

Supernannies o padres III

Siguiendo en el camino de acompañar a los hijos hacia la madurez psicoafectiva, comentaremos en este tercer artículo el autoconocimiento, el auto respeto y el autodomínio.

Autoconocimiento

El primer paso para llevar a cabo el consejo de *conócete a ti mismo*, que tradicionalmente se atribuye a *Sócrates*, es saberse persona, o sea ser relacional, que no puede vivir solo y aislado sino que vive gracias a los otros, con los otros, para los otros. Diferenciarse, pues, de un individuo del reino animal, en el que cada uno está supeditado a la especie. La persona, en cambio, es única, irrepetible y más valiosa que la masa.

El peligro evidente de sentirse individuo y no persona, “deshumanizarse”, ha sido denunciado, con escaso éxito por cierto, desde ámbitos muy diferentes: desde el personalismo cristiano a la denuncia de *Chaplin* en “*Tiempos modernos*”, que muestra cómo se deterioran los seres convertidos en cadena de montaje, o el periodista *Kapuscinski* que lo expresaba diciendo que “*en la escena mundial, el único protagonista que queda es la masa; la multitud y el sentido definitorio de hoy es la falta de rostro, el anonimato, la falta de responsabilidad.. nos hemos convertido en sujetos impersonales en estado residual*”.

El primer nivel para sentirse persona, es reconocerse persona valiosa por sí misma. Y saber que nos han dado la vida sin ningún mérito por nuestra parte; nacemos, pues, en cierta forma con números rojos. El segundo nivel es que no es suficiente con saberse persona, sino que nos hemos de auto conocer como personas sexuadas, hombre o mujer, porque nacemos, vivimos y morimos como personas diferenciadas.

En el actual confusiónismo, algunos han afirmado que distinguir los seres humanos como hombres o mujeres es algo discriminatorio, pero hay que recordar que distinguir y discriminar son dos conceptos diferentes y que, en lo que no se puede establecer diferencias, es en los derechos humanos fundamentales, pero que sería injusto, en muchos otros aspectos, tratar igual a dos seres desiguales.

Es necesario dejar bien clara la diferencia entre distinguir, diferenciar y discriminar. Así, por ejemplo, los pájaros vuelan y los caballos, no. Y esto no es discriminatorio. Y tampoco lo es afirmar que hombres y mujeres son biológica y psicológicamente diferentes; que unos, en este caso, unas pueden amamantar a sus hijos y ellos, no; que ellas toleran peor el alcohol, tienen una vida hormonal cíclica o guardan en la intimidad de su abdomen los principales órganos sexuales, en lugar de tenerlos fuera, como es el caso de ellos, etc.

El autoconocimiento nos lleva obligatoriamente al segundo nivel mencionado.

El auto respeto

Dejando de lado casos patológicos o problemas de adicción, es lógico y natural el paso entre conocerse mejor y respetarse más. Es imposible, por ejemplo, observar la complejidad de las interconexiones neuronales y las innumerables funciones que tienen sin maravillarse, o no quedar sorprendido por el equilibrio bioquímico que mantiene la célula para captar oxígeno y su transporte vital a todas las otras células, por alejadas que estén. El investigador patólogo *Lewis Thomas*, afirmaba que “*el respeto ético frente al ser humano se incuba en lo que el aspecto biológico tiene de sorprendente y admirable*”. Y todo esto que decimos del conocimiento no es nada comparado con la riqueza de todas sus potencias: mirar, sentir, imaginar, soñar, crear y, sobre todo, amar.

Conocer, por tanto, la riqueza ontológica de la persona ha de llevar, necesariamente, a respetarla; y esto no se consigue sin *autodominio*.

Autodominio

Podríamos denominar autodominio a la integración armónica de los diferentes elementos que conforman la persona humana: posibilidades físicas, racionalidad, afectividad, sentido de la vida personal (saber dónde quieres llegar y para qué, ya que si no sabes dónde vas no llegarás nunca), etc.

El autodominio se consigue, como dice el psiquiatra *Enrique Rojas*, con la repetición de ejercicios reiterados sin gratificación inmediata, cosa que hemos denominado *educación para la espera*, que ha de comenzar en los primeros años de vida y ha de abarcar todos los aspectos: El autodominio, pues, tiene mucho que ver con la educación de la voluntad y se complementa con aspectos como el orden, la constancia, la resiliencia, la capacidad descrita por *Kipling* de “*contemplar cómo se rompen las cosas a las cuales habías dedicado tu vida, y agacharte y reconstruirlas con herramientas gastadas*” y la priorización en la atención que los múltiples reclamos de la vida moderna nos ponen delante y que, sin una voluntad educada, nos llevan al caos y a la dispersión.

Educación de la voluntad, el autodominio, parte, pues, del autoconocimiento y del autorespeto y conduce necesariamente a la autoestima.

La autoestima es la disposición a experimentarse uno mismo como persona competente para resolver los desafíos básicos de la vida. Exige confianza en sí mismo, capacidad para pensar con lógica y rigor, implica conocerse, respetarse, aceptarse y saber que cada uno de nosotros tiene derecho a una vida digna. A “*The Six pillars of self-esteem*” hay un comentario que dice “*muchas veces no saltamos más alto porque no creemos en nuestras posibilidades*” pero esto ha de hacerse compatible con la aceptación de las propias limitaciones. Es irracional querer ser el número 1 del básquet si se mide 1,45 m.

La autoestima implica haber respondido a las preguntas vitales de quién soy, para qué sirvo, cuál es mi talento natural, qué es lo que hace que sea fácil y sencillo para mí lo que para otros es costoso y pesado, dónde seré más útil a los míos y a la sociedad en general, etc.

Aumenta mucho la autoestima el convencimiento de que estás haciendo lo que crees que has de hacer.

A veces, en algunos ambientes se ha malinterpretado y confundido la autoestima con el orgullo, y no tienen nada que ver porque, justamente, la medida evangélica de tratar a los otros es amándolos como tú te amas a ti mismo. Si tú no te amas – no tienes autoestima – difícilmente crearás a tu alrededor un ambiente de afecto, paz y relaciones personales gratificantes.

Para acabar los 5 puntos que mencionábamos en el segundo artículo, nos queda hablar del binomio *libertad/responsabilidad*.

Si la tarea de los padres de educar a los hijos es considerada como una de las más altruistas, es porque los padres educamos a los hijos para hacerlos autónomos e independientes, o sea, libres.

En un coloquio de un curso de Pediatría Hospitalaria entre los Drs. Folch i Camarasa y Wennberg, con una cierta dosis de humor, comentaban que *educamos a los hijos para los otros, para que se vayan (y mal si no se van), pero queremos a la vez que se nos lleven, al menos en la cabeza y en el corazón; ah, y también que nos inviten a comer los domingos, y que sean lo suficientemente responsables “para volver” cuando los necesitemos.*

La libertad responsable se enseña desde la primera infancia creando hábitos de elección y renuncia. Primero, hay que enseñar a renunciar a lo que es malo (no toques el enchufe, no te acerques al horno); después a lo que es indiferente (elegir entre ir al parque o al cine), y así hasta que se aprende a elegir con responsabilidad entre dos cosas buenas (quedarse a estudiar la vigilia de un examen aunque también hubiera estado bien ir a una fiesta de una amiga). Esto es lo que hemos denominado libertad responsable.

El Dr. Joan Costa i Bou afirma que, *como seres corporales, tenemos límites en nuestra libertad así como, por ejemplo, tiene límites de velocidad un coche, o de personas un avión. Pero la libertad humana, que es finita, ayuda al mismo tiempo a extraer la máxima rendibilidad a lo que se es: ser humano.*

El ser humano es una criatura, tiene unos límites marcados por su biología y su naturaleza racional. Y estos límites, tanto biológicos como morales, son el marco del ejercicio de su libertad y, desde el doble punto de vista humano y cristiano, se pueden sintetizar en los diez mandamientos y en la vivencia de las bienaventuranzas, que no sólo no limitan al hombre, sino que lo describen, le enseñan a ser lo que es y a asumirlo en plenitud.

La libertad tiene un fundamento, que es la verdad y, a la vez, un fin que es el amor: la libertad es para amar, no para otra cosa.

Hay que aceptar lo que somos, pero a la vez tener en cuenta que quizá nuestros límites están más lejos de lo que pensamos, que podemos dar mucho más de sí. ¡Y esta es una maravillosa realidad!