

LA ALEGRÍA EN LA FAMILIA¹

Dr. Agustín Dosil Maceira

Presidente Familias Mundi y Rector de la Universidad LiberQuaré, España

Las personas somos como bombillas con patas. Hay bombillas que proyectan mucha luz y bombillas que están fundidas.

Y los hogares deberán ser luminosos, aunque a veces la luz se haga tenue o haya algún apagón.

Nadie debería alejarse de nosotros o de nuestro hogar sin sentirse mejor y más feliz.

Agustín Dosil.

A MODO DE INTRODUCCIÓN

Quisiera iniciar esta presentación refiriéndome, aunque sea brevemente, a los dos vocablos **familia** y **alegría**, que a modo de columnas, van a soportar la construcción y articulación de esta ponencia.

La familia ha sido, y continúa siendo, objeto de especial atención en muchos documentos de la Iglesia. Está más que justificado que así sea. El Concilio Vaticano II, en la Constitución Pastoral **Gaudium Spes**, se ocupó de “la promoción de la dignidad del matrimonio y la familia”. Años más tarde, y siguiendo las huellas del Concilio, el Beato Pablo VI profundizaría la doctrina sobre el matrimonio y la familia, y en la Encíclica **Humanae Vitae** pondría de relieve el vínculo íntimo entre amor conyugal y procreación. Y en la Exhortación Apostólica **Evangelii Nuntiandi** destacaría la relación entre la familia y la Iglesia.

De todos es muy conocida la especialísima atención que prestó a la familia San Juan Pablo II. Tanto en sus catequesis como en la Carta a las Familias **Gratissimam Sane** como en la Exhortación Apostólica **Familiaris Consortio**, ofrece una visión de conjunto sobre la vocación al amor del hombre y la mujer, y propone las líneas fundamentales para una pastoral de la familia y para la presencia de la familia en la sociedad.

Benedicto XVI, en la Encíclica **Deus Caritas est**, volverá a hablar de la verdad del amor entre hombre y mujer, que se ilumina plenamente solo a la luz del amor de Cristo Crucificado, para abordar en la Encíclica **Caritas in Veritate** la importancia del amor como principio de vida en la sociedad.

¹ Ponencia presentada en Simposio “La alegría del amor familiar reconcilia”, Bogotá, agosto 2017.

Y así llegamos a la Exhortación Apostólica Postsinodal *Amoris Laetitia* del Papa Francisco. Como no podía ser de otra manera, toda ella está teñida de la “Alegría del Amor”, aunque directa y explícitamente se habla de ello en la presentación/introducción y en el capítulo cuarto de los nueve que articulan el documento.

El segundo de los elementos de referencia es la **alegría**. La Real Academia de la Lengua nos ofrece del vocablo “alegría” varios significados dependiendo de cómo sea empleado, como lo hace también para los vocablos “felicidad” y “placer”.

La primera de las acepciones de “alegría” es la de “sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores”. Otra de las acepciones es la de “estado de ánimo producido por un acontecimiento favorable que suele manifestarse con signos exteriores, como la sonrisa, un buen estado de ánimo y el bienestar personal”.

Por su parte, para la Academia, la primera de las acepciones de “felicidad” es la de un “estado de grata satisfacción espiritual y física”, y otra de las más frecuentes es que se trata de un “estado emocional de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos y propósitos”.

La diferencia entre alegría y felicidad radicaría en su duración e importancia. La felicidad es un estado permanente, sinónimo de prosperidad o dicha. La alegría es un estado pasajero, sinónimo de júbilo, bienestar o gozo.

Independientemente de las acepciones y matizaciones que podamos darle a una u otra expresión, lo que sí considero necesario dejar claro es que en esta ponencia vamos a utilizarlas como sinónimos, porque entiendo que así también se hace en la Exhortación. Por lo tanto, y como estudioso del comportamiento humano, y para los fines de esta ponencia, entenderé por alegría/felicidad “un estado emocional positivo que las personas alcanzan cuando han satisfecho sus deseos y cumplido sus objetivos”, concepto que completaremos con los de equilibrio, armonía, integración y autorrealización personal.

Y en esto consiste nuestra tarea: **Evidenciar que la familia, como espacio genético y epigenético privilegiado, es el mejor de los ámbitos para que sus miembros alcancen las máximas cotas de desarrollo personal y vivan la alegría del amor.**

Nos animan en este propósito las palabras del Papa Francisco cuando afirma: “las aportaciones de los Padres (sinodales) me han parecido un precioso poliedro”, y ello, le motivará a redactar la Exhortación Sinodal que pretende recoger los aportes de los dos Sínodos sobre la Familia. El Papa añadirá que no todas las discusiones doctrinales, morales o pastorales deben ser resueltas con intervenciones magisteriales. En la Iglesia, sigue diciendo, es necesario una unidad de doctrina y de praxis, pero puede haber diversas maneras de interpretar algunos aspectos de la doctrina y algunas consecuencias que se deriven de ello. Además, se pueden buscar soluciones más inculturales. Y en otro lugar, dirá: “Durante mucho tiempo creíamos que con solo insistir en cuestiones doctrinales, bioéticas y morales, sin motivar la apertura a la gracia, ya sosteníamos suficientemente a las familias... Tenemos dificultades para presentar al matrimonio más como un camino dinámico de desarrollo y realización que como un peso a soportar toda la vida.

En sintonía con el Santo Padre, quisiera aportar algunas reflexiones al tema que nos ocupa siguiendo ese camino dinámico de desarrollo y realización al que se refiere al hablar del matrimonio y la familia, y del que dice no está exenta de dificultades su presentación y, todo ello, con el propósito de que no solo fuesen beneficiosas para los fieles de la Iglesia, para los alejados y para los creyentes en general, sino también para todos aquellos que dicen vivir sin Dios. La familia, y todo lo que ella representa, es un gran punto de encuentro de todos y para todos, y considero, como también lo hace la Organización Familias Mundi, que la familia más que un problema es una oportunidad, como Patrimonio de la Humanidad que es.

1. LA ALEGRÍA EN LA FAMILIA Y EL DESARROLLO PERSONAL DE TODOS SUS MIEMBROS

Si la alegría familiar está ligada al desarrollo personal de todos sus miembros por constituir su principal objetivo y el mayor de sus retos, procede adentrarnos en este ámbito.

1.1. LO PERMANENTE DE LA FUNCIÓN DE LA FAMILIA

La Familia, que es permanente pero no inmutable, es, ante todo, un ámbito de gestación que no se limita a lo biológico, sino que abarca también lo biográfico. La existencia de un nuevo ser en la familia, como consecuencia de la comunicación amorosa matrimonial, exige una segunda génesis que le posibilite desplegar plenamente aquello que constituye su capacidad de ser persona, cuyas notas básicas son la singularidad, la originalidad, la autonomía y la comunicabilidad. Ahora bien, estas notas de singularidad, originalidad y autonomía, que son la base de la conciencia de la propia identidad y que residen en el núcleo más interior del ser humano, solamente podrán desarrollarse en un ámbito de relaciones personales producidas desde las intimidades, donde al otro se le acepta por lo que es y no por la funcionalidad de lo que representa. Y este ámbito de comunicación íntima y profunda es la familia.

Asimismo, el proceso de personalización, el desarrollo de la capacidad de ser persona, supone entrar en relación creativa con el mundo circundante: la comunicabilidad. Y esta función mediadora de la familia le permitirá introducir a los hijos en los ámbitos más valiosos de la vida y en el universo de los valores. De esta manera, la familia se convierte en el principal artífice del proceso de personalización, del crecimiento personal, al tener como cometido fundamental dar respuesta a las necesidades exigidas por todas las dimensiones de la persona: las físicas, las psíquicas, las sociales y las de sentido: sentido del amor, del dolor y del sufrimiento, del trabajo, o ayudándoles a descubrir los bienes y los valores trascendentes.

1.2. UNA ADECUADA CONCEPCIÓN ANTROPOLÓGICA ALEGRA, Y CUANDO NO LO ES, ENTRISTECE

Para que la familia sea ese lugar que permita a todos sus miembros alcanzar las mayores cotas de crecimiento personal, se hace del todo necesario que tenga como referente una concepción adecuada del ser humano, que asuma una concepción antropológica que responda a todas sus inquietudes y necesidades y, por consiguiente, no les defraude, y pueda ser fuente de alegría y felicidad.

Querámoslo o no, gran parte de los problemas que se dan en la conducta de los individuos, de las familias y de los grupos sociales (Mayor, 2009), es consecuencia del seguimiento o asunción de concepciones antropológicas inadecuadas. Piénsese, en la concepción antropológica **colectivista**, en la que al ser humano se le considera una pieza amorfa de un todo llamado sociedad. O en la concepción **economicista**, para la que el ser humano es considerado, primaria y fundamentalmente, un agente de producción y consumo. Y algo parecido podríamos decir de la concepción **hedonista**, para la que el ser humano se reduce a la esfera de lo sensorial, del placer y donde hay poco lugar para el esfuerzo, ignorando que además del placer, deberemos abrir espacios para la alegría y la felicidad, que se rigen por otras normas. Todas ellas impregnan, con distinto peso y manera, no solo los contextos familiares y sociales sino también el propio proceso educativo, por cuanto afecta a las pretensiones de los agentes y al tipo de persona que se quiere formar.

Por ello, en un tiempo que se caracteriza por la llamada cultura postmoderna, teñida de individualismo, de contradicciones, de relativismo, de utilitarismo, y de un largo etc., es necesario reivindicar, en todos los órdenes, y, en concreto, en el ámbito familiar y educativo, una concepción del ser humano en la que ninguna de las dimensiones de la persona quede fuera, en la que no se margine nada esencial de lo que es y lo constituye.

La persona en el centro

Hoy, más que nunca, es necesario poner a la persona en el centro de sus preocupaciones e intereses, y llevar este compromiso a la praxis educativa diaria (Agís Villaverde, 2015).

De seguro, que la gran mayoría de los que aquí estamos, así lo pensamos, pero lo difícil es traducir todo ello de forma adecuada, y que constituya el centro de nuestra actividad y compromiso.

En una concepción **personalista** el ser humano es considerado como una unidad biológica, psicológica y social que intenta encontrarle sentido a lo que hace, incluida su propia existencia. En esta concepción, el ser humano está por encima de todo lo mundano, es fin en sí mismo y no medio.

De acuerdo con ello, se deberán tener en cuenta todas las dimensiones señaladas, pues responden a la propia naturaleza del ser humano, y de esta manera podremos contribuir al pleno proceso de personalización que, por supuesto, va mucho más allá del simple proceso de socialización.

La cima de este proceso es la autorrealización personal, que no es otra cosa que la actualización de todas sus potencialidades. Misión, ciertamente difícil, pero sabedores de que el hecho de no poder alcanzarla no nos libera de tratar de conquistar la cota más alta como si de un escalador se tratase. Cada uno, acorde con sus capacidades, sabiendo que todos somos diferentes, pero todos somos educables (Shaffer, 2002).

Un apunte sobre el compromiso de la familia en la travesía educativa de los más pequeños

En la travesía educativa (y vital) se parte de un punto, se zarpa de un puerto y se pretende llegar a otro de arribada. Parece lógico y sensato que los pasajeros, antes y durante la travesía, tengan claro que el navío en el que embarcan se dirige al puerto al que están interesados en llegar. Y a nadie debe extrañarle que pregunten por las condiciones del viaje. En el caso de los menores de edad, esta responsabilidad deberá ser asumida por los padres o tutores legales.

Por todo ello, parece evidente que los que asumen la responsabilidad de los menores tengan claro a donde tal pasaje se dirige, y esto traducido al lenguaje educativo se llama **Proyecto Educativo**. No son misiones suyas ni las labores propias del Puente de Mando ni de la Sala de Máquinas, que requieren unas capacitaciones especiales y que están encomendadas a expertos, a especialistas, que en el lenguaje escolar constituyen el **Proyecto Curricular**. Y cuando estas responsabilidades se confunden, suelen surgir problemas y, cuando no se asumen, pueda que nos sorprendamos de que los hijos terminan desembarcando en puertos desconocidos o no previstos.

De ahí la gran necesidad de que el desencuentro que, en gran medida, se da en la actualidad entre la familia y la escuela se supere en todos los órdenes, con el fin de alcanzar, con la sinergia de todos, los mayores réditos educativos, convencidos de que la falta de diálogo y de entendimiento, solo puede traer desmotivación y otros males que dificultan o inhiben el crecimiento personal de hijos y alumnos (Pérez Gómez, 2012).

Hasta aquí nos hemos referido a la fundamental importancia de contar con una concepción del ser humano en la que no se excluya nada importante de lo que es y significa, y, por ello, hemos enfatizado la necesidad de poner a la persona como referente fundamental. El crecimiento y desarrollo de la persona en todas sus dimensiones es el objetivo de la educación; y los padres, como primeros y principales responsables de la educación de sus hijos, tienen la misión de ayudarlo en este proceso.

2. RESPUESTAS ANTE EL CRECIMIENTO PERSONAL

Vamos a detenernos ahora en los mecanismos, en las normas y reglas que subyacen y están presentes en este proceso, en esta travesía, en esa escalada que representa el crecimiento personal.

Son muchas y muy variadas las respuestas explicativas y orientativas que se han dado al respecto. Unas desde la ciencia y otras desde la filosofía, la espiritualidad o la mística. Algunas desde cosmovisiones y espiritualidad occidental, como "La Subida al Monte Carmelo" de San Juan de la Cruz ("En una noche oscura, con ansias, en amores inflamada..."), o en los ejercicios ignacianos, en los que en el discernimiento pivota la capacidad de adquirir certezas y el crecimiento personal.

Otros, desde planteamientos orientales, tal como los de la Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris, que propone tres mecanismos para alcanzar el equilibrio y la armonía, y crecer como persona: la capacidad de **desconectar** (desconexión de los propios pensamientos de las influencias externas), la **conexión** con el yo, o paso al interior, que permite a la mente volar y unirse con Él (el punto más puro de energía del universo), que constituye una conexión vertical, y la **reconexión** con los demás, con lo externo.

Estos tres puntos de conexión son necesarios para una buena salud emocional y espiritual. Y deberán estar equidistantes, sin predominio de uno sobre los otros. El "triángulo equidistante" en la matemática antigua es el símbolo de la armonía. La armonía, la paz, el orden, y el equilibrio son lo natural en la vida humana.

Sin entrar en valoraciones sobre estas y otras aportaciones de la misma o similar naturaleza, lo que resulta evidente es la finura y exquisitez de muchas de las apreciaciones que nos llegan desde estos ámbitos. Y también es notorio la similitud de planteamientos y propuestas sobre el crecimiento y desarrollo personal que se dan entre ellas.

Aunque las respuestas desde el conocimiento que decimos científico están, y por esa condición, más a ras del suelo, y no llegan a la finura de esas otras, es mi obligación, y eso se espera de mí, que presente las respuestas que se dan, o podemos dar, desde las ciencias del comportamiento y la educación, tal como las concebimos, conscientes de que somos aves de corral aunque quisiéramos ser, a veces, del cielo. Seguramente para estos y otros muchos interrogantes, solo mirando desde una determinada altura, solo con altura de miras, podremos alcanzar la perspectiva necesaria para una visión amplia y comprensiva de la realidad (Carpintero, 2005).

2.1. LA NATURALEZA DEL CAMBIO

La psicología, y en concreto, la psicología evolutiva y/o la psicología del desarrollo (diferenciación terminológica fruto del diferente peso que le demos a los factores internos o externos en los cambios) ha venido planteándose la naturaleza del cambio entre los estados y los procesos con distintos matices.

- Por **yuxtaposición** meramente aditiva de los estados y fases
- Por **sustitución** y suplantación de la forma de conducta anterior por la siguiente;
- Por **subordinación** latente de las formas precedentes a la posterior
- Por **integración** de las conductas anteriores con las siguientes en un sistema que las reorganiza a otro nivel

Creo no equivocarme si digo que actualmente las dos primeras explicaciones (yuxtaposición y sustitución) gozan de menos seguidores que las dos últimas (subordinación e integración).

En cuanto al proceso interno responsable del cambio, los psicólogos evolutivos y del desarrollo tienen respuestas y explicaciones diferentes. La escuela piagetiana acude a la dinámica de asimilación y acomodación, y a las fases de equilibración y desequilibración. Otros autores presentan una explicación que trasciende el plano meramente cognitivo, y acuden a un mecanismo de automatización o supresión de las habilidades, mediante un proceso asimilable al juego, y la configuración de nuevas estructuras de habilidad montada sobre las previamente automatizadas (Dosil, 2012).

Sea como fuere, lo que sí están presentes de distinta manera y con diferente peso en todos los intentos explicativos de los cambios que conlleva el crecimiento y desarrollo personal, son los conceptos de **equilibrio**, de **armonía** y de **integración**. Y ya no digamos en aquellas que proceden de ámbitos de la filosofía y de la espiritualidad.

2.2. LA INTEGRACIÓN Y EL ENFOQUE DEL CEREBRO PLENO

Voy a detenerme unos instantes en la importancia de la **integración** en el proceso de personalización, y consiguientemente en los estados de bienestar, satisfacción y alegría, pues van de su mano la equilibración y la armonía.

Con frecuencia oímos decir que si queremos una educación de calidad, esta deberá ser integral. Y a ello nos referíamos al afirmar que la concepción antropológica necesariamente tendrá que contemplar todos los elementos y partes de la persona. Y cuando esto no se da, se producen desequilibrios, desajustes y desarmonías. Y esto es especialmente relevante en la actualidad, cuando a la educación, tanto familiar como escolar, se la critica de insuficiente y sesgada, en especial hacia lo cognitivo. De ahí la necesidad de buscar respuestas sustitutivas a la misma en ámbitos que no le son propios.

Son muchas las publicaciones que en los últimos tiempos abordan desde el ámbito de la neurociencia la importancia de la integración en el ser humano para su crecimiento y desarrollo personal (Fuster, 2014; Siegel y Payne Bryson, 2012).

Hay quienes llaman a este acercamiento de ayuda a trabajar juntos a las distintas partes del cuerpo **enfoque o teoría del cerebro pleno**, puesto que lo que se pretende es aprovechar todos los recursos para conseguir el necesario equilibrio y armonía, tal y como ocurre en una orquesta filarmónica entre todos los instrumentos (Lezak, 2012).

La primera de las integraciones es la **horizontal o interhemisférica**. Como bien es sabido, el hemisferio izquierdo desea y disfruta con el orden y, por ello, es lógico, literal, lingüístico y lineal. Mientras que el derecho es holístico y no verbal, y, por lo tanto, es emocional, experiencial (no al detalle, sí la impresión general) y autobiográfico.

En los primeros años se da una prevalencia del derecho y cuando el niño empieza a preguntar por el porqué de las cosas, puede decirse que se inicia la actividad del izquierdo.

Lo que se pretende con la integración es que en el río de la vida, por donde discurre el barco del crecimiento personal, este no se acerque en demasía a ninguna de las dos orillas, ni a la de la rigidez, a los acantilados, pues acarrearía un deterioro emocional, ni a la otra orilla, a la del caos, a la de los remolinos y rápidos, pues se vería preso de un aluvión emocional. Solo desde la integración se puede dar la armonía para navegar saludablemente por el río del bienestar.

Para ello, la educación deberá alejarse de la rigidez, del autoritarismo, pero también del permisivismo y habrá de cultivar un estilo educativo dialogante, habrá de contribuir conectando y redirigiendo, poniéndole nombre a las cosas y contando historias como medio para aplacar las grandes emociones (Hernández, 2005).

Una segunda integración es la **vertical**; la que debe darse entre el cerebro primitivo y el superior. El primero responsable de las funciones básicas (respirar, parpadear), de las reacciones innatas y de los impulsos (lucha, huida) y de las emociones fuertes (ira, miedo). El segundo, encargado de la toma de decisiones, de planificar, controlar, entenderse a sí mismo, sentir empatía y del sentido ético.

Hay quienes se refieren a ambas con el símil de la casa con dos plantas. La misión de los padres, de los educadores, como si de ingenieros se tratase, es la de construir una escalera, es la de integrar ambas plantas, sabiendo que la de abajo, cerebro primitivo, se encuentra acabada ya desde los primeros momentos de vida, y la planta alta, el cerebro superior, terminará de ponerse en orden bien avanzado el segundo decenio de vida (Siegel, 2015).

La educación deberá conocer cómo funcionan los guardianes del cerebro, en especial la amígdala, que pasa por tener un protagonismo especial en esta misión, bloqueando, cuando las circunstancias aconsejan, la escalera que une ambas plantas. Y los padres y educadores deberán ejercitar el cerebro superior, ayudando a tomar decisiones sensatas, a entenderse a sí mismo, y alimentando la empatía y la ética. También se conocen los excelentes resultados del movimiento corporal: respirar, cantar, etc. (Sousa, 2014).

Una tercera integración es la que se debe dar entre las muchas **partes del yo**. En efecto, la visión de la mente tiene una doble dimensión. Por una parte, la comprensión de nuestra mente, que llamamos **clarividencia** y, por otra, la comprensión de la mente del otro, que llamamos **empatía**.

Algunos autores utilizan **el modelo de la rueda de la conciencia**, para ilustrar la comprensión de nuestra mente. El disco central equivaldría, básicamente, a la corteza prefrontal que se responsabiliza de integrar todo el cerebro. Aquí residiría

la conciencia. En la rueda, estarían representados las percepciones, pensamientos, recuerdos y un largo etc. La atención focalizada será crucial para dicha comprensión que irá acompañada de la neuroplasticidad cerebral (Siegel y Payne Bryson, 2012).

La otra dimensión viene dada por la integración **del yo y el otro**. La comprensión de la mente del otro. La conexión yo-nosotros. El cerebro humano es un órgano social y está diseñado para la integración interpersonal. Las neuronas espejo, o neuronas esponja o del contagio emocional, desempeñan un papel crucial.

A la familia, y a los educadores en general, se le pide procurar experiencias que conduzcan a la conexión, como compartir y escuchar; cultivar la apertura y la receptividad; favorecer la paternidad lúdica y enseñar a resolver conflictos, entre otras iniciativas (Mora, 2016).

3. LOS VALORES Y EL CRECIMIENTO PERSONAL

En la concepción antropológica personalista, el ser humano es considerado –como sobradamente se dijo– como una unidad biopsicosocial que intenta darle sentido a lo que hace. De acuerdo con su naturaleza, el ser humano está llamado a crecer y a desarrollar todas sus dimensiones.

En cada una de ellas tiene necesidades, limitaciones, que deberá superar para que se produzca el crecimiento. Aportaciones muy conocidas, y ya clásicas, nos hablan de un escalonamiento de estas necesidades, que van desde las de supervivencia (comida, agua y protección), a las de seguridad (física y psicológica), pertenencia, autoestima, logros intelectuales, apreciación estética y autorrealización. En síntesis, necesidades biológicas o vitales, necesidades psicológicas (cognitivas y afectivas), sociales y necesidades de sentido.

Sin entrar aquí en el grado en que una necesidad debe estar cubierta para que aparezca la del siguiente escalón, ni en la diferente naturaleza de las mismas (esencial o de deficiencia), lo que sí está claro es que el proceso de personalización va a depender de la forma en la que se “metabolizan” las realidades que le circundan, incluyendo la propia existencia (Rojas Marcos, 2010).

Y aquí es donde los valores juegan un papel crucial. En efecto, los valores son tales porque “valen” para dar respuesta a las necesidades del ser humano en los diferentes momentos por los que atraviesa y, por ende, nos ayudan a crecer como personas.

Una alimentación sana, la búsqueda de la verdad, una amistad sincera, un comportamiento justo, y la lucha por una vida digna, nos ayudan a crecer como personas; mientras que los antivalores, que es lo contrario a los ejemplos que hemos puesto, entorpecen y/o bloquean este proceso de personalización y ascensión.

Por ello, por su propia naturaleza, por lo que son y representan, los valores no pueden estar en crisis. Lo que con frecuencia ocurre, lamentablemente, es que se altera su ordenamiento jerárquico, dándole más peso a un valor que a otro cuando no lo corresponde; por ejemplo, cuando el valor de la vida se pospone a otro como puede ser el de pertenencia.

Por supuesto que en todo ello están presentes condicionantes contextuales muy diversos, con distinto peso según las culturas, pero independientemente de ello deberá tenerse como referente al ser humano, como persona que es (González Pérez, 2017).

La familia deberá contemplar todo esto, y más que inculcar valores, que también tendrá que hacerlo en los más pequeños, deberá encarnarlos, para que las jóvenes generaciones se los “roben” y los incorporen a sus vidas. Cuando se presentan con nitidez y sin ambages, su poder de atracción es tal que nadie en su sano juicio puede rechazarlos.

Su introyección y vivencia produce efectos transformadores en la vida de las personas. Pues sabemos que el valor provoca pensamientos, y estos generan actitudes que, a su vez, generan comportamientos que, repetidos, llamamos hábitos; y los hábitos forman nuestra manera de ser que, a su vez, conforman nuestro destino.

Estamos, por lo tanto, ante referentes claves del proceso de personalización, de nuestro crecimiento personal, que debemos cuidar al máximo, ya que en ellos está la causa última que configura los efectos de nuestra vida.

4. ALGUNOS RETOS QUE HOY TIENE LA FAMILIA Y QUE PUEDEN ENSOMBRECER SU LUZ

4.1. EL CRECIMIENTO DE LAS POTENCIAS DEL PODER PÚBLICO

Todo poder, y más el político, tiende a expandirse y a ocupar incluso ámbitos de intimidad. Invasión de la comunidad familiar por las potencias del poder público, deja de ser centro de intimidad y se convierte en apéndice de lo público, perdiendo, de esta manera, sus funciones de personalización para adquirir funciones vicarias de la sociedad.

Este reto que es común a muchos Estados, es particularmente preocupante en algunos, que se identifican con el principio universal de la racionalidad, del sentido ético, de la verdad histórica o de esperanza religiosa para los ciudadanos. De ninguna manera la Soberanía de un Estado puede convertirse en autoridad para determinar oficialmente todo lo que tienen que pensar, saber, creer y hacer sus ciudadanos. Esta problemática se hace evidente en la asunción por instituciones públicas de tareas de cuidado y educación de los hijos que limitan el ejercicio de las responsabilidades paternas “descafeinando” la función familiar y convirtiéndose de subsidiario en protagonista de su formación (Gregorio, 1990)

4.2. EL PREDOMINIO DEL TECNOLOGISMO-UTILITARISMO

Las soluciones tecnológicas a muchos problemas que tiene la sociedad, hace que se haya despertado una lógica fascinación por la tecnología. Ahora bien, esta empieza a ser preocupante cuando se convierte en tecnologismo, es decir, cuando deviene en sistema autónomo y cerrado. Los principios internos que rigen el pensamiento

tecnológico o el razonamiento instrumental, son el principio del hacer y el de utilidad. Cuando este pensamiento se convierte en pensamiento único, toda la realidad queda sometida a esta nueva metafísica del hacer y de la utilidad. Solo es verdadero, bueno y bello, aquello que es útil, aquello con lo que se puede hacer algo práctico.

La familia puede caer en esta preocupante corriente y reducir la educación de los hijos a una educación de utilidad, a una educación cuya calidad se mida en términos contables. Caminaría, así, por derroteros contrarios a lo que venimos indicando (Gregorio, 1990)

4.3. TRANSITORIEDAD

Este rasgo característico de nuestra sociedad, está muy unido y es consecuencia del tecnologismo-utilitarismo. Es el triunfo de la simple innovación frente a la conservación y a la repetición de todo lo que se considera valioso. Ya no importa que las cosas sean bellas, sino que estén de moda. No valen las ideas por su verdad, sino por su utilidad. El ideal de vida del hombre transitorio será estar en la "movida" de hoy, entrar en la modernidad o en la postmodernidad. El resultado, es un tipo de hombre sin herencia, suspendido en el vacío, porque desde la transitoriedad, nada es, sino que todo simplemente está aquí y ahora, y por poco tiempo.

Qué duda cabe, que desde estos planteamientos es difícil que la familia pueda ser transmisora de valores. Se convierte así en simple suministradora de bienes de consumo, procurará posición social para los hijos, y actuará desde un nihilismo disfrazado de tolerancia, que es lo opuesto a esa columna vertebradora de la alegría y felicidad familiar (Gregorio, 1990).

4.4. LA MASIFICACIÓN

Este rasgo, tan característico de nuestro tiempo, está vinculado y viene de la mano de la transitoriedad, del utilitarismo y de las potencias del poder público.

En efecto, el poder público tiende a configurar un tipo de hombre anónimo, público e intervenido.

El utilitarismo y la transitoriedad ignoran las categorías del ser y aprecian solo las del tener y las del estar. Queda así el hombre vaciado de interioridad y convertido en una masa amorfa dispuesta para la manipulación. Su cultura es la cultura de masas, sometida a la información estándar y al pensamiento homogeneizado de los *mass media*. Emergen, así, las conductas gregarias que consagran un primitivismo ético. Esa falta de fluido interior sustituido por el torrente de los estímulos externos, terminará difuminando la conciencia de la propia identidad. De esta manera, la familia, llamada a ser arquetipo de la comunidad, se convierte en caja de resonancia de los modelos estereotipados de la calle, dejando de ser lugar de encuentro personal para devenir en un nuevo lugar de encuentro. La ausencia de esas resonancias interiores que proporciona la intimidad personalizadora se va apagando, al tiempo que se va apagando, también, la alegría en la familia, que deja de ser comunidad para

convertirse en “muchedumbre solitaria” (aunque sean dos o tres). Y esa carencia de percepción será sustituida por el imperativo de las mayorías, por “lo que se lleva”, por el principio de adaptación amorfa a la sociedad (Gregorio, 1990).

Decíamos, en alguna parte, que lo **permanente** en la educación en general, y en la familia en particular, era ayudar al ser humano en su crecimiento personal, y lo cambiante viene dado por los condicionantes espaciales y temporales.

Independientemente del gran aporte que hacen otras muchas ciencias al objeto de nuestra reflexión, la psicología, y en concreto la psicología del desarrollo y de la educación, constituyen verdaderos programas de lo que se puede hacer para ayudar a las personas en esta travesía (Brandini, 2011; Dosil, 2012).

5. DIEZ CÁPSULAS EDUCATIVAS PARA EL CRECIMIENTO Y SATISFACCIÓN PERSONAL Y FAMILIAR

De todo el vasto conocimiento que hoy nos ofrece la Ciencia, y en concreto las del Comportamiento, me fijaré en algunas de las aportaciones que considero de especial relevancia y que, por las limitaciones que todos entienden, solamente anunciaré, a modo de “cápsulas para el crecimiento personal” (Beltrán y Pérez, 2003; Dosil, 2012, 2013).

5.1. ENSEÑAR A PENSAR, DETECTANDO DE FORMA PROGRESIVA LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS Y CORRIGIENDO LOS ERRORES DEL MISMO

La inferencia arbitraria, la sobregeneralización, el filtraje o atención selectiva, la magnificación y minimización, la culpabilidad y la personalización que supone compararse con los demás y centrarse en lo positivo de ellos y en lo negativo de uno mismo es algo que ha de detectarse y corregirse desde los primeros años. No hacerlo, acarreará problemas y frustraciones.

5.2. FAVORECER ESTILOS DE PENSAMIENTO REFLEXIVOS FRENTE A LOS IMPULSIVOS, Y FLEXIBLES Y CREATIVOS FRENTE A LOS RÍGIDOS

Al tiempo debemos de favorecer estilos de aprendizaje **profundos** frente a los **superficiales** y **estratégicos**. Es el mejor camino para encontrar el verdadero sentido de las cosas y alcanzar la satisfacción personal.

5.3. ENSEÑAR Y APRENDER A REALIZAR ATRIBUCIONES CAUSALES CORRECTAS DE LOS ÉXITOS Y FRACASOS

Por la gran influencia que ello tiene en el proyecto personal. Hacerle consciente del peso que tiene la capacidad, la dificultad de la tarea, la suerte y el esfuerzo en

el desempeño exitoso. Es la reivindicación constante de compromiso y de la entrega personal.

5.4. AYUDAR A FIJAR METAS REALISTAS

Deberán estar ajustadas a las capacidades y recursos con el fin de evitar la frustración y la desmotivación. Ser conscientes de la influencia que puede tener sobre nosotros el contexto, que puede llegar a condicionarnos en exceso e incluso a determinarnos. Destacar la importancia del asesoramiento para sopesar las posibilidades. Con la mirada en el horizonte y con los pies en la tierra, debe ser un referente de la educación y de la vida familiar.

5.5. ENSEÑAR A ASUMIR RIESGOS

Hacer ver que una cosa es la asunción de riesgos y otra, muy distinta, es la temeridad. Destacar la importancia de emprender, de involucrarse. La propia vida y, en concreto, la educación, supone un cierto riesgo. Valentía y compromiso, son valores a cultivar en la familia.

5.6. DEMORAR LA GRATIFICACIÓN

La inmediatez de resultados, el comportamiento reactivo es algo típico de los primeros años. La madurez supone crear un espacio interior en el que la demora pueda darse. Sin este espacio interior resulta imposible fijar objetivos a alcanzar a mediano y largo plazo y, por tanto, es inviable diseñar proyectos vitales y de largo alcance. Pasar progresivamente de la heteronomía a la autonomía, del heterocontrol al autocontrol, es uno de los objetivos que se debe fijar la familia.

5.7. FOMENTAR LA CURIOSIDAD

El cerebro humano está diseñado para conocer, para explorar, para la búsqueda de la verdad. Habrá de alimentarse de esta capacidad de iniciativa, de curiosidad ya desde los primeros años, desde el primer "por qué" que pronuncia, y reforzarla a lo largo de la vida para la innovación y el emprendimiento. Hoy, más que nunca, la familia y la escuela deberán favorecer la creatividad y la imaginación, sobre la simple reproducción.

5.8. ALIMENTAR LA CONFIANZA

Es básica para cualquier desarrollo personal. Íntimamente ligada a la autoestima cuando se refiere a uno mismo, y al deseo de ser capaz que tanto ha estudiado la Teoría del Logro; así como la consecución de lo que se espera, o profecía autocumplida. La confianza básica es un valor fundamental que habrá de cultivarse ya

desde los primeros años por la familia, para que la construcción de la persona no se vea resquebrajada.

5.9. CULTIVAR LA AFECTIVIDAD

El paradigma cognitivo ya ha dado paso al cognitivo-afectivo. No podía ser de otra manera, conociendo el peso que tiene esta dimensión humana ya desde los primeros momentos de vida, y sabiendo la importancia del apego en el crecimiento personal y las negativas consecuencias que su ausencia acarrea. La familia es el ámbito afectivo por excelencia, es el ámbito de la intimidad.

5.10. ENSEÑAR A MANEJAR, A RESOLVER CONFLICTOS

Cuando se produce desacuerdo o colisión de valores es necesario echar mano de las estrategias que requiera la situación con el fin de superarla, sabiendo que nos vemos obligados a convivir con los conflictos, y todo a lo que más podemos aspirar no es tanto a disfrutar de una vida pacífica, cuanto de una vida pacificable.

De los tres estilos de solución de conflictos, suave, fuerte y de principios, el que debe y, afortunadamente, suele seguirse en el ámbito familiar, es el primero, en el que "los participantes son amigos". La meta es el acuerdo. A veces, y con más frecuencia de la deseada, se sigue el fuerte, en el que "los participantes son adversarios", en el que la meta es la victoria, y que ocurre en aquellas familias en las que la oscuridad gana terreno a la luz, y la tristeza a la alegría. Para paliar estas situaciones, el estilo de principios es el recomendable, aquel en el que los participantes buscan la solución de problemas y la meta es un resultado sabio, alcanzado eficiente y amistosamente. Se han hecho avances importantes en este campo, como los Centros de Orientación Familiar (CAF), pero queda todavía mucho por hacer. Cabe destacar la necesidad de formar a las familias en el uso eficaz de estrategias de reducción de conflictos, y algunas de los cuales son: enfriar la situación, escuchar atentamente, expresarse de forma respetuosa, utilizar mensajes-yo, exponer los propios puntos de vista, compartir el poder, y conciliar deseos y necesidades.

Otros aspectos que deberán ser objeto de atención en el proceso de personalización tienen que ver con el valor de la **austeridad**, con la necesaria **autonomía personal**, que deberá ir creciendo progresivamente, el tener en cuenta los **intereses individuales**, la crucial importancia que tiene el **diálogo**, sobre todo el diálogo de intimidades, así como otros retos que hoy se nos presentan en el ámbito familiar y educativo, y que es necesario atender, como son las tecnologías de la información y de la comunicación, las tecnologías del aprendizaje y del conocimiento, y las tecnologías del emprendimiento y de la participación.

6. A MODO DE EPÍLOGO

Si todo lo que llevamos dicho es importante para el crecimiento personal, no menos es la necesidad de hacer altos en el camino para analizar y pensar sobre lo que hacemos y la dirección en la que vamos (Küppers, 2013).

Pienso que todos deberíamos, en algunos momentos de nuestra existencia, cuestionar nuestra vida y analizar aquello por lo que nos esforzamos. De lo contrario, es posible que vivamos para cumplir los objetivos de los demás, para cumplir obligaciones que pueda que no tengan sentido para nosotros. En estos casos, posiblemente sobrevivamos, pero al final terminamos sucumbiendo ante el vacío.

Vamos tan rápidos –en una sociedad tan trepidante como en la que estamos– que el vértigo se ha instalado en nuestras vidas. De ahí la necesidad de bajar de cuando en cuando de ese carrusel (bajar de la bicicleta), con el fin de poner un poco de orden y ver si lo que estamos haciendo es lo que queremos y si la dirección que llevamos es la adecuada.

Ver lo que llevamos en la mochila y si vale la pena el esfuerzo que supone cargarla. Ser conscientes de que vivimos la vida en directo y que es extremadamente breve como para malgastarla.

Las personas que han alcanzado una notable madurez personal suelen destacar el hecho de que solemos buscar fuera lo que seguramente está dentro, recordándonos que la alegría y la felicidad tienen que ver con la paz interior, con la calma mental y con la serenidad. Sin estas no es posible disfrutar de las cosas exteriores; y el demasiado apego a las cosas de afuera hasta dejar que nos posean, produce ansiedad.

Y junto a esta necesidad de encontrarnos a nosotros mismos, quisiera destacar otra no menor, muy vinculada a lo que venimos diciendo, como es la de hacer las cosas con **sentido**.

No podemos vivir en constante asincronía, pues renunciaríamos a la principal fuente de motivación para el desarrollo personal. Sin motivación no hay crecimiento.

Y esta necesidad de encontrar sentido vale tanto para las cosas pequeñas como para las grandes, inclusive para nuestra propia existencia. Nadie puede poner en duda que el sentido que cada uno le da a su propia existencia tiene una gran significación en lo que hace.

Con la libertad y responsabilidad que cada uno tiene, deberá dar a estas preguntas últimas la respuesta que considera más adecuada. Sabiendo que la misma no puede llegar tanto del **conocimiento explícito** que nos viene de la ciencia, cuanto del **conocimiento tácito** que cada uno ha ido acumulando a lo largo de los años, fruto de experiencias, de lecturas, de conversaciones y de un largo etc., que en muchos casos ni conocemos, siquiera, que existe en nosotros (Fuster, 2014).

Permítanme que termine con algunos propósitos que incluyen determinadas actitudes y hábitos, y que pueden ser objeto de reflexión:

- ***Luchemos cada día para crecer como personas y ayudar a los demás.*** Es la mejor manera de tener una vida plena y gratificante. Alguien dijo en una ocasión:

“Si quieres ser feliz una hora, haz una siesta; si quieres ser feliz un día, vete a pescar (siempre que le guste la pesca), y si quieres ser feliz toda la vida, ayuda a alguien”.

- **Disfrutemos con todo lo que hagamos.** Trabajar, jugar, pasear. Hagamos todo lo que esté en nuestras manos para hacer lo que nos apasiona. El truco no consiste en hacer lo que nos gusta, sino en que nos guste lo que hacemos. No nos levantemos por la mañana esperando que sea un buen día, levantémonos sabiendo que depende de nosotros hacer que sea un buen día.
- **Seamos agradecidos.** No valoramos lo que tenemos y muchas veces no sabemos lo privilegiados que somos. Mira a tu alrededor y te darás cuenta de lo afortunado que eres. Levantémonos por la mañana y pensemos en tres cosas por las que tenemos que dar gracias, de seguro que nos levantaremos alegres.
- **No estemos quejándonos continuamente.** Si algo no nos gusta, cambiémoslo. Si no podemos, serenidad y centrémonos en algo que sí dependa de nosotros. El mérito está en hacer lo que toca, pero no llorando.
- **Pongámonos ilusiones.** No vivamos del pasado, vivamos el presente, mirando al futuro. Cada uno sabe lo que le ilusiona. Hay un proverbio persa que dice: “Dirige tu mirada hacia el sol, y la sombra quedará detrás de ti”.
- **Cuidemos a las personas que más queremos.** Dedicuémosles tiempo, tengamos detalles con ellas, seamos amables con ellas. Preguntémonos ¿Cuáles son las tres cosas más importantes de mi vida? ¿Cuánto tiempo dedico a ellas?

Hace algún tiempo cayó en mis manos un librito titulado *El oficio de vivir* (Cortés, 1999), y como subtítulo “Las siete vidas del gato”.

Después de hablarnos de que “La vida es un viaje” (por eso el gato tenía los ojos verdes, para enfrentarse al futuro con esperanzas), y de “El Oficio de Vivir” (también tenía bigotes largos, orejas tiernas y uñas afiladas para afrontar con éxito la travesía), nos habla del “Sentido de la Vida” (y por ello, el gato tenía un rabo muy estirado, que le servía de timón para llegar a buen puerto.

Y al final, como es de esperar, “el gato se muere”.

En las páginas finales del libro, el autor escribe: “Para unos, aquí acaba una historia que de todos modos mereció vivirse. Y los que murieron, permanecen vivos en la memoria. Para otros, la vida murió y la muerte resucitó. Y de alguna manera la historia volvía a empezar:

Érase una vez un gato resucitado que tenía siete vidas.

Una para la eternidad del lunes,

Una para la eternidad del martes,

Una para la eternidad del miércoles,...

Que al final de nuestros días, hayamos vivido con tal plenitud nuestra existencia, que no tengamos que decir:

“¿Dónde está la vida que he perdido viviendo?”.

Y más bien, entonemos con el salmista: “¡Dichoso el que teme al Señor y sigue sus caminos! Comerás de la fatiga de tus manos, serás dichoso, te irá bien. Tu mujer

como parra frondosa en la intimidad de tu casa, tus hijos como renuevos de olivo, alrededor de tu mesa". Esa es la bendición del varón que respeta al Señor (Salmo 128, 1-4). Esta es la bienaventuranza de la vida familiar, esta es la felicidad, y esta es la alegría en la familia.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agís Villaverde, M. (2015). *Conocimiento y Razón Práctica: un recorrido por la filosofía de Paul Ricoeur*. Madrid: FEM/IMDOSOC.
- Beltrán, J. A. y Pérez, L. F. (2003). *Educación para el siglo XXI*. Madrid: Editorial CCS.
- Bradoni, F. (Comp.) (2011). *Hacia una mediación de calidad*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Carpintero, H. (2005). *Historia de las ideas psicológicas*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Cortés, F. (1999). *El oficio de vivir*. Madrid: Editorial PPC.
- Cortina, A. (2015). *¿Para qué sirve realmente? La ética*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Dosil Maceira, A. (Coord.) (2012). *Desarrollo cognitivo, afectivo, lingüístico y social*. Madrid: Ediciones CEF.
- Dosil Maceira, A. (2013). *El estudio de la inteligencia humana y los programas para su mejora*. Madrid: RACMYP.
- Fuster, J. M. (2014). *Cerebro y libertad*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Gregorio, A. de (1990). *La participación de los padres en los centros educativos*. Bilbao: Ediciones Deusto.
- González Pérez, J. (2017). *La dignidad de la persona*. Madrid: Thomson Reuters.
- Hernández, P. (2005). *Educación del pensamiento y de las emociones*. Madrid: Narcea S.A. de Ediciones.
- Küppers, V. (2013). *Vivir la vida con sentido*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Lezak, M. D. (2012). *Neuropsychological Assessment*. Oxford: Oxford University Press.
- Mayor, J. (2009). *La actividad humana*. Madrid: Editorial Complutense.
- Mora, F. (2016). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pérez Gómez, A. I. (2012). *Educarse en la era digital*. Madrid: Ediciones Morata.
- Rojas Marcos, L. (2010). *Superar la adversidad*. Madrid: Espasa Libros.
- Santo Padre Francisco (2016). Exhortación Apostólica Postsinodal *Amoris Laetitia*. Ciudad del Vaticano: Librería Editriva Vaticana.
- Shaffer, D. R. (2002). *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid: Thomson.
- Siegel, D. J. (2015). *Tormenta cerebral*. Barcelona: Alba Editorial.
- Siegel, D. J. y Payne Bryson, T. (2012). *El cerebro del niño*. Barcelona: Alba Editorial.
- Sousa, D. A. (2014). *Neurociencia educativa*. Madrid: Narcea S.A. de Ediciones.