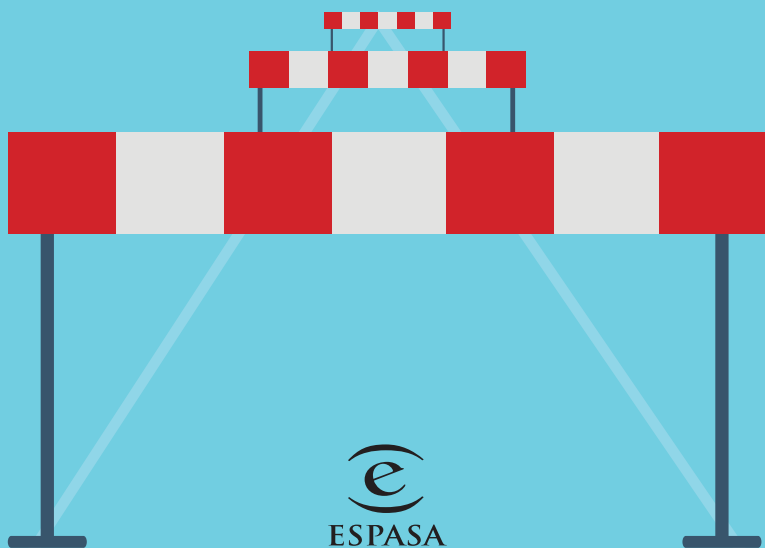


ENRIQUE ROJAS

Todo lo que
tienes que saber
sobre la vida



TODO LO QUE TIENES QUE SABER
SOBRE LA VIDA

ENRIQUE ROJAS



© Enrique Rojas, 2020
© Editorial Planeta, S. A., 2020
Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño, 2020
Primera edición: marzo de 2020
ISBN: 978-84-670-5776-8
Depósito legal: B. 2627-2020
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Rodesa, S. A.

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

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

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

Prólogo	13
Introducción: ¿Quién es el ser humano?	15
1. ^a lección. ¿Qué es la madurez de la personalidad?	21
1. Conocerse a sí mismo	24
2. Haber sabido superar las heridas del pasado	25
3. Tener una buena percepción de la realidad	26
4. Estabilidad emocional	27
5. Tener un proyecto de vida coherente y realista	29
6. Ser independiente de la gente	30
7. Tener un buen equilibrio entre corazón y cabeza	32
8. Tener una buena educación de la voluntad	33
9. Tener sentido del humor	35
10. Tener criterios morales y éticos estables	35
2. ^a lección. La exploración de los sentimientos	37
¿Qué son los sentimientos?	37
Presentimiento y resentimiento	41
Catálogo de los sentimientos que debemos conocer ...	42
3. ^a lección. La madurez de los sentimientos	46
1. Saber qué es el amor	47
<i>Caso clínico: adolescente enamorado de una mu- jer madura</i>	49

2. Saber que los sentimientos son perfectibles y defectibles	53
3. No divinizar el amor	54
4. No convertir a la otra persona en absoluto	55
5. Saber dar y recibir amor	56
6. Ser capaz de elaborar un proyecto común	57
7. Tener una buena comunicación	57
<i>Caso clínico: el desencanto en la pareja</i>	58
8. Conocer la metodología del amor	61
9. Tener una sexualidad positiva	63
10. Gobernar los sentimientos	64
<i>Caso clínico: cuando se deja de proteger el amor elegido</i>	65
4. ^a lección. La educación sexual en una sociedad permisiva y relativista	70
¿Qué es educar?	70
La cultura es la estética de la inteligencia	73
La educación sexual como educación de los sentimientos	75
Vivimos en una sociedad anestesiada	80
La educación sexual hoy es un auténtico reto	81
5. ^a lección. La pornografía hoy: un consumo de proporciones mundiales	87
La pornografía como epidemia mundial	87
¿Por qué la pornografía es mala?	91
La pornografía en el niño y en la pubertad	93
La pornografía en la adolescencia y en la primera juventud	96
<i>Caso clínico: varón universitario adicto a la pornografía</i>	98

La pornografía cambia la idea sobre la mujer	102
La influencia de la pornografía en el hombre casado	105
<i>Caso clínico: cómo afecta la pornografía a la vida conyugal</i>	106
La pornografía en el adulto	111
6. ^a lección. Diez reglas de oro para vivir en pareja	113
El amor es artesanía psicológica	113
Las habilidades en la comunicación de la pareja	116
Amor y espiritualidad	119
<i>Caso clínico: cuando se agolpan las adversidades</i> ...	122
<i>Caso clínico: se acabó el amor</i>	124
7. ^a lección. La inmadurez sentimental del hombre de hoy, que no de la mujer	129
El mundo de los sentimientos	129
Síntomas de esa inmadurez afectiva	132
<i>Caso clínico: miedo/pánico al compromiso</i>	133
Narcisismo y egoísmo	136
8. ^a lección. Acertar en la elección afectiva: observaciones de interés	138
Dar en la diana	138
<i>Anécdota psicológica: amores no deseados</i>	141
Mirada profunda y larga	143
<i>Caso clínico: casarse sin estar realmente enamorada</i>	144
Proteger el amor elegido de otros afectos	148
<i>Anécdota clínica sobre amores no deseados</i>	148
Síndrome del penúltimo tren	153
<i>Caso clínico del Síndrome del penúltimo tren</i>	153

¿Qué se esconde debajo del Síndrome del penúltimo tren?	158
9.ª lección. Cómo superar las adversidades y traumas de la vida	162
Mi vida personal	162
Los traumas de la mujer y del hombre en nuestra cultura	164
¿Cómo hacer para superar los traumas de la vida?	168
La vida tiene un fondo dramático	172
10.ª lección. La educación de la voluntad: la cultura del esfuerzo	175
La voluntad es clave para el desarrollo de la persona	175
Decálogo para tener una voluntad fuerte	177
11.ª lección. Los diferentes modelos de felicidad	185
La felicidad: tema interminable y poliédrico	185
La felicidad en el mundo clásico	187
La felicidad en el pensamiento moderno	189
La felicidad en el pensamiento cristiano	191
La felicidad como deseo	197
La felicidad como autorrealización	200
12.ª lección. Diez consejos para ser feliz	205
<i>Caso clínico: una adolescente difícil</i>	216
13.ª lección. Características de un líder	227
Bibliografía	233
Índice de autores	241
Índice de materias	243

El término *madurez* tiene un aspecto indefinido, polisémico, ambiguo, desdibujado; es como un pozo sin fondo, todos sabemos aproximadamente de qué estamos hablando pero no es fácil apresar su concepto. Existe en todas las lenguas: *reife*, *maturity*, *maturité*, *madureza*... En alemán, inglés, francés e italiano. Su uso social se ha generalizado y esos términos los manejamos a diario, pero no es sencillo dar una definición pues son muchos sus componentes y en su seno se hospedan ingredientes muy diversos. Pasa algo parecido con el término *salud mental*: *buen equilibrio físico, psicológico y social en el que no aparecen síntomas psíquicos que afecten al normal desenvolvimiento de la persona*. Esta definición que yo ahora pongo sobre la mesa es demasiado vaga, difusa, imprecisa y poco útil. Todo va a depender de las diversas teorías y modelos que tengamos sobre lo que es la personalidad.

* Conferencia pronunciada en el Royal College of Medicine. Londres, 17 de noviembre de 2017.

Madurez de la personalidad es equilibrio, autonomía, capacidad para tener una conducta apropiada según las circunstancias, responsabilidad, y saber tener unos objetivos en la vida realistas, medibles y que nos ayuden a crecer como seres humanos. Esta definición que propongo es demasiado compleja, y quizá poco operativa, aunque nos sitúa de una manera provisional frente a este concepto tan amplio y disperso a la vez.

Otra definición es esta: *madurez de la personalidad es saber afrontar las transiciones de la vida y hacerlo de forma positiva, que ayude al crecimiento de las principales dimensiones de uno mismo.* Pero vemos lo difícil que es hacer esto. Definir es limitar¹. Se trata acercarse uno a este término sabiendo su dificultad². No obstante, son muchas las expresiones que se manejan y que van en esta línea: «salud mental positiva, funcionamiento afectivo, buen equilibrio de conducta, óptimo desarrollo de la personalidad». Se trata de intentar ordenar sus dimensiones: física, psicológica (cognitiva, de conducta y sentimental), social y cultural. Y a la vez, todas ellas están envueltas por dos notas: una *estática* (que se refiere a un cierto punto de llegada en donde esas variables tienen un buen nivel) y otra *dinámica* (que se

1. Ya Freud, el padre del psicoanálisis dio una definición muy concreta: «Capacidad de amar y de trabajar». Estamos en un terreno pantanoso, de arenas movedizas, en donde todo se mueve, va y viene y cuesta fijarlo.

2. D. H. Heath, uno de los que ha intentado investigar más sobre la madurez en su libro *Exploration of maturity*, Appleton Century Crofts, Nueva York, 2012, nos advierte de lo complejo de aunar a la vez sus distintos ingredientes, que abarquen lo físico, lo psicológico, lo social y lo cultural. De entrada parece fácil, pero hacerlo científicamente resulta muy complicado.

refiere a un proceso en continuo movimiento de ganancias y pérdidas, de aciertos y errores, de capacidad para adaptarnos a los cambios y acontecimientos vividos y, a la vez, el no haber sabido gestionarlos de forma adecuada).

Se la puede nombrar de distintos modos: *madurez psicológica es conocer el sentido de la vida y ser capaz de recorrer el trayecto que va desde el ideal que uno tiene a su mejor realización. La felicidad la encontramos de nuevo por ahí: consiste en la realización más completa de uno mismo, sabiendo aceptar las limitaciones y errores propios del ser humano. Realización y proyecto forman una unidad. Realización y felicidad forman otro binomio esencial.*

Hay dos campos en la madurez de especial relieve, el que se refiere a la *personalidad* y otro que trata de los *sentimientos*. Son muy diferentes, como veremos en el curso de las próximas páginas, aunque tienen zonas comunes en donde una vertiente se adentra en la otra y viceversa. Ahora nos vamos a referir a la primera.

Pues bien, lo primero es tratar de explicar qué entendemos por *Personalidad*. Lo expresaré de entrada con una fórmula sencilla: *es la forma de ser de cada uno*. Un conjunto de pautas de conducta actuales y potenciales, que se mueven sobre tres grandes columnas: la herencia, el ambiente y la biografía. A la parte hereditaria de la personalidad se la llama *temperamento* y viene con el equipaje genético. A la parte que procede del entorno, del tipo de familia y educación recibida, estudios, formación, amistades y un largo etcétera en esa misma línea, se le llama *carácter*. Y el tercer ingrediente se refiere a la *historia personal*, en donde

se acumulan hechos, vivencias, traumas, éxitos y fracasos que forman una constelación rica y plural de todo lo que uno ha vivido, es la *biografía*. Por tanto, la *personalidad está hecha de herencia, ambiente y biografía*.

Se trata de una complicada matriz que se mueve entre las disposiciones biológicas y el aprendizaje y que da lugar a una serie de *conductas manifiestas y encubiertas, públicas y privadas*, externas e internas, visibles y ocultas que forman esa forma de ser. Por tanto, hay que dejar claro que *la personalidad es un estilo de vida* que afecta a *la forma de pensar, sentir, reaccionar, interpretar y conducirse*. Esta definición hace referencia a cuatro áreas. El pensamiento, la afectividad, la manera de afrontar las circunstancias y, por último, una forma concreta de actuar. Los psiquiatras y los psicólogos nos dedicamos a la *ingeniería de la conducta*. Ponemos todo nuestro conocimiento para ayudar a nuestros pacientes y a nuestro lectores a mejorar su comportamiento y hacerlo más sano y equilibrado. Bien, vamos con ese *decálogo*:

1. Conocerse a sí mismo

En el templo de Apolo en Grecia, había una inscripción en su entrada que decía así: *nosci se autom*, «conócete a ti mismo», que significa dos cosas: conocer las *aptitudes*, aquellas cosas para las que uno está especialmente dotado, y sacarle el máximo partido; y las *limitaciones*, lo que uno desconoce o no maneja bien. Este primer punto es impor-

tante porque evita que esa persona se embarque en empresas y aventuras en las que sabe que no va a funcionar bien. Este apartado es básico. He conocido en mi experiencia de psiquiatra a gente, ya de cierta edad, que desconocía su forma de ser, lo cual les llevaba a comportamientos inadecuados o a no saber medir el alcance de sus palabras o de sus hechos.

2. Haber sabido superar las heridas del pasado

Esto lo podríamos decir de otra manera: *la felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria*. La vida no va bien sin buenas dosis de olvido. La vida es una operación que se realiza hacia delante. Vivir es proyectarse. Madurez es vivir instalado en el *presente*, sabiendo sacarle el máximo partido y disfrutando de todo lo bueno que nos puede traer. Haber sido capaz de cerrar los traumas del *pasado*, con todo lo que eso significa, para dejar de lado el rencor, ese sentirse dolido y no olvidar que puede ser la puerta de entrada a una personalidad agria, amarga, dolida, resentida y echada a perder. Y por otra parte, vivir empapado y abierto hacia el *futuro*, sabiendo que es la dimensión más fructífera, ya que la felicidad consiste en ilusión.

Pueden existir heridas físicas o psicológicas o familiares o económicas que sean de gran importancia y que por su contenido resulten difíciles de superar. Es la complejidad de la vida y los muchos matices que se dan en ella. En ese caso, la lucha personal es más fuerte y hay que poner más

medios para evitar que eso marque la existencia en negativo.

Heridas no resueltas del pasado dejan una huella, que se llama *resentimiento*, que literalmente significa *sentirse dolido y no olvidar*. Son recuerdos tóxicos, neuróticos, negativos, históricos, que enturbian la personalidad y hacen a la persona desgraciada. Los psicólogos y los psiquiatras ayudamos a superar esto, a pasarlo por alto.

3. Tener una buena percepción de la realidad

Esto es algo que Dyer lo enfatiza una y otra vez³. Captar de forma adecuada *lo que uno es* y representa y también *el entorno* que le rodea. Que ese conocimiento sepa discernir bien lo *intrapersonal* (lo que hay dentro de uno mismo) y lo *interpersonal* (lo que se refiere a los demás, sabiendo medir bien las distancias y las cercanías). Este punto puede parecer fácil a primera vista, pero es más complejo de lo que aparenta. Ser realista con uno mismo. No creerse uno más de lo que es, ni tampoco minimizarse. Tener los pies en la tierra. Y para eso necesitamos personas a nuestro alrededor que nos den una información lo más ajustada posible de lo que realmente somos, pero encontrarlas no es tarea fácil. En otras oca-

3. En su libro *Tus zonas erróneas*, Ed. Penguin Random House, Barcelona, 2014. Probablemente este es el autor de los llamados *libros de autoayuda* de más renombre, pues dicho texto está muy bien hecho y sus páginas resumen de forma muy acertada lo que es una persona *sin zonas erróneas*, sin aristas y sin rasgos patológicos.

siones son las circunstancias mismas las que realizan esta labor y nos ponen en la verdad de lo que somos y hacemos.

4. Estabilidad emocional

Tener pocos cambios en el estado de ánimo, de tal manera que se dé una cierta regularidad en cómo nos encontramos por dentro, con pocos picos o escasas subidas y bajadas anímicas. Esto es debido a que esa persona ha sabido *procesar de forma sana toda la información que le llega*, evitando convertir un problema en un drama o minimizar los hechos que se viven. En una palabra: *madurez es saber darle a las cosas que nos pasan la importancia que realmente tienen*. Hay pocos dientes de sierra y el ánimo se hace equilibrado, afianzado, duradero, lo contrario de una montaña rusa.

¿Cómo se puede alcanzar esto? ¿Cuál es la estrategia psicológica para llegar a esto? Voy a proponer cinco pasos que son muy concretos y que hay que trabajarlos con minuciosidad; es una tarea que nosotros hacemos con nuestros pacientes y, en cada caso, estas cinco vertientes tienen matices diferentes:

- Aprender a controlar mejor los *estímulos externos*.
En personas hipersensibles⁴ hechos o situaciones de

4. Hoy se habla de *PAS: Personas de alta sensibilidad*. Son aquellas que tienen una piel psicológica tan fina que todo les afecta de forma excesiva, extraordinaria. Sufren por todo y el problema es que son demasiado vulnerables. En este capítulo hablaré de ellas de forma intermitente.

escasa importancia afectan demasiado y provocan un cambio sustantivo del ánimo. Se trata de gente muy vulnerable a la que todo le cala muy hondo. Hay que enseñarles a relativizar, a quitarle importancia a esos sucesos, a desdramatizar, a tener una visión más larga y que el anecdotario negativo no pueda con uno. Es todo un aprendizaje.

- Aprender a controlar mejor los *estímulos internos*. Estos son más difíciles de detectar pues vienen de ideas, pensamientos, recuerdos, imaginaciones o simplemente que uno se pone a pensar en negativo. En personas introvertidas u obsesivas o rumiadoras esto es muy común y hay que enseñarles el modo de poner freno a estos *pensamientos intrusos destructivos* porque tienen unos efectos muy nocivos. Hay que saber identificarlos y conocer cómo funcionan en nuestro espacio mental.
- Otras veces esas oscilaciones del ánimo son debidas a una *mala tolerancia a las frustraciones*. Dificultades, reveses, sinsabores, cosas que nos salen mal y, bien por el tema de que se trate o por el momento en que suceden, producen una reacción demasiado negativa; como consecuencia viene el bajón de ánimo, una cierta irritabilidad o respuestas desproporcionadas a un hecho de escaso valor⁵. Hay que en-

5. Las frustraciones son necesarias para la maduración de la personalidad. Son pequeñas o medianas pruebas que nos examinan sobre cómo somos capaces de superar las adversidades de la vida misma y a relativizar.

señar a este tipo de personas a tener una mejor tolerancia a las frustraciones y a saber crecerse ante todo eso. Ser buen perdedor de día en día, de semana en semana.

- En otras ocasiones esos picos son originados por una *excesiva soledad e inactividad*. Estar solo y sin hacer nada puede ser un arma de doble filo en personas que no saben gobernar sus pensamientos e inconscientemente se dejan invadir por preocupaciones, problemas o temas sin resolver... y se abre la puerta a una cascada de ideas circulantes más o menos nocivas o inquietantes, por ahí viene el cambio en el ánimo.

5. Tener un proyecto de vida coherente y realista

La vida necesita tener un programa integral en donde se hospeden los cuatro grandes argumentos: *amor, trabajo, cultura y amistad*. Y cada uno de ellos se abre y se expande en la riqueza de sus contenidos. *Amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz*. Son los dos grandes argumentos que hay que cuidar con esmero de artesano. Y eso se nota en la persona que uno tiene delante. Decimos que la cara es el espejo del alma y decimos bien. A la cara se vienen los paisajes del alma y, cuando la vida personal tiene ese programa bien organizado en ella, se nota: ese alfabeto facial muestra gracias a sus distintas expresiones lo que hay detrás de la fachada. Luego está la exploración de ese programa y hay que ver cómo está funcionando.

En otro capítulo me referiré al amor siempre en relación con la madurez, que es el telón de fondo de este libro.

6. Ser independiente de la gente

Esto significa un cierto grado de libertad frente a los demás; es este un terreno algo incierto que aclararé en los siguientes cinco matices y que nos conducirán a alcanzar este objetivo.

- Hay que luchar porque cada vez afecte menos *el qué dirán*. No se le pueden poner puertas al campo, es imposible poder gustarle a todo el mundo y además son inevitables los comentarios, las críticas, los llamados «correvediles» y cosas parecidas.
- Buscar la *naturalidad*. Lo que significa espontaneidad, sencillez, irse atreviendo a ser uno mismo, a sacar el sello y estilo propios sin ofender a nadie y, al mismo tiempo, no desvirtuar la propia forma de ser. La naturalidad es la aristocracia de la conducta y esto produce una alegría interior de gran calado. Cuando se avanza en esta dirección se experimenta un estado de paz interior, de serenidad, de estar a gusto con uno mismo.
- No buscar la aprobación de los demás. Uno mismo es el que aprueba o suspende su conducta; uno sabe aceptar correcciones y observaciones de nuestro comportamiento por parte de personas cercanas que nos conocen y nos quieren bien y nos ayudan comentan-

do algo objetivamente negativo que han observado en nosotros. Pero, fuera de estas personas, una persona madura debe aprender a que no le importe esto, a no tenerlo en cuenta.

- *Aprender a quitarle importancia a cualquier fallo de la conducta personal, real o aparente.* A menudo esos fallos suelen ser agrandados, se magnifican bien por el momento que uno está atravesando, bien por las personas que han presenciado ese hecho. Madurez es saber *desdramatizar*, quitarle importancia, dividir por cuatro y pasar de largo esa posible metida de pata que muchas veces es más subjetiva que objetiva.
- Finalmente, he visto mucha gente en mi consulta que tiene estos cambios emocionales que aparecen *al compararse con otras personas*. A veces sucede de forma rápida, sin que uno sea consciente de ello. Toda comparación se hace casi siempre desde la superficie del otro no desde su profundidad. Se ve lo de fuera, lo que se enseña, lo que aparece con nitidez y de ahí puede venir la *envidia*, que no es otra cosa que tristeza ante el bien ajeno. La envidia la padecemos todos y la mejor manera de librarse de ella es la *emulación* que es el deseo de imitar cosas u acciones positivas y valiosas que vemos en otros para integrarlas en nuestra vida⁶.

6. Eso son los llamados *modelos de identidad*: gente valiosa que vemos en nuestra cercanía o en el pasado y que descubrimos su grandeza, su calidad y lo que queremos es parecernos a ellos y tratamos de copiar su comportamiento.

Estos cinco apartados deben ser trabajados para que la persona sea más libre y suelta y se mueva sin emociones negativas que le hacen sentirse mal.

7. Tener un buen equilibrio entre corazón y cabeza

Estos son dos grandes ingredientes de la personalidad. Una persona madura sabe armonizar el mundo de los sentimientos y el de los instrumentos de la razón. Ni demasiado afectivo y sensible, ni demasiado frío y cerebral. *Saber interpretar bien la vida, las emociones y razones sanas, bien medidas, bien perfiladas.* Esto también depende de las diferentes circunstancias ya que, en unas ocasiones, debe tomar el mando la región afectiva y, en otras, es esencial que sea la razón la que lleve la voz cantante. Pero, fuera de esos momentos especialmente difíciles y complejos, hay que hacer que estos dos grandes bloques psicológicos estén bien compensados.

Debo decir también que todo depende del momento. Hay circunstancias en la vida en la que el guion debe ser predominantemente cerebral y, en consecuencia, hay que utilizar la lógica, el razonamiento explicativo y tener argumentos bien elaborados. En otras la voz cantante debe llevarla la afectividad, que, de ese modo, capta los registros sentimentales. Pas-

Hoy los modelos que suelen aparecer en casi todos los medios de comunicación son *modelos rotos*, con muy pocos valores humanos. Y esto va desde la televisión a las redes sociales pasando por las llamadas revistas del corazón o los suplementos dominicales de los periódicos de papel. Las cosas están así ahora.

cal nos recuerda en una célebre sentencia: «El corazón tiene razones que la razón desconoce». Tenemos que saber que a veces los sentimientos nos desbordan, oprimen, ahogan, zarrandean, nos llevan de acá para allá y es menester recurrir a los instrumentos de la inteligencia para saber encauzarlos e interpretar los hechos que nos suceden de forma más madura y equilibrada. Luis Vives hablaba de los «alborotos anímicos». Saber distinguir lo que es el paisaje de un valle y lo que yo siento al contemplarlo, captar la diferencia entre lo que es el mar y lo que yo experimento cuando me siento frente a él. *El hombre es un animal de distancias afectivas*: ver y vernos desde el patio de butacas; saber cómo funciona nuestra mente y cómo reacciona nuestro mundo afectivo es un trabajo de enorme importancia. Tipificar el catálogo de los sentimientos personales nos hace maduros en lo afectivo.

8. Tener una buena educación de la voluntad

Muchos pacientes son chicos jóvenes que me preguntan: «Doctor Rojas, ¿con la voluntad se nace o la voluntad se hace?». La respuesta está clara: la voluntad no viene con la genética, sino que es algo que uno trabaja poco a poco hasta ir la adquiriendo. *La voluntad es la capacidad para ponerse unos objetivos concretos e irlos alcanzando gradualmente*. Se convierte así en una segunda naturaleza⁷. No

7. Remito al lector a la 9.^a lección de este libro, *La educación de la voluntad*, en donde desarrollo más ampliamente la importancia de esta herramienta. No hay voluntad sin esfuerzos prolongados y sin resultados a corto plazo.

hago lo que me apetece ni lo que me pide el cuerpo, sino lo que es mejor para mí. La costumbre de vencerme en lo pequeño: esta sería la fórmula. Son como ejercicios repetidos de disciplina deportiva en los que uno sacrifica lo inmediato por lo mediato, lo cercano por lo lejano. Y esto solo se puede hacer si hay *motivación*: algo que mueve, que empuja, que arrastra hacia ese objetivo que queremos alcanzar, que nos ayuda a crecer como persona pero que es costoso. *Una persona con voluntad llega en la vida más lejos que una persona inteligente*. Y, por el contrario, una persona sin voluntad está a merced de los caprichos del momento, siguiendo lo que pudiéramos llamar *la filosofía del me apetece*. Tener una voluntad fuerte es uno de los indicadores más rotundos de madurez personal.

La voluntad es la joya de la corona de la conducta. El que la tiene puede conseguir que sus sueños se hagan realidad si sabe ser constante. Cuando esta ha sido trabajada a fondo, trae consigo otra serie de manifestaciones: buena tolerancia a las frustraciones, fuerza suficiente para crecerse ante las adversidades, ser buen perdedor, saber lo importante que es volver a empezar, optimismo que no se dobla ante los problemas y, por supuesto, una alegría de fondo que penetra en toda la persona⁸.

8. Remito al libro de Peter H. Lindsay y Donald A. Norman, *Introducción a la Psicología cognitiva*, Tecnos, Madrid, 2003. Es especialmente interesante el apartado dedicado al aprendizaje, pág. 576 y ss. Hay modalidades diferentes: aprendizaje por imitación, por contraste, por vivencias históricas personales, por refuerzos positivos, por experimentación...

La voluntad se educa y también sus diversos mecanismos para meterla en la ingeniería de la conducta de uno mismo.

9. Tener sentido del humor

Es la capacidad para reírse uno de uno mismo, poner una nota divertida que permita ver el lado positivo de lo que a uno le ha sucedido. El sentido del humor es patrimonio de los inteligentes y de las personas flexibles, tolerantes, poco rígidas. Es una atmósfera psicológica que envuelve a ese sujeto y que va a tener unas consecuencias muy sanas: le ayudará a no hundirse cuando las cosas personales se tuerzan, salgan mal o escojan un camino inesperado y negativo según lo que uno pensaba.

10. Tener criterios morales y éticos estables

La *moral* es el arte de vivir con dignidad: el arte de usar de forma correcta la libertad; conocer y practicar lo que es bueno. La *ética* es la ciencia del comportamiento que busca la excelencia, lo más elevado para el ser humano y que mira por el bien de los demás, a que tratemos a los demás como nos gustaría ser tratados. Por eso la persona madura no sigue la moda del momento y lucha contra esos males que se han ido colando en los últimos años en Occidente: *hedonismo*, *consumismo*, *permisividad*, *relativismo* e *individualismo*: esta pentalogía deja a la persona sin referente y sin remitente, perdido de sí mismo, girando en torno a unos valores insustanciales que dejan a ese ser humano vacío de contenidos sólidos y positivos.

Por eso la educación es una tarea tan decisiva. Educar es convertir a alguien en persona; es acompañar con criterio; es predicar con el ejemplo. Educar es seducir por encantamiento y ejemplaridad con la alegría como telón de fondo⁹.

9. Los hijos se convierten para los padres, según la educación que se le haya dado, en una *recompensa* o en una *desgracia*. La educación es la base sobre la que se edifica una persona.