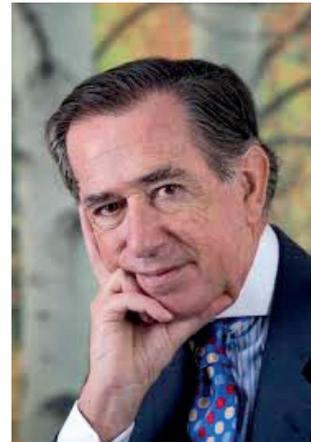


Enrique Rojas

Reconocido psiquiatra y director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas de Madrid.



APRENDE A VIVIR MEJOR SIENTE, PIENSA Y HAZ

Educación es convertirse en persona, conseguir que un ser humano tenga criterio y dignidad. La primera fuente de una buena educación no es la escuela, sino la familia. Una familia sana no tiene precio. Educar a los hijos es acompañarlos en su crecimiento como personas. Si la familia funciona, la persona va a tener un edificio construido con materiales sólidos y resistentes.

Yo no le doy consejos a nadie, me los doy a mí mismo y trato de aplicarlos con realismo y motivación. Consciente de que el educador soberano es el ambiente que nos rodea, por lo que es fundamental estar bien pertrechados para que no quede uno devorado por el bombardeo de estímulos que llegan a todas horas. Hoy es difícil mantenerse a flote por la enorme confusión reinante en el mundo complejo y variopinto de la información.

Mis consejos para una buena educación lo son en estos tres ámbitos: los sentimientos, la inteligencia y la voluntad. Los sentimientos son la vía regia de la afectividad, que es esa pura sangre que recorre nuestra persona y le toma pulso a cómo vivimos la realidad. Tener una buena formación sentimental significa saber dar y recibir amor y saber expresarlo: te quiero, te necesito, perdóname, necesito hablar contigo, quiero que me orientes...

Esta educación emocional hay que darla en la familia desde pequeños, conociendo la geometría del entorno y también el arte y el oficio de comunicarse de forma adecuada, con sencillez, naturalidad, sin doblez... Una tarea de artesanía psicológica, clave para la vida y también para una buena relación de pareja, donde el amor debe ser integral y debe hospedar en su seno, lo físico, lo psicológico, lo espiritual y lo biográfico. Donde la sexualidad sea la parte corporal del amor. Mientras que la afectividad es su parte psicológica. Los sentimientos hacen de mediadores entre los instintos y la razón.

La educación de la inteligencia significa aprender a distinguir lo accesorio de lo fundamental. Es capacidad de síntesis. Hay que enseñar a pensar a las personas desde pequeñas, a tener espíritu crítico y a formular argumentos que defiendan nuestras ideas y creencias. Inteligencia es también saber captar la realidad en sus distintos ángulos y matices. No hay una inteligencia, existen las inteligencias en plural y unas y otras se llevan a la gresca. Todas tienen en común la captación de la realidad y su significado. Parece como si poseer unas excluyera otras y realmente es muy difícil tenerlas todas en una apretada armonía. Mencionaré solo algunas de pasada: teórica, práctica, social, analítica, sintética, discursiva, creativa, emocional (tan de moda desde las ideas de Goleman), fenicia (comercial), instrumental, matemática e inteligencia para la vida. Esta última significa saber gestionar de la mejor manera posible la propia trayectoria en sus distintos vectores. La inteligencia se nutre de la lectura, fomentar este hábito es esencial. Hoy en día, a todos nos cuesta más leer, pues estamos en la era de la imagen, pero merece la pena intentarlo. El tercer consejo es la importancia de la voluntad. La voluntad es la capacidad para ponerse una metas y objetivos y luchar a fondo por irlos consiguiendo. Nihil difficile Volenti decían los clásicos: nada hay difícil si hay voluntad. Es la joya de la corona de la conducta y para mí, pasa por delante de la inteligencia. El que tiene la voluntad bien educada puede atreverse a alcanzar el mayor Everest de sus ilusiones y es que no es más sabio el que menos se equivoca, sino quien mejor aprende de sus errores. Tener siempre ilusiones, estar vivo y coleando. Uno se hace viejo cuando sustituye las ilusiones por los recuerdos. Una buena educación es aquella que busca dar en la diana: se piensa con altura, se siente con profundidad y se habla claro.

La felicidad, dice el Dr. Rojas, consiste en tener una buena salud y muy mala memoria. Saber perdonar y olvidar los agravios. Para es, amor y trabajo son los pilares vitales sobre los que construye todo lo demás.