

FORJARSE UN BUEN CARÁCTER POR AMOR

A todos nos gustaría tener un buen carácter, pero es una tarea paciente que requiere saber cómo hacerlo y el esfuerzo preciso para afianzar hábitos. Un primer paso es delimitar tres términos para saber a qué nos referimos. El *temperamento* tiene un alto componente genético y es la tendencia natural a ser reflexivo o impetuoso, a mostrar los afectos o no, a actuar o a la pasividad, etc. El *carácter* ya es resultado de un trabajo, inicialmente de padres y profesores y el propio interesado en cuanto su capacidad se lo permita. La *personalidad* es la suma de lo anterior más otros aspectos como los gustos y aficiones, la cultura, etc. Por tanto hay una predisposición genética hacia un modo de ser que nos condiciona, pero no *determina*.



EL MOTOR QUE MUEVE EL ESFUERZO

Aprender a luchar del modo adecuado exige que la motivación sea la más adecuada. Cuanta mayor calidad tenga nuestro amor, mayor fuerza y valor tendrá el esfuerzo por mejorar. Las motivaciones se pueden sumar, generando una sinergia; el esfuerzo cuando está bien orientado es más eficaz. La tendencia a ser impulsivo puede llegar un momento en el que se auto-controla y se eviten situaciones en las que estamos más vulnerables.

El impulso lo notaremos siempre, pero con una lucha bien orientada se logra cier-

ta facilidad para comportarse. Conocerse lleva a evitar situaciones de riesgo. Es conocido que un alto porcentaje de los delitos se realizan bajo los efectos del alcohol, drogas de diverso tipo, que llevan a efectos en los que la parte racional del comportamiento se pierde y se actúa bajo los efectos de un input, en situación de baja resistencia. Cada uno sabemos que para actuar libremente debemos evitar reclamos que nos pongan en peligro. Fomentar el hedonismo y pretender un comportamiento ejemplar es contradictorio. Cada acto consciente que realizamos, en

una u otra dirección, nos aleja o acerca a un punto u otro del hábito correspondiente. Cuanto mayor sea el surco que deja una acción, por su fuerza o la carga emocional que provoca, más honda será la huella que deja. Es conocida la frase *quien tiene un porqué para vivir, es capaz de soportar cualquier cómo*. El amor es el motor más poderoso para mejorar. Pero si es el amor a la propia gloria, al dinero, etc., tiene menos valor para la mejora personal que si es un motivo más elevado: el amor al cónyuge, a los hijos, a Dios.

Debemos aprender a ser dueños de nuestras reacciones. En la vida social son variados los estímulos a los que estamos expuestos. Si nos entrenamos para actuar bien evitaremos que la inercia nos lleve a precipitarnos. Entre el estímulo y la respuesta hay un posible STOP, que permita ejercer la **libertad** al responder de forma afirmativa, negativa o dejar pasar el input, que

a veces es lo acertado. No hay recetas en educación, hay criterio bien formado que nos permite decidir lo adecuado. Hay situaciones estupendas para ejercitar ese auto-control; para responder usando la inteligencia en lugar de las apetencias. El cansancio disminuye la resistencia al estrés, la paciencia, etc. Es preciso procurar actuar con **serenidad**. Esa meta no se logra de un día para otro, pero si se lucha, se logra.

*Quién tiene un
porqué para vivir,
es capaz de soportar
cualquier cómo*

Un entorno hedonista facilita la pérdida de voluntad, pero es arriesgado crear ambientes que fomenten, aunque indirectamente, el perfeccionismo. Hay personalidades que buscan tener todo bajo control; no

sólo lo que les corresponde a ellos, sino su entorno. Es razonable un interés por hacerlo, pero superado un cierto umbral, esa conducta se vuelve en contra de quien la vive y le genera un estrés a él y a quienes conviven con él. Para mejorar no es un buen medio el *chantaje emocional*,



lo que lleva a que haya niños que piensan que sus padres les quieren porque sacan buenas notas. El motor ideal, **el que no falla es el amor**. Cuando se quiere de verdad a las personas, sin condiciones, sin usarlas, si ser posesivos, se logra que salga de ellas su mejor yo. Saber-se amado sin condiciones da alas para abordar tareas que antes eran murallas; una madre saca adelante a un hijo en situaciones que *técnicamente* son imposibles. Exigir sin quebrar, **no dar lo que piden sino lo que necesitan**.

Todos con el paso del tiempo sabemos quiénes nos han querido de verdad o si su exigencia era por autoritarismo. Está mal buscar el éxito para satisfacer el orgullo familiar; eso es correr el riesgo de romperles por usarlos para nuestra vanidad. El amor es ingenioso, descubre



argumentos que remueven obstáculos aparentemente insalvables y sabe dar a cada uno lo que necesita.

El crecimiento personal no está solo en recibir sino en **crecer para darse**. Hay personas envueltas en un caparazón con el que aparentan una fortaleza de la que carecen; en palabras de san Juan Pablo II, *cada hombre tiene su dolor y su misterio*. Especialmente frágiles son los adolescentes y, por tanto, especialmente

necesitados de ayuda. Para saber ayudar es preciso no herir sin necesidad. Dar nuevas oportunidades por no formarse juicios inamovibles; confiar en la capacidad de rectificación. Eso no significa dejar de exigir lo justo, pero sí colocar al otro en situación de dar lo mejor de sí mismo. Con eso mejora su autoestima, pero apoyada en la realidad, no en el engaño. Hay personas con un concepto de sí mismas deteriorado, si la debilidad psicológica se une el fracaso, es frecuente que se derive el abandono de las metas propuestas. Debajo de aparentes pasotismos está el temor a fallar en un nuevo intento.

Descubrir lo mejor de cada uno es saber descubrir lo que cada persona hace muy bien; apoyarse en sus puntos fuertes es una forma sensata de mejorar en

otras áreas. **Ayudar a conocerse**. Necesitamos que nos enseñen a conocernos; hasta entonces no es posible luchar con eficacia, de ahí la apasionante tarea de todo educador. **Ayudar a aceptarse**. Educar el carácter exige apoyar los cambios en la realidad. La autoestima apoyada en el engaño no tiene futuro; la sana se apoya en el **ser en lugar de en el tener**.

Es conocida la expresión de *nunca hemos*

ido tan deprisa a ninguna parte. Quizá estamos tan volcados hacia el exterior que nos olvidamos de nosotros mismos. ¿El silencio nos resulta incómodo o lo buscamos en algún momento del día? Un indicador es si la soledad es forzada, por falta de compañía o por carencias para interactuar con otros; entonces la soledad no es gozosa. Si todo gira en torno a nosotros y nues-

tras cosas, no cultivaremos el trato con los demás. Decía un clásico griego: *Cuidemos menos lo que tenemos y más lo que somos*. Quizá leer unos minutos diarios sea una ayuda para ganar en hondura. Hay mucho y bien escrito; lo difícil es hacerlo; a veces no sabemos que existe, otras no dedicamos el tiempo que se precisa. Las dificultades nos vienen pronto a la cabeza: falta de tiempo, tareas más urgentes... Pero nada valioso se ha logrado por tener todos los medios. Es cuestión de proponérselo y de saber dónde buscar o a quién preguntar para acertar en el uso del tiempo dedicado al cultivo interior; su fruto será patente y beneficioso para nosotros y para los demás. Por seguir citando a Gracián: *No se puede ser tan de los otros que uno no sea de sí mismo* y en caso de duda, puede servir el criterio que aporta en el libro citando antes: **Lo interior del hombre siempre debe valer el doble de lo exterior.**

Los animales responden instintivamente a los estímulos. Las personas tenemos espacio para ejercitar la libertad. Entre el estímulo y la respuesta, podemos colocar un espacio de reflexión, de pausa, y decidir cómo actuar. Ese margen será mayor o menor, pero sin libertad no hay

responsabilidad. Nos jugamos mucho en la formación de personas maduras y generosas. Olvidar los veinticinco siglos que la humanidad ha pensado en esto sería

un acto de soberbia. Desde hace siglos se agrupan los actos buenos en cuatro áreas: templanza, fortaleza, justicia y prudencia. La **templanza** facilita el señorío sobre las cosas y las pasiones. La **fortaleza** ayuda a resistir en la dificultad y a persistir en las

metas valiosas, como es dar a cada uno lo suyo, finalidad de la justicia. La **prudencia** regula el buen gobierno de los actos que hagamos u omitamos. Para que esos rasgos estén anclados en la persona es preciso convertirlos en hábitos; se logra con la repetición consciente y voluntaria. Un estilo de vida que los valore es una ayuda. La mejora personal se logra con actos buenos aunque no haya una programación exhaustiva. No obstante, aprender a hacerlo por amor, es un reto apasionante.

..... JOSÉ MANUEL MAÑÚ NOAIN

*El amor es el
motor más
poderosos para
mejorar*

LA NAVIDAD



La Navidad no es la fiesta de un día, es la fiesta de todos los días del año. Cada vez que en otro descubrimos a Cristo, cuando perdonamos, cuando luchamos por la justicia, siempre que compartimos algo, que hacemos sonreír al que sufre, cuando estrechamos una mano con cariño, siempre que escuchamos al prójimo con comprensión y trabajamos por los demás... nace Jesús, es Navidad.

El Papa Francisco se ha pronunciado sobre la Navidad en estos términos: *El nacimiento de Jesús no es una fábula. Es una historia que sucedió realmente en Belén hace dos mil años. Es una historia, la de nuestra familia, cuidadosamente conservada y transmitida en el hogar al que llamamos Iglesia, con el fin de comunicar esa Alegría a todas las generaciones.*

Navidad, es la celebración en la cual la mayoría de las personas se dan permiso para ser felices. La Navidad hace de **diciembre** un mes especial, un mes para las reconciliaciones, para la unión, para la solidaridad.

Corremos el riesgo de pasar unos días llenos de música y regalos, pero con el alma

vacía, con el alma sin Dios. Hagamos de esta Navidad que se aproxima una Navidad diferente; un parón en nuestra vida. Interioricemos el mensaje más profundo, el mandamiento principal que Jesús nos enseñó: **dar antes que recibir.**

Belén es casa, es hogar, es familia. Es la casa de Dios. Por eso Navidad también es gracia. Esa gracia que muchos no perciben por estar inmersos en un mundo autosuficiente y hedonista. La familia es el espacio donde el Señor quiere nacer, como hace dos mil años en Belén...

La puerta de acceso a la gruta de Belén mide poco más de un metro de altura. Solo los pequeños, solo los niños pueden pasar por ella. Solo los que son como

