

FRANCISCO INSA

CON TODO
TU CORAZÓN,

CON TODA
TU ALMA,

CON TODA
TU MENTE

FORMAR LA AFECTIVIDAD
EN CLAVE CRISTIANA



Pelícano
PALABRA

CON TODO TU CORAZÓN,
CON TODA TU ALMA,
CON TODA TU MENTE

EDICIONES PALABRA
Madrid

© Francisco Javier Insa Gómez, 2021
© Ediciones Palabra, S. A., 2021
Paseo de la Castellana, 210 - 28046 MADRID (España)
www.palabra.es
palabra@palabra.es

Diseño de la cubierta: Miguel J. Tejero
ISBN: 978-84-1368-039-2
Depósito Legal: M. 1.978-2021
Impresión: Gráficas Gohegraf, S. A.
Printed in Spain - Impreso en España

Todos los derechos reservados.
No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

FRANCISCO INSA

CON TODO TU CORAZÓN,
CON TODA TU ALMA,
CON TODA TU MENTE

FORMAR LA AFECTIVIDAD EN CLAVE CRISTIANA



Pelicano

*A todos aquellos que,
al compartir conmigo sus afanes de mejora,
me han demostrado
la grandeza del corazón humano.*

PRESENTACIÓN

1. MAESTRO, ¿QUÉ DEBO HACER PARA CONSEGUIR LA VIDA ETERNA?

«Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con todas tus fuerzas y con toda tu mente, y a tu prójimo como a ti mismo» (*Lc* 10, 27). El diálogo de Jesús con el doctor de la Ley remite a dos textos del Pentateuco (cfr. *Dt* 6, 5; *Lv* 19, 18) para sintetizar lo que el hombre debe hacer para alcanzar la vida eterna: *amar* a Dios y *amar* a sus semejantes. Las narraciones de Mateo y Marcos (cfr. *Mt* 22, 37-39; *Mc* 12, 30-31) son ligeramente distintas de la lucana: en ellas el doctor de la Ley pregunta al Señor cuál es el principal mandamiento. La respuesta de Jesús sigue siendo la misma, porque un amor radical, completo, satisface plenamente todo lo que Dios pide al hombre y a la vez le abre el camino para disfrutar de Él por toda la eternidad.

La relación con Dios adquiere así un sentido que, si bien no es del todo original, contrasta con ciertas propuestas del judaísmo y sobre todo con las religiones paganas. En ellas se pone con frecuencia el acento en la adoración, la sumisión, la obediencia... Se remarca la absoluta trascendencia de Dios ante la cual la criatura humana solo puede postrarse y reconocer su nimiedad. La perspectiva que abre Jesucristo, sin negar la anterior, toca más la intimidad del hombre: le llama a entrar en una relación amorosa en la cual distingue varias dimensiones: corazón, alma, fuerzas y mente. Jesús parece subrayar que el trato con Dios abarca al hombre en su integridad, que debe poner en juego su inteligencia, voluntad, sentimientos y pasiones, al igual que en el trato con sus semejantes. En efecto, «nosotros no poseemos un corazón para amar a Dios, y otro para querer a las criaturas: este pobre corazón nuestro, de carne, quiere con un cariño humano que, si está unido al amor de Cristo, es también sobrenatural»¹.

¹ SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amigos de Dios*, Rialp, Madrid 2004³⁰, n. 229.

El doble precepto tiene una premisa: Dios es un Padre que nos ama, nos cuida y vela por nosotros. «Él nos amó primero» (1 Jn 4, 19), nos *primerea*, por usar el neologismo acuñado por el Papa Francisco. Nosotros solo respondemos, y de manera incompleta, al amor con el que Dios se ha adelantado al crearnos, al darnos una familia, unas capacidades, unos talentos... y al disponer una morada que nos espera en el Cielo (cfr. Jn 14, 2-3). Como cantamos en Navidad en el himno *Adeste fideles, sic nos amantem, quis non redamaret*, ¿cómo no corresponder a quien nos ha amado tanto?

En ese amor que da y recibe de Dios –y que prolonga a todos sus iguales– encuentra el hombre la satisfacción plena de sus más íntimos anhelos. El primer mandamiento no es un imperativo impuesto desde el exterior, sino la enunciación de aquello que le hace feliz: «nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en ti»². Dios no es un tirano que no se conforma con nuestra sumisión, sino que además nos *obliga* a quererle; es un Padre que nos ama, nos cuida, vela por nosotros y es el único capaz de colmar una irrenunciable necesidad: «lo único que puede hacer feliz a una persona es la experiencia de amar y de ser amado»³.

2. LA AFECTIVIDAD Y SU FORMACIÓN

En los últimos decenios se ha puesto cada vez más en evidencia la necesidad de ofrecer una sólida formación de la afectividad, especialmente a los jóvenes, de manera que puedan desarrollar su interioridad de modo sano y sereno y alcanzar una vida cristiana alegre, integrada, llena de significado y apostólicamente fructífera. Sin embargo, los formadores manifiestan con frecuencia que encuentran pocos instrumentos para desarrollar esta tarea. Tal vez durante muchos siglos se ha puesto el acento en las dimensiones intelectual y espiritual, que cuentan con abundantes obras de gran calado, mientras que este aspecto de la formación humana ha recibido menos interés.

La consecuencia de tal desequilibrio es que en algunos casos se ha hipertrofiado inadvertidamente alguna de esas dimensiones en perjuicio de las demás, cayendo en las deformaciones del intelectualismo, el voluntarismo o el sentimentalismo. Se hace necesario integrar esas dimensiones en la unidad de la persona.

² SAN AGUSTÍN, *Las confesiones*, I, 1, 1.

³ FRANCISCO, *Audiencia general*, 14 de julio de 2017.

Podemos hacer una primera definición de afectividad como el conjunto de emociones, afectos, sentimientos y pasiones que anidan en el hombre y le hacen sentirse a gusto o a disgusto en las distintas situaciones de la vida. Se genera así un placer o un malestar –que puede ser sensitivo (el goce de la comida) o intelectual (una buena conversación o una buena lectura)– que actúan como señal de lo que se debe buscar o evitar.

Ahora bien, los bienes o males indicados por la afectividad son parciales y a veces entran en conflicto entre sí, por ejemplo, cuando una incomodidad a corto plazo (el cansancio) dificulta el logro posterior de un gozo mayor (ganar una carrera). Para saber a cuál de esos estímulos hay que prestar atención, todos tenemos –habitualmente de forma no explícita– una jerarquía de valores que nos indica los bienes que vale la pena sacrificar para obtener otros más grandes. No es que algunos afectos sean malos o equivocados, sino que piden para sí un puesto de preeminencia que no les corresponde amenazando la consecución de otros bienes más importantes para el bien integral de la persona.

La formación de la afectividad busca ayudar a la inteligencia y a la voluntad a alcanzar ese orden: saber lo que es bueno, desear alcanzarlo y poner los medios oportunos para obtenerlo. No se trata de un mero controlar o reprimir ciertas tendencias humanas ni mucho menos de racionalizar los instintos. Consiste más bien en obtener tal connaturalidad con el bien –en la cabeza y en el corazón– que de forma casi instintiva se dé la justa importancia a cada objeto que reclama la atención, en función del sentido que se quiere dar a la propia vida. Esto permite disfrutar tanto del bien conseguido como –este es el punto importante por ser menos evidente– con la renuncia de los que hay que sacrificar para alcanzar otros más grandes. San Agustín lo sintetizaba así: «en lo que se ama, o no se siente fatiga o se ama la misma fatiga» (*in eo quod amatur, aut non laboratur aut labor amatur*)⁴. Volvemos así a la cita evangélica con que iniciamos esta presentación: todo inicia con lo que de verdad amamos. Lo demás se subordina gustosamente.

Sería ilusorio pretender un equilibrio perfecto. La formación es un proceso en el que siempre se puede avanzar y que llevará a profundizar en el sentido de la propia vocación, a tener dominio de vivirla con coherencia y a avanzar de modo sereno y alegre hasta la meta que nos aguarda.

⁴ SAN AGUSTÍN, *Sobre la bondad de la viudez*, XXI, 26.

3. PSICOLOGÍA Y FORMACIÓN

San Pablo exhortaba a los tesalonicenses a «que vuestro ser entero –espíritu (*pneuma*), alma (*psiche*) y cuerpo (*soma*)– se mantenga sin mancha hasta la venida de nuestro Señor Jesucristo» (1 Ts 5, 23). Esta triple distinción, única en las cartas paulinas, tiene origen semítico⁵ y se encuentra en muchos Padres de la Iglesia sobre todo orientales.

Probablemente a nosotros nos es más familiar la división diádica cuerpo/alma, deudora de la teoría hilemórfica aristotélica (materia y forma) y generalizada sobre todo desde la escolástica medieval; el propio san Pablo la emplea también en varias ocasiones (cfr. 1 Co 5, 3; 7, 34; 2 Co 7, 1). Cada propuesta tiene sus ventajas y sus límites para explicar la realidad del ser humano, que permanece siempre inabarcable. En todo caso, ambas reconocen la unidad de la persona, que no consiste en una simple suma de dos o tres principios que en última instancia permanecerían distintos como el agua sobre el aceite.

Con todo, pienso que la división tripartita muestra de manera más clara la dimensión afectiva de la persona. En efecto, en una división alma/cuerpo puede no ser fácil encajar los pensamientos, las pasiones y las emociones, que tienen una base física (se asientan en la actividad cerebral) pero participan también de la realidad inmaterial y trascendente del hombre, imagen de Dios. La enfermedad depresiva puede servir como ejemplo: no es una patología del cuerpo pero tampoco sería correcto decir que enferma el espíritu. La división triádica, por el contrario, nos delimita mejor el terreno de la afectividad: pertenece a la *psique* (alma, mente), es el objeto de estudio de la psicología y cuando enferma, cae en la órbita de la psiquiatría.

Para ayudar a las personas en la tarea de formación hay que tener en cuenta estas tres dimensiones: tienen un espíritu llamado a disfrutar de Dios por toda la eternidad (que se nutre de la oración, los sacramentos y las relaciones, especialmente cuando están sostenidas por la caridad), un cuerpo (que necesita comer, dormir, realizar actividad física) y una *psique* sujeta a altibajos de humor, caracterizada por un modo de pensar y de sentir, condicionada por su biografía, etc. Las tres dimensiones están en continua interacción: por muy buenas disposiciones que tenga, si una persona no ha dormido lo suficiente le costará rezar, se mostrará irritable o con un humor lábil, etc. Del mismo modo, un estado de ánimo bajo suele conllevar molestias físicas diversas (cansancio, disminución del apetito, cefalea) y dificultad para “conectar” con Dios en la oración.

⁵ Cfr. P. IOVINO, *La prima lettera ai Tessalonesi*, Edizioni Dehoniane Bologna, Bologna 1992, pp. 284-287.

Hay algunos conocimientos de psicología que resultan de gran ayuda en la labor de formación. Por ejemplo, conocer las características de cada etapa del ciclo vital servirá para tratar de forma más adecuada a cada rango de edad, a transmitir los contenidos de forma adaptada y a plantear unas metas acordes con las posibilidades del interesado. Del mismo modo, la tipología de la personalidad permite dar consejos personalizados sobre los rasgos a mejorar o aquellos que pueden suponer un punto de apoyo para la labor formativa.

Por otra parte, existen problemas psicológicos que podrían ser confundidos con faltas de virtud o con pecados. Por ejemplo, son conceptualmente distintos narcisismo y soberbia, egocentrismo y egoísmo, timidez y desinterés por los demás, obsesividad y olvido de sí, falta de integración de la sexualidad e impureza, impulsividad e ira, conflicto con la figura de autoridad y desobediencia, perfeccionismo y falta de abandono, déficit de atención y desorden, inactividad debida a un estado depresivo y pereza, etc.⁶. En el primer término de cada pareja puede haber una patología, un desarrollo alterado de la personalidad, heridas biográficas, errores cognitivos, déficit de habilidades sociales, etc., y no solo en una insuficiente vida interior.

Sería insuficiente en esos casos limitarse a dar consejos ascéticos –crecer en fortaleza, reciedumbre, templanza– o fomentar la vida de piedad –rezar, mortificarse, fomentar el sentido de la filiación divina–, ya que no se llegaría al núcleo del problema. Podría resultar incluso perjudicial al distraer al sujeto de su verdadero problema, fomentar la culpa o el sentido de inadecuación o empujarle a un sobreesfuerzo de la voluntad que probablemente resultaría ineficaz y extenuante.

No quiero decir que haya que hacer de psicólogos en la tarea de formación. Se trata más bien de asumir que un aspecto fundamental de esa labor es la dimensión humana, que en buena parte cae sobre el dominio de la psicología, la cual tiene su propia dinámica y leyes que conviene conocer para ayudar mejor. De modo similar, no hace falta ser médico para recomendar un paracetamol a quien refiere dolor de cabeza, unas horas de reposo extra a quien dice estar durmiendo mal o una consulta urgente al médico a quien se queja de dolor a la derecha del ombligo o en el centro del pecho. San Josemaría solía expresar esa sensibilidad diciendo que un formador ha de tener *la psicología de una madre*, que es capaz de apreciar el estado de ánimo de su hijo, detectar cuándo ha tenido un problema en el colegio al verle entrar en casa, darse cuenta de que ha discutido con la novia, etc.

⁶ Cfr. C. CHICLANA ACTIS, "Formación y evaluación psicológica del candidato al sacerdocio", *Scripta Theologica* 51 (2019), 467-504.

Este conocimiento puede estar basado en una especie de intuición o sensibilidad que está mucho más desarrollada en unos que en otros. Pero se requiere también una preparación específica que es parte de la profesionalidad que se espera en todo educador. El presente libro pretende ayudar a la *formación de los formadores* en los aspectos psicológicos de la persona.

4. CONTENIDO DE ESTE LIBRO

En los últimos años he dado varios cursos sobre formación de la afectividad a personas que se dedicaban a tareas de formación o se estaban preparando para realizarlas: padres, profesores, sacerdotes, seminaristas... Me ha sorprendido comprobar que los contenidos requerían pocas adaptaciones para ajustarse a las necesidades de cada grupo. En todos he encontrado intereses básicos comunes y la sensación de que unos conocimientos básicos de psicología resultaban útiles en su importante tarea. Muchos referían que además les servían para conocerse mejor a sí mismos, lo que redundó positivamente en su labor formativa.

En la preparación de esas clases me basé en mi preparación como psiquiatra, mis estudios de teología, mi posterior labor como sacerdote y la colaboración que antes y después de mi ordenación he tenido en la formación cristiana de personas de distintas edades, especialmente jóvenes.

En el presente libro he puesto por escrito y ampliado el contenido de esas clases. El estilo es muy dependiente de su origen: divulgativo, interrelativo, directo y práctico, sazonado de anécdotas sacadas de la vida real que ilustran lo que se quiere decir. Me he servido de una u otra escuela psicológica sin hacer una exposición sistemática, que puede encontrarse en otras obras⁷. Cada capítulo desarrolla el contenido de una clase de una hora de duración, lo que ha obligado a seleccionar los argumentos: me he centrado en algunos contenidos que considero importantes para un formador y no se encuentran con tanta facilidad en otras obras. Por el contrario, dedico menos atención –sin ignorarlos– a contenidos más básicos y objetivamente más importantes cuyo conocimiento se da por descontado en el lector: la prioridad de los medios sobrenaturales, algunos aspectos doctrinales, el dinamismo de las virtudes humanas y sobrenaturales, etc. Al final del libro se ofrece una bibliografía en la que se podrán profundizar estos y en otros aspectos.

⁷ Cfr., entre otras, M. A. MONGE SÁNCHEZ (coord.), *Medicina pastoral. Cuestiones de biología, antropología, medicina, sexología, psicología y psiquiatría*, EUNSA, Pamplona 2010⁵; J. CABANYES, M. A. MONGE (coord.), *La salud mental y sus cuidados*, EUNSA, Pamplona 2017⁴; W. VIAL, *Madurez psicológica y espiritual*, Palabra, Madrid 2019⁴.

Como es de esperar en un sacerdote, parto de una antropología de matriz cristiana, que reconoce el fin sobrenatural al que está llamado el hombre, su tendencia hacia el bien y la dificultad que encuentra para reconocerlo y llevarlo a cabo debido a su naturaleza herida. Ahí se conjuga la ayuda de la gracia que Dios proporciona para avanzar hacia la santidad con la correspondencia que se espera en la criatura humana. La interacción de ambas realidades toma como punto de partida las conocidas afirmaciones de santo Tomás de Aquino: «la gracia presupone la naturaleza»⁸ y «la gracia no suprime la naturaleza, sino que la perfecciona»⁹.

En estas páginas ofreceremos sugerencias para conseguir que la naturaleza esté sana, bien orientada, de modo que la gracia ordinaria de Dios actúe como el fertilizante y la lluvia, que son absorbidos por el árbol que de esta manera crece con fuerza. Pero si el árbol está torcido, necesita otro tipo de intervención para enderezarse. Dios puede hacerlo, desde luego, al igual que puede sanar una enfermedad física. Pero se trataría ya de una intervención extraordinaria, incluso milagrosa, que no se le puede exigir; habitualmente cuenta con que la persona acuda al médico para recobrar la salud.

El libro se divide en cuatro apartados. En el primero haré una exposición general sobre la personalidad y la afectividad, delimitando ambos conceptos y ofreciendo ideas para fomentar un desarrollo maduro. La segunda sección hace un recorrido por las distintas etapas del ciclo vital, desde el nacimiento hasta la muerte, y tratará de ilustrar cómo las adquisiciones y los déficits de cada fase tienen repercusiones en el desarrollo posterior. El tercer apartado se dedicará a un aspecto concreto de la afectividad, la dimensión sexual; se expondrán algunas ideas para su adecuada integración en el bien global de la persona y se prestará atención a las dificultades que pueden encontrarse hoy día para vivir la castidad; finalmente, se hará mención de la vocación al celibato y sus consecuencias desde un punto de vista psicológico. La cuarta y última sección abordará algunas patologías psiquiátricas, mostrando estrategias para prevenirlas y modos de acompañar a personas que las sufren. El libro concluye con un capítulo a modo de epílogo, que responde al interés que mostraron algunos asistentes a los cursos sobre las competencias psicológicas necesarias en un formador.

⁸ SANTO TOMÁS DE AQUINO, SUMA DE TEOLOGÍA, I, q. 2, a. 2, ad 1.

⁹ *Ibidem*, I, q. 1, a. 8, ad 2.

Antes de continuar, querría agradecer a las muchas personas que han colaborado en la elaboración de este libro. En primer lugar, a José Ignacio Peláez, asistente al primero de los cursos que impartí; sin su paciente insistencia no habría encontrado el estímulo para sentarme a escribir. Alfredo Ruiz de Gámiz ha revisado cada capítulo aportando interesantes sugerencias basadas en su amplia experiencia sacerdotal. Estoy en doble deuda con la doctora Marisol Salcedo, psicóloga clínica, que participó en mi formación como psiquiatra hace ya varios lustros y ahora ha refrescado muchos conceptos olvidados y ha corregido las inexactitudes que se habían introducido en el texto. Por último, los coautores del libro *Amar y enseñar a amar*¹⁰ reconocerán aquí muchas de sus ideas: Mons. José María Yanguas (aspectos teológicos de la afectividad), Julio Diéguez (la formación en virtudes humanas), Paul O'Callaghan (la dinámica de la gratificación diferida), Wenceslao Vial (psicopatología), Carlos Chiclana (tratamiento integral de la conducta sexual descontrolada), Maurizio Faggioni (la amistad) y Mons. Massimo Camisasca (la paternidad espiritual del célibe); recomiendo vivamente la lectura de sus textos para la comprensión más completa de los correspondientes temas.

Santa María, Madre del Amor Hermoso, ¡ruega por nosotros!

¹⁰ F. J. INSA GÓMEZ (coord.), *Amar y enseñar a amar. La formación de la afectividad en los candidatos al sacerdocio*, Palabra, Madrid 2019.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	9
1. Maestro, ¿qué debo hacer para conseguir la vida eterna?	9
2. La afectividad y su formación.....	10
3. Psicología y formación	12
4. Contenido de este libro.....	14
I. PERSONALIDAD Y AFECTIVIDAD	17
¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?	19
1. Noción de personalidad.....	19
2. Temperamento, carácter y personalidad	22
3. Rasgos de la personalidad.....	23
4. <i>OCEAN: el big five</i> de la personalidad	24
a) <i>Openness</i> o Apertura al cambio	26
b) <i>Conscientiousness</i> o Responsabilidad	26
c) <i>Extraversion</i> o Extroversión	27
d) <i>Agreeableness</i> o Cordialidad	28
e) <i>Neuroticism</i> o Inestabilidad emocional	29
5. El locus de control.....	29
6. Los mecanismos de defensa del yo.....	31
7. Aplicaciones a la propia vida y a la tarea de formación.....	32
8. Condicionados pero no determinados.....	34
¿CÓMO VALORAR LA MADUREZ?	35
1. A ver si maduras	35
2. Criterio cero: identidad	37
3. Primer criterio: extensión del sentido de sí mismo	38
4. Segundo criterio: relación emocional con otras personas	40
5. Tercer criterio: seguridad emotiva.....	42
6. Cuarto criterio: percepción realista, aptitudes y tareas	44
7. Quinto criterio: autoobjetivación, conocimiento de sí mismo y sentido del humor	45
8. Sexto criterio: filosofía unificadora de la vida.....	47
9. De la madurez a la identificación con Cristo.....	49

QUERERSE PARA PODER QUERER	51
1. ¿Dios, yo y los demás?	51
2. Cómo se origina el amor a uno mismo	52
3. Verse a la luz de Dios.....	56
4. Humildad y verdad	58
5. Dios, los demás y yo	60
QUÉ ES LA AFECTIVIDAD	61
1. Un <i>WhatsApp</i> de adolescente	61
2. Una posible definición.....	62
3. Limitaciones de la afectividad	64
4. El pecado original y sus consecuencias.....	65
5. Reparar la imagen de Dios.....	67
DESARROLLAR LA AFECTIVIDAD DESDE LAS VIRTUDES TEOLOGALES.....	69
1. Una propuesta entre tantas	69
2. Fe	69
3. Esperanza.....	74
4. Caridad	76
a) Si me falta el amor, no me sirve de nada.....	76
b) Querer y sentirse querido.....	77
c) Aprender a querer	78
5. Un terreno fértil	81
II. CRECER POR DENTRO A LO LARGO DEL CICLO VITAL	83
EL CICLO VITAL.....	85
1. Qué es el ciclo vital	85
2. Los estadios psicosociales	88
3. La teoría del apego	90
INFANCIA Y ADOLESCENCIA	95
1. El niño	95
a) Estadios evolutivos de la infancia.....	95
b) Orientaciones para los formadores	98
2. El adolescente	101
a) El eterno conflicto generacional.....	101
b) Delimitación de la etapa.....	104
c) Construyendo la identidad	106
LA EDAD ADULTA	111
1. El adulto joven.....	111
a) Delimitación de la etapa.....	111

b) La incorporación al mundo laboral.....	112
c) La formación de un nuevo hogar.....	114
d) La crisis de los 30	114
2. La plenitud de la vida	117
a) Delimitación de la etapa.....	117
b) Los años 40: estabilidad vs. búsqueda de novedades	118
c) Los años 50: estabilidad sin rigidez	122
d) El síndrome del nido vacío	125
MEJORAR EL CARÁCTER EN LA VIDA ADULTA: CUIDAR LAS RELACIONES ..	129
1. La familia	129
2. El trabajo.....	131
3. Los amigos	132
4. Sin confundir y con una clara jerarquía	137
LA TERCERA EDAD	139
1. ¿Quién se atreve a marcar el inicio?.....	139
2. Delimitación de la etapa.....	140
3. Manifestaciones del envejecimiento.....	142
a) La necesidad de adelantarse	142
b) Cambios físicos y cognitivos	142
c) Cambios sociales.....	145
4. <i>Excursus</i> : cuando no hay jubilación.....	147
5. Prepararse para la vejez	148
6. Una etapa para seguir creciendo	150
7. Prepararse para dar el salto a la morada definitiva.....	155
CUANDO EL FINAL SE ACERCA.....	159
1. <i>On Death and Dying</i>	159
2. Primera fase: negación	160
3. Segunda fase: ira.....	163
4. Tercera fase: negociación	164
5. Cuarta fase: depresión	165
6. Quinta fase: aceptación	167
7. Acompañar a una muerte cristiana	169
III. LA VIRTUD CRISTIANA DE LA CASTIDAD	175
¿POR QUÉ VIVIR LA CASTIDAD?.....	177
1. ¿Por qué no puedo disfrutar del cuerpo como quiero?	177
2. La entrada en una nueva vida	178
3. Un templo para el Espíritu Santo	179
4. El sexo es bueno... vivido con orden.....	182

5. El desorden de la concupiscencia.....	183
6. La virtud de la castidad.....	187
7. Los medios tradicionales.....	189
8. Afectividad y castidad.....	195
LA ADICCIÓN DEL SIGLO XXI.....	197
1. El mundo virtual.....	197
2. ¿Vicio o adicción?.....	197
3. Adicción e internet.....	199
4. Un problema médico.....	201
5. Un problema social.....	204
6. Personas más vulnerables.....	209
AYUDAR A VIVIR LA CASTIDAD.....	215
1. Nuevas dificultades, nuevos medios.....	215
2. Un modo sano de usar internet.....	216
3. Personalizar la solución.....	221
4. La catequesis, el acompañamiento espiritual y la confesión.....	223
5. La ayuda profesional.....	227
6. La responsabilidad moral.....	233
EL CELIBATO CRISTIANO.....	239
1. Don y misterio.....	239
2. Afectividad y celibato.....	243
3. La afectividad de Jesús.....	246
4. Un celibato psicológicamente sano.....	248
5. Situaciones que requieren especial discernimiento.....	252
IV. LA AFECTIVIDAD ENFERMA.....	259
LOS TRASTORNOS AFECTIVOS.....	261
1. La enfermedad mental.....	261
2. La ansiedad.....	262
3. Tristeza y depresión.....	264
4. El estrés profesional o síndrome del <i>burnout</i>	266
5. Prevenir la patología afectiva.....	267
a) Un estilo de vida sano.....	267
b) Cuidar el descanso.....	269
c) Corregir las distorsiones cognitivas.....	272
d) Optimizar el tiempo de trabajo.....	273
e) Una vida de piedad a prueba de estrés.....	279
6. Cuando llega la enfermedad.....	282

LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD.....	285
1. La personalidad y sus trastornos.....	285
2. La ayuda desde la tarea de formación.....	287
3. Clasificación de los trastornos de la personalidad	291
Grupo A: los excéntricos.....	293
Grupo B: los extrovertidos o egocéntricos.....	294
Grupo C: los introvertidos o ansiosos.....	297
3. La personalidad evitativo-dependiente.....	299
4. La personalidad obsesivo-perfeccionista	302
EPÍLOGO	307
UN ESTILO FORMATIVO SANO	309
1. Dos modos de formar.....	309
2. Los estilos educativos.....	311
3. La personalidad del formador	314
a) Personalidad madura y vida virtuosa.....	314
b) Mostrarse vulnerable.....	316
c) La formación del formador.....	317
d) Preocupación por la persona en su integridad	318
e) Respeto a la persona y a sus tiempos	320
f) Superar los propios fantasmas	322
4. Vale la pena	325
BIBLIOGRAFÍA	327
1. Bibliografía general	327
2. Personalidad y afectividad	327
3. Crecer por dentro a lo largo del ciclo vital.....	328
4. La virtud cristiana de la castidad.....	329
5. La afectividad enferma.....	330
6. Un estilo formativo sano	330

EPÍLOGO. UN ESTILO FORMATIVO SANO

1. Dos modos de formar

Antes de finalizar el libro me gustaría hacer algunas reflexiones sobre la persona del formador. Hasta ahora hemos hablado sobre cómo ayudar eficazmente a las personas que buscan ayuda para orientar su vida. Ahora tocaría mirar hacia uno mismo y preguntarse: ¿puede realizar esta importante tarea cualquier tipo de persona o está solo al alcance de algunos? ¿Qué competencias específicas conviene adquirir o mejorar para realizar este servicio? ¿Qué aspectos de la propia personalidad conviene moderar para que no interfieran negativamente? ¿Cómo combinar el afecto y la exigencia, las metas altas con las potencialidades reales de quien tenemos delante?

Comencemos señalando que hay dos modos de formar, en función de donde se ponga el acento. Ambos pueden dar lugar a los mismos resultados externos –personas que actúan rectamente– pero el interior del educando será muy distinto en uno y en otro caso.

Existe un *estilo formativo sano* del que resultan personas libres. Entienden lo que es bueno para ellas, lo hacen suyo y tratan de ponerlo en práctica en las distintas circunstancias de su vida. Este modelo se detiene a explicar los porqués desde el punto de vista del interesado, es decir, no enumerando reglas o criterios impuestos desde fuera sino haciendo ver que el contenido de esas reglas tiene raíces muy profundas y que su cumplimiento es lo mejor para él: le ayudará a ser mejor persona. Una consecuencia directa es que el interesado sabrá aplicar los criterios generales a las situaciones concretas con iniciativa, creatividad, flexibilidad y epiqueya. Tal vez valga la pena explicar este último concepto, porque no es conocido ni correctamente entendido por todos.

La epiqueya¹ es una virtud que perfecciona el juicio moral permitiéndole llegar a la decisión correcta incluso en circunstancias excepcionales o no previstas por la norma. No se trata de una simple excepción o de aplicarla de forma flexible o progresiva, sino de hacerlo con cabeza: quien ha entendido el sentido de una regla sabe que en un caso concreto no se ha de seguir porque el mismo que la estableció no la hubiese considerado oportuna en esas circunstancias. Por ejemplo, “hay que llegar puntuales a clase”; pero si por el camino me encuentro a alguien gravemente necesitado mi obligación es atenderle aunque llegue tarde contraviniendo a esa regla. No es propiamente una excepción (de lo contrario habría que añadir una larga lista de excepciones detrás de cada norma) sino haber entendido bien que el enunciado completo de esa sencilla norma debería ser: “hay que llegar puntuales a clase siempre que alguna necesidad grave de caridad no nos recomiende detenerse”. Cuál es la

¹ Cfr. SANTO TOMÁS DE AQUINO, *Suma de Teología*, II-II, q. 120, art. 1; A. RODRÍGUEZ LUÑO, *Elegidos en Cristo para ser santos*, Palabra, Madrid 2001, pp. 424-428.

gravedad suficiente, cómo conjugar la caridad con el necesitado con la que se debe vivir con los compañeros de clase, con la diligencia en el trabajo, etc. es algo que la persona virtuosa es capaz de discernir de forma natural. El no virtuoso, por el contrario, se sirve de la epiqueya – a veces bajo la máscara de libertad de espíritu– para rebajar la exigencia en lo que le cuesta o desagrada. Por su parte, quien ha sido educado de modo formalista se aferraría a la letra de la ley y pasaría de largo ante la necesidad del prójimo como hicieron el sacerdote y el levita en la parábola del buen samaritano (Lc 10,30-37). Este ejemplo se puede aplicar a muchas situaciones de la vida en que entran en conflicto intereses y obligaciones que es imposible compatibilizar.

Existe por tanto un *estilo formativo insano* que oprime a la persona porque no fomenta ni respeta su libertad, se empeña en que el sujeto mejore algunos aspectos pero se olvida de la globalidad de la persona, se conforma con que cumpla sus obligaciones sin atender a que interiorice el porqué, sobrecarga con reglas, desconfía, controla, coacciona, etc.

Veremos a continuación algunas características de ambos estilos, tomando pie de las ciencias de la educación.

2. Los estilos educativos

Muchos autores han intentado categorizar los modos de educar. Habitualmente el punto de partida (el analogado principal) es la educación en ámbito familiar, que puede ser aplicada *mutatis mutandis* a otros ámbitos. Aquí me serviré de un modelo que se sirve de la intersección de dos parámetros: la exigencia y el afecto (Figura 5)². En este caso he puesto líneas discontinuas para remarcar que los cuadrantes no son compartimentos estancos ni habitualmente se encuentran estilos puros sino una mezcla de todos ellos con mayor o menor proporción de cada uno de los ingredientes.

² Cfr. S. TORÍO LÓPEZ, J.V. PEÑA CALVO, M.C. RODRÍGUEZ MENÉNDEZ, *Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica*, «Teoría de la Educación» 20 (2008) 151-178; C. CHICLANA ACTIS, *Formación y evaluación psicológica del candidato al sacerdocio*, «Scripta Theologica» 51 (2019) 467-504.

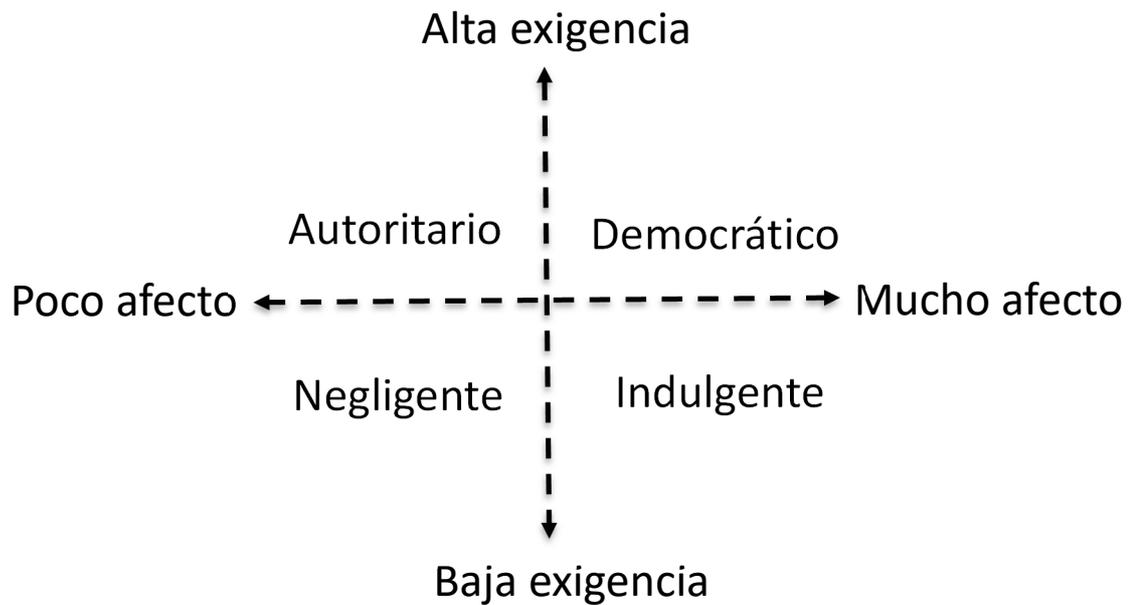


Figura 5. Los estilos educativos.

La combinación de ambos parámetros determina cuatro estilos: democrático, autoritario, negligente e indulgente. En la Tabla 23 se exponen las principales características de cada uno de ellos tanto desde el punto de vista de la conducta educador como de las consecuencias que conllevan en el hijo.

	Rasgos de conducta parental	Consecuencias educativas sobre los hijos
--	-----------------------------	--

Democrático	<p>Afecto manifiesto.</p> <p>Sensibilidad ante las necesidades del niño: responsabilidad.</p> <p>Explicaciones.</p> <p>Promoción de la conducta deseable.</p> <p>Disciplina inductiva o técnicas punitivas razonadas (privaciones, reprimendas).</p> <p>Promueven el intercambio y la comunicación abierta.</p> <p>Hogar con calor afectivo y clima democrático.</p>	<p>Competencia social.</p> <p>Autocontrol.</p> <p>Motivación.</p> <p>Iniciativa.</p> <p>Moral autónoma.</p> <p>Alta autoestima.</p> <p>Alegres y espontáneos.</p> <p>Autoconcepto realista.</p> <p>Responsabilidad y fidelidad a compromisos personales.</p> <p>Prosociabilidad dentro y fuera de la casa (altruismo, solidaridad).</p> <p>Elevado motivo de logro.</p> <p>Disminución en frecuencia e intensidad de conflictos padres-hijos.</p>
Autoritario	<p>Normas minuciosas y rígidas.</p> <p>Recurren a los castigos y muy poco a las alabanzas.</p> <p>No responsabilidad paterna.</p> <p>Comunicación cerrada o unidireccional (ausencia de diálogo).</p> <p>Afirmación de poder.</p> <p>Hogar caracterizado por un clima autocrático.</p>	<p>Baja autonomía y autoconfianza.</p> <p>Baja autonomía personal y creatividad.</p> <p>Escasa competencia social.</p> <p>Agresividad e impulsividad.</p> <p>Moral heterónoma (evitación de castigos).</p> <p>Menos alegres y espontáneos.</p>

Negligente	<p>Indiferencia ante sus actitudes y conductas tanto positivas como negativas.</p> <p>Responden y atienden las necesidades de los niños.</p> <p>Permisividad.</p> <p>Pasividad.</p> <p>Evitan la afirmación de autoridad y la imposición de restricciones.</p> <p>Escaso uso de castigos, toleran todos los impulsos de los niños.</p> <p>Especial flexibilidad en el establecimiento de reglas.</p> <p>Acceden fácilmente a los deseos de los hijos.</p>	<p>Baja competencia social.</p> <p>Pobre autocontrol y heterocontrol.</p> <p>Escasa motivación.</p> <p>Escaso respeto a normas y personas.</p> <p>Baja autoestima, inseguridad.</p> <p>Inestabilidad emocional.</p> <p>Debilidad en la propia identidad.</p> <p>Autoconcepto negativo.</p> <p>Graves carencias en autoconfianza y autorresponsabilidad.</p> <p>Bajos logros escolares.</p>
Indulgente	<p>No implicación afectiva en los asuntos de los hijos.</p> <p>Dimisión en la tarea educativa, invierten en los hijos el menor tiempo posible.</p> <p>Escasa motivación y capacidad de esfuerzo.</p> <p>Inmadurez.</p> <p>Alegres y vitales.</p>	<p>Escasa competencia social.</p> <p>Bajo control de impulsos y agresividad.</p> <p>Escasa motivación y capacidad de esfuerzo.</p> <p>Inmadurez.</p> <p>Alegres y vitales.</p>

Tabla 23. Estilos de educación familiar y comportamiento infantil³.

Evidentemente lo deseable es establecer un estilo democrático, donde la exigencia vaya adecuadamente equilibrada por el afecto y el diálogo.

La personalidad de los educandos estará muy condicionada por estos patrones. Por ejemplo, el estilo autoritario fomenta actitudes rígidas, perfeccionistas y ansiosas, o bien puede dar lugar a la rebeldía ante la autoridad y la norma. El estilo negligente, por su parte, deja carencias afectivas que el sujeto intentará colmar con relaciones no siempre sanas, como vimos en el capítulo anterior.

La relación que establece los sus padres en la infancia tiende a replicarse ya en la vida adulta con otros formadores o figuras de autoridad: profesores, formadores, jefes, superiores etc. Con ellos el sujeto se mostrará sumiso, complaciente, tenso, rebelde, dependiente, etc.

³ TORÍO LÓPEZ, PEÑA CALVO, RODRÍGUEZ MENÉNDEZ, *Estilos educativos parentales*, pp. 164-165.

Al pasar a tener un papel formador pueden actuar de dos maneras. La habitual es reiterar el patrón de conducta con que fueron educados, repitiendo los errores que sufrieron y perpetuándolos. Puede ocurrir por el contrario que en su deseo de evitarlos caigan en el extremo opuesto, es decir, que quien fue educado autoritaria o negligentemente se muestre excesivamente sobreprotector.

Señalamos por último que los estilos educativos afectan a la imagen de Dios que interiorizará el educando⁴. En el modelo democrático será visto como alguien cercano pero independiente, que atiende a las propias necesidades; en el autoritario, como alguien que exige y castiga; en el negligente, como un ser lejano que nos ignora; finalmente, en el indulgente se considera a Dios como alguien permisivo e incongruente.

Es conveniente por tanto que el formador conozca a la familia del educando para corregir las carencias que haya tenido y no perpetuarlas con su propia actitud. Pero sobre esto ya hemos hablado en los capítulos anteriores. El objetivo de este capítulo es más bien señalar que el formador debe ser consciente del modo en que él mismo fue educado y cómo afecta su propio estilo formativo. Con esto entramos por fin en el último apartado de este libro.

3. La personalidad del formador

Al principio del capítulo se formulaban varias preguntas sobre las aptitudes que se esperan en un buen formador. La primera de ella era un poco radical: ¿puede realizar esta importante tarea cualquier tipo de persona o está solo al alcance de algunos? Pienso que cualquier persona mentalmente sana está capacitada; de hecho, ser padre o madre es lo más natural del mundo y no se requieren disposiciones especiales para realizar aceptablemente esta tarea. Ahora bien, dudo que nadie se conforme con ser un padre, un profesor o un director espiritual “aceptable”. Afortunadamente todos nos pedimos más.

En este apartado desarrollaré algunas competencias que ayudan a realizar la tarea educativa de modo más sano y eficaz, del que surgirán personas (el formador y el formado) humana y espiritualmente sólidas, serenas, confiadas, alegres, seguras de sí mismas, capaces de enfrentarse con éxito a los avatares de la vida.

a) Personalidad madura y vida virtuosa

«Alma de apóstol: primero tú»⁵, recomienda san Josemaría. Cuanto hemos expuesto en este libro ha de ser vivido en primer lugar por el formador, que necesita una piedad sólida para transmitir fe hecha vida y no meros conceptos abstractos, seguridad en sí mismo, autoestima, capacidad autocrítica, coherencia de vida, estabilidad emocional, control sobre sus estados de ánimo y sus impulsos, empatía, sensibilidad con las necesidades psicológicas de los

⁴ Cfr. CHICLANA ACTIS, *Formación y evaluación psicológica del candidato al sacerdocio*, pp. 467-504.

⁵ SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, Rialp, Madrid 2006⁸², n. 930.

otros, habilidades sociales, capacidad de escucha, alegría, estabilidad en las virtudes humanas y sobrenaturales, etc.

Es importante que tenga cubiertas sus necesidades afectivas, pues de lo contrario fácilmente buscará de manera inadvertida compensarlas en la relación formativa, cuando lo que se espera de él es que dé desinteresadamente sin buscar nada a cambio (aunque evidentemente un formador encuentra muchas gratificaciones afectivas en su tarea).

No se trata desde luego de ser perfectos, y más adelante veremos algunas maneras de compensar las propias limitaciones. Se trata simplemente de reflejar en la propia persona aquello que se enseña, no porque se encarne de modo acabado sino porque se intenta vivir. En palabras san Pablo VI, «el hombre contemporáneo escucha más a gusto a los que dan testimonio que a los que enseñan, o si escucha a los que enseñan, es porque dan testimonio»⁶. Quien trata de adquirir las capacidades que hemos dicho se hace atractivo para el educando y entonces podrá remitirle humildemente a su propio modelo: a Jesucristo. Del trato con Él en la oración y en los sacramentos es donde en última instancia un formador cristiano sacará la fuerza para estar siempre disponible y sonriente a pesar de las dificultades. Por eso el Papa Francisco animaba: «enseñad a rezar rezando, anunciad la fe creyendo, dad testimonio con la vida»⁷.

Una característica especialmente importante en quien se dedica a tareas formativas es la tolerancia a la frustración; ya vimos en su momento que el síndrome del *burnout* es especialmente frecuente en los educadores. La gente no siempre avanza al ritmo que nos gustaría ni corresponde a nuestros desvelos. Por eso quien se dedica a estas labores ha de tener claro desde el principio un objetivo: hacer el bien independientemente de los resultados. Esto requiere un equilibrio interior que ya ha sido tratado varias veces en los capítulos precedentes.

Junto a esta capacidad psicológica, un formador cristiano ha de tener el optimismo que deriva de la fe en el poder de la gracia y en la capacidad del hombre que se decide a corresponder a ella. Por eso es ambicioso a la hora de plantear objetivos de mejora y riega con la oración lo que ha sembrado con palabras. San Juan Pablo II afirmaba que «sería un error gravísimo concluir [...] que la norma enseñada por la Iglesia es en sí misma un “ideal” que ha de ser luego adaptado, proporcionado, graduado a las –se dice– posibilidades concretas del hombre: según un “equilibrio de los varios bienes en cuestión”. Pero, ¿cuáles son las “posibilidades concretas del hombre”? ¿Y de qué hombre se habla? ¿Del hombre dominado por la concupiscencia, o del redimido por Cristo? Porque se trata de esto: de la realidad de la redención de Cristo. ¡Cristo nos ha redimido! Esto significa que él nos ha dado la posibilidad de realizar toda la verdad de nuestro ser; ha liberado nuestra libertad del dominio de la concupiscencia. [...] El mandamiento de Dios ciertamente está proporcionado a las capacidades del hombre: pero a las capacidades del hombre a quien se ha dado el Espíritu

⁶ SAN PABLO VI, Exhortación Apostólica Postsinodal *Evangelii nuntiandi*, n. 41.

⁷ FRANCISCO, *Santa Misa y bendición de los Palios para los nuevos Metropolitanos en la Solemnidad de San Pedro y San Pablo*, 29 de junio de 2015.

Santo; del hombre que, aunque caído en el pecado, puede obtener siempre el perdón y gozar de la presencia del Espíritu»⁸.

b) Mostrarse vulnerable

No hace falta ser perfectos, decíamos hace poco. No solo porque es imposible sino porque tampoco es lo que espera el educando. Lo que necesita es que su formador sea *humano*, lo que implica que sea agradable y empático y también que tenga defectos. La autoridad moral no se pierde por tenerlos, por evidentes que sean, sino cuando se trata de ocultarlos o negarlos.

Por eso hay pedir disculpas cuando no se ha obrado correctamente, sin justificarse: “he llegado tarde a nuestra cita”, “he sido demasiado categórico en lo que era solo un consejo”, “me equivoqué al recomendarte que actuases de esta forma”... Trataré de ejemplificarlo con la primera disculpa, el retraso. Habitualmente sale espontáneo llegar con una excusa por delante: “he tenido un día muy ocupado”, “se alargó la reunión anterior”, etc., que pueden ser ciertas. Probablemente no es lo que se quiere decir, pero el mensaje implícito –lo reciba o no el interesado– es: “tenía entre manos cosas más importantes que tú” o “tengo tantos asuntos que me estás robando tiempo”. Por el contrario, una frase del tipo “calculé mal los tiempos”, “me alargué en la anterior reunión” (no “se alargó”), etc. –precedidas por “lo siento”– pone la responsabilidad en uno mismo (locus de control interno también cuando actuamos mal) y facilita la respuesta del otro: “no te preocupes, no pasa nada”.

En definitiva, mostrarse vulnerable es otro modo de ser testigo. Los educandos no verán a su formador desde abajo, como a un modelo inalcanzable, sino precisamente como lo que ellos mismos son y quieren ser: alguien con limitaciones que trata de mejorar día a día.

Aceptar las propias limitaciones y reconocerlas ante los demás permitirá a los formadores algo más importante y difícil: mostrarse indulgentes consigo mismos, lo que evitará muchas frustraciones y desánimos.

c) La formación del formador

Otro modo de suplir las limitaciones es cuidar la propia preparación. San Juan de la Cruz fue un gran maestro en la formación de formadores, y en una de sus obras afirma que las tres condiciones para dirigir bien las almas son el conocimiento, la prudencia y la experiencia⁹.

Es necesario un buen *conocimiento* de lo que se quiere transmitir: los contenidos científicos, espirituales, teológicos, etc. Pero también se requiere exponerlos adecuadamente a cada tipo de público (como enseña la pedagogía) y las dinámicas internas de los destinatarios. El presente libro es un intento de iluminar este último punto. Pienso que con frecuencia se prepara más el contenido que se quiere transmitir que el modo de hacerlo, lo que resta eficacia

⁸ SAN JUAN PABLO II, *Discurso a los participantes en un curso sobre la procreación responsable*, 1 de marzo de 1984.

⁹ SAN JUAN DE LA CRUZ, *Llama de amor viva*, III, 30.

a la tarea docente. Esta preparación requiere tiempo y es una muestra de profesionalidad en el formador.

Sobre el segundo punto, la *prudencia*, hemos hablado implícitamente a lo largo de estas páginas, y volveremos a ella en los apartados que quedan. Añadiré solamente uno de los aspectos de esta virtud: en ocasiones hay que dudar de la propia competencia y pedir consejo. En cierto modo está en relación con el conocimiento: saber lo suficiente para detectar que el propio saber resulta insuficiente y conviene acudir a otro mejor preparado. Como decían unos humoristas, “lo importante no es saber sino tener el teléfono de quien sabe”. Sobre todo en los primeros años de dedicación a tareas formativas es de gran utilidad tener una persona de referencia a quien consultar los casos más complicados, obviamente guardando la debida discreción y sin dar datos sobre la identidad del interesado.

Llegamos al tercer elemento, que para el gran místico y doctor de la Iglesia es el más importante: la *experiencia*. No se trata de una condición absoluta, pues de lo contrario nadie podría empezar a dedicarse a labores formativas. Se trata de hacerlo de modo progresivo, comenzando por personas que no tengan grandes dificultades o problemas complejos y recomendando a quienes presenten problemáticas más delicadas que acudan a una persona mejor preparada. En ocasiones esto no es fácil o posible o bien el interesado insiste en su petición. Pienso que no hay problema en aceptarla siempre que se le diga con sencillez que uno tiene poca experiencia pero hará lo que esté de su parte para atenderle competentemente. En estos casos habrá que ser cautos, por ejemplo para no dar consejos teóricos o recetas prefabricadas.

La inexperiencia se puede compensar con las condiciones que hemos visto hasta ahora: una vida de piedad asentada, el esfuerzo por vivir las virtudes, una sólida preparación intelectual y el asesoramiento por parte de personas más experimentadas. De este modo la juventud no se convierte en impedimento para ser un buen formador, como leemos en la Biblia: «he entendido más que los ancianos, porque he guardado tus mandamientos» (*Sal* 119,100).

d) Preocupación por la persona en su integridad

Cuando alguien se confía a otro en una relación formativa, generalmente lo hace para ganar determinadas competencias: mejorar el carácter, el rendimiento académico o profesional, las habilidades sociales, la vida espiritual, etc. La relación formativa tiene en este sentido algo de “relación profesional”, donde una persona acude a otra solicitando un determinado servicio. En algunos casos se trata incluso de un trabajo remunerado (muchas formas de *coaching*, *mentoring* y *tutoring*, asesoramiento familiar y la misma relación profesor-alumno), mientras que en otros muchos ese servicio es gratuito por su propia naturaleza (por ejemplo la dirección espiritual).

Un buen formador se centrará en los aspectos para los que ha sido requerido pero no se limitará a dar fríos consejos desde un punto de vista técnico. Por el contrario, tendrá en cuenta a la persona en toda su riqueza, es decir, no buscará hacer un mejor estudiante, esposo, cristiano, etc. sino una mejor persona, que en cierto modo abarca todo lo anterior. De esta

forma evitará forjar seres deformes que, por ejemplo, obtengan un brillante currículum pero a costa de comprometer su vida familiar.

El mejor modo de conseguirlo es *preocuparse por la persona*, no “en cuanto” pariente, alumno, hermano de vocación, dirigido espiritual, candidato a seguir una vocación, etc. sino en su globalidad. Esto ayudará a plantear metas amplias sin salirse de la propia competencia ni del contenido para el que se ha establecido la relación formativa.

Se evitará así caer en una formación *conductista*, basada en cosas a hacer o evitar pero sin entrar en los verdaderos deseos y dificultades del interesado. Con frecuencia las personas necesitan hablar más de lo que sienten que de lo que hacen, aunque quizás ellos mismos no se den cuenta. En una ocasión atendí en dirección espiritual a un joven que me parecía un poco formalista. Decidí comenzar la conversación con una pregunta muy abierta: “¿estás bien, contento...?”. Se bloqueó un poco y respondió evasivamente: “no sé, Vd. sabrá, que para eso le cuento lo que hago”. Fue una estupenda ocasión para ayudarle conocerse, a profundizar en sus disposiciones interiores, estados de ánimo, motivaciones, etc. sin limitar las conversaciones a las prácticas de piedad que había realizado y los detalles de servicio que había tenido con los demás. Surgieron así muchas dimensiones que tenían que ver con su vida espiritual o que simplemente le ayudaban o dificultaban a llevarla adelante de forma serena y alegre.

Evidentemente hay que hacerlo de forma afectuosa, de forma que *se sienta querido y comprendido*. Un modo de facilitarlo es detectar e interesarse por sus preocupaciones: un aniversario, un achaque de salud, la enfermedad de un familiar, un momento de mayor presión laboral, una dificultad económica, etc., también cuando se consideran nimias o desproporcionadas –mi gato se ha puesto enfermo–. Pueden ser objetivamente exageradas pero de hecho son *su* preocupación.

Para eso conviene ejercitarse en la *escucha empática*¹⁰, poniendo atención a lo que el educando dice, lo que quiere decir y cómo lo dice. Hay muchos signos y gestos elocuentes que ayudan más a conocerle que muchas palabras: momentos de silencio, miradas perdidas, que caen al suelo o al reloj, muestras de rubor al abordar un tema, bostezos, brazos fuertemente cruzados en actitud de cerrazón, actitud relajada con ojos que miran con expectación e interés, etc.

El propio formador transmite también todos estos signos y ha de estar atento para no dar a su interlocutor una idea falsa... o una impresión cierta que hubiese querido disimular. Lo mejor en estos casos es la verbalización: decir sencillamente que está cansado, que tiene prisa, etc. Y es que interesarse por la persona no quiere decir escuchar todo lo que quiera contar sin límites de tiempo: conviene, tal vez después de una o dos conversaciones introductorias, delimitar la duración de los encuentros, los temas a tratar, etc. A veces será necesario reconducir la conversación de forma delicada: “me parece que nos estamos saliendo del tema”, “nos estamos centrando en este asunto pero creo que deberíamos abordar también otros”, “se nos está acabando el tiempo y aún no hemos hablado de este punto”, etc.

¹⁰ C.J. VAN-DER HOFSTADT ROMÁN, *El libro de las habilidades de la comunicación*, Diaz de Santos, Madrid 2005²; S.R. COVEY, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Paidós Ibérica, Barcelona 1997, pp. 266-293.

Esta actitud franca, de afecto y profesionalidad, ayuda mucho a la apertura sincera. Suele decirse que “la confianza no se impone, se inspira”, se gana con el testimonio de la propia vida coherente y con el interés y atención con que se escucha lo que el otro quiere decir.

Se abren así las puertas a la amable exigencia que es inherente a toda relación formativa. En ocasiones hay que pisar el acelerador planteando metas más altas o señalando conductas y actitudes que no son compatibles con el estilo de vida que el formando asegura que quiere seguir. Cuando se ha establecido una relación sólida, cuando se ha sentido comprendido y querido, entonces está en condiciones de aceptar esas reconvenciones que tal vez en un primer momento no comprende o se resiste a asumir.

Pero pueden darse momentos de contraste entre lo que el formador piensa que es mejor y lo que el formado está dispuesto a aceptar, lo que nos introduce en el siguiente apartado.

e) Respeto a la persona y a sus tiempos

Las personas tienen sus sistemas de valores, sus jerarquías y prioridades, que no coincidirán completamente con los del formador. Es necesario distinguir lo nuclear de lo accesorio. Por ejemplo, en una relación profesor-alumno se está buscando mejorar el rendimiento académico, y en la dirección espiritual progresar en la vida cristiana. Si en el primer caso el alumno no quisiese estudiar o en el segundo el dirigido rechazase algunos puntos básicos de la doctrina o la moral, habría que plantearse si vale la pena centrarse en otros aspectos distintos o es preferible suspender la relación formativa.

Pero hay muchos puntos secundarios en los que legítimamente puede haber desacuerdo, por ejemplo en relación con el tiempo de dedicación a unas tareas u otras, el ritmo que el interesado se ve capacitado a seguir, las relaciones que ayudan o dificultan su avance, etc. ¿Cómo compatibilizar las metas altas con las disposiciones reales del formando? ¿Cómo distinguir una imposibilidad real –aunque sea por motivos subjetivos– de las excusas motivadas por la comodidad o un carácter pusilánime? No hay respuestas unívocas, por lo que planteo algunas ideas que quizá abran nuevos interrogantes.

Por una parte, la tarea formativa requiere cierta desconfianza en el propio juicio. Toda persona tiene una gran riqueza y complejidad que es imposible abarcar y sería ingenuo asumir que se la ha comprendido completamente. Más pretencioso aún resultaría creer que se conoce la voluntad concreta de Dios para esa persona. No hay que perder de vista que el verdadero formador es el Espíritu Santo y el principal protagonista de la formación es el propio interesado: es él quien ha de querer mejorar y a quien corresponde la iniciativa de hacerlo de forma ágil, magnánima y ambiciosa. La tarea del formador consiste en ponerle delante de sus posibilidades y obligaciones, formar su conciencia, ayudarle a un examen más sincero de sus acciones y motivaciones, hacerle ver sus capacidades, sugerirle cómo desarrollarlas y abrir horizontes de mejora. San Josemaría sintetizaba estos objetivos con la concisa expresión *ayudar a que el alma* (la persona desde su interioridad) *quiera*¹¹.

¹¹ Cfr. SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Carta 8 de agosto de 1956*, n. 38.

Es cierto que en ocasiones el formando podría ir más rápido, pero todas las resistencias que se encuentren son precisamente parte de lo que hay que educar. No se trata simplemente de indicar el camino a seguir sino también de quitar los obstáculos también internos, explicar los motivos de modo comprensible y animante, estimular y fortalecer su voluntad, proponer estrategias alternativas, etc. El camino más corto entre dos puntos no siempre es la línea recta y antes de abordar un objetivo puede ser necesario resolver otros aspectos más básicos que bloquean el avance.

Especialmente con los que están comenzando –independientemente de su edad– conviene ir despacio, de modo progresivo, llevándolos como por un plano inclinado. Si se les plantean de golpe todas las consecuencias del género de vida que quieren asumir pueden acabar desanimándose al compararlo con sus fuerzas actuales o viéndolas como un ideal bonito pero inalcanzable. Por eso el Papa Francisco ha recordado que «san Juan Pablo II proponía la llamada “ley de gradualidad” con la conciencia de que el ser humano “conoce, ama y realiza el bien moral según diversas etapas de crecimiento” (*Familiaris consortio*, n. 34). No es una “gradualidad de la ley”, sino una gradualidad en el ejercicio prudencial de los actos libres en sujetos que no están en condiciones sea de comprender, de valorar o de practicar plenamente las exigencias objetivas de la ley. Porque la ley es también don de Dios que indica el camino, don para todos sin excepción que se puede vivir con la fuerza de la gracia, aunque cada ser humano “avanza gradualmente con la progresiva integración de los dones de Dios y de las exigencias de su amor definitivo y absoluto en toda la vida personal y social” (*Familiaris consortio*, n. 9)»¹².

Por último, el sincero afecto por el formando llevará a asumir que es él quien mejor se conoce a sí mismo, sus capacidades, sus fuerzas; a él corresponde tomar libremente las decisiones para mejorar su vida. Solo así sus acciones cuajarán en virtudes y le mejorarán en lo más profundo de su ser.

f) Superar los propios fantasmas

Un joven, durante una conversación de dirección espiritual, me contó su preocupación por su hermana, profundamente inserta en la crisis adolescente; muchos pequeños problemas pero afortunadamente ninguno grave. Aprovechamos para hablar de su familia: sus padres tenían un carácter algo débil y él había asumido muchos años atrás el papel de “cabeza de familia” ante sus hermanos e incluso en alguna ocasión también con sus padres. Se encontraba lógicamente sobrecargado de responsabilidad. Pero además tenía lo que hemos llamado un carácter obsesivo-perfeccionista y el modo con que trataba de gestionar las dificultades de su familia era el control. La rebeldía de su hermana había sumido a este chico en una profunda crisis: estaba un poco *descontrolada*. Fuimos profundizando y llegamos a un *miedo nuclear*: que su hermana tomase decisiones equivocadas con consecuencias irreversibles. Su modo de prevenirlo era que las decisiones de la adolescente pasasen por su aprobación, algo a lo que ella había accedido pacíficamente hasta pocos meses atrás; ahora se negaba.

¹² FRANCISCO, Exhortación Apostólica Postsinodal *Amoris laetitia*, 19 de marzo de 2016, n. 295.

Rezar por las personas a quienes se intenta ayudar sirve, y a veces uno incluso obtiene luces que no reconoce como propias. Se me ocurrió preguntarle si había considerado la actitud que Dios tiene con nosotros: vela providentemente pero nos ha creado libres, asumiendo el riesgo de que obremos mal y pongamos en peligro nuestra salvación eterna. La respuesta de este chico me sorprendió: “sí, lo he pensado muchas veces y he llegado a la conclusión de que yo no hubiese creado así al hombre: me daría mucha pena que se condenase”. La consecuencia que sacamos es que o se estaba equivocando él en su forma de tratar a su hermana... o se había equivocado Dios al crearnos libres.

Todos tenemos nuestros miedos e inseguridades, muchas veces derivados de un sincero afecto hacia las personas que se nos confían. Pero a veces ese miedo interfiere con la ayuda que queremos prestar y hace que, con la mejor intención, caigamos en un estilo formativo insano. Por eso es necesario que el formador se conozca. A continuación exponremos algunos de esos *fantasmas* que pueden interferir con la labor de formación.

El caso que acabamos de exponer se puede resumir como *inseguridad-control*. Cualquier labor de formación es una gran responsabilidad que cae sobre los hombros del formador. Puede verse abrumado por la confianza que han puesto en él los superiores o por la posibilidad de que el educando no llegue todo lo alto que podría o incluso fracase. Un modo de gestionar ese miedo es prever y evitar todas las posibles descaminos incluso cuando el interesado no los reconoce como tales, o bien instarle a consultar todos los planes bloqueando los que se salgan de una estrecha y segura rutina. Son actitudes que acogotan al formando, impiden que actúe con autonomía y adquiera criterio, dificultan la adquisición de virtudes y amenazan con contagiarle los propios rasgos obsesivo-perfeccionistas, de modo que con el tiempo se convertirá a su vez en otro formador inseguro y controlador.

No es solo cuestión de fe: es una condición psicológica que dificulta una auténtica labor de formación. Quienes dirigen las labores e instituciones habrán de estar atentos ante tales “candidatos a formadores”, pues con su mejor intención pueden hacer daño a quienes acudan a ellos.

Conviene recordar que para el ser humano el ensayo-error es una de las formas más efectivas de aprender. Pensemos en el modo con que hemos aprendido a montar en bicicleta: primero con las ruedas accesorias, luego con nuestro padre agarrando el sillín hasta que finalmente se arriesgó a soltarnos, tal vez conteniendo el aliento mientras avanzábamos en zigzag. Cuántas cicatrices en la barbilla son una muestra de cariño de unos padres que supieron confiar en sus hijos a pesar de su escasa habilidad y pasaron por el mal trago de verlos caer. Como dice Guardini, «cada uno tiene que hacer sus propias tonterías él mismo para aprender a no hacerlas más»¹³. Esto no quita que es muy bueno servirse de la experiencia de los demás para escalear en cabeza ajena.

El Papa Francisco afirma que quien tiene confiada una labor de consejo ha de ser «un testigo: un testigo cercano, que no habla sino que escucha y luego da orientaciones. No

¹³ R. GUARDINI, *Las etapas de la vida. Su importancia para la ética y la pedagogía*, Palabra, Madrid 1997, p. 63.

resuelve [el problema] pero te dice: mira esto, mira esto, mira esto, mira esto..., esta no parece una buena inspiración por esta razón, esta sí... ¡Pero sigue adelante tú y decide tú!»¹⁴.

Otra dificultad viene dada por el *miedo a contristar* al corregir o al exigir, distinto del respeto a los tiempos y ritmos de la persona del que hemos hablado. Con esta dejación de funciones no se trataría de buscar el bien de la persona sino de evitarse a sí mismo un mal rato. Un buen formador también debe pasarlo mal y poner al formando delante de sus responsabilidades. De lo contrario estaría traicionando su propio papel y la confianza que el interesado puso en sus manos al buscarle.

La labor formativa es un darse desinteresadamente. Tiene muchas gratificaciones, pero el bien del otro ha de estar siempre por encima de la recompensa que pueda darnos en forma de afecto, reconocimiento, etc. Sería un desorden tratar de resolver las propias necesidades afectivas en la relación formativa. No me refiero a formadores con grandes carencias sino a personas normales que se sienten queridas por sus educandos o que ven cumplidas en ellos sus ansias de *generatividad*. Todo esto es legítimo y de hecho se da con naturalidad en cualquier labor formativa, lo que la hace muy satisfactoria. Pero si el bien del formando requiriese una corrección -realizada siempre con delicadeza y caridad- no sería maduro por parte del formador sacrificar el bien del educando en aras del mantenimiento de una relación plácida y serena. Sería buscarse a sí mismo por encima del bien del otro, lo que metería una semilla de insinceridad en el núcleo mismo de la relación formativa.

En el extremo opuesto, el formador debe estar también precavido ante los intentos de invasión por parte del formando, en el caso de que pretenda encontrar en la relación lo que debería buscar en otros ámbitos: familia, amigos, etc. La relación formativa tiene sus objetivos, debe hacerse en un clima de afecto y confianza pero su fin no es simplemente que alguien con quien me encuentro bien me escuche y me anime, sino que me ayude a ser mejor. En este sentido, aplicando lo que hablamos en el capítulo sobre las relaciones en la edad adulta, se asemeja más a la relación paternofilial que a la amistad entre iguales. Así como el padre tiene que hacer las veces de padre, no de amigo, también el formador debe asumir su rol, aunque fuera de las conversaciones formativas haya otros lazos de tipo familiar, vocacional o incluso de amistad. Habitualmente esta distinción se alcanza de modo intuitivo, pero en ocasiones -especialmente con personas jóvenes o con personalidades inmaduras o enfermas- puede ser necesario explicitarlo.

Por último, el formador debe saber distanciarse de los problemas ajenos. No está llamado a llevar sobre sus hombros el peso del mundo, como el titán Atlas debía sostener la bóveda del cielo. Cuando se tiene un verdadero afecto por los formandos se pasa mal cuando parece que no avanzan al ritmo que deberían o incluso se están alejando de lo que objetivamente es mejor para ellos. Pero no se puede caer en el pesimismo, la frustración o la pérdida de la propia paz interior. Algo falla en el profesor que llega a casa deprimido después de una insatisfactoria sesión de exámenes o en el sacerdote que termina una tarde de confesionario abatido por la debilidad de la naturaleza humana.

¹⁴ FRANCISCO, *Discurso en el encuentro con los estudiantes de los Colegios Eclesiásticos romanos*, 16 de marzo de 2018.

El afecto verdadero por los que dependen de uno llevará a respetar su libertad dejando siempre una mano tendida, haciendo quizás como los pescadores, que saben soltar carrete para que el pez que trata de escaparse no acabe rompiendo el hilo. Y sobre todo llevará a rezar más insistentemente por ellos y a ejercitar la propia fe en la bondad de Dios y en el poder de la oración, de la que Él se sirve para cambiar los corazones.

4. Vale la pena

Vale la pena ser formador. Es laborioso, porque exige no solo tiempo sino sobre todo cabeza y corazón. Pero cuando pasan los años uno siente la legítima satisfacción interior del padre que ve que sus hijos han llegado lejos, incluso más lejos que él. «Una de las alegrías más grandes de un educador se produce cuando puede ver a un estudiante constituirse a sí mismo como una persona fuerte, integrada, protagonista y capaz de dar»¹⁵. Entonces siente cumplidas sus ansias irrenunciables de generatividad que le llevan a exclamar en acción de gracias con san Pablo: «me pongo de rodillas ante el Padre, de quien toma nombre toda familia en los cielos y en la tierra» (*Ef 3, 14*).

Alguno quizás no llegó todo lo lejos que hubiésemos querido, o tal vez lo hizo por otro camino o llegó a otro punto en el que se encuentra feliz. En todo caso, siguió *su* camino y llegó a *su* meta. «Yo planté, Apolos regó; pero es Dios quien dio el crecimiento; de tal modo que ni el que planta es nada, ni el que riega, sino el que da el crecimiento, Dios. [...] Porque nosotros somos colaboradores de Dios; vosotros sois campo de Dios, edificación de Dios» (*1 Co 3,6-9*).

¹⁵ IDEM, Exhortación Apostólica Postsinodal *Christus vivit*, 25 de marzo de 2019, n. 221.