

# Sentimientos y Carácter

---

Alfonso Aguiló Pastrana



Auto estima

---

Sentimientos de inferioridad

---

Insatisfacción

---



## Otras publicaciones de Ediciones El Aljibe

- Crisis** por Luis F. Velásquez G.
- Cómo conseguir plata** por L. F. Velásquez G.
- La familia Hotel** por L. F. Velásquez G.
- Casos de ética I** por L. F. Velásquez G.
- El retiro mensual** por L. F. Velásquez G.
- Los cuentos de la tía...** por L. F. Velásquez G.
- La carta a los ancianos** por Juan Pablo II
- La carta a los artistas** por Juan Pablo II
- En retiro con Juan Pablo II**
- El Vía Crucis** por Juan Pablo II
- Ética en las comunicaciones sociales**
- Fátima**
- Enseñando a amar a Dios** por Luz H. Betancur
- Palabras de Juan Pablo II** en Jornada Mundial de la juventud
- Acerca de...I** por Beato Josemaría Escrivá
- Acerca de...II** por Beato Josemaría Escrivá
- El Señor Jesús** por Juan Pablo II
- Los políticos y el bien común**
- Tertio millennio adveniente** por Juan Pablo II
- Novo millennio ineunte** por Juan Pablo II
- Bioética I** por Academia Pontificia de Ciencias
- Bioética II** por varios conferencistas
- Educar los sentimientos** por Alfonso Aguiló
- Motivar y motivarse** por Alfonso Aguiló
- Aprendizaje emocional** por Alfonso Aguiló
- Sentimientos y carácter** por Alfonso Aguiló
- Talento y simpatía** por Alfonso Aguiló

*El mundo exterior podrá hacerte sufrir, pero sólo tú podrás avinagrarte a ti mismo.*

*Georges Bernanos*

## **Un caso trágico**

Daniel Goleman cuenta el trágico caso de un jefe autoritario y dominante que tenía atemorizados a todos sus subordinados. El hecho quizá no habría tenido mayor trascendencia si su trabajo hubiera sido otro, pero el caso es que Melburn McBroom –así se llamaba– era piloto de líneas aéreas. Un día de 1978, su avión se estaba aproximando al aeropuerto de Portland, en Estados Unidos, cuando de pronto se dio cuenta de que tenía problemas con el tren de aterrizaje. Ante aquella situación de emergencia, McBroom comenzó a dar vueltas en torno a la pista de aterrizaje, mientras trataba de solucionar el problema él solo.

Tanto se obsesionó en su empeño, que durante ese tiempo consumió todo el combustible, mientras los copilotos, temerosos de sus arranques de ira, permanecieron expectantes en silencio hasta el último momento. Finalmente, el avión terminó haciendo un penoso aterrizaje de emergencia y en el accidente murieron diez personas.

La historia de este accidente constituye uno de los ejemplos que se estudian en los programas de entrenamiento de pilotos. Casi el 80% de los accidentes de aviación tienen su origen en errores humanos, y en muchos casos podrían haberse evitado si la tripula-

ción hubiera trabajado más en equipo. Por eso su preparación y su selección no atiende sólo a la competencia estrictamente técnica, sino que presta una cuidadosa atención a cuestiones tan básicas como saber escuchar, desarrollar la capacidad de autocrítica y el espíritu de colaboración, mejorar la comunicación con los demás, etc.

Aunque los sucesos de nuestra vida diaria no tendrán habitualmente la carga trágica de un accidente aéreo, está claro que en cualquier ambiente pueden encontrarse ejemplos similares a aquel triste sucedido en la cabina de ese avión. Unos errores éticos, unas personas atemorizadas, un jefe tiránico, o cualquiera de las muchas combinaciones de deficiencias emocionales posibles, pueden tener múltiples consecuencias destructivas para la vida de una empresa, una familia, un centro de enseñanza o cualquier otra colectividad humana.

Las habilidades que fomentan la armonía entre las personas son cada vez más valoradas en el mundo profesional, y, por fortuna, el viejo prototipo de ejecutivo agresivo y belicoso está poco a poco dejando paso a otro perfil mucho más moderado e inteligente, más experto en las relaciones interpersonales.

Se trata de cuestiones cada día más patentes. Si una persona es incapaz de dominar su carácter, creará constantemente antipatías y resentimientos a su alrededor, o carecerá de la sensibilidad necesaria para captar lo que siente la gente que le rodea, y su valía personal y profesional quedará notablemente mermada.

Por el contrario, quien es capaz de sintonizar con los sentimientos de los demás, logrará salvar las diferencias personales antes de que se conviertan en abismos insondables. Tendrá capacidad para que las personas se unan en proyectos conjuntos y para crear un ambiente de trabajo que estimule el talento de cada uno. Y en lo que a él mismo se refiere, será capaz de conocer bien sus propias capacidades, concentrarse en su trabajo y saber cómo actuar para encontrar la necesaria motivación.

### **Una correcta relación con uno mismo**

Una personalidad psicológicamente sana precisa en primer lugar un buen conocimiento propio y un equilibrado aprecio hacia sí mismo. No puede amar a otro el que a sí mismo no se ama, ni amarse a sí mismo el que no se conoce, decía Quevedo. Es preciso cultivar un ponderado sentimiento de valía personal, de lo que con mayor o menor fortuna muchos denominan autoestima.

—Pero eso de autoestima suena un poco a amor propio...Quizá la palabra autoestima no sea un muy afortunada, pero no es fácil encontrar otra mejor. Conviene resaltar que no se trata de amor propio, en su acepción castellana más común, de orgullo altivo o arrogante; ni se trata tampoco de narcisismo ni de nada parecido. La autoestima se refiere a un sano y equilibrado sentimiento de aprecio y estimación por uno mismo.

Igual que toda persona siente una inevitable necesidad de estimación ajena, tiene también necesidad de una cierta estimación de sí misma.

Las personas que se autojuzgan siempre negativamente, y que tienen por tanto un mal concepto de sí mismas, suelen ser personas que sufren y hacen sufrir. Y que, además, contribuyen con su actitud a que sus negras estimaciones acaben por cumplirse, pues quien se valora mal a sí mismo acaba transmitiendo a los demás esa mala impresión, y entra así fácilmente en un círculo vicioso en el que su autodiagnóstico negativo se confirma con el eco que revierte de los demás la mala impresión que él mismo transmite.

—Supongo que es una actitud que se va forjando ya con la primera educación. Sin duda. Cuando, por ejemplo, unos padres tienen una personalidad obsesiva o asediante, y tienden a comportarse de modo excesivamente severo, crítico o exigente, es fácil que esa actitud induzca en sus hijos una baja autoestima. El hijo ve que si hace las cosas bien, le dicen que es lo normal, sin dar muestra alguna de alegría y afecto; y si no las hace perfectamente bien, se lo recriminan de modo áspero, o le insisten con frialdad en que podría haberlo hecho aún mejor.

Y tanto si el hijo reacciona de modo hostil hacia sus padres, como si se esfuerza de continuo por obtener su difícil aprobación, en ambos casos su autoestima se encontrará habitualmente en crisis, oscilando entre la frustración de nunca contentar a sus padres y la de no poder apenas decidir sobre su vida. Una persona educada en un entorno en el que ha sido poco valorada, o que ha resaltado en exceso sus defectos, tenderá a ser medrosa e insegura: se teme a sí misma porque durante tiempo ha temido, y con razón, a otros.

—Antes hablabas de crecer en conocimiento propio y autoestima. Pero cuanto más se conozca una persona a sí misma, más defectos descubrirá, y más patentes, y por tanto sentirá cada vez menos estima hacia sí misma. Conocer bien los propios defectos y limitaciones no tiene por qué implicar ningún desprecio hacia uno mismo. Sucede como con en el amor a otra persona: hay que conocerla bien, y amarla con sus defectos y sus limitaciones, que no ignoramos; si sólo se amara lo bueno de esa otra persona, no se trataría de un amor verdadero sino de un amor posesivo e interesado.

El amor auténtico supone amar a la totalidad de la persona. Sabe que hay parcelas de esa persona más valiosas que otras, y desea que mejore en todas ellas, pero ha de ser capaz de quererla tal como es globalmente, incluyendo lo más valioso y lo que no lo es tanto. En el amor a uno mismo sucede algo parecido. Es preciso apreciarse a uno mismo en la globalidad de la persona. Si sólo admitimos nuestras características más positivas, o si sólo nos fijamos en las negativas, en ambos casos nuestra autoestima será frágil y quebradiza.

### **Sentimientos de inferioridad**

Como ha señalado Javier de las Heras, el sentimiento de inferioridad se debe a la existencia de un defecto que se vive como algo vergonzoso, humillante, indigno de uno mismo e inaceptable. En no pocos casos, además, se trata sólo de un presunto defecto, pues cuando desde fuera se conoce y se analiza con un mínimo de objetividad, se comprueba que no hay motivos de peso

para considerarlo tal, o al menos se le está dando una importancia desmesurada.

En unos casos, esos defectos son de tipo físico o estético. En otros, se basan en supuestas carencias relacionadas con dotes personales de otro tipo: capacidad intelectual, sentido práctico, memoria, nivel de estudios o de educación, dominio de los convencionalismos sociales o de las relaciones humanas, etc. Otras veces no se trata propiamente de un defecto, sino de un sentimiento de vergüenza o de retraimiento por el origen, el pasado, el entorno familiar, la extracción social, etc.

Se trate de lo que se trate, ese defecto o limitación produce un intenso rechazo en quien lo posee, que no es capaz de aceptarlo ni de asumirlo como tal. Se siente notablemente condicionado, y a veces incluso frustrado por la sensación de impotencia que produce el convencimiento de no poder liberarse de esa deficiencia, de no encontrar la manera de acabar con ella.

Lo habitual es que esas evidencias interiores (que muchas veces no resultan nada previsibles ni evidentes desde el exterior), constituyan un intenso y profundo motivo de desasosiego y condicionen bastante la personalidad y el comportamiento de quien las sufre. En algunos, produce una insana tendencia a buscar seguridad en todo aquello que piensan que puede prestigiarles ante los demás. En el caso de un escolar, por ejemplo, puede llevarle a extenuarse por sacar muy buenas notas, o por destacar en fortaleza física o en los deportes, o bien a mostrarse crítico o agresivo, o a intentar mostrarse más atrevido o desinhibido que na-



die en materia sexual. Es algo que sucede más de lo que parece, y que es relativamente fácil reconducir si un buen educador lo sabe abordar.

La fuerte carga subjetiva de este tipo de sentimientos puede hacer que una persona con unas cualidades muy superiores a la media de quienes le rodean, esté fuertemente condicionada por una sensación de inferioridad proveniente de cualquier sencilla cuestión de poca importancia. Puede ser, por ejemplo, una persona bien parecida pero que tiene un pequeño defecto físico y esto le condiciona mucho subjetivamente; o alguien de brillante curriculum pero con alguna limitación (por ejemplo, en las relaciones humanas) que le lleva a pensar que todo lo hace mal, y eso le crea una fuerte inseguridad; etc.

Lo peor es que a veces ese sentimiento de inferioridad desborda los límites naturales de ese defecto o limitación, e impregna por completo la valoración que uno tiene de sí mismo, produciendo una sensación generalizada de desencanto. Es como si toda la percepción global que uno tiene de sí mismo se contaminara de ese sentimiento de inferioridad. Sus consecuencias más habituales son la inseguridad y la inestabilidad emocional. Además, al sentirse inferiores, les cuesta mucho atreverse a hacer las cosas según su propio criterio, dudan constantemente, se angustian con facilidad y terminan por depender demasiado de la opinión de otras personas.

—¿Y cuál es la solución? En muchos casos, bastaría con aprender de la actitud de Robinson Crusoe, el protagonista de aquella famosa novela de Daniel De-

foe. Aquel hombre sobrevivió veintiocho años en una isla desierta gracias a su ingenio y su habilidad, y sobre todo gracias a que se esforzó en considerar su situación más desde el lado bueno que desde el malo. Se habituó a fijarse más en sus satisfacciones que en sus privaciones, y comprendió que la mayoría de las personas no disfrutan de lo que tienen porque ambicionan demasiado lo que no tienen. La aflicción que nos causa lo que no tenemos proviene de nuestra poca gratitud por lo que tenemos

Otras veces, esos sentimientos de inferioridad estarán referidos a una persona cercana con la que uno se siente constantemente comparado, y que ha llegado a ser como una referencia permanente de frustración. Es un efecto que a veces se produce, por ejemplo, en personas cuya autoestimación personal está fuertemente dañada desde su infancia por las continuas comparaciones con otro hermano más brillante (al que nunca consigue superar, por mucho que lo intenta); o por un desorbitado afán de destacar frente a otros compañeros de estudio mejor dotados; o por un agobiante anhelo de ser competente en más cosas de las que puede abarcar; etc. También se produce a veces en el propio matrimonio, cuando se comete el error de entrar en una dinámica de rivalidad, ya sea por el afecto de los hijos, por la autoafirmación profesional, en las relaciones sociales, etc.

—Y esos sentimientos de inferioridad, ¿suelen aparecer poco a poco, o pueden sobrevenir de pronto? Lo más normal es que se vayan instalando de modo paulatino, a medida que el defecto o la limitación correspondiente se va percibiendo como tal en la propia inti-

midad, que es donde se ganan o pierden estas batallas.

Sin embargo, a veces surgen de modo brusco, como consecuencia directa de una mala experiencia, o del comentario u observación de una persona que pone en evidencia –objetiva o subjetiva– ese defecto, y, por la razón que sea, resulta en ese momento intensamente humillante o traumático, e impacta de modo decisivo en la propia personalidad.—¿Y en qué momentos de la vida suele producirse más? Las épocas más proclives para esas impresiones son el final de la infancia y todo el periodo de la adolescencia. Por eso es importante en esas edades ayudarles a ser personas seguras y con confianza en sí mismas.

—Pero tan nocivos pueden ser los sentimientos de inferioridad como los de superioridad, supongo. Muchos autores aseguran que las actitudes de superioridad suelen tener su origen en un intento de compensar un sentimiento de inferioridad firmemente arraigado. Esos complejos hipercompensados suelen provocar actitudes presuntuosas, arrogantes e inflexibles. Se manifiestan entonces como personas envanecidas que tienden a tratar a los demás con poca consideración. Y si a veces se muestran más tolerantes o benevolentes, es con un trasfondo paternalista, como si quisieran destacar aún más su poco elegante actitud de superioridad.

Son personas a las que gusta darse importancia, que exageran sus méritos y capacidades siempre que pueden. Siempre encuentran el modo de hablar, incluso a veces con aparente modestia, de manera que susciten –eso piensan ellos– admiración y deslumbramien-

to. Suelen ser bastante sensibles al halago, y por eso son presa fácil de los aduladores. Fingen despreciar las críticas, pero en realidad las analizan atentamente, y esperan rencorosamente la ocasión de vengarse. Están siempre pendientes de su imagen, muchas veces profundamente inauténtica, y con frecuencia recurren a defender ideas excéntricas, o a llevar un aspecto exterior peculiar y extravagante, con objeto de aparecer como personas originales o con rasgos de genialidad.

Buscan el modo de sorprender, para obtener así en otros algún eco que les confirme en su intento de vencerse de su identidad idealizada. Por el camino de la inferioridad acaban en el narcisismo más frustrante.

## **Autoestima y estados de ánimo**

Cuando alguien se encuentra desanimado, se ve peor a sí mismo, y eso suele llevarle a un menor aprecio hacia sí mismo. Y viceversa. Autoestima y estado de ánimo suelen ascender o descender de modo paralelo

Una Autoestima demasiado baja suele generar actitudes de desánimo, de no atreverse, de desarrollar poco las propias capacidades, de ver como inasequible lo que no lo es. Con esa actitud, es fácil que la derrota venga dada de antemano, antes de entrar en batalla, por esa injustificada infravaloración de uno mismo.

—Supongo que lo que necesita esa persona es que alguien le haga ver su verdadera valía. Sí, aunque si esa baja Autoestima ha arraigado de modo profundo, hacerle comprender su error no será tarea fácil. A esas

personas les cuesta mucho admitir cualquier valoración positiva de sí mismas. Y cuando otras personas intenten hacérselo ver, es probable que lo interpreten como halagos infundados, simples cumplidos de cortesía, un ingenuo desconocimiento de la realidad, o incluso como un intento de tomarles el pelo.

—También habrá riesgo por el otro lado, es decir, de un exceso de Autoestima. Si tener una Autoestima alta lleva a pensar sólo en uno mismo, a valorarse en más de lo que uno vale, a ser egoísta y engreído, etc., es evidente que eso sería malo. En ese sentido, podría decirse que tanto la baja Autoestima como la excesivamente alta son destructivas para la personalidad y psicológicamente insanas.

En casos patológicos, ambos extremos pueden aparecer como consecuencia de trastornos psíquicos, o bien aumentar el riesgo de aproximarse a ellos. La mayoría de las depresiones van asociadas a una baja Autoestima, a su vez relacionada con sentimientos patológicos de culpa, inseguridad, desilusión, falta de energía, etc. En cambio, en otros trastornos, como en los delirios megalomaniacos o de grandeza, o durante las fases de euforia de las depresiones bipolares, etc., suele presentarse un exceso patológico de Autoestima.

Conviene resaltar que los sentimientos de culpa, o de vergüenza, o de insatisfacción ante algo que hemos hecho o dejado de hacer, no son sentimientos buenos ni malos de por sí. A veces serán muy necesarios, puesto que habrá cosas que haremos mal y de las que es bueno que nos sintamos culpables y avergonzados; en cambio, otras veces serán malos, porque nos ator-

mentan inútilmente y tienen un efecto negativo. Se trata por tanto de sentimientos que, como todos, deben tener medida y adecuación a su causa.

A medida que una persona va madurando y adquiriendo solidez, su nivel de Autoestima se irá haciendo más estable, gracias a un mejor conocimiento propio y a poseer criterios más sólidos a la hora de encontrar motivos de propia estimación. Ya no es tan fácil que una opinión favorable o desfavorable, un sencillo acierto o error, o una buena o mala noticia, ocasionen fuertes oscilaciones en su estado de ánimo o su Autoestima.

—Supongo que influye mucho el modelo de vida a que uno aspira. Sin duda. Por ejemplo, es fácil comprobar que el éxito social o profesional no bastan para garantizar la Autoestima. Si ciframos nuestro ideal en ser capaces de alcanzar grandes resultados económicos o de reconocimiento social, dejando al margen otros criterios más sólidos, es probable que la vida emocional no marche bien, tanto si conseguimos esos logros como si no. De hecho, hay una constante comprobación de que si los modelos de éxito se reducen a sólo una parte de la vida y no a su conjunto, al final no se quedan satisfechos de esos éxitos ni siquiera los pocos que llegan a conseguirlos.

—Pero tampoco se trata de rebajar los ideales para evitar las decepciones, supongo. Sería un camino equivocado. Es la estrategia del escepticismo vital, en la que se apagan los sentimientos de sana emulación y se enaltece, por el contrario, la falta de ideales y la mediocridad. Rebajar los ideales y decir que todo da igual,

o que hoy día todo el mundo va a lo suyo y ya está, son actitudes que no conducen a nada bueno.

## **Sentimientos y afán por mejorar**

El mundo exterior podrá hacerte sufrir, pero sólo tú podrás avinagrarte a ti mismo.

Georges Bernanos

## **Autoestima y afán por mejorar**

El hombre puede y debe aspirar a mejorar cada día a lo largo de su vida.

Y una buena forma de progresar en Autoestima es avanzar en la propia mejora personal. Una tarea que siempre enriquece nuestra vida y la de quienes nos rodean.

—Pero nunca se llega a ser perfecto, y entonces ese intento tiene que acabar produciendo frustración...No debe confundirse el ideal de buscar la propia mejora con un enfermizo y frustrante perfeccionismo. Querer aproximarse lo más posible a un ideal de perfección es muy distinto de ser perfeccionista, o de embarcarse en la utópica pretensión de llegar a no tener defecto alguno (o en la más peligrosa aún, de querer que los demás tampoco los tengan).

El hombre ha de enfrentarse a sus defectos de modo humilde e inteligente, aprendiendo de cada error, pro-

curando evitar que sucedan de nuevo, conociendo sus limitaciones para evitar exponerse innecesariamente a situaciones que superen su resistencia. Así, además, comprenderá mejor los defectos de los demás y sabrá ayudarles mejor. Su corazón tendrá, como escribió Hugo Wast, la inexpugnable fortaleza de los humildes.

La tarea de mejorarse a uno mismo no debe afrontarse como algo crispado, angustioso o estresante. Ha de ser un empeño continuo, que se aborda en el día a día, de modo cordial, con espíritu deportivo, conscientes de que habrá dificultades, y conscientes también de la decisiva importancia de ser constantes. Esa actitud hace al hombre más sereno, con más temple personal. Las contrariedades ordinarias le afectarán, pero habitualmente serán turbulencias superficiales y pasajeras. Y las posibles desgracias, de las que no se ve libre ninguna vida, no producirán en él heridas profundas.

—Antes decías que la excesiva exigencia puede afectar a la Autoestima. Pero no sé si será peor la excesiva indulgencia con uno mismo. En efecto. Por ejemplo, la enseñanza básica de algunos países occidentales se esforzó durante las dos o tres décadas pasadas en fortalecer la autoestima de los alumnos prodigando alabanzas incluso cuando los resultados eran desoladores. Se trataba, ante todo, de no desanimar, con idea de que, educando así, esas personas tendrían en el futuro muchos menos problemas, porque su elevada autoestima les impediría tener un comportamiento antisocial.

Los resultados —la terca realidad— está haciendo que sean cada vez menos los especialistas que creen que



ése sea un buen método pedagógico. Es más, la falsa autoestima puede causar mucho más daño. Una educación empeñada en no culpabilizar nunca a nadie, y empeñada en que cualquier opción puede ser buena, hace que las personas acaben parapetándose tras sus opiniones y sus actos y se hagan impermeables al consejo o a cualquier crítica constructiva, puesto que toda observación que no sea de alabanza la recibirán negativamente. El exceso de autoindulgencia, el alabarle todo, o relativizarlo todo, suele conducir a más patologías de las que evita.

Decir a los hijos o a los alumnos que nos parece bien lo que es dudoso que esté bien, o que hagan lo que les parezca mientras lo hagan con convicción, o cosas por el estilo, acaba por dejarles en una posición muy vulnerable, pues se sentirán tremendamente defraudados cuando al final choquen con la dura y terca realidad de la vida. Como ha señalado Laura Schlessinger, es mejor basar la autoestima en logros reales, en hacerles pensar en los demás y procurar ayudarles, en hacer cosas que sean verdaderamente útiles. No se trata de hacerles cavar zanjas, alabar ese trabajo, y luego volver a taparlas.

Se trata de avanzar en el camino de la virtud, de dejar de lamentarse tanto de los propios problemas, y tomar ocasión de ellos para forjar el propio carácter.

## **Sentimientos de insatisfacción**

Se dice que los dinosaurios se extinguieron porque

evolucionaron por un camino equivocado: mucho cuerpo y poco cerebro, grandes músculos y poco conocimiento.

Algo parecido amenaza al hombre que desarrolla en exceso su atención hacia el éxito material, mientras su cabeza y su corazón quedan cada vez más vacíos y anquilosados. Quizá gozan de un alto nivel de vida, poseen notables cualidades, y todo parece apuntar a que deberían sentirse muy dichosos. Sin embargo, cuando se ahonda en sus verdaderos sentimientos, con frecuencia se descubre que se sienten profundamente insatisfechos. Y la primera paradoja es que muchas veces no saben explicar bien por qué motivo.

En algunos casos, esa insatisfacción proviene de una dinámica de consumo poco moderado. Llegan un momento en que comprueban que el afán por poseer y disfrutar cada día de más cosas sólo se aplaca fugazmente con su logro, y ven cómo de inmediato se presentan nuevas insatisfacciones ante tantas otras cosas que aún no se poseen. Es una especie de tiranía que ciertas modas y usos sociales facilitan que uno mismo se imponga, y hace falta una buena dosis de sabiduría de la vida para no caer en esa trampa (o para salir de ella), y evitarse así mucho sufrimiento inútil.

En otras personas, la insatisfacción proviene de la mezquindad de su corazón. Aunque a veces les cueste reconocerlo, se sienten avergonzadas de la vida que llevan, y si profundizan un poco en su interior, descubren muchas cosas que les hacen sentirse a disgusto consigo mismas. Eso les lleva con frecuencia a maltratar a los demás, por aquello de que quien la tiene to-

mada consigo mismo, la acaba tomando con los demás.

En cambio, quien ha sabido seguir un camino de honradez y de verdad, desoyendo las mil justificaciones que siempre parecen encubrir cualquier claudicación (lo hace todo el mundo, se trata sólo de una pequeña concesión excepcional, no hago daño a nadie, etc.), quien logra mantener esa rectitud se sentirá habitualmente satisfecho, porque no hay nada más ingrato que convivir con uno mismo cuando se es un ser mezquino.

Otras veces, esa insatisfacción se debe a algún sentimiento de inferioridad, como ya apuntamos unas páginas atrás. Otras, tiene su origen en la incapacidad para lograr dominarse a uno mismo, como sucede a esas personas que son arrolladas por sus propios impulsos de cólera o agresividad, por la inmoderación en la comida o la bebida, etc.; después, una vez recobrado el control, se asombran, se arrepienten y sienten un profundo rechazo de sí mismas.

También las manías son una fuente de sentimientos de insatisfacción. Si se deja que arraiguen, pueden llegar a convertirse en auténticas fijaciones que dificultan llevar una vida psicológicamente sana. Además, si no se es capaz de afrontarlas y superarlas, con el tiempo tienden a extenderse y a multiplicarse.

Algo parecido podría decirse de las personas que viven dominadas por sentimientos relacionados con la soledad, de los que suele costar bastante salir, unas veces por una actitud orgullosa (que les impide afrontar

el aislamiento que padecen y se resisten a aceptar que estén realmente solas), otras porque no saben adónde acudir para ampliar su entorno de amistades, y otras porque les falta talento para relacionarse.

—Pero una persona de intensa vida social también puede sentirse a veces muy sola. Sí, porque su exuberante actividad puede ser superficial y encubrir una soledad mal resuelta; o porque sus contactos y relaciones pueden estar mantenidos casi exclusivamente por interés; o porque son personas de fama o de éxito, y perciben ese trato social como poco personal, o incluso de adulación; etc.

Aunque también es cierto que puede suceder lo contrario, y que una soledad sea sólo aparente. Hay personas que creen importar poco a los demás, y un buen día sufren algo más extraordinario y se sorprenden de la cantidad de personas que les ofrecen su ayuda. La satisfacción que sienten entonces da una idea de la importancia de estar cerca de quien pasa por un momento de mayor dificultad.

## **Personas interesadas en los demás**

«Así era mi madre —rememoraba la protagonista de aquella novela de Mercedes Salisachs—. Un camino de renunciadas sembrado de querencias que pocas veces manifestaba.» Su ejemplo era un continuo desafío para mis reacciones egoístas. Un día, exasperada, le pregunté cómo era posible que sintiera amor por todo el mundo. Su respuesta me dejó perpleja.

Me contempló, asombrada, como si yo fuera un ser

de otro planeta, y me dijo: "Hija mía –y golpeó con suavidad mi frente, como si quisiera despertarme–, ¿de dónde sacas que yo siempre siento eso? El amor verdadero no siempre se siente, se practica."»Ella solía decirme: "Actuar es la mejor forma de querer, hija. No es necesario que sientas amor por ellas –recalcaba–; sencillamente, ayúdalas. Verás qué pronto las quieres".»Yo le llevaba la contraria, y le hablaba de personas a las que no podía querer, y ella me replicaba: "Cuando sientas odio hacia una persona, acuérdate de su madre, de sus hijos o de cualquier ser que la haya querido como tú quieres a los tuyos.

Trata de ponerte en su pellejo e inmediatamente dejarás de odiar." Me insistía en que no hay posibilidad de amar sin rechazar el egoísmo, sin vivir para los demás, y que una vida sin querer a los demás es peor que un erial en tinieblas.»

El amor o el afecto a los demás, con la generosidad y la diligencia que siempre llevan implícitas, son la principal fuente de paz y de satisfacción interior. En cambio, la dinámica del egoísmo o de la pereza conducen siempre a un callejón sin salida de agobios e insatisfacciones personales. Por eso las personas con un buen nivel de satisfacción interior suelen tratar a los demás con afabilidad, les resulta fácil comprender las limitaciones y debilidades ajenas, y raramente son duros o inclementes en sus juicios. Pero lo que más les caracteriza es que son personas interesadas en los demás. Y esto es así porque sólo de ese modo el hombre se crece y se enriquece de verdad.

No hay que olvidar, además, que hasta las satisfac-

ciones más materiales necesitan ser compartidas con otros, o al menos ser referidas a otros. Una persona no puede disfrutar de una casa o un coche que acaba de comprarse, o de una nueva prenda de ropa, o de su belleza física, o de un título académico o una buena cultura, si no tiene a su alrededor personas que le miren con afecto, que se alegren y puedan disfrutarlo a su lado. Si no puede —o no quiere— compartir sus alegrías, antes o después se sumergirá en un profundo sentimiento de tristeza y de frustración. Tarde o temprano el rostro del egoísmo aparece con toda su fealdad ante aquel que le ha dejado apoderarse de sus sentimientos

## **Procesos de autoengaño**

«¿Puedo decir que no soy consciente de mi íntimo engaño? —se preguntaba atormentado el protagonista de aquella novela de Van der Meersch.»La verdad es que cuando reflexiono a fondo, lo advierto. Pero por regla general no reflexiono, me lo prohíbo. Hay algo en mi interior que me prohíbe reflexionar, o que falsea las conclusiones, y me da toda clase de falsas razones, que sé que son falsas, pero las acepto de buena gana.»

Todas las personas sufren, con mayor o menor frecuencia, y con mayor o menor profundidad, procesos de autoengaño. Suelen producirse a consecuencia de un deseo intenso que perturba el discurso lógico del pensamiento, forzándole a plegarse a su favor, de modo más o menos consciente.

Lo malo es que el autoengaño tiene la virtualidad

(desgraciada) de hacer que quien lo padece se resista a reconocerlo como tal (por eso es un autoengaño). Y si alguien se lo intenta hacer ver y le pone de manifiesto sus contradicciones, es fácil que –incluso aunque advierta que es cierto lo que le dicen– reaccione negándolo obstinadamente, y esgrima todo tipo de argumentos, incluso con brillantes racionalizaciones destinadas a negar la evidencia de sus contradicciones.

La influencia diaria de tantos deseos, solicitudes y tendencias hace que no sea difícil interpretar mal la realidad y autoengañarse. Por eso, la coherencia personal exige un constante esfuerzo de sinceridad con uno mismo. Es preciso ser sensible –sin caer en extremos patológicos– a esos pensamientos que en nuestro interior denuncian detalles de poca coherencia en nuestra vida, y no dejarse enredar por disculpas y justificaciones que intentan transferir nuestra responsabilidad a otros, a los condicionantes que nos imponen las circunstancias en que vivimos, etc.

El nivel de autoengaño de una persona marca su nivel de coherencia personal.

—Pero se puede ser coherente en el bien o en el mal; y ser coherente en el mal es siempre a fin de cuentas un engaño. Efectivamente, y por eso el nivel de coherencia personal no es en sí mismo una escala de medida ética. Hay personas que viven con enorme coherencia principios basados en el egoísmo, por ejemplo, y se muestran así con total transparencia y naturalidad, y está claro que esa coherencia no es éticamente buena. Es más, cuanto más coherentes sean con esos principios errados, peor les irá.

—¿Y dices que en esos casos es recomendable la incoherencia? Es más recomendable seguir siendo coherentes pero cambiar los principios por otros mejores. Quiero decir que si hablamos de coherencia en su acepción más profunda, entendida también respecto a lo que es propio de la naturaleza humana, ser coherentes supone combatir seriamente el autoengaño.

A veces, por ejemplo, nos engañamos y decimos: no tenía más remedio que actuar así; pero, en el fondo, sabemos que no es cierto. Además, si nos acostumbramos a engañarnos, detrás de cada mentira (incluso cuando a veces parecen producir un cierto sentimiento de liberación) acumulamos un peso, casi imperceptible, que poco a poco lastra de desasosiego interior toda la marcha de nuestra existencia.

—¿Y crees que es fácil engañarse a uno mismo? Parece que sí, pues el hombre tiende a creerse fácilmente aquello que halaga su comodidad o su conveniencia. De todas formas, tanto la voz de la conciencia como la crítica o el buen consejo de los demás hacen una permanente labor de vuelta a la realidad.

Para ser coherente y no sucumbir a las zalamerías y carantoñas del autoengaño, es importante tomar conciencia de la fuerza liberadora de la verdad. El hombre recto e íntegro puede vivir sin avergonzarse, está libre del esfuerzo estresante y agotador del disimulo, se ahorra el miedo a ser desenmascarado de su fraude, tiene más fuerza a la hora de esgrimir sus argumentos y mantiene más fácilmente su estabilidad emocional: son personas que disfrutan más de la vida y de un modo más pleno.



## Una nueva dimensión de la vida

El piloto Chuck Yeager inició la era de los vuelos supersónicos el 14 de octubre de 1947, cuando rompió la famosa barrera del sonido, aquel «invisible muro de ladrillos» que tan intrigado mantenía a todo el mundo científico de la época.

Por aquel entonces, bastantes investigadores aseguraban disponer de datos científicos seguros por los que la barrera del sonido debía ser infranqueable. Otros incluso decían que cuando un avión alcanzara la velocidad Mach 1 sufriría tal impacto en su fuselaje que reventaría. Tampoco faltaron quienes aventuraban posibles saltos hacia atrás en el tiempo y algunos otros efectos sorprendentes e impredecibles.

El caso es que aquel histórico día de 1947, Yeager alcanzó con su avión Bell Aviation X-1 la velocidad de 1126 kilómetros por hora (Mach 1.06). Hubo diversas dudas y controversias sobre si verdaderamente había superado esa velocidad, pero unas semanas después alcanzó Mach 1.35, y más tarde llegó hasta Mach 2.44, con lo que el mito de aquella barrera impenetrable saltó hecho pedazos.

En su autobiografía, Yeager dejó escrito: «Aquel día de 1947, cuanto más rápido iba, más suave se hacía el vuelo. Cuando el indicador señalaba Mach 0.965, la aguja comenzó a vibrar, y poco después saltó en la escala por encima de Mach 1. ¡Parecía un sueño! Me encontraba volando a una velocidad supersónica y aquello iba tan suave que mi abuela hubiese podido ir sentada allí detrás tomándose una limonada.»

«Fue entonces cuando comprendí que la verdadera barrera no estaba en el sonido, ni en el cielo, sino en nuestra cabeza, en nuestro desconocimiento.»

En la vida diaria puede sucedernos a veces algo parecido. En nuestra cabeza se levantan muchas barreras a nuestra mejora personal: defectos, limitaciones, circunstancias exteriores, etc. Y quizá nos parecen auténticas murallas imposibles de superar, o al menos pensamos que superarlas supondrá un esfuerzo tremendamente ingrato y difícil.

Sin embargo, es muy probable que la realidad sea distinta, y que esas barreras sean franqueables, que las podamos superar. Y cuando se superan observamos que la realidad era bien distinta, y que nuestro principal problema era que no conocíamos bien lo que había detrás, y que quizá por eso no nos decidíamos a hacer lo necesario para dar el paso.

Superar la barrera de nuestros defectos, limitaciones o condicionantes personales es algo que, sin ser fácil, no es tampoco tan difícil. Y sobre todo, cuando lo logramos, nos encontramos –como experimentó Yeager aquel histórico día– con una nueva dimensión de la vida, quizá desconocida hasta entonces para nosotros, y que resulta mucho más satisfactoria y gratificante de lo que podíamos imaginar. El camino de la virtud y de los valores es un camino que permanece oculto para muchas personas, que lo ven como algo frío, aburrido o triste, cuando en realidad la mejora personal es un camino siempre menos fatigoso, más alegre, más interesante y más atractivo.

Parece obvio que trabajar de mala gana, hacer siempre lo mínimo posible, mostrarse egoísta e insolidario, etc., es más frustrante y triste que trabajar con empeño e ilusión, ayudar en lo posible a los demás y procurar hacerles agradable la vida.

Es preciso dejar de mirar el lado antipático que siempre presenta cualquier esfuerzo, y observar un poco más su lado atractivo, su rostro amable, su efecto liberador. Aquel famoso debate de hace más de medio siglo se repite con frecuencia en la vida diaria de muchas personas. Quizá lo mejor sea superar esas inercias del pasado, atravesar esa barrera del cambio personal y ver qué sucede. El resultado será sorprendentemente alentador, sin duda.

**Ediciones El Aljibe**  
**velasquez@uniweb.net.co**  
**Teléfono (572) 667- 9971**  
**Fax (572) 661- 0069**  
**Cali, Colombia**



## **El autor**

Alfonso Aguiló Pastrana (Madrid, 1959), ha tenido relación durante más de quince años con la formación de gente joven en diversos trabajos de carácter educativo y docente. Es autor de numerosas publicaciones, entre las que se cuentan siete libros en la Colección "Hacer Familia" (Editorial Palabra):

- Tu hijo de 10 a 12 años (1992) (en 6ª edición)**
- Educar el carácter (1992) (en 6ª edición)**
- Interrogantes en torno a la fe (1994) (en 3ª edición)**
- La tolerancia (1995) (en 3ª edición)**
- Carácter y valía personal (1998) (en 2ª edición)**
- Educar los sentimientos (1999) (en 2ª edición)**
- 25 cuestiones actuales en torno a la fe (2001)**

También ha publicado más de un centenar de artículos sobre cuestiones relacionadas con la educación. Es colaborador habitual de la Revista "Hacer Familia". Dirige el portal [www.interrogantes.net](http://www.interrogantes.net). Desde 1991 es Vicepresidente del Instituto Europeo de Estudios de la Educación (IEEE). Ingeniero de caminos (Madrid, 1983)

Mensajes a: [aaguilo@interrogantes.net](mailto:aaguilo@interrogantes.net)