

Talento y simpatía

Alfonso Aguiló



Capacidad de establecer contacto

El talento social

Ser aceptado



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 corazón humano es un instrumento de muchas cuerdas; el perfecto conocedor de los hombres las sabe hacer vibrar todas, como un buen músico.

Charles Dickens

Capacidad de establecer contacto personal

«Yo veía –me contaba con cara seria David, un chico de quince años, refiriéndose a uno de sus profesores– que aquel hombre lo pasaba realmente mal en nuestra clase.»Y entonces me acordé de que ese profesor nuestro tendría mujer, y seguramente hijos. Y pensé en ellos, en que probablemente le estarían esperando esa noche para cenar, y le llamarían de tú, y le darían un beso al llegar a casa. Tenían este padre grandote y cansado, digno de todo cariño, al que nosotros estábamos impacientando y despreciando con aquel barullo.»

Según le iba escuchando, pensaba en la notable capacidad que tenía David para observar y reconocer los sentimientos de otros. Aquel chico, a quien ya conocía de tiempo atrás, tenía un sorprendente talento para comprender lo que sucedía en el interior de las personas, y eso le hacía ser muy sociable. Era de esas personas con las que resulta agradable estar porque su destreza emocional hace a cualquiera sentirse bien a su lado.

Y pensaba en que las personas que son así tienen una valía especial, pues pueden influir muy positivamente en los demás. Son aquellos a quienes todos se

dirigen cuando necesitan un consejo, unas palabras de consuelo o un rato de conversación. Era evidente que David lograba establecer enseguida un contacto personal con cualquiera. ¿A qué se debía?

No resultaba fácil saberlo, pues era algo muy sutil, un conjunto de cualidades un tanto misteriosas, que se manifestaban en su forma de saludar, en el tono de voz que empleaba, en el modo de interesarse por un detalle personal, en una mirada que despierta un sentimiento de cercanía y de conexión, que hace al interlocutor sentirse bienvenido y valorado. Pero, sobre todo, David reconocía muy bien cómo se sentían las personas.

—¿Y cómo se desarrolla esa capacidad? Desarrollando la capacidad de observación, y siendo capaces asociar esos sentimientos que vemos en los demás a unos determinados gestos, comentarios, expresiones faciales, tonos de voz, tipos de reacciones, etc., que también observamos simultáneamente en ellos.

—Pero eso suena un poco a obsesión psicológica por catalogar a la gente, ¿no? No se trata de eso. Puede y debe ser algo muy natural. Por ejemplo, hay personas que parecen no tener apenas capacidad para darse cuenta de si su cónyuge, su hijo, su padre, su compañero, su vecino, o quien sea, tienen buena o mala cara. ¿Por qué? Porque quizá nunca se fijan en la cara que los otros ponen, o porque van un poco a lo suyo, o no se les ocurre prestar atención a eso.

Cuando se pone un poco de interés, pronto se distingue con claridad que la cara que trae hoy es la de

disgusto (o de alegría radiante). O que esa sonrisa forzada indica sutilmente que no le ha hecho ninguna gracia la broma que le han hecho. O vemos que ha torcido el labio como hace siempre que empieza a enfadarse. O que esas ojeras y la palidez de la cara revelan una larga noche de insomnio. O que ese otro silencio, o esa significativa ausencia, indican una determinada situación de crisis interior.

Es preciso aprender a interpretar los rostros. Nuestra cara y nuestros ojos reflejan misteriosamente nuestro estado interior, y almacenan una enorme carga de información, de innumerables sentimientos y motivaciones. A medida que avancemos en ese aprendizaje emocional, cada vez lograremos interpretar mejor los sentimientos que embargan a una persona, e iremos sabiendo mejor cómo comportarnos ante ella, e incluso cómo prever esos sentimientos. Esto último es especialmente importante, pues podremos saber con bastante exactitud, por ejemplo, cuándo una persona está a punto de enfadarse, o, mejor, qué es lo que le puede molestar, y qué es lo que le puede alegrar o tranquilizar.

En cambio, las personas que desarrollan poco esa habilidad para captar y transmitir emociones suelen tener problemas, pues despiertan fácilmente la incomodidad de los demás. Y lo más doloroso para ellas es que —precisamente por su incapacidad para reconocer los sentimientos de los demás— no logran entender bien por qué los otros se molestan.

Por ejemplo, saber ajustar el tono emocional de una conversación es una habilidad extraordinariamente im-

portante en las relaciones humanas, y muestra de un control inteligente y profundo de la propia vida emocional. Es una habilidad que algunos poseen en alto grado de modo innato (igual que otros nacen más dotados para determinados deportes, o para el ritmo musical, o para actuar en público), pero está claro que son habilidades que cualquiera puede desarrollar poco a poco, con esfuerzo, motivación y tiempo.

Las personas más dotadas para las relaciones humanas son aquéllas que observan los sentimientos de los demás, saben reconocerlos, saben preverlos y saben estimularlos positivamente.

Talento social

Es la hora del recreo en la guardería y un grupo de niños está corriendo por el patio. Varios tropiezan, y uno de ellos se hace daño en una rodilla y comienza a llorar. Todos los demás siguen con sus juegos, sin prestarle atención..., excepto Roger.

Roger se detiene junto al chico que ha caído, le observa, espera a que se calme un poco, y después se agacha, frota con la mano su propia rodilla y comenta, con un tono comprensivo y conciliador: «¡vaya, yo también me he hecho daño!».

Esta escena es observada por un equipo investigador que dirigen Tomas Hatch y Howard Gardner, en una escuela norteamericana.

Al parecer, Roger tiene una extraordinaria habilidad para reconocer los sentimientos de sus compañeros de

guardería y para establecer un contacto rápido y amable con ellos. Fue el único que se dio cuenta del sufrimiento de su compañero, y también fue el único que trató de consolarle, aunque sólo pudiera ofrecerle su propio dolor: un gesto que denota una habilidad especial para las relaciones humanas y que, en el caso de un preescolar, augura la presencia de un prometedor conjunto de talentos que irán floreciendo a lo largo de su vida.

Al término de su estudio sobre el comportamiento infantil en la escuela, estos investigadores propusieron una clasificación de las habilidades que reflejan el talento social de una persona:

- ◆ Capacidad de liderazgo, es decir, de movilizar y coordinar los esfuerzos de un grupo de personas. Es una capacidad que se apunta ya en el patio del colegio, cuando en el recreo surge un niño o una niña –siempre los hay– que decide a qué jugarán, y cómo; y que pronto acaba siendo reconocido por todos como líder del grupo.
- ◆ Capacidad de negociar soluciones, o sea, de mediar entre las personas para evitar la aparición de conflictos o para solucionar los ya existentes. Son los niños –también los hay siempre– que suelen resolver las pequeñas disputas que se producen en el patio de recreo.
- ◆ Capacidad de establecer conexiones personales, esto es, de dominar el sutil arte de las relaciones humanas que requieren la amistad, el amor o el trabajo en equipo. Es la habilidad

que acabamos de señalar en Roger: son esos niños que saben llevarse bien con todos, que saben reconocer el estado emocional de los demás, y suelen ser por ello muy queridos por sus compañeros.

- ◆ Capacidad de análisis social, es decir, de detectar e intuir los sentimientos, motivos e intereses de las personas. Son los niños que desde muy pronto se sitúan sobre cómo son los demás compañeros o profesores, y demuestran una intuición muy notable.

El conjunto de esas habilidades —que, insistimos, son al tiempo innatas y adquiridas— constituye la materia prima de la inteligencia interpersonal, y es el ingrediente fundamental del encanto, del éxito social y del carisma personal. Como ha señalado Daniel Goleman, esas personas socialmente inteligentes saben controlar la expresión de sus emociones, conectan más fácilmente con los demás, captan enseguida sus reacciones y sentimientos, y gracias a eso pueden reconducir o resolver los conflictos que aparecen siempre en cualquier interacción humana. Muchos son también líderes naturales, que saben expresar los sentimientos colectivos latentes y guiar a un grupo hacia el logro de sus objetivos. Son, en cualquier caso, el tipo de personas con quienes resulta agradable estar porque hacen siempre aportaciones constructivas y transmiten buen humor y sentido positivo.

—Pero habrá personas con gran éxito social, muy populares, pero que están insatisfechas por dentro, supongo. Sin duda, pues las habilidades sociales no deben ser un fin en sí mismas, sino un medio para hacer

el bien, a uno mismo y a los demás. Si una persona busca ese éxito en sus relaciones humanas quebrantando los valores morales o traicionando sus principios, podrá ser un experto en causar buena impresión (en expresión de Mark Snyder, será un auténtico camaleón social), pero fracasará rotundamente en su vida personal.

Algunas personas caen en ese error como consecuencia de un deseo excesivo —a veces patológico— de ser querido y apreciado por todos. Ese deseo les lleva a aparentar de continuo lo que no son, y, en esa enfermiza carrera por ganarse el afecto de los demás, caen en una especie de mercantilismo emocional. Son personas que pueden llegar a tener una imagen excelente, pero unas relaciones personales muy inestables y poco gratificantes.

Aprender a situarse

Hay personas cuya torpeza en sus relaciones humanas proviene, simplemente, de haber recibido una escasa educación en todo lo referente a las normas de comportamiento social. Cuando advierten esas carencias, puede invadirles un considerable miedo a no saber manejarse con soltura o a cometer errores que les parecen extraordinariamente ridículos.

—¿Y no será que esas personas son por naturaleza más torpes para aprender las normas de buena convivencia, aunque se las hayan enseñado? Muchas veces serán las dos cosas, y se potenciarán la una a la otra. La falta innata de habilidades sociales suele generar una cierta ansiedad en quien la padece, al advertir su

propia torpeza, y eso dificulta su capacidad de aprender. En cualquier caso, la única solución asequible es esforzarse por cultivar cuestiones básicas para la buena convivencia diaria. Por ejemplo, aprender a:

- ◆ iniciar o mantener con soltura una conversación circunstancial, para no ser de esos que a las dos palabras tienen que despedirse con cualquier pretexto, porque apenas tienen conversación y no saben qué más decir.
- ◆ mostrar interés por lo que nos dicen, y hablar sin apartar la mirada;
- ◆ saber decir que no, o dar por terminada una conversación o una llamada telefónica que se alarga demasiado;
- ◆ darse cuenta de que el interlocutor lleva tiempo emitiendo discretas señales de su deseo de cambiar de tema, o de terminar la conversación o la visita;
- ◆ no invadir el espacio personal de los demás (no acercarse físicamente demasiado al hablar);
- ◆ no entrar en temas o lugares que requieren andarse con mucha más prudencia y respeto; evitar preguntas molestas o inoportunas; etc.);
- ◆ no emplear tono paternalista, o de reconvencción inoportuna, de hostilidad o de superioridad (todos ellos despiertan incomodidad o actitud de defensa en el interlocutor);
- ◆ pedir perdón cuando sea necesario, dar las gracias, pedir las cosas por favor, etc. (es más importante de lo que parece).

Se trata de reconocer los mensajes emocionales que emiten los demás, y también de acertar en los que emitimos nosotros. Ambas sensibilidades suelen estar muy relacionadas, y ambas son muy importantes. A veces, por ejemplo, una simple expresión facial inoportuna o desafortunada, o un comentario o un tono de voz que se interprete de forma negativa, pueden hacer que los demás reaccionen de forma distinta a lo que esperábamos, y nos sentiremos frustrados ante esos efectos indeseados de nuestro comportamiento. Por eso resulta decisivo aprender a situarse en relación a cada persona, sabiendo que cada uno puede tener una forma de ser muy distinta a la nuestra.

No basta con tratar a los demás como queremos que nos traten a nosotros, hay que tratarles como querríamos que nos trataran si fuéramos como ellos. Un ejemplo es lo que sucede con la idiosincrasia de cada país o región, o con el estilo propio de cada ambiente social o tipo de personas. Hay modos de decir o de tratarse que en un lugar pueden resultar muy normales, pero en otros resultan chocantes. En unos ambientes, por ejemplo, es habitual tratarse enseguida con mucha confianza, pero en otros lo normal es ir más despacio; y lo que en unos sitios puede ser una muestra de franqueza, en otros puede parecer agresivo o provocador.

También hay que tener presente que la gente de determinados ambientes o lugares suele ser más sensible, y tratarse entre sí con mucha delicadeza, empleando un tono más apacible, y diciéndose las cosas de modo menos directo. Si alguien ajeno no actúa así, aparecerá ante ellos como una persona seca y cortante. En cambio, en otras circunstancias, esa actitud re-

sultaría extraña, o podría interpretarse incluso como de falta de confianza o de carácter.

Es de vital importancia hacerse cargo de cómo es y cómo está quien tenemos delante.

Necesidad de ser aceptado

El miedo a no ser aceptado es uno de los principales factores que retraen a un niño a la hora de aproximarse a un grupo de compañeros de clase que están enfrascados en un juego. Se trata de una inquietud que produce un cierto grado de ansiedad, que habitualmente potencia la falta de habilidades sociales del chico y aumenta el riesgo de que actúe con torpeza cuando se acerque al grupo —si finalmente se atreve— e intente incorporarse a él aparentando una total naturalidad. Es ése un momento crítico, en el que la falta de soltura y de habilidad social puede hacerse patente con toda su crudeza. Como apunta Daniel Goleman, resulta ilustrativo y al tiempo doloroso ver cómo un niño da vueltas en torno a un grupo de compañeros que están jugando y que no le permiten participar. Además, los niños pequeños suelen ser cruelmente sinceros en los juicios que llevan implícitos tales rechazos.

La ansiedad que siente el niño rechazado, o que teme ser rechazado, no es muy distinta de la que experimenta el adolescente que se encuentra aislado en medio de una conversación de un grupo de amigos, y no sabe bien cómo o cuándo intervenir. O la de quien está en una fiesta, o en una discoteca, pero quizá sufre una profunda soledad, pese a estar rodeado de quienes parecen ser sus amigos íntimos. O la que siente un adulto

en una comida o una reunión en la que no logra situarse y entablar una conversación fluida con nadie.

Volviendo a nuestro ejemplo, si observamos cómo actúa un niño que sabe manejarse bien, veremos que quizá el recién llegado comienza analizando durante un tiempo qué es lo que ocurre, antes de poner en marcha una estrategia de aproximación. Su éxito depende de su capacidad para comprender el marco de referencia del grupo y saber qué cosas serán aceptadas y cuáles estarían fuera de lugar.

Un error muy habitual en los niños más torpes –igual que sucede con los mayores– es que pretenden tomar protagonismo demasiado pronto: enseguida dan sus opiniones o muestran su desacuerdo, cuando aún no han sido suficientemente aceptados por el grupo, y entonces son rechazados o ignorados. En otros casos, el problema es que se enfadan cuando pierden, o se jactan y humillan a los demás cuando ganan, y con esa actitud se ganan igualmente el rechazo de los demás.

Los que son más hábiles, en cambio, observan antes al grupo, para comprender bien lo que está ocurriendo, y luego hacen algo para facilitar su aceptación, y esperan a que se confirme esa aceptación antes de dar sus opiniones o proponer un plan. Si quieren expresar sus ideas o sus preferencias, procuran que los demás expresen antes las suyas: así, al tantear y tener en cuenta los deseos de los demás, les resulta más fácil no perder la conexión con ellos.

Esas personas procuran comportarse de modo amistoso y simpático; saben encontrar soluciones alternati-

vas en los momentos de conflicto (en vez de pelearse o automarginarse); se esfuerzan por mostrarse abiertos y comunicativos; escuchan y observan a los otros para averiguar cómo se sienten; saben decir algo agradable cuando los demás hacen algo bien; brindan con facilidad su colaboración y su ayuda; etc.

En cambio, quienes tienen menos discernimiento emocional no saben cómo deben actuar para que se les considere una compañía agradable y los demás estén a gusto con ellos. Y el niño que fracasa en sus relaciones sociales —en el aula o en otros ámbitos— sufre de una manera que a muchos adultos les resulta difícil comprender (o recordar). Pero la cuestión clave, además, no es ese sufrimiento infantil (o al menos no es sólo eso), sino el riesgo de que esa frustración reduzca seriamente sus posibilidades futuras en cuanto a las relaciones humanas y condicione negativamente el desarrollo de su estilo sentimental. En el crisol de las amistades infantiles y en el bullicio del juego es donde se forjan las primeras habilidades emocionales que van definiendo el propio estilo sentimental.

Todo lo que la educación pueda hacer para fomentar el talento social de los niños resultará de indudable trascendencia de cara a su futuro.

Como afirma el psicoanalista Harry Stack Sullivan, el primer trato con los mejores amigos del mismo sexo es lo que mejor enseña en la infancia a navegar con soltura en el mundo de las relaciones humanas, a dirimir nuestras diferencias y a compartir nuestros sentimientos más profundos. Los niños que son o se sienten rechazados disponen de muchas menos ocasiones para

entablar amistades en los años escolares, y pierden así una oportunidad crucial para su desarrollo emocional. En este sentido, tener amigos –aunque al principio sólo sea uno e incluso aunque esa amistad no sea muy sólida–, puede suponer para esos chicos un punto de inflexión en su educación sentimental. Una razón más para que los padres faciliten a sus hijos la posibilidad de hacer buenos amigos en ambientes adecuados.

La posibilidad de cambiar

Nada hay más poderoso que una idea a la que ha llegado su momento.

Víctor Hugo

El estado sentimental

Como ha señalado José Antonio Marina, nuestra relación con todo lo que nos rodea es siempre afectiva. Nuestros sentimientos nunca logran permanecer totalmente neutrales. Tenemos siempre un estado de ánimo, una disposición afectiva. Nos encontramos de modo permanente en la encrucijada de muchos caminos mentales, en un auténtico laberinto donde se entrecruzan ideas, sentimientos, deseos y acciones. Todo influye sobre todo, en una enredada red de causas en la que es fácil perderse, y hace que tantas veces los problemas de los sentimientos parezcan círculos sin salida.

Los sentimientos nos acompañan siempre, atemperándonos o destemplándonos. Aparecen siempre en el origen de nuestro actuar, en forma de deseos, ilusio-

nes, esperanzas o temores. Nos acompañan luego durante nuestros actos, produciendo placer, disgusto, diversión o aburrimiento. Y surgen también después de actuar, haciendo que nos invadan sentimientos de tristeza, satisfacción, ánimo, remordimiento o angustia. Son como un reducto de nosotros mismos que no siempre controlamos ni conocemos con claridad, pero que acompaña todo nuestro vivir y nuestro actuar.

Cualquier situación vital va unida en todo momento a un estado sentimental, que es como el resultado global de nuestra percepción de cómo estamos. El estado sentimental es como un breve resumen de una situación compleja que producen muchos factores; como un balance que hacemos de modo continuo, pues en cada momento se aportan datos nuevos, partidas nuevas para esa contabilidad afectiva que continuamente estamos consultando.

—Lo curioso es que esa contabilidad en muchas personas pasa de estar boyante a estar en la ruina, o viceversa, en muy poco tiempo. ¿No es sorprendente? Sí lo es. Todos tenemos experiencia de cómo nuestros sentimientos pueden cambiar con gran rapidez. En unos minutos podemos pasar de la incertidumbre a la calma, o de la calma a la sorpresa, de la sorpresa a la furia, de la furia al arrepentimiento, o del arrepentimiento al afán de hacernos perdonar.

—Esa variabilidad depende mucho de las personas, me parece. Hay personas que son por naturaleza más lábiles o sensibles, y sus estados sentimentales se alteran con un pequeño soplo. Otras, en cambio, no se conmueven ni con un vendaval.

Además, en el mundo afectivo, como en el de la salud, un pequeño dolor, aunque sea muy localizado, puede influir mucho en el conjunto del estado sentimental. Igual que, por ejemplo, un dolor de muelas no afecta sólo a las muelas, sino que hace a toda la persona encontrarse molesta y dolorida, hay factores emocionales que parecen pequeños, y quizá lo son, pero notamos que nos afectan mucho. Por eso, educar esas reacciones afectivas es importante para poder llevar realmente las riendas de nuestra vida: Podemos educar libre e inteligentemente nuestros sentimientos.

Desconfianzas y elogios hacia los sentimientos

Por todas partes encontramos juicios contradictorios sobre la afectividad. Desconfiamos y al tiempo elogiamos el sentimiento. Vemos que si las emociones se apoderan de nuestra persona, nos traicionan; pero que tampoco es solución ser personas sin sentimientos.

Desde los primeros tiempos de la historia del pensamiento, los platónicos, los estoicos, los cínicos, los epicúreos y otras muchas de aquellas primeras escuelas filosóficas anduvieron preocupados con las pasiones, los deseos y los sentimientos, sin saber bien qué hacer con todos ellos: si erradicarlos, educarlos, olvidarlos, atemperarlos o arrojarse en sus brazos.

Nuestras experiencias afectivas son con frecuencia complejas, o confusas, y eso nos hace sentirnos inquietos y desorientados, sobre todo mientras no sabemos darles una explicación.

—Pero las cosas no se arreglan simplemente con darles una explicación. No se arreglan automáticamente, pero con una buena explicación de lo que nos pasa podemos avanzar mucho. Profundizar en nuestros sentimientos, ser capaces de distinguir unos de otros, y poder así darles sus verdaderos nombres, hace que podamos relacionar nuestra experiencia con todo un gran saber que ya hay acumulado en torno a esas realidades.

Es algo parecido a lo que sucede en la medicina: si analizando determinados síntomas somos capaces de identificar una enfermedad, a partir de ahí las cosas se hacen mucho más fáciles. No porque la enfermedad deje de existir con sólo ser diagnosticada, sino porque el diagnóstico permite anticipar unas cosas y dar por supuestas otras, y eso normalmente supone avanzar mucho.

Volviendo un poco a la historia, vemos que, durante milenios, la humanidad ha desconfiado de los deseos y los sentimientos. En el Tao -Te – Ching de Lao -Tsê puede leerse: «No hay mayor culpa que ser indulgente con los deseos.»

Para la ética griega, por ejemplo, la proliferación de los deseos era radicalmente mala. El aprecio de aquellos hombres por la libertad les hacía desconfiar de todo tipo de esclavitud, también de la afectiva, y por eso muchos de ellos ensalzaron tanto la ataraxia (imperturbabilidad), y algunos incluso la apatheia (apatía, falta de sentimiento): como los deseos pueden producir decepción, llegaron a pensar que lo mejor era prescindir de ellos.

En nuestro tiempo, en cambio, la forma de vida occidental lleva a una fuerte incitación del deseo. Es una tendencia en buena parte impulsada por la presión comercial para incentivar el consumo, y quizá también por la velocidad de las innovaciones tecnológicas y por el propio desarrollo económico.

—O sea, que no tenemos término medio: de la antigua abominación del deseo hemos pasado a una exaltación que puede llevarnos a la ansiedad. En cierto modo, sí. Y lo malo es que en algunas personas, esa búsqueda de la satisfacción del deseo es tan impaciente que olvidan un poco que —como hemos visto— la capacidad de aplazar la gratificación es decisiva para el comportamiento libre y el desarrollo afectivo inteligente.

Quizá por eso Aristóteles insistía en que la paideia, es decir, la educación, era sobre todo educación en el deseo. Y Chesterton, con su lucidez habitual, decía que el interior del hombre está tan lleno de voces como una selva: recuerdos, sentimientos, pasiones, ideales, caprichos, locuras, manías, temores misteriosos y oscuras esperanzas; y que la correcta educación, el correcto gobierno de la propia vida consiste en llegar a la conclusión de que algunas de esas voces tienen autoridad, y otras no. De nuevo estamos ante un problema de discernimiento y equilibrio.

Confiar en la fuerza de la educación

Cuando un sentimiento monopoliza la vida afectiva de una persona en un determinado momento y le impulsa con gran fuerza a actuar de una determinada ma-

nera, ese sentimiento se convierte en una pasión. Por eso, cuando los sentimientos amorosos son muy intensos y dominan a una persona, se habla más bien de pasiones amorosas. Lo mismo ocurre con la envidia, el odio, la desesperanza o la agresividad: pueden ser un sentimiento o una pasión, según la intensidad y el efecto que produzcan en la persona.

Por su parte, los deseos están antes y después de los sentimientos. Los deseos engendran sentimientos, pero también pueden ser engendrados por ellos. Por ejemplo, un deseo frustrado puede provocar un sentimiento de furia, y ese sentimiento engendrar después a su vez un deseo de venganza.

Por otra parte, los deseos reciben energía de los sentimientos que les acompañan. A su vez, no es lo mismo tener deseos que proyectos, puesto que puedo sentir deseos de cosas que nunca proyectaré realizar. Todo proyecto suele ser consecuencia de un deseo, pero no todos los deseos llegan a concretarse en proyectos. A veces incluso es difícil saber qué deseos hay detrás de un determinado proyecto personal, igual que a veces es difícil saber por qué nos gusta lo que nos gusta, o por qué nos disgusta lo que nos disgusta.

Entre el sentimiento y la conducta hay un paso importante. Por ejemplo, puedo sentir miedo y actuar valientemente. O sentir odio y perdonar. O estar agitado interiormente y actuar con calma.

En ese espacio entre sentimientos y acción está la libertad personal.

—Pero esa decisión se produce en parte en ese momento concreto y en parte antes, pues depende de cómo somos, de nuestro carácter. Se decide en parte entonces y en parte a lo largo de todo ese proceso previo de educación y autoeducación. A lo largo de la vida se va creando un estilo de sentir, y también un estilo de actuar. Por ejemplo, una persona miedosa siente miedo porque se ha acostumbrado a reaccionar cediendo al miedo que espontáneamente le producen determinados estímulos, y esto ha creado en él un hábito más o menos permanente. Ese hábito le lleva a tener un estilo miedoso de responder afectivamente a esas situaciones, hasta acabar constituyéndose en un rasgo de su carácter.

De la misma manera, la compasión, la dureza de corazón, la seguridad o la inseguridad, el tono vital optimista o pesimista, la curiosidad inquieta o la indolencia, la agresividad o la tolerancia, son también estilos sentimentales que se van configurando.

Los estilos de sentir y de actuar están íntimamente relacionados, pues siempre hay sentimientos y deseos que preceden, acompañan y prosiguen a cada acción. Hay personas incapaces de dominar un deseo, y otras, por el contrario, incapaces de desear nada. Es preciso encontrar un equilibrio, porque ambos extremos generan estados sentimentales y comportamientos muy problemáticos.

—¿Y cómo piensas que puede lograrse ese equilibrio? Trabajando a partir de lo que somos ahora mismo. No podemos cambiar nuestra herencia genética, ni nuestra educación hasta el día de hoy.

Pero sí podemos pensar en el presente y en el futuro, con una confianza profunda en la gran capacidad de transformación del hombre a través de la educación.

La atrofia afectiva

Como ha señalado Dietrich von Hildebrand, existen diversos tipos de personas en los que la afectividad está mermada o frustrada.

Unos son aquellos que parecen incapaces de desprenderse de su actitud intelectualista de todo lo que ven. Su espíritu observador les domina hasta tal punto, que todo se convierte inmediatamente para ellos en simple objeto de interés para su conocimiento, habitualmente como mero espectador. No suelen sentirse implicados. Por ejemplo, ante un hombre que sufre, en vez de sentir compasión o intentar ayudarlo, se fijan en su expresión o su comportamiento, con una simple curiosidad, poco o nada comprometida.

Les domina la actitud de observación, como si cada suceso que contemplan fuera sólo una nueva e interesante ocasión de aprender más.

Como es obvio, en la medida en que esta actitud cuaja en la vida de una persona, su corazón queda cada vez más reducido al silencio, más incapacitado para comprender que muchas de esas situaciones debían generar en él una respuesta afectiva (y a veces también una intervención activa). En su afán patológicamente intelectualista, no advierte que, además, al prescindir del corazón, acaba también obteniendo un conocimiento pobre y sesgado de la realidad.

Otro tipo de afectividad mutilada es la del hombre excesivamente pragmático que, en su actitud utilitarista, considera que toda experiencia afectiva suele ser superflua y constituye una pérdida de tiempo. Sólo lo útil le atrae. Sólo conoce la afectividad enérgica, como la ambición o la ira, pero desdeña todo lo que requiere un poco de sensibilidad, y le parece sentimentalismo cualquier manifestación de emotividad.

Un tercer estilo de atrofia afectiva sería el basado en una actitud voluntarista. Este empequeñecimiento de la esfera afectiva puede deberse a un modo un poco kantiano de entender la moralidad, que mira con recelo cualquier respuesta afectiva; o a un planteamiento semejante al ideal estoico de la lucha por la *aphateia* (indiferencia), que reclama también un silenciamiento de la afectividad; o al propio del hombre que, por temor a los desórdenes de los sentimientos, cierra su corazón en vez de procurar educarlo.

—¿Y a qué puede deberse ese temor a la afectividad? A experiencias negativas del pasado, a un ideal ético mal enfocado, a un exceso de prevención ante las razones del corazón, etc. De modo general, cabría decir que la solución no es sellar el corazón, ni ignorarlo, porque sin el corazón no se puede vivir: la solución es conocerlo y educarlo.

Además de esos tres estilos de atrofia afectiva (que podríamos llamar hipertrofia intelectual, pragmatismo utilitarista y actitud voluntarista), hay algunos otros estilos en los que esa carencia afectiva es especialmente severa. Por ejemplo, el estilo propio del hombre pasivo, que no consigue apasionarse con nada. O del hombre

despiadado o duro de corazón, egoísta, casi incapaz de sentir verdadera compasión porque vive dominado por el orgullo y sus apetencias personales: a ese tipo de personas les cuesta mucho amar realmente, y aunque a veces se muestren apasionadas en ese sentido, suelen serlo de modo sólo aparente, y puede decirse que el verdadero amor es un mundo bastante desconocido para ellas, puesto que el amor requiere la donación del propio corazón, y el suyo no pueden ponerlo en nadie porque está poseído por unas fuerzas oscuras que lo tiranizan.

—¿Y a qué puede deberse esa falta de corazón? A una educación tiznada de egoísmo o de indiferencia, o de falta de reflexión. O a una forma de pensar rígida y simple. También puede deberse a una mentalidad de carácter más o menos fanático, que les lleva a encaminarse hacia determinados objetivos sin reparar en la legitimidad de los medios que emplean.

—¿Y qué tiene que ver el fanatismo con la educación del corazón? El fanático considera la voz del corazón como una tentación a la que siempre debe resistir. Es parecido a los que sucede a las personas resentidas o amargadas, cuyo corazón ha sido acallado y cerrado por unas heridas que el rencor no deja curar.

—Pero tener mucho corazón a veces también traiciona...Está claro que el hecho de tener mucho corazón no garantiza un nivel moral elevado, puesto que hay numerosos vicios y defectos que pueden coexistir con un gran corazón (hay gente de gran corazón que son alcohólicos, irascibles, mentirosos o poco honrados, por ejemplo).

Pero de modo general puede decirse que la riqueza y la plenitud de una persona dependen en gran medida de su capacidad afectiva.

Lo más propiamente humano es ser persona de corazón, pero sin dejar que éste nos tiranice: es decir, sin considerarlo la guía suprema de nuestra vida, sino haciendo que sea la inteligencia quien se encargue de educarlo. Educarlo para que nos lleve a apasionarnos con cosas grandes, con ideales por los que merezca la pena luchar. Es verdad que las pasiones hacen llorar y sufrir, pero no por eso han de ser algo negativo, porque ¿acaso se puede dar una buena clase, o sacar adelante un proyecto importante, o amar de verdad a otra persona, desde la indiferencia? Sin apasionamiento, ¿habrían existido los grandes hombres que han llenado de luz y de fuerza nuestra historia, nuestra literatura, nuestra cultura? Educar bien nuestras pasiones nos hace más humanos, más libres, más valiosos.

La sensación de desgana

Abandonarse a los deseos y apetencias suele conducir al hombre a la desgana generalizada y acabar creando un grave problema para la vida sentimental.

—Supongo que también puede ser al revés, y que la desgana generalizada esté provocada por una crisis afectiva. Por supuesto, ya que todos esos elementos influyen mucho unos sobre otros. Una tendencia al pesimismo, por ejemplo, o una sucesión de diversas frustraciones, puede producir una fuerte sensación de desgana. Y también al revés: una situación de desgana

que no se aborda debidamente puede conducir a un sentimiento de frustración, pesimismo o abatimiento.

En torno a la sensación de desgana generalizada suele haber bastantes actitudes y comportamientos equivocados: excesiva autoindulgencia, escasa resistencia a la decepción, baja consideración de uno mismo, u otras razones que llevan a abordar mal los problemas afectivos y provocar un estilo de reacción sentimental autolesiva.

Una persona que sea, por ejemplo, demasiado condescendiente consigo misma acabará siendo dominada por su pereza, por su mal carácter, por su estómago, o por lo que sea, pero nunca conseguirá tomar verdaderamente las riendas de su vida.

Un estilo de vida excesivamente permisivo e indulgente con uno mismo es quizá una de las mayores hipotecas vitales que se pueden padecer.

Cuando se actúa así, pronto se advierte que la supuesta satisfacción que iban a producir todas esas blanduras y contemplaciones con uno mismo, son satisfacciones efímeras y vaporosas, y que – paradójicamente – llevan a una vida de mayor sufrimiento.

Cada vez que esa persona, en contra de lo que sabe que debe hacer, cede un poco más a las pretensiones que su pereza, su estómago o su mal carácter le presenten, se siente un poco más débil, un poco menos dueña de sí, un poco más a disgusto consigo misma y un poco más tentada a volcar después ese disgusto

con los demás a la primera oportunidad.

Y como esa debilidad, si no se pone remedio, es una debilidad que se alimenta a sí misma y tiende a crecer cada día más, las perspectivas de futuro para quienes así viven son realmente desoladoras. Todo su horizonte vital será como una continua decepción, que se incrementa cada vez que comprueban que van quedando a merced de su propia debilidad.

Así se lo decía a su hija la protagonista de aquella novela de Susanna Tamaro: «Cada vez que, al crecer, tengas ganas de convertir las cosas equivocadas en cosas justas, recuerda que la primera revolución que hay que realizar es dentro de uno mismo, la primera y la más importante. Luchar por una idea sin tener una idea de uno mismo es una de las cosas más peligrosas que se pueden hacer.»

Modelar nuestro estilo sentimental

Nuestra vida afectiva es el resultado de una larga historia de creación sentimental.

José Antonio Marina

Sólo un poquito más

Muchas personas, por ejemplo, sucumben con facilidad al deseo de descansar sólo un poquito más. Les cuesta una enormidad levantarse de la cama o de su sillón, dejar de ver la televisión para ponerse a estu-

diar, comenzar una conversación o terminarla, o lo que sea: todo les resulta costoso, sufren una barbaridad ante cualquier detalle que exija un vencimiento, aunque sea pequeño.

Se podrían poner otros muchos ejemplos, como el del tímido que va dejando pasar ocasiones de hablar, pese a darse cuenta de que debería hacerlo; o el que mantiene actitudes individualistas o insolidarias pese a advertir que sus pequeñas ventajas egoístas le amargan y le aíslan de los demás; etc.

Es preciso hablarse a uno mismo con sinceridad. Si es frecuente que ante esos pequeños vencimientos personales se desate en nuestro interior una larga y tormentosa batalla, quizá la autocompasión ocupa demasiado espacio en nuestra vida, y somos poco dueños de nosotros mismos.

—No lo dudo, pero cambiar eso se suele ver como algo bastante ingrato e inasequible. Depende de cómo se enfoque. Si se consideran las cosas con perspectiva, superar esa debilidad no será algo ingrato, sino una gozosa liberación. Es deshacerse de un yugo que nos esclaviza, acceder a una existencia mucho más apacible, serena y satisfactoria. Será, en definitiva, como un gran descubrimiento en el que se comprueba, con asombro, que las viejas satisfacciones de la pereza no son más que seducciones que casi nada satisfacen.

Y que, por el contrario, la verdadera satisfacción es inseparable de ser personas diligentes.

Ante cualquier punto de mejora personal, es preciso adoptar una actitud positiva. Si una persona logra formarse una idea atractiva de las virtudes que desea adquirir, y procura tener bien presentes esas ideas, es mucho más fácil que llegue a poseer esas virtudes. Logrará, además, que ese camino sea menos penoso y más satisfactorio. Por el contrario, si piensa constantemente en el atractivo de los vicios que desea evitar (un atractivo pobre y rastrero, pero que siempre existe, y cuya fuerza no debe menospreciarse), lo más probable es que el innegable encanto que siempre tienen esos errores le haga más difícil despegarse de ellos.

Por eso, profundizar en el atractivo del bien, representarlo en nuestro interior como algo atractivo, alegre y motivador, es más importante de lo que parece. Muchas veces, los procesos de mejora se malogran simplemente porque la imagen de lo que uno se ha propuesto llegar no es lo bastante sugestiva o deseable.

Quizá podemos, por ejemplo, contemplar la vida de quien ha logrado el temple necesario para levantarse de la cama sin dramas cada mañana; y, por contraste, la vida de aquel otro a quien espera una terrible lucha contra las sábanas cada mañana, día tras día, semana tras semana, año tras año, hasta el final de su vida: realmente, el sumatorio de sufrimientos matutinos que le esperan es un panorama de futuro nada envidiable.

La espiral de la autocompasión conduce a un auténtico agujero negro de amargas seducciones.

Aprender a modelar nuestro estilo sentimental

El ser humano ha buscado siempre actuar sobre su estado de ánimo. Desde niños hemos observado que unos sentimientos nos sumergen en la desdicha y nos gustaría librarnos de ellos, y para eso hemos ido ensayando unas técnicas sencillas, válidas para los casos más simples. Si estoy irritado por culpa del cansancio, me basta con descansar para ver las cosas ya de otro modo. Si estoy aburrido, busco compañía y entretenimiento. Si siento miedo, pruebo a considerar la poca gravedad de su causa, o a reírme de ella, o a distraerme con otra cosa para ver si el miedo se desvanece.

Pero sabemos que estas estrategias tienen serias limitaciones ante estados sentimentales más complejos, sobre todo cuando se trata de sentimientos ya bastante incorporados a nuestras vidas y que forman parte de nuestro estilo sentimental.

Unas veces, la solución será actuar sobre las causas de aquello que nos está afectando negativamente. Otras, esto no será posible, y tendremos que esforzarnos por cambiar nuestra respuesta sentimental ante cosas inevitables que nos suceden. Como señalaba aquella vieja sentencia, hemos de tener valentía para cambiar lo que se puede cambiar, serenidad para aceptar lo que no se puede cambiar, y sabiduría para distinguir lo uno de lo otro.—Lo malo es que a veces hay cosas que podrían cambiarse, pero no queremos enfrentarnos a ellas de verdad.

Son fenómenos de escapismo en los que, de forma

más o menos consciente, eludimos o ignoramos la realidad y buscamos refugio en otras cosas. En sus grados más elevados, es lo que sucede con el recurso al alcohol, el juego, los estimulantes o la droga. Son fugas que pretenden mejorar el resultado del balance sentimental, pero sin cambiar las partidas (en esto, actúan igual que hacen los malos contables). En vez de asumir lo que les sucede, intentan escapar, y por mal camino.

No son las cosas que nos pasan lo que nos hace felices o desdichados, sino el modo en que las asumimos. Las estructuras sentimentales forman parte del carácter. A una persona cobarde o pesimista suelen faltarle fuerzas para enfrentarse a las diferentes situaciones que le depara la vida. En cambio, una persona decidida y optimista superará con buen ánimo las dificultades que se le presenten. Y una persona agresiva puede arruinar su familia o el ambiente de su lugar de trabajo con sus intemperancias.

—Pero todo el mundo prefiere tener un carácter optimista y alegre, por ejemplo; lo que pasa es que no es fácil lograrlo. Efectivamente, todo el mundo prefiere la alegría a la tristeza, la serenidad a la angustia, el ánimo a la depresión, el amor al odio, y la generosidad a la envidia. Lo malo es que, como dices, al llegar a la edad adulta nos encontramos con que no somos como nos gustaría ser, y vemos que tenemos un estilo sentimental ya muy hecho, que es como un núcleo duro dentro de nosotros, muy resistente al cambio.

Por eso, acometer cuanto antes la educación del carácter —y con ella, la educación de los sentimientos—,

es tan decisivo para lograr una vida feliz.—Eso está claro, pero ¿cómo se pueden corregir esas diferencias en el tono afectivo personal? Las personas tendemos a buscar refugio en lo que nos resulta menos costoso (eso no siempre es malo, pero bastantes veces sí). Por eso debemos procurar no encerrarnos en esas zonas de comodidad que todos tenemos: soledad, retraimiento, inhibición, falta de autoridad, resistencia a expresar lo que pensamos o sentimos, etc. Hemos de poner esfuerzo para salir de esos cálidos refugios y así modelar poco a poco nuestro estilo sentimental. Naturalmente, ese esfuerzo ha de mantenerse durante largos periodos de tiempo, hasta que se asuman como rasgos ordinarios de nuestro carácter.

—¿Y piensas que puede llegarse a un estado sentimental en el que apenas haya sentimientos desagradables? Es una pregunta interesante. Los sentimientos suelen revelar significados reales, y por eso resulta muy peligroso pretender aniquilarlos sistemáticamente.

Por ejemplo, si jamás tuviéramos sentimientos de culpa o de vergüenza, seríamos unos sinvergüenzas, o al menos unos frescos, puesto que todos hacemos cosas mal (al menos de vez en cuando). Si jamás tuviéramos sentimientos de miedo, seríamos unos temerarios peligrosísimos. Y si jamás sintiéramos ira, es posible que fuéramos unos pasotas impresentables.

O sea, hay muchos sentimientos desagradables que son positivos y necesarios. Para modelar el propio estilo sentimental que compone nuestro carácter, lo que necesitamos es saber qué conviene cambiar, y cómo.

Pero no pensemos que es cuestión simplemente de eliminar los sentimientos desagradables.

Porque eso también conduciría a la ruina personal. Educar los sentimientos es algo más complejo que eso.

Sentimientos que refuerzan la libertad

Desde muy antiguo se pensó que eran malos aquellos sentimientos que disminuyeran o anularan la libertad. Ésta fue la gran preocupación de la época griega, del pensamiento oriental y de muchas de las grandes religiones antiguas.

En todas las grandes tradiciones sapienciales de la humanidad nos encontramos con una advertencia sobre la importancia de educar la libertad del hombre ante sus deseos y sentimientos. Parece como si todas ellas hubieran experimentado, ya desde muy antiguo, que en el interior del hombre hay fuerzas centrífugas y solicitaciones contrapuestas que a veces pugnan violentamente entre sí.

Todas esas tradiciones hablan de la agitación de las pasiones; todas desean la paz de una conducta prudente, guiada por una razón que se impone sobre los deseos; todas apuntan hacia una libertad interior en el hombre, una libertad que no es un punto de partida sino una conquista que cada hombre ha de realizar. Cada hombre debe adquirir el dominio de sí mismo, imponiéndose la regla de la razón, y ése es el camino de lo que Aristóteles empezó a llamar virtud: la alegría y la felicidad vendrán como fruto de una vida conforme a la virtud.

Aristóteles comparaba al hombre arrastrado por la pasión con el que está dormido, loco o embriagado: son estados que indican debilidad, no saber controlar unas fuerzas que se apoderan del individuo y que son extrañas a él.

Hay sentimientos que disminuyen nuestra libertad y sentimientos que la refuerzan.

Porque, aunque es cierto que el hombre arrastrado por la pasión puede realizar acciones excelsas, también sabemos que puede cometer toda clase de barbaridades.

Como ha señalado José Antonio Marina, hay valores que sentimos espontáneamente, pero hay otros que, para reconocerlos, necesitamos pensarlos. Por ejemplo, el sediento percibe de modo inmediato lo atractivo, lo deseable y lo valioso del agua: es un valor sentido; sin embargo, el enfermo renal, que también necesita ingerir grandes cantidades de agua, ha de esforzarse por beber, y actúa pensando en un valor cuya valía quizá no siente: se trata de un valor pensado.

Y esto se repite de continuo en la vida diaria. Muchas veces, las cosas que antes habíamos percibido como valiosas se nos presentan después como una realidad fría y poco atractiva, despojada de esa viva implicación que otorgaba el sentimiento. Pero el valor permanece idéntico, aunque se haya oscurecido el sentir.

Sucede entonces que nuestro deseo de buscar el

bien pone límites a los demás deseos. Y así entran en escena toda una serie de normas éticas que deben regular nuestros deseos.

—O sea, es como una especie de limitación autoimpuesta, una restricción de unos deseos por otros de orden superior. Sí, aunque los valores éticos no han de entenderse habitualmente como limitación; las más de las veces serán precisamente lo contrario: un vigoroso estímulo que generará o impulsará otros sentimientos (de generosidad, de valentía, de honradez, de perdón, etc.), que en ese momento serán necesarios o convenientes.

La ética no observa con recelo a los sentimientos. Se trata de construir sobre el fundamento firme de las exigencias de la dignidad del hombre, del respeto a sus derechos, de la sintonía con lo que exige su naturaleza y le es propio. Y el mejor estilo afectivo, el mejor carácter, será aquél que nos sitúe en una órbita más próxima a esa singular dignidad que al ser humano corresponde. En la medida que lo logremos, se nos hará más accesible la felicidad.

Ser buena persona

«Ese chico —me decía un profesor refiriéndose a un alumno de once años, de apariencia simpática y despierta— es realmente un chico muy listo.»Lo malo es que no tiene buen corazón. Le gusta distraer a los demás, meterles en líos y después zafarse y quitarse él de en medio. Suele ir a lo suyo, aunque, como es listo, lo sabe disimular. Pero si te fijas bien, te das cuenta de que es egoísta hasta extremos sorprendentes.

»Saca unas notas muy buenas, y hace unas redacciones impresionantes, y tiene grandes dotes para casi todo. Lo malo es que parece disfrutar humillando a los que son más débiles o menos inteligentes, y se muestra insensible ante su sufrimiento. Y no pienses que le tengo manía.

»Es el más brillante de la clase, pero no es una buena persona. Me impresiona su cabeza, pero me aterra su corazón.»

Cuando observamos casos como el de ese chico, comprendemos enseguida que la educación debe prestar una atención muy particular a la educación moral, y no puede quedarse sólo en cuestiones como el desarrollo intelectual, la fuerza de voluntad o la estabilidad emocional (ninguna de ellas faltaba a aquel chico).

Una buena educación sentimental ha de ayudar, entre otras cosas, a aprender, en lo posible, a disfrutar haciendo el bien y sentir disgusto haciendo el mal.

En nuestro interior hay sentimientos que nos empujan a obrar bien, y, junto a ellos, pululan también otros que son como insectos infecciosos que amenazan nuestra vida moral. Por eso debemos procurar modelar nuestros sentimientos para que nos ayuden lo más posible a sentirnos bien con aquello que nos ayuda a construir una vida personal armónica, plena, lograda; y a sentirnos mal en caso contrario. Porque, como ha señalado Ricardo Yepes, podría decirse que

La ética es la ciencia que nos enseña —entre otras cosas— a sentir óptimamente. Y, vista así, se convierte

en algo quizá mucho más interesante de lo que pensábamos.

—Pero a veces hacer el bien no será nada atractivo... Es cierto, y por eso digo que hay que procurar educar los sentimientos para que ayuden lo más posible a la vida moral, pero los sentimientos no siempre son guía moral segura.

Si una persona, por ejemplo, siente desagrado al mentir y satisfacción cuando es sincero, eso sin duda le ayudará. Igual que si se siente molesto cuando es desleal, o egoísta, o perezoso, o injusto, porque eso le alejará de esos errores, y a veces con bastante más fuerza que otros argumentos.

Es importante educar sabiendo mostrar con viveza el atractivo de la virtud. En cambio, si una persona no lucha contra sus defectos, y se entrega sin ofrecer resistencia a cualquier requerimiento del deseo, llegará un momento en que se oscurecerán en él hasta los valores y creencias más claras, y entonces quizá apenas sienta disgusto al obrar aun las mayores barbaridades.

Los sentimientos no son guía segura en la vida moral, pero hay que procurar que vayan a favor de la vida moral.

—¿Entonces, con una óptima educación de los sentimientos, apenas costaría esfuerzo llevar una vida ejemplar? Está claro que de modo habitual costará menos. De todas formas, por muy buena que sea la educación de una persona, hacer el bien le supondrá con frecuencia un vencimiento, y a veces grande. Pero esa

persona sabe bien que siempre sale ganando con el buen obrar. En cambio, elegir el mal supone siempre autoengañarse. Citando de nuevo a la protagonista de aquella novela de Susanna Tamaro, «no se pueden ocultar las falsedades, las mentiras; o, mejor dicho, se pueden ocultar durante algún tiempo, pero después, cuando menos te lo esperas, vuelven a aflorar, y ya no son tan dóciles como en el primer momento, cuando eran aparentemente inofensivas; y entonces ves que se han convertido en monstruos horribles, con una avidez tremenda, y ya no es tan fácil deshacerse de ellos.»

Los errores en la educación sentimental suelen producir errores en la vida moral, y viceversa. Y eso sucede aunque los errores sean sinceros. Los errores sinceros, no por ser sinceros dejan de ser errores, ni de dañar a quien incurre en ellos.

El sentimiento inteligente

De la misma manera que la inteligencia humana logra sacar del petróleo energía para que los aviones vuelen, o consigue producir luz eléctrica a partir del agua embalsada, también la inteligencia puede y debe actuar para obtener lo mejor de nuestra vida sentimental.

Pensemos, por ejemplo, en un sentimiento de miedo que nos está empujando a actuar cobardemente y traicionar nuestros principios. Ante ese estímulo, quizá deseamos claudicar, pero, al tiempo, queremos sobrepornos y superar el miedo. Ese doble nivel supone una doble incitación, una doble llamada, un doble obstácu-

lo: de nuevo vemos que unos valores sentidos nos llaman desde nuestro corazón, y unos valores pensados desde nuestra cabeza.

Ante ese dilema, decidimos. Y, al hacerlo, entregamos el control de nuestro comportamiento a una u otra instancia: a la cabeza o al corazón. Lo propiamente humano es actuar de acuerdo con los dictados de sus valores pensados, aunque en algunos casos esos valores estén inevitablemente enfrentados al sentimiento.

—Hablas de dar prioridad a la cabeza sobre el corazón: ¿eso no conduce a estilos de vida fríos y cerebrales, ajenos a los sentimientos? No se trata de partir al hombre en dos mitades: la cabeza y el corazón. Es preciso integrar cabeza y corazón, y el hecho de que la inteligencia tutele la vida sentimental no quiere decir que deba aniquilarla. Al contrario, la inteligencia —si es verdaderamente inteligente, y perdón por la redundancia— debe preocuparse de educar los sentimientos; no dedicarse a apagarlos sistemáticamente, sino a estimular unos y contener otros, según sean buenos o malos, adecuados o inadecuados. Por ejemplo, la indignación puede ser adecuada o inadecuada. Ante una situación de injusticia grave que presenciamos, lo adecuado es sentir indignación, y si no es así, será quizá porque no percibimos esa injusticia (y esa ignorancia puede ser culpable), o porque percibimos la injusticia pero nos deja indiferentes (quizá por una mala insensibilidad, o por falta de compasión y de sentido de la justicia), o porque incluso nos alegra (en cuyo caso hay odio o envidia).

Sentir indignación ante la injusticia es algo positivo.

Lo que probablemente ya no lo será es que esa indignación nos lleve a la furia, la rabia o la pérdida del propio control.

—Entonces, ¿cuál es la misión de la inteligencia en la educación de los sentimientos? Debemos utilizar los afectos —vuelvo a glosar a José Antonio Marina— como utilizamos, por ejemplo, las fuerzas de la naturaleza. No podemos alterar las mareas, ni el viento, ni el encrespamiento del oleaje, pero podemos utilizar su fuerza para navegar. El viento, la marea, el oleaje, las tormentas, etc., son como las fuerzas de los sentimientos espontáneos: surgen sin que podamos hacer nada por evitarlos, al menos en ese momento. Gracias a la inteligencia, podemos hacer que nuestra vida tome un determinado rumbo afectivo, con objeto de llegar al puerto de destino que buscamos. Para lograrlo, es preciso contar con esas fuerzas irremediables de nuestra afectividad primaria, pero sabiendo emplearlas de modo inteligente. El manejo del timón y nuestra habilidad con el juego de las velas es como la guía que la inteligencia ejerce sobre los sentimientos a través de la voluntad.

Una inteligente educación de los sentimientos y de la voluntad hará que sepamos adónde queremos ir, escojamos la mejor ruta, preveamos en lo posible las inclemencias del tiempo, y manejeamos con pericia nuestros propios recursos para hacer frente a los vientos contrarios y aprovechar lo mejor posible los favorables.



Ediciones El Aljibe
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. Desde 1991 es Vicepresidente del Instituto Europeo de Estudios de la Educación (IEEE). Ingeniero de caminos (Madrid, 1983)

Mensajes a: aaguilo@interrogantes.net