVEL, ex presidente de Checoslovaquia.
Discurso de toma de posesión, 1 de enero de 1990¹

El mundo en que vivimos influye en nosotros porque estamos inmersos en él: somos hijos de nuestra época. El aire que respiramos nos introduce por ósmosis unos mensajes que vienen lanzados por distintos agentes: medios de comunicación, económicos, políticos, publicidad, libros, cine, leyes. La educación, las modas y el pensamiento de hoy también influyen y nos dan unas gafas con las que vemos el mundo. No solemos ser conscientes de que las llevamos puestas, ni de que los cristales pueden empañar nuestra visión. Pueden incluso alterarla hasta que no coincide, en mayor o menor medida, con la realidad. En nuestra vida diaria nos movemos en escenarios diferentes que, a su vez, respiran un aire distinto: la familia,

1. *The Penguin Book of Historic Speeches*, Ed. Penguin, N.Y., 1995. Discurso pronunciado en 1990, dos meses después de la caída del muro de Berlín, acerca de Checoslovaquia, que había estado durante décadas bajo una dictadura marxista tras el Telón de Acero. Sin embargo, parece un texto sorprendentemente actual para las democracias occidentales.

la empresa y la sociedad (comunidad de vecinos, colegios, clubs, iglesias, etc.) Cada empresa tiene su cultura particular, lo mismo que cada familia tiene unas tradiciones, una forma de hacer y de pensar distinta a las demás. Y lo mismo ocurre en cada club o iglesia. Todos ellos constituyen nuestro entorno y lo que en ellos sucede nos afecta. Al igual que en las grandes ciudades el aire no siempre es sano para nuestros pulmones, a veces hay que usar oxígeno para paliar la contaminación. Al igual que en la naturaleza las plantas cambian el anhídrido carbónico por oxígeno, deberíamos encontrar esas personas e instituciones que cumplen una función análoga y que con su capacidad de «fotosíntesis» transforman lo que llega contaminado, dañado y enfermo, en limpio, reparado y sano.

La cultura es fruto de la relación dinámica que hay entre el entorno, la sociedad y nosotros: según cómo seamos nosotros, será la sociedad y, al mismo tiempo, ella nos influye. Tomamos decisiones desde que nos levantamos hasta que nos acostamos conforme a unos criterios, que son los verdaderos «valores en acción». Podemos ser, decidir y actuar según la cultura imperante o de modo contrario: es nuestra opción personal. Lo que hacemos influye directamente en la cultura, ya que nuestro orden o desorden interior se contagia y se transmite a la vida social. La cultura que nos rodea colabora en nuestra civilización —en nuestro cultivo interior— cuando sigue unos valores que nos desarrollan. Entonces el resultado es la humanización de la persona. Pero también puede seguir valores que nos empeoran, deshumanizándonos. Esto pasa cuando los valores por los que nos movemos son, en realidad, contravalores. No todas las culturas son iguales: la que sacrifica niños al dios Moloch es contrapuesta a la que respeta los derechos humanos. Conocer los rasgos humanizadores y deshumanizadores de la cultura en que vivimos nos ayuda a separar el grano de la paja para delimitar con mayor precisión qué aspectos de ella contribuyen a nuestro desarrollo y a nuestra felicidad. No existe una forma «natural» y «neutra» de la persona al margen de la cultura, porque nuestra forma de ver las cosas está mediatizada por ella. De hecho, su «neutralidad» refleja ya una determinada forma de pensar.

Diferentes diccionarios² coinciden en que *civilizar* es sacar a alguien de un estado bárbaro o salvaje, instruyéndolo en las artes de la vida de modo que pueda progresar en la escala humana. Y es que la verdadera civilización no se mide sólo por el progreso economi-

2. *Oxford Dictionary* y *Diccionario de la Real Academia Española* (22.^a ed.).

co, sino por el grado de desarrollo humano, moral y espiritual de un pueblo. El perfil del entorno proporciona la perspectiva de un conocimiento más realista para poder actuar al identificar las causas que, a nuestro entender, nos humanizan o deshumanizan.

La cultura del cambio constante

«Menos cultura y más cultivo.»

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ

La pretensión de ser dueños de nuestro destino en una época de constantes cambios como la actual parece una causa perdida de antemano. Pero nuestro recorrido para lograrlo empieza por conocer el ambiente en que nos movemos, reconociendo todo lo bueno que en él hay, cuestionando lo que sea susceptible de mejora y poniéndonos en marcha para cambiarlo. Todo influye en nosotros y en todo podemos influir.

Sabido es de todos que, durante el descubrimiento de América, junto con el desarrollo científico y cultural, llegaron también nuevos virus que ocasionaron muertes masivas entre los nativos. Poco a poco, sus organismos fueron desarrollando los anticuerpos necesarios para sobrevivir. De manera análoga, conocer el mundo en que vivimos nos permite desarrollar los anticuerpos necesarios para evitar que el entorno nos perjudique, y así reaccionar con más libertad al decidir si somos uno más que sigue la moda —y queremos continuar siéndolo— o si preferimos colaborar en los cambios precisos para ser dueños de nuestro presente y asegurarnos un futuro mejor.

Reflexionando sobre este tema, nos ha venido a la mente la conocida obra de teatro de Eugène Ionesco *Rinoceronte*,³ escrita en 1959 y perteneciente al llamado «teatro del absurdo». Ionesco fue testigo del cambio repentino que, en 1937, sufrieron muchos amigos suyos con la subida del fascismo en Rumania, su país. El simbolismo que ofrece en *Rinoceronte* se amplió, con posterioridad, a todos los totalitarismos y a la soledad que sufre quien se les opone. La historia transcurre en una pequeña ciudad que se ve perturbada, de repente, por la presencia de un rinoceronte. Frente a la indife-

3. Ionesco, E., *El rinoceronte y otros relatos*, Ed. Aborda, Madrid, 2004.

rencia y al conformismo de los habitantes, los rinocerontes van aumentando su número día a día y forman grandes manadas que destruyen a su paso cuanto se les opone. El protagonista ve cómo la gente de su pueblo, todos sus amigos e incluso su novia se convierten, poco a poco, en rinocerontes. En un proceso que parece irremediable, al final se queda solo porque se niega a transformarse en uno de ellos. No es un hombre especial, ni fuerte, ni dotado intelectualmente: es un hombre normal y corriente, sencillo, sin demasiados estudios, más bien débil e inseguro, y a quien le asusta la soledad. Sin embargo, cuenta con sentido común, un gran corazón y una actitud básica: está abierto al aprendizaje. Él es el único que sobrevive como ser humano en la ciudad, porque todos los demás se transforman en rinocerontes. Aunque se siente sorprendido por este hecho y a pesar de su soledad, sabe que él sigue siendo un ser humano y quiere seguir comportándose como tal.

Esta obra resalta las contradicciones propias de las dictaduras y nos ha hecho pensar que algo así podría estar sucediendo hoy. La difusión del mismo tipo de mensaje a través de los medios de comunicación lleva a una uniformidad de ideas cuyo resultado se traduce en una ausencia de reflexión y de contraste de ideas y soluciones diferentes. El pensamiento ajeno a lo establecido se ha hecho difícil a causa del «políticamente correcto» que, desde un punto de vista de pretendida «neutralidad», ha creado nuevos tabúes y estereotipos. Hoy es una obligación «estar bien», y «todo es posible» con tal de que no perturbe nuestra apacible vida, la *pax romana* actual. Todo es cuestionable, excepto la «libertad», la «tolerancia» y la «democracia», conceptos entendidos de una determinada manera. No se afrontan las cuestiones de fondo y se acallan las voces disonantes, por lo que muchas veces el disconforme acaba por rendirse. Pero el hecho de no compartir nuestra visión con los demás con la actitud de que haga lo que haga debemos respetarlo, supone una idea de respeto que roza el desinterés por los demás.

Los cambios en la ciudad de Ionesco se suceden rápidamente, como en la nuestra. Vivimos a velocidad de vértigo constantes cambios sociales, laborales y políticos como consecuencia de la globalización y de la enorme cantidad de información a nuestro alcance. La riqueza se desplaza de un país a otro con rapidez, las empresas se deslocalizan de un día a otro, aparecen mercados emergentes con un coste de mano de obra muy bajo y estamos inmersos en una de las mayores oleadas migratorias de la historia. Éste es el fruto de un progreso que muchos conciben como un cambio constante sin tener en cuen-

ta su verdadera dirección. Víktor Frankl, psiquiatra vienés superviviente de Auschwitz, decía con ironía: «No tienen ni la menor idea de adónde van, pero, desde luego, van a toda máquina.» El hecho de que podamos encallar o hundirnos porque hay escollos bajo el barco no parece preocupar: «¡Vamos hacia delante!», proclaman.

¿Qué podemos hacer? Nos vemos impotentes, con poca capacidad de influencia y movidos por un entorno que no conseguimos dominar: sólo tenemos un voto. Formamos parte de la generación más culta de la historia, la más laureada, llena de carreras, másters y doctorados que ha existido jamás, y la que tiene mayores posibilidades económicas, culturales, de salud y de ocio. Sin embargo, se venden más tranquilizantes y antidepresivos que nunca. Algo hay en la cultura actual que no contribuye a afianzar unos principios inamovibles en el contexto movable en el que vivimos. Procuramos alcanzar cierta seguridad a través de los seguros de vida y de salud, y nos hemos olvidado de la auténtica seguridad: interna, psicológica y trascendente. Pero si predomina la idea de protección sin estar abiertos a pensar en los beneficios que comportan las crisis, acabamos siendo pasivos. Algo se nos escapa o ya lo hemos perdido por el camino, y ni siquiera sabemos muy bien qué es.

La sociedad del bienestar

«Se da una paradoja en el corazón de nuestra civilización. Aunque la población es más rica, las gentes no son más felices. A lo largo de los últimos 50 años hemos logrado mejores casas, mejores vestidos, vacaciones más largas y, sobre todo, mejor salud. Sin embargo, las encuestas demuestran claramente que la felicidad no ha aumentado en EE.UU., Japón, Europa continental o Gran Bretaña. Este hecho devastador debería provocar un replanteamiento a fondo de las políticas gubernamentales y sobre cómo conducimos nuestras vidas.»

RICHARD LAYARD

Todas nuestras actuaciones —aun las más variopintas— buscan la felicidad. Ése es nuestro leitmotiv. Y la buscamos en las cosas más diversas: un coche, unos estudios, un trabajo, una casa, un hombre o una mujer, un niño... Hay quien confunde felicidad con bienestar. Pero la palabra felicidad tiene una connotación filosófica

que se escapa de nuestras manos. En cambio, la palabra bienestar resulta más accesible y fácil de controlar, por lo que entra sin problemas en el ámbito de las leyes.

El concepto de bienestar apareció por primera vez en la Constitución de los EE.UU. de 1787. Dos años después fue recogida por los revolucionarios franceses como principio inspirador en la primera Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano de 1789.⁴ Ambas constituciones conciben el bienestar como una consecuencia de los derechos del hombre, por lo que a la felicidad se llegaría profundizando en ellos. Esta cuestión presenta una gran hondura, pues exige saber qué —o quién— es el hombre para determinar cuáles son sus necesidades y a qué debe tener derecho. Así las leyes podrían facilitar el logro de las condiciones necesarias para lograr la verdadera felicidad, es decir, no sólo el bienestar, sino sobre todo el «bienestar» de los ciudadanos.

La favorable evolución de las economías de los países occidentales así como el papel que para su consecución ha tenido la democracia han facilitado un nivel de desarrollo social y científico sin precedentes que ha dado lugar al llamado Estado del Bienestar. Vivir bien se ha convertido en la máxima aspiración de todos los ciudadanos: el ocio, la salud, el bienestar, el placer y el consumo. Damos por descontadas la cobertura social, la sanidad pública, las pensiones y la educación para todos. Asociamos el dinero con la felicidad, por lo que damos importancia al *tener* y nos olvidamos del *ser*. Se prima el materialismo y el éxito externo y medible.

La valoración del materialismo por encima de otros valores conduce a situaciones difíciles y costosas de cambiar. Un estudio presentado por Jeffrey Pfeffer⁵ sobre los estudiantes de las *business schools* de EE.UU. muestra que éstos son menos éticos que los procedentes de otras facultades. Mienten, están más dispuestos a engañar que otros y son más egoístas. Estos datos, lejos de reflejar una situación puntual o en retroceso, señalan un inquietante y constante aumento. Pfeffer apunta que una de las posibles causas reside en el hecho de que los estudiantes acuden a estas escuelas por meras razones de eficacia, resultado de la mentalidad «el negocio es el negocio», a lo que supeditan cualquier otro objetivo. La

4. Página oficial del Elíseo: <http://www.elysee.fr>

5. Profesor de la Universidad de Stanford. Conferencia realizada en el IESE el 18 de mayo de 2006: *Toward a Comprehensive Integration of Ethics into Management: Problems and Prospects*.

preocupación del profesor era manifiesta: ¿cómo luchar frente a realidades de este estilo que lanzan al mercado a profesionales con unos valores que contaminarán a personas y empresas? Y no sólo en situaciones flagrantes, como ha podido verse en los escándalos financieros de los últimos años, sino en el día a día de las empresas que es donde se conforman las vidas y los modos de hacer de los empleados.

La cultura se ha vuelto frívola, banal y divertida. La falta de un sentido más profundo se suple con el consumo y la diversión, factores que nos han producido, además, un trastorno del control de los impulsos y la carencia de ideales. La felicidad depende entonces del Estado o de que nos toque la lotería, no de nuestro propio proyecto ni de nuestra fuerza interior. El bienestar y las comodidades son nuestra idea de la felicidad y nos han conducido de manera directa al hedonismo. Aristóteles, preceptor de Alejandro Magno, afirmaba: «El vulgo y los ignorantes identifican el bien y la felicidad con el placer; por eso prefieren una existencia voluptuosa.»⁶ Sus palabras resultan especialmente válidas hoy día, ya que la felicidad se ha identificado con la satisfacción de los propios deseos y, por tanto, con el placer. Aunque parece llamar ignorantes a los que vivimos en el siglo XXI, la frase merece reflexión puesto que los productos de lujo se venden como rosquillas y los niños son marquisitas ya desde el parvulario. La voracidad consumista ha alcanzado también a las personas, consideradas en ocasiones como puros objetos de consumo. El resultado es una asfixia de lo espiritual que abarca las dimensiones religiosa, artística y de innovación.

El Estado del Bienestar deriva en una escasa iniciativa y una pobre vinculación personal con los asuntos sociales. Pensamos que no son de nuestra incumbencia: «Si pago impuestos, no tengo nada que agradecer; la obligación del Estado es darme lo que necesito. Pago un servicio, así que mi derecho es exigir.» El pago de impuestos y la protección social generan, en ocasiones, poco agradecimiento: al vernos como «masa», no podemos percibir si el Estado se preocupa o no por los problemas reales de los ciudadanos. Al mismo tiempo, pensamos que tenemos derecho a todo lo que pidamos y que es obligación suya proporcionárnoslo, y así, la comodidad acaba en pasividad. Nuestra sociedad es menos feliz porque está más preocupada por lo que «merece» que por lo que puede dar.

6. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, versión de J. Fernández-Aguado, libro IV, Ed. CIE Dossat, 2000.

Los deseos mueven a la acción, pero debido a su componente irracional y cambiante, lleno de altibajos y que olvida la inteligencia, difícilmente pueden ser uno de los pilares sólidos y estables sobre los que descansa una sociedad. Identificar la satisfacción de los deseos con lo conveniente para las personas es un punto realmente discutible. El bien tiene que construirse alrededor de la razón, y ésta se fundamenta en el conocimiento de la realidad. A partir de ahí, podemos analizar las consecuencias de lo que hacemos para escoger con pleno conocimiento —y por tanto libremente— la opción que mejor nos parezca. Si atendemos sólo a los deseos sin pensar en las consecuencias ni en la responsabilidad personal, no crecemos nunca y nos alejamos de la posibilidad de que otros confíen y se apoyen en nosotros. ¡Cuánta adolescencia aún pasados los 30 años!

Resulta obvio que, a pesar del Estado del Bienestar, no somos más felices.⁷ Lanzi Dodem, de la casta hindú de los intocables, lo constató en su primer viaje a nuestro país: «Al llegar a España vi que la gente tenía de todo... pero no sonreía. En la India no falta nunca la sonrisa: como no tenemos nada, ¡cualquier mínima cosita nos alegra! Todo es un gozo.» Según diversos estudios sobre la felicidad, ésta se relaciona de manera positiva con la confianza en las instituciones, la afiliación a organizaciones cívicas, la calidad del Gobierno y la creencia en Dios, y de forma negativa con el índice de divorcios y con el desempleo.⁸

La alergia al sufrimiento

«La desgracia descubre al alma luces
que la prosperidad no llega a percibir.»

BLAISE PASCAL

La cultura que nos rodea ha producido un descenso de la tolerancia al sufrimiento, a la angustia, al estrés y a la frustración. La

7. Según el *General Social Survey* de EE.UU., el nivel de vida se ha incrementado más del doble entre 1950 y 2000 y, sin embargo, la incidencia de depresión y de suicidio, así como el alcoholismo y las drogas, han aumentado, especialmente entre los menores de 40 años.

8. *World Values Survey* (1981, 1990, 1995 y 2000), Institute for Social Research, Universidad de Michigan.

tristeza es vista como una enfermedad y no como algo natural. A veces pensamos que las personas sufren una depresión y, en realidad, están simplemente tristes. Lo que necesitan es desarrollar una serie de recursos y alguien sensato con quien hablar. Hoy, mucha gente busca soluciones médicas como si fueran mágicas para solventar problemas vitales porque pretenden una satisfacción inmediata: todo se puede comprar, todo se puede obtener. Observamos entonces un choque y muchos de los que se han fijado unos objetivos inalcanzables acaban deprimidos. Algunos hechos son tristes, pero naturales. Una situación de duelo, por ejemplo, encuentra su proceso en el tiempo y, transcurrido éste, si no pasa la tristeza, hay que tratarlo médicamente. Aceptar la vida como es, disfrutándola sin miedo al sufrimiento, resulta el único antídoto para vivirla feliz y en profundidad, porque se asume que tiene riesgos. Cuando se presente el sufrimiento, ya encontraremos ese día las fuerzas necesarias para superarlo. En palabras de Shakespeare: «sufrimos demasiado por lo poco que nos falta, y gozamos poco de lo mucho que tenemos».

Uno de los rasgos que más caracteriza a nuestra sociedad es la profunda alergia al dolor. En otras épocas en que no había medicinas, el índice de mortalidad era altísimo, por lo que la sociedad se había acostumbrado a ver el dolor y la muerte como una parte de la vida. El propio Felipe II, rey del imperio en el que no se ponía el sol, enterró a sus cuatro esposas y a seis de sus ocho hijos. La gente vivía sabiendo que estaba de paso. Hoy, el bienestar rechaza el dolor como una experiencia de la que es imposible extraer algo positivo, y pretende ignorar la muerte escondiéndola y viviendo de espaldas a ella. Así, encaja con dificultad el sufrimiento, la enfermedad y la vejez. El dolor representa una anormalidad y no la consecuencia natural de vivir dentro del tiempo y del espacio. Choca frontalmente con la idea que tenemos de la felicidad y de la libertad porque no lo dominamos. No escogemos el sufrimiento: nos llega en el momento menos pensado y no podemos hacer nada por evitarlo. Esto nos desconsuela, nos hace sentir pequeños e impotentes y, si no lo afrontamos, experimentamos aún más inseguridad. Pretendemos eliminarlo, porque pensamos que sólo podemos ser felices con seguridad y sin dolor. Confiamos en la ciencia —sobre todo en la medicina— para eludirlo, y si no puede, hay quien considera que no vale la pena vivir.

Hablar de que el dolor tiene ventajas suena casi a provocación y, sin embargo, el dolor no tiene por qué ser malo. La sabiduría antigua lo consideraba como una de las mejores vías para el desarro-

llo personal: nos cambia, nos fortalece y nos enseña. Es una escuela de aprendizaje primordial para conocer nuestro alcance como personas, el de los demás y el de todo lo que nos rodea. Representa una de las mejores vías para crecer y sanarnos aunque, al igual que el alcohol en la herida, pica. En numerosas ocasiones, nuestra visión de lo que nos pasa es muy parcial, sesgada y confusa. Es como si miráramos el reverso de un bordado, lleno de nudos e hilos de colores mezclados sin orden ni concierto. Sólo dándole la vuelta seremos capaces de entender y apreciar la belleza que esconde. Quien ha sufrido, conoce el mundo desde otro ángulo y se le nota: comprende mejor a los demás porque se humaniza. El dolor une a las personas y logra que emerjan de ellas sus mejores cualidades que, de otra forma, habrían podido permanecer dormidas.

Cuando se presenta un dolor es preciso determinar si su origen es físico, psíquico o moral para saber diagnosticarlo y poder reaccionar frente a él. «El sufrir es de todos. El saber sufrir es de pocos», afirmaba Pío de Pietrelcina. No podemos controlar ni evitar algunos hechos que nos producen dolor, pero sí podemos mitigarlo y darle un *para qué*, un sentido que nos guíe a lo largo de todo el proceso. Pensamos que no se puede ser feliz en medio del sufrimiento y, sin embargo, vemos a gente muy serena a pesar del dolor que sufre.⁹

La respuesta ante el dolor es un camino por recorrer que se aprende a medida que avanzamos. Al principio solemos rebelarnos, nos sentimos víctimas y lo rechazamos. No entendemos nada. «¿Por qué a mí?» El siguiente paso del camino es la resignación: al soportarlo, nos sentimos algo mejor, pero queda todavía en nuestro interior un residuo que nos impide avanzar. La mejor forma para vencer el dolor es aceptarlo, asumirlo y superarlo, quizás reorganizando la propia vida. Aceptar el dolor implica la claridad mental suficiente como para advertir que el dolor estará ahí nos guste o no, y, por tanto, es preciso resistir y analizar de qué armas disponemos para superarlo y buscar los resquicios en los que poder actuar. Todos tenemos recursos; es el momento de ver con qué contamos y ponernos en camino para sacar todas las ventajas posibles a la situación. El dolor nos pone a prueba, nos limpia, nos despega de las cosas y logra que demos valor a aquello que realmente lo tiene. La vida se ve de otra manera. Ho-

9. También el amor conlleva sufrimiento. Nuestro espíritu anhela la perfección, pero estamos metidos en un mundo imperfecto. Por eso el amor tiene sus crisis. Mientras no se supera, hace sufrir: son dolores de crecimiento.

racio decía que «la adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubiesen permanecido durmiendo».

El rechazo de la existencia del dolor produce mucho más sufrimiento del que ya tenemos. Regodearnos en lo que podría haber sido o en lo que puede pasar nos coloca en situaciones falsas que nos angustian y nos quitan la paz. Son una pérdida de tiempo, no llevan a nada, y podemos evitarlas. Cuando el dolor es intenso, hay que procurar quitarle importancia y pensar que es propio de la vida, llenar el día a día viviendo al minuto y no perder de vista que mañana será otro día. No se trata de querer ser héroes y de sucumbir en el intento, sino de sobrevivir, la mayoría de las veces como se puede, buscando siempre la parte positiva de lo que nos ocurre. En situaciones críticas, otras personas pueden ayudarnos porque en ese momento son más lúcidas que nosotros. El dolor, además, tiene una cualidad fundamental: muestra el sentido trascendente de la vida y despierta la espiritualidad,¹⁰ hace que nos planteemos la vida desde otro ángulo y que veamos nuestras limitaciones.

¿Tolerancia o relativismo?

—¿Sabes que le ha pasado a Boeuf? Se ha transformado en un rinoceronte.

—¡Bueno, y qué! ¡Tampoco está tan mal! Después de todo, los rinocerontes son criaturas, lo mismo que nosotros. Tienen derecho a la vida, lo mismo que nosotros...

—A condición de que no destruyan nuestra vida. ¿No te das cuenta de la diferencia de mentalidad?

EUGÈNE IONESCO, *Rinoceronte*.

En la historia de Ionesco, el desconocimiento y la pasividad causan la destrucción de la ciudad. Los apáticos ciudadanos no se cuestionan nada. Se pierden en disquisiciones sin importancia alguna para la solución de sus verdaderos problemas, e incluso defienden y justifican los destrozos que provocan los rinocerontes.

Hoy en día somos autosuficientes y no hace falta que nadie nos

10. Algo bueno debe de haber en él cuando nadie escapa a su presencia. Decía C. S. Lewis: «El dolor es el megáfono que utiliza Dios para despertar a un mundo de sordos», *El problema del dolor*, Ed. Rialp, 1999.

diga qué está bien o mal. Todo es subjetivo, personal, optativo y «depende». Las opiniones han pasado a ser consideradas como realidades: se confunde la opinión con la verdad. Aunque todas las personas valen lo mismo, no todas las opiniones valen igual, ni todos los comportamientos son igualmente respetables, porque con este discurso podríamos justificar incluso el nazismo. Séneca ya lo advertía: «las opiniones no tienen que ser contadas, sino pesadas». Pero, a veces, negamos incluso la evidencia. El «todo vale» acaba presidiendo una sociedad de grises, en la que el blanco y el negro tienen escasa aceptación al ser considerados como muestras de inflexibilidad y de intolerancia: hoy todo es relativo. Esto es consecuencia de un pensamiento que evita el enfrentamiento hasta el punto de desistir de sus propios principios. Su filosofía implícita les lleva a afirmar con Groucho Marx «éstos son mis principios, pero, si no le gustan, tengo otros». Sin embargo, con este planteamiento nunca podríamos cuestionar los actos de nadie, empezando por los frecuentes abusos que desde el poder pueden hacerse y que hemos visto a lo largo de la historia. Tampoco podríamos cuestionar a los incívicos, a los ladrones ni a los asesinos, porque todos podrían ampararse en su supuesta bondad y libertad personal.

También lo relativo es objetivo, no subjetivo: yo soy madre, esposa e hija, y todas estas relaciones son relativas: soy hija con respecto a mis padres, mujer con respecto a mi marido y madre con respecto a mis hijos. Estas relaciones son objetivas, están a la vista y unidas por otra realidad: yo sigo siendo yo desde cualquiera de los ángulos que se me mire. Negar la realidad y considerarla como algo subjetivo ha conducido a la sociedad al relativismo, en el que las actuaciones están justificadas por la libertad y la conciencia propias. Que lo sostenido sea cierto o falso, o que se dañe a otras personas, parece no preocupar. Pero la realidad es terca y la verdad, antes o después, sale a la luz. En este sentido, nos viene a la memoria *Ellie*, uno de los personajes de la película *Ice Age 2: el deshielo*. Es una mamut que ha vivido toda su vida entre zarigüeyas.¹¹ Siempre ha actuado como ellas, hasta que un día se cuelga de una rama con la cola y cae al suelo debido a su gran peso. Se siente ridícula e incapaz, y no atina a pensar que es diferente a ellas. Sólo cuando descubre por primera vez otro mamut, puede empezar a mirarse en él como espejo y a reconocerse como lo que de verdad es: un mamut.

11. Marsupial extendido desde Canadá hasta Argentina. Lleva vida nocturna en las selvas, trepando ágilmente a los árboles, de cuyas ramas se cuelga con la cola.

Nuestra cultura valora sobremanera la tolerancia. Las cruentas guerras del siglo XX han contribuido a incluir el respeto y la tolerancia entre nuestros valores primordiales. Sin embargo, su puesta en práctica no es sencilla. J. Lamaitre afirmaba: «La tolerancia es una virtud difícil, porque nuestro primer impulso es siempre despreciar a quienes no piensan como nosotros.» Tolerancia significa respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias. El problema surge cuando alguien cuestiona acciones que consideramos legítimas por el solo hecho de que responden a nuestros deseos. Nuestra reacción pretende reafirmar nuestros «derechos» y la propia libertad de hacer lo que queramos. Al identificar los derechos humanos inherentes a cualquier persona con el de hacer lo que nos apetezca, confundimos los derechos de la persona con los deseos que la mueven a actuar. Así, tendemos a ver cualquier conducta como un derecho, una opción personal y este punto de vista resulta argumento suficiente para callar a quien tímidamente se atreva a opinar algo distinto. De esta forma, negamos toda posibilidad de crítica, pues quien se oponga a lo que hago es un intolerante. En consecuencia quien escucha prefiere la indiferencia antes que el enfrentamiento y ser tildado como a tal. Pero esta tendencia a evitar problemas ha acabado por deslizarnos hacia un permisivismo que refuerza la idea de que hagamos lo que hagamos todo da igual.

Hay un exceso de confianza en nuestra capacidad de pensar y de conocer. «Pienso, luego existo», afirmó Descartes. El problema es que nos conduce a considerar que sólo existe lo que pensamos. De esta forma, se realiza una inversión de la realidad que niega la objetividad en la convicción de que todo es subjetivo: existen tantas verdades como personas. Se ignora lo obvio: que dos cosas contrarias no pueden ser verdad a la vez, en el mismo sentido y al mismo tiempo. Al parecer la filosofía nos queda cada vez más lejos. La frase aristotélica «Conocer es captar la realidad» encontraría hoy una gran oposición empeñada en demostrar su supuesta «intolerancia». La suficiencia de nuestro pensamiento nos lleva a considerarnos también autosuficientes en el ámbito vital, a pesar de constatar que ni *nos* nacemos, ni *nos* morimos, ni programamos totalmente nuestra vida. Queremos desafiar esta realidad y manipulamos el origen de la vida, nuestra identidad, nuestro cuerpo y nuestra muerte. El subjetivismo en relación con el comportamiento corre el riesgo de acabar deformando la conciencia porque, al final, «si no actúas como piensas, acabas pensando como actúas».

Uno de los componentes más destacados del relativismo es el

buenismo, actitud que resalta la bondad de la persona por encima de todo y su incapacidad para obrar mal. El buenismo incluye también un componente de ingenuidad infantil que nos hace ligeros, divertidos, ocurrentes y sin malicia. Esta superficialidad fomentada que difunden los políticos y los medios de comunicación de masas produce lo que el filósofo Robert Spaemann denomina «utopía banal». En ella está fuera de lugar cualquier contenido o argumento de un cierto calado, ya que el buenista se considera a sí mismo superior. Este hecho ha conducido a la práctica ausencia de debate filosófico y de profundización de los conceptos: su ética, llena de certezas indiscutibles, se sitúa por encima de las religiones, a las que considera un atraso (otra gran contradicción en un pensamiento que considera la verdad como una muestra de intolerancia). Desde su ética superior, descalifica a cualquiera que no piense igual, tildándolo de integrista e intolerante. El buenismo no considera en absoluto que vivamos en un entorno contaminado, porque él determina la ética. Pero pretender que no existe por el hecho de no verlo, es como negar la acción del cianuro si lo confundimos con agua. Podemos confundirnos al tomarlo o pensar que no nos afecta, pero no por eso dejará de ser lo que es, ni de tener las consecuencias que tiene: la muerte será más lenta o más rápida, pero llegará seguro.

Todo es bueno e igual. Por tanto, lo que pueda sonar mal se reformula de modo que suene bien. Harold Pinter, premio Nobel de Literatura 2005, en la ceremonia de entrega de los premios lanzó la siguiente crítica: «Para mantener ese poder es esencial que la gente se mantenga en la ignorancia de la verdad, incluso la verdad de su propia vida [...]. La estratagema es brillante: el lenguaje se emplea de hecho para mantener controlado el pensamiento.» Esta afirmación sorprende por su dureza, aunque la crítica no es nueva. El lenguaje ha sido utilizado desde siempre como una forma de propaganda y de control. Entre los métodos más utilizados se encuentra la distorsión del lenguaje,¹² práctica utilizada por el poder en muchas culturas a lo largo de la historia y que crea un marco de referencia muy inestable. Ya Séneca afirmaba: «Dondequiera que veas que la corrupción del lenguaje produce agrado, ten la seguridad de que allí también las costumbres se han apartado de la rectitud.»¹³ El lenguaje se manipula para dar un aire positivo a un concepto o

12. George Orwell denunció en 1946 que estaba contaminando la lengua inglesa. As *I Please, 1943-1945*, Ed. Penguin Books, N.Y., 2000.

13. *Cartas a Lucilio*, CXIV, Ed. Gredos, 1990.

a un comportamiento, y en ocasiones puede llegar a ser perverso. En el siglo XIX, Zanzíbar era un centro exportador de esclavos. A partir de 1854, el tráfico de esclavos para las islas francesas pasó a llamarse «exportación de trabajadores libres». En el siglo XX lo utilizaron de forma recurrente el nazismo y el comunismo: por ejemplo, los nazis llamaban «solución final» a las cámaras de gas y «trabajadores invitados» a los deportados en tanto que los comunistas utilizaban eufemismos como «paraíso» y «reeducación social».

Cada vez más intelectuales y medios de comunicación denuncian la «perversión del lenguaje», que es como se conoce actualmente este fenómeno. La prensa diaria está repleta de eufemismos como «interrupción voluntaria del embarazo», «daños colaterales», «guerra preventiva», «guerra humanitaria», «contabilidad creativa», «ingeniería financiera», «derechos reproductivos», «dignidad personal» (en lugar de «egoísmo»). Conceptos fundamentales como bien, felicidad, bienestar, valores, etc., son en la actualidad términos de una elasticidad tal que abarcan sus opuestos, debido al convencimiento social de que no existen valores absolutos y de que cualquier cosa es susceptible de ser real con tal de que exista un consenso que lo avale. La distorsión de algunos conceptos llega al extremo de producir auténticas falacias que, escondidas bajo un lenguaje políticamente correcto, pretenden dar carta de naturaleza a unas ideas contrarias a la realidad.

La libertad de elección

«Al principio me detenía en cada escaparate, ¡cada dos pasos! Y es que vivir aquí es más duro... Allí te levantas y ¡hay lo que hay! Trabajas en lo que hay, comes lo que hay... aquí en cambio hay que elegir, y ¡tienes que saber elegir bien! Y eso no es nada sencillo.»

LANZI DODEM, de la casta hindú de los intocables

Una psiquiatra nos refirió un caso paradigmático de la cultura actual: «Es un caso de infelicidad, el último que ha pasado por mi consulta hace tan sólo dos días...» Un hombre joven, de una familia normal y educado en un buen colegio, empezó trabajando en una gasolinera y luego fue como comercial a otra empresa. Después de seis años de noviazgo, decidió casarse por dar una alegría a sus padres, entonces muy tristes a causa de la muerte de otro hijo en un accidente. El padre de la novia les regaló una casa y tuvieron una hija. Sus

aficiones musicales eran, según él, las únicas que había «decidido» tener. Se quejaba de que no era feliz, de que había hecho todo lo que le tocaba hacer en la vida, pero que no había decidido nada libremente. La psiquiatra le decía: «tú has elegido aceptar ir a trabajar en la empresa en la que estás, has decidido aceptar a esta mujer, has decidido aceptar esta casa, has decidido aceptar a tu hija...» y él se comparaba con un hermano suyo muy rebelde y bohemio, que se fue de casa joven y vivía como quería. Pensaba que su hermano era feliz y él no. Reconocía que lo tenía todo, pero se sentía triste. Se encontraba bien mientras se dedicaba a la música, pero cuando no, se sentía vacío. No rechazaba a su mujer ni estaba mal con ella; simplemente buscaba nuevas sensaciones, pues sentía que se estaba perdiendo muchas cosas. Planeaba irse a vivir solo para reflexionar. La psiquiatra le anticipaba algunas consecuencias de su deseo de independencia, le advertía que iba a complicarse la vida y que el prado del vecino siempre parece más verde antes de meterse en él. Le explicaba que su hermano bohemio —al que conocía— pensaba justo lo contrario: que el de verdad feliz era su hermano, es decir, el paciente.

Ella considera que éste es un caso muy frecuente en el que se pierde el sentido de la vida y que produce una confusión de conceptos. Lamentaba que la sociedad no ayudara a solucionar este tipo de problemas. El chico confundía capacidad de elección con la libertad. Desconocía que la libertad es interior y consideraba que vivía limitado. Se sentía agobiado, porque creía que no era libre si no lo tenía todo para escoger de forma ilimitada. De hecho, tampoco sabía qué era «todo». Le daba la sensación de que tenía poco, porque carecía del 95 % restante. Buscaba racionalizaciones que justificaran su conducta y pensaba que las consecuencias de lo que quería hacer serían las que preveía, pero estaba fuera de la realidad. Culpaba de su vacío a cuanto le rodeaba, a las circunstancias y a las personas, y no se daba cuenta de que el vacío estaba en su interior. «Las decisiones que va a tomar son malas», decía la psiquiatra. «Busca una solución mágica, sin sufrimiento, a sus problemas y eso no existe. No se da cuenta de que cuando decidimos, siempre dejamos cosas.¹⁴ Se queja de las incoherencias, pero no sabe qué está haciendo con su propia vida.»

El caso de este joven ilustra uno de los puntos más equívocos de hoy. Confundimos la libertad (ser libre) con la libertad de elección

14. La raíz etimológica latina remite a *decidere*, que significa cortar, dividir, amputar.

(tener diversas opciones) al estilo supermercado,¹⁵ o una completa libertad que nadie podría limitar y que tendría las consecuencias que nosotros pensamos. Sería una visión romántica de la libertad, al estilo de «La canción del pirata», de Espronceda. Vivimos una época en la que cada vez cuesta más madurar y al parecer no existe la libertad si no se pueden realizar todos los deseos. Sin embargo, sólo somos dueños de nuestra acción en el momento en que la llevamos a cabo, pero no podemos evitar las consecuencias de nuestras acciones ni dominarlas, porque escapan a nuestro control y pueden ir en direcciones ni deseadas ni previstas en el momento de la decisión. Si repetimos la toma de decisiones sólo por los deseos, entramos en un circuito negativo que puede llevarnos a no ser libres, y sin ser conscientes caer en adicciones: trabajo, juegos, televisión, sexo, droga, alcohol... o acabar siendo auténticos esclavos del dinero como Mr. Scrooge.¹⁶ En estos últimos casos nos habremos convertido en una marioneta de nuestro entorno. Por el camino habremos menguado en fortaleza y libertad. En nuestro retroceso, nos ayudará muy poco pensar que a otros les pasa lo mismo.

Libre no es quien se desentiende de los demás y de las responsabilidades en que incurre con cada decisión, sino la persona que es dueña de sus propios actos, ha valorado sus consecuencias para ella y los demás, y está segura de que no son dañinas. Según V. Frankl, en la costa oeste de EE.UU. debería erigirse una estatua de la Responsabilidad, para equilibrar la estatua de la Libertad de la costa este. Somos libres para pensar y actuar como queramos, pero somos también responsables de pensar y actuar de esa manera. La verdadera libertad se alcanza despegándose uno de sí mismo: deseos, gustos e intereses. Además, la persona será infinitamente más libre si acepta también lo que no ha elegido, incluso lo que parece ir contra su libertad (problemas de trabajo, situaciones personales, miedos y debilidades), y construye sobre ello. La libertad mayor llega al aceptar que no siempre elegimos y podemos apreciar lo positivo de cada situación. Entonces, ni las circunstancias ni lo que otras personas hagan podrá vencernos. Esta actitud no se consigue de for-

15. En los últimos años ha aparecido una nueva tendencia en EE.UU., el *downsizing*, que consiste en reducir las compras a las necesarias, vistas las consecuencias positivas de la sobriedad en la salud psíquica de quienes lo practican. De hecho, cuando la cantidad de opciones supera un cierto nivel, se incrementa la ansiedad y disminuye la satisfacción.

16. Mr. Scrooge es el avaro protagonista del conocido *Cuento de Navidad* de Charles Dickens.

ma rápida, sino que requiere entrenamiento. Nadie podrá nunca arrebatarnos la libertad interior que nos hace capaces de superar las presiones externas, por fuertes que sean.

¿Abajo las murallas?

«Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres.»

PITÁGORAS DE SAMOS

Los límites señalan la separación entre dos o más elementos y, por tanto, hasta dónde se puede llegar sin daño. Son una línea real o imaginaria que separa dos terrenos, por ejemplo, las fronteras de un país, así como el extremo que puede alcanzar lo físico y lo anímico (la altura, la fuerza, la motivación, la capacidad de resistencia). Si cruzamos esa línea, entramos en zona de peligro. En nuestro concepto de libertad, el concepto de límite encaja muy mal porque se interpreta como un freno represor. Los límites en sí no son buenos ni malos; su índole depende en todo caso de qué limitan. Pero hay que ser realistas y conocerlos. Muchos techos nos vienen dados, como la época en que hemos nacido, las leyes, la familia, la ciudad, el número de años que vamos a vivir, el color de los ojos o la lengua materna. En cualquier experimento, constituirían las llamadas condiciones iniciales. A veces nos molestan, porque quizás nos hubiera gustado medir unos centímetros más o vivir dentro de dos mil años, pero meterse en disquisiciones como «si hubiera nacido en...», o «si tuviera...», es una pérdida de tiempo. Nuestra época, nuestro entorno y nuestra civilización son los mejores para nosotros porque son los nuestros y podemos vivirlos apasionadamente.¹⁷

El papel de algunos límites es similar al de las murallas en las ciudades antiguas: marcaban el perímetro, daban forma a la ciudad y protegían a sus habitantes de los ataques enemigos —y eso no implicaba que no tuvieran libertad de alejarse, pero las consecuencias de hacerlo estaban claras—. Hoy nos seguimos protegiendo de cualquier elemento que consideremos perjudicial, pero olvidamos mu-

17. VV.AA., «Amar el mundo apasionadamente», en *Conversaciones con M. Escrivá de Balaguer*, Ed. Rialp, 2002 (21.ª ed.).

chas cosas que nos dañan, y que acaban destruyendo no sólo nuestros pulmones, sino también nuestras vidas. Pensamos que no necesitamos protección, abrimos puertas y ventanas en una ingenuidad sin parangón, pensando que eso es libertad y que tenemos derecho a hacerlo, y entonces nos toman por asalto. La contaminación no es sólo de gases tóxicos y de tabaco, va más allá de la polución material y la conocemos por sus efectos: gente estresada y violencia doméstica, callejera y política. No somos conscientes de que hay factores que logran enfermar nuestra inteligencia, nuestra voluntad y nuestra libertad. La contaminación psicológica y moral se transmite principalmente a través de los medios de comunicación, creadores de corrientes de opinión ante las que todos necesitamos protección, no sólo los niños.

Los límites, además, son indicadores que sirven para orientarnos. Cumplen la misma función que las señales de tráfico en una carretera de montaña. Quien no tiene límites navega por el océano sin mapa, sin ninguna referencia. Un profesor de náutica nos decía hace unos años: «¿Sabéis cuál es el peor enemigo del barco?» En nuestra inexperiencia le contestamos: «Un temporal.» Y señaló: «No. Eso puedes capearlo con un barco bien aparejado y con pericia. Lo pasarás mal, pero aprenderás a navegar con mar dura.» Y añadió: «El peor enemigo del barco es la tierra.» Su respuesta era lógica. La tierra está donde está, no donde creemos que puede estar, y puede hacer naufragar a cualquier embarcación sin aparatos de navegación o con una tripulación ingenua y confiada. No nos gustan las obligaciones, a veces nos asfixian, y pensamos que para hallar nuestra libertad es preciso eliminar todas estas ataduras y obstáculos. Pero, cuando superamos unos límites, siempre aparecen otros detrás, con lo que podemos encontrarnos metidos en un proceso interminable.

Queremos la libertad de marcar los límites y la tenemos, pero eso no nos garantiza el éxito porque podemos ponerlos a destiempo, donde no sirven, no ponerlos, o ponerlos de modo que produzcan efectos perversos. Echar abajo las murallas significa en ocasiones derribar los límites que son una defensa para nosotros y para los que queremos: no todo conviene para nuestra felicidad.¹⁸ Ser una

18. Algo similar ha ocurrido con los mandamientos que Dios dio a Moisés en el Monte Sinaí. Hay quien los interpreta como prohibiciones que coartan la libertad y, por tanto, hay que saltárselos. Sin embargo, se puede mirar desde otro ángulo: matar, robar o difamar no son malos porque son pecado, sino que son pe-

persona muy abierta se ha confundido con aceptar cualquier comportamiento. Mostrar firmeza frente a según qué comportamientos poniéndoles límite es una actitud que algunas personas interpretan como rigidez. Pero sin límites se cae en el permisivismo, que causa personalidades débiles y vulnerables, con un umbral de frustración tan bajo que disponen de muy pocas armas para defenderse frente a situaciones duras. Una joven veinteañera se lamentaba de que sus padres no le hubieran puesto límites cuando era una adolescente: «por lo menos me hubieran demostrado que les importaba algo».

Cada hombre, un soberano

«Enseñar a quien no quiere aprender es como sembrar un campo sin ararlo.»

RICHARD WHATELY

Uno de los rasgos más característicos del entorno actual es la importancia del yo y del individualismo. Desde el Renacimiento, el hombre ha ido situándose en el centro de la cultura.¹⁹ El desarrollo de las ciencias experimentales y las tendencias psicologistas de las últimas décadas le han dado un protagonismo cada vez mayor. La Revolución francesa supuso su puesta de largo y el paso a su mayoría de edad, bajo el lema de «Libertad, igualdad y fraternidad». Paralelamente, el desarrollo industrial y social ha provocado una creciente masificación, en medio de la cual aparece un pequeño yo que reclama atención a su modo de ser individual y a sus derechos,

cado porque resultan incompatibles con nuestra verdadera felicidad y la de los demás. De hecho, nos degradan como seres humanos. Y eso sí es malo. Por ser libres podemos escoger la actuación que queramos, pero eso no implica que acertemos en la elección. Además, cualquier acción conlleva una carga moral que no comportaría si fuéramos animales, porque entonces no seríamos libres. Y precisamente porque lo somos y hacemos lo que queremos —no sólo siguiendo el instinto—, somos responsables de nuestros actos.

19. *El hombre de Vitruvio* de Leonardo da Vinci se ha convertido en el emblema renacentista por excelencia, ya que recoge las ideas clave: el hombre como medida de todas las cosas, la belleza, el equilibrio y la proporción. Representa también un microcosmos, reflejo del macrocosmos. El círculo en el que está inscrita la figura sería la eternidad —no tiene principio ni fin—, y cada uno de los ángulos del cuadrado, uno de los cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego. En el hombre se une todo y es el centro de todo.

en una reacción casi de defensa ante el miedo de quedar diluido en ella. También teme el posible daño que le pueden ocasionar otras personas. Por eso se va cerrando hasta, en ocasiones, llegar al blindaje para inmunizarse frente a posibles envites. Sin embargo, siendo como somos seres relacionales, si dejamos de abrirnos y comunicarnos con los demás, limitamos nuestras posibilidades de desarrollo y de amistad. En este proceso, perdemos también la satisfacción que conlleva cualquier relación humana.

La conciencia del gran potencial que tiene la humanidad ha llevado a muchos a considerarse superiores a los hombres de otras épocas y geografías. Ya somos mayores y autosuficientes, tenemos criterio propio, y podemos decidir qué está bien y qué está mal. Pero el yo como centro de la vida política y social acaba produciendo una suma de *yoes* aislados, autosuficientes, sin compromiso, responsabilidad ni interés mutuo. Cada uno vive encerrado en su mundo particular con su propia escala de valores subjetivos.

El individualismo rompe cualquier comunidad de personas (familia, empresa o sociedad), impide trabajar en equipo y conduce a esperar afecto y cuidados, en vez de tomar una postura activa para construir esa comunidad. Se espera a que sea el otro quien satisfaga nuestras expectativas en lugar de implicarse a fondo a través del compromiso que, lejos de ahogar, protege. Sin embargo, las consecuencias negativas se hacen más visibles con el tiempo, y pasan factura tanto en términos de soledad como de pérdida de sentido y de pertenencia. Perdemos de vista los beneficios que nos aporta el contacto con los demás, tan necesario para nuestra felicidad. Aparece entonces una sociedad desvinculada²⁰ que se inicia con la ruptura del interior de la persona y se traslada luego a la familia, a los amigos y compañeros de trabajo, a la empresa y a la sociedad.

El individualismo llega al extremo con el uso ilimitado de ordenadores y juegos que crean una realidad virtual en la que algunos se sumergen, producto de la aguda insatisfacción personal diaria y del aburrimiento, y que los aísla aún más del exterior. Se viven nuevas vidas e identidades virtuales, sin límite. Al concentrar la energía en un mundo construido artificialmente y en semejante aislamiento se corre el peligro de quedar prisioneros de un mundo irreal, en el

20. Rota la familia, desaparece su capacidad de crear capital social sano. En el divorcio, la persona se desvincula de su marido o mujer; en el aborto, los padres de los hijos; en el individualismo, el yo de todos los demás; en la eugenesia, los sanos de los enfermos; en la eutanasia, los que no sufren de los que sufren; etc.

que alguien piensa por mí, en lugar de hacerlo yo mismo.²¹ Nos encontramos ante un nuevo tipo de cautiverio.

En la Edad Media, los piratas berberiscos hacían incursiones en nuestras costas y secuestraban a personas a las que conducían al norte de África. Para pagar el rescate y liberarlas se fundaron asociaciones que recogían fondos. Incluso algunas personas se ofrecían a cambio de la libertad de otras. Los barceloneses y valencianos conocen esto de primera mano porque la Orden de los mercedarios era una de las que se dedicaban a ello. Hoy, nos encontramos ante otro tipo de cautivos, que están en la familia, en la empresa y en la sociedad. Nosotros mismos nos hallamos a veces cautivos de nuestros propios errores. También las empresas y algunas sociedades pueden hallarse en culturas cautivas de un pensamiento que deshumaniza y las hace menos libres para salir del circuito negativo en que viven.²² La falta de racionalidad de estas culturas puede llegar a esclavizar a sus miembros. Hoy en día se trata, pues, de liberar a personas, empresas y sociedades de cosmovisiones reduccionistas que las perjudican y les impiden convertirse en verdaderos protagonistas de su historia. En esta labor estamos todos involucrados.

¡Fuera los grilletes!

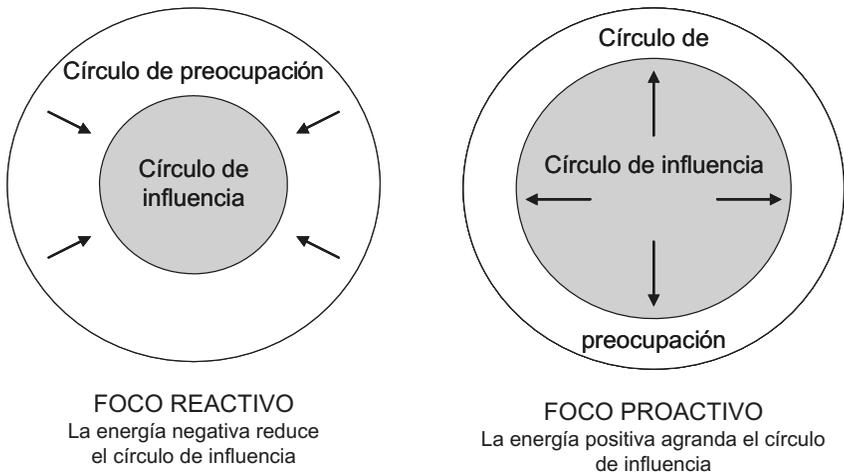
Pero, ¿cómo podemos influir? Empezando por ser proactivos y poner nuestra atención, tiempo y energía en nuestro círculo de influencia en lugar de concentrarlos en nuestro círculo de preocupación.²³

El círculo de preocupación incluye todo aquello que nos «preocupa»: las guerras que muestran los informativos, los terremotos, el hambre, carecer de una segunda residencia o de tal marca de coche o de un hijo obediente y estudioso, etc. Si estos temas sólo me llevan a dar vueltas a la cabeza sin pasar a la acción (protestar, es-

21. Según un informe publicado en *Science* en 1987, el aislamiento «tiene la misma incidencia en la tasa de mortalidad que el tabaco, la tensión arterial elevada, el alto nivel de colesterol, la obesidad y la falta de ejercicio físico». El tabaquismo multiplica por 1,6 veces el riesgo de mortalidad mientras que el aislamiento social lo duplica, convirtiéndolo así, a todas luces, en un importantísimo factor de riesgo para la salud. Citado por Daniel Goleman en *Inteligencia emocional*.

22. Olives, J., *La ciudad cautiva*, Ed. Siruela, Madrid, 2006.

23. Covey, S., *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Ed. Paidós, 1994.



FUENTE: S. Covey.

FIG. 1.1. *Círculos de influencia y de preocupación.*

cribir cartas, dar dinero, etc., que es lo que sí puedo hacer), lo único que consigo es perder el tiempo. Muchas veces podemos ser reactivos y quedarnos enganchados en este círculo, dándole cada vez un mayor espacio en nuestra cabeza hasta quedar paralizados y sin energía para actuar en lo que sí podemos cambiar. En este caso es frecuente que se piense que no podremos ser felices mientras no cambie lo que nos preocupa (que se acaben las guerras y el hambre, tenga un hijo estudioso, etc.). También podemos encontrar dentro de este círculo inquietud por cosas cuya probabilidad de que ocurran es infinitamente pequeña. Como decía Winston Churchill, «Pasé más de la mitad de mi vida preocupándome por cosas que jamás iban a ocurrir».

El círculo de influencia incluye los temas en que realmente podemos actuar e influir: la paz dentro de la familia, usar medios públicos de transporte, moderar el consumo de agua y electricidad, ser miembros de una ONG, etc. Si dedicamos tiempo y energía al círculo de influencia (siendo proactivos en temas que podemos cambiar), éste será cada vez mayor, se reducirá el círculo de preocupación y nos hará ser más eficaces y felices.

Centrarnos en lo que podemos hacer es la única posibilidad que tenemos para actuar sobre el entorno. Cada uno de nosotros es un

centro de energía a partir del cual muchas cosas a nuestro alrededor pueden empezar a cambiar. No podemos evitar la incertidumbre que nos rodea, pero sí podemos amortiguar la que influye en los demás y disminuir la que producimos nosotros. Siendo predecibles y confiables, seremos menos inciertos para quienes nos rodean. Al cambiar nosotros, cambiará lo que hay a nuestro alrededor y se irán generando burbujas de aire puro, incluso en medio de la más dura contaminación. El desatascador de la situación actual es, pues, cada uno de nosotros. Hay que poner en marcha nuestro circuito virtuoso, y necesitamos la colaboración de alguien, con autoridad y credibilidad, que nos ayude a ser nosotros mismos (nuestro padre o madre, un profesor, directivo, amigo, sacerdote..., cualquiera que tenga una autoridad ganada), porque sólo así podrá hacernos de frontón y ayudar a conocernos mejor. Como dice Mary Ann Evans: «Nunca es demasiado tarde para ser quien podrías haber sido.» Éste es el tema sobre el que vamos a tratar en el próximo capítulo.