

También puedo decidir estar en paz conmigo mismo. Me libero de conflictos interiores. Si deseo dos cosas opuestas, puedo intentar encontrar una solución de compromiso. Si me fustigo, me torturo, me culpabilizo y me avergüenzo, sencillamente me dispongo a cambiar las creencias y pensamientos que provocan esas emociones por otras creencias y pensamientos que me aporten auto-respeto, paz interior, indulgencia y tolerancia hacia mí mismo.

Me deshago especialmente del pensamiento exigente¹ que me genera obligaciones y prohibiciones, del pensamiento valorativo² que me lleva a auto-criticarme y del pensamiento culpabilizador y punitivo que me lleva a auto-inculparme y auto-fustigarme³. Puedo liberar mi árbol interior de esas hojas secas que ya no sirven para nada y en su lugar dejar que broten nuevas hojas verdes y frescas. Al adquirir un modo de pensamiento más flexible, abierto y tolerante voy aumentando también la paz con los demás. Desarrollar mi autoestima me ayuda asimismo a estar en paz conmigo mismo⁴. Con todo este trabajo me voy construyendo poco a poco una vida pacífica, tranquila, serena y agradable.

7.2.5. Justicia

De forma innata muchas veces tenemos una brújula interna que nos dice lo que es justo, honesto y limpio y lo que no. Este sentido natural de la justicia y la ética, que está relacionado con nuestra capacidad de razonar⁵ y con nuestra sensibilidad⁶, no se refiere a una moral, mentalidad o religión que pueda tener una determinada sociedad o grupo social, sino que es un sentido interior e innato.

Para los romanos estaba bien crucificar a aquellos que se oponían a sus conquistas, para alguna religión durante siglos era moral torturar y quemar en la hoguera a aquellos que no pensaban como ellos y para algunas culturas todavía hoy está bien la ablación de clítoris a las mujeres, los castigos físicos a los niños o la humillación y castigo a los homosexuales. Todo ello nada tiene que ver con lo que nos dicta nuestro interior, sino con pautas culturales, sociales y religiosas.

Algunas personas tienen este sentido interno de la justicia y de la ética muy acusado, mientras que otras lo tienen menos. Hay personas que aceptan el orden social en que han sido educados, mientras que otros se guían por su brújula interna y cuestionan y combaten aspectos que no les parecen justos.

¹ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

² Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

³ Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

⁴ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

⁵ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

⁶ Ver el apartado 7.7.3.2. Solidaridad.

Desde un punto de vista biológico, parece que este sentido innato de la justicia se desarrolló a lo largo de millones de años de evolución por tratarse de un mecanismo útil para la supervivencia en el sentido de que nos impulsa a defendernos a nosotros mismos y a otros individuos frente a ataques contra nuestra vida, integridad física, territorio, recursos, libertad y frente a todo aquello que creemos que nos pertenece y que nos ayuda a nuestra supervivencia.

Al tratarse de un mecanismo que no sólo aplicamos en beneficio propio, sino también de los demás, ello fomenta que a nivel de grupo o entre varios grupos se creen unas reglas de relación basadas en el respeto mutuo, en la delimitación clara de territorios y derechos y en la defensa de los mismos que facilitan la supervivencia de los diferentes individuos y del grupo o grupos en su conjunto. Es como una gran valla que delimita territorios.

Puedo tomar conciencia de que la naturaleza me ha regalado esta brújula interior, apreciarla y valorarla. Ese sentido del bien y del mal me guía muchas veces a comportamientos como el respeto hacia mí mismo y hacia los demás, a la honestidad y a la integridad. Guiado por mi sentido interno de la justicia puedo reaccionar cuando lo estimo pertinente si alguien invade mi terreno o el de otras personas, defendiendo de forma adecuada y razonable mis derechos, mis libertades y mi dignidad, así como de los demás.

Al mismo tiempo, como mi sentido interior de la justicia no es verdad absoluta, sino algo subjetivo, puedo evitar el dogmatismo y moderar mis juicios. Si juzgamos, es preferible que lo hagamos con justicia y rigor, colocando en un platillo de la balanza lo negativo, pero también en el otro platillo todo lo positivo, pues juzgar negativamente nos hace sentir mal y valorar lo positivo nos hace sentir bien, tanto a nosotros como a los demás. Ello también nos ayuda a evitar pensar en blanco y negro, en bueno o malo, y abrirnos a ver los matices y tonalidades.

Asimismo mejoraremos nuestra felicidad y la de los demás si canalizamos de forma adecuada los prejuicios, ya que no sería justo condenar a un individuo por actos cometidos por otro individuo o conjunto de individuos pertenecientes a su mismo grupo.

Agradecer la justicia

Como tenemos esta necesidad, si somos conscientes de que en nuestro entorno hay un nivel de justicia, sea en mayor o menor grado, ello contribuirá a nuestro bienestar personal. Afortunadamente en los tres últimos siglos ha habido un avance espectacular en crear un orden justo en que los derechos de cada cual sean protegidos y respetados, no en todos los países pero sí en muchos y cada vez son más. Actualmente en el mundo se observa una gran onda expansiva de justicia similar a cuando en un estanque alguien tira esa piedra y se crean unas ondas que se van haciendo grandes gradualmente hasta

alcanzar todos los rincones del estanque.

En cada vez más países disfrutamos de un estado de derecho y de ordenamientos jurídicos que generalmente son justos, con constituciones que amparan un gran número de derechos, como el derecho a la vida, a la integridad física y moral, a la libertad, a la seguridad, al honor, a la intimidad, a la propia imagen, a un domicilio inviolable o a votar.

Existen numerosas leyes para proteger al individuo y evitar abusos. Puede haber alguna regulación con la que no esté de acuerdo, pero probablemente estoy de acuerdo con la inmensa mayoría de preceptos o como mínimo veo que encierran una lógica y un afán de justicia. Contamos con tribunales y otros poderes que pueden no ser perfectos, pero que están para defendernos si se vulnera alguno de nuestros derechos. En muchos países contamos con un tipo de orden votado y apoyado por la mayoría de los individuos, en el que las minorías también tienen influencia y en el que el que la dignidad del individuo está altamente protegida y respetada. Ello no tiene precio. ¿Tengo o no tengo motivos fundados y reales para estar agradecido con el nivel de justicia de que disfruto?

Por suerte, en la mayor parte de sociedades no estamos regidos por la ley del más fuerte y no estoy a merced de un señor de la guerra o de un matón de barrio que pueda hacer conmigo cuanto le plazca. Si alguien me hace daño, abusa de mí, me roba, me agrede, me denigra o intenta privarme de mi libertad, afortunadamente estoy protegido por un orden razonablemente justo que contiene unas reglas para evitar esas injusticias y por un poder que las aplica y que vela por mí. Si fuese ultrajado, existen unas normas para que me desagrasen y compensen mediante indemnizaciones por daños y perjuicios, sanciones y penas.

Muchas veces la justicia que existe en la actualidad la damos por sentada y no la valoramos, pero si pensamos cómo funcionaban antes las sociedades podemos tener muchos y profundos motivos para sentirnos satisfechos. En las sociedades que existieron desde el neolítico hasta la aparición de las democracias liberales eran frecuentes las violaciones de los derechos humanos y las libertades individuales, la humillación, el escarnio público y la denigración de la dignidad humana, los abusos y las arbitrariedades. La mayoría vivía sin derechos y sometida a una minoría con privilegios. Se torturaba y se mataba a personas por pensar o tener sus propias ideas diferentes a las oficiales o tener una religión diferente a la establecida, como sucedió con la Santa Inquisición.

Las mujeres estaban sometidas a los hombres, si tener derecho a decidir ni a gestionar sus vidas ni sus bienes. Desde niñas se les enseñaba que eran inferiores a ellos y que debían obedecerles y aguantar estoicamente. En muchos lugares, la mujer soltera generalmente aparte de monja o prostituta sólo podía trabajar como sirvienta. Se le decía con quién tenían que casarse y todavía hoy en algunos lugares la que no lo hace en ocasiones puede ser asesinada o su cara destrozada con ácido.

Mucha gente por el simple hecho de su raza carecía de derechos y era denigrada. Del mismo modo, a causa de estrictos dogmas religiosos las personas que han practicado la homosexualidad en lugares del planeta dominados por religiones contrarias a ella se han visto durante siglos sometidos a castigos como la muerte, la tortura, la prisión,

el destierro, la marginación, la humillación, el rechazo por parte de sus familias o la pérdida de su trabajo y en algunos lugares todavía sucede.

En las sociedades actuales no tenemos perfección y posiblemente nunca la tendremos, pero en bastantes lugares tal vez sí se ha alcanzado el 8 ó el 9. Si sé apreciar el alto nivel alto de justicia de que disfruto ello me hará más feliz.

Aumentar la justicia

A pesar de todo lo anterior, pueden darse situaciones injustas en que sentimos que ha habido vulneración de derechos, abuso, ultraje u ofensa, ya sea hacia nosotros mismos o hacia los demás, por lo que si hacemos algo para luchar contra la injusticia estaremos contribuyendo a crear un mundo más agradable en el que vivir.

Si el problema es que alguien de mi entorno ha vulnerado algún derecho, normalmente lo primero será dialogar pacífica y asertivamente y, si lo estimo conveniente, con firmeza con el causante del acto injusto para que cambie su forma de actuar, repare el daño y/o compense por los daños y perjuicios causados. Si ello no funciona, se puede acudir a las personas que tienen competencia para que se haga justicia y a los cauces legales.

Si el problema en cambio es que hay una injusticia en el propio sistema, puede ser útil asociarse o ayudar económicamente a organizaciones que ya luchan en esa línea, como las que trabajan por favor de los derechos humanos, los derechos de las mujeres, de los niños, de los homosexuales, del derecho a morir dignamente, de los animales, etc. ¿Estoy haciendo algo a favor de lo que considero justo? La unión hace la fuerza. Un búfalo puede tener cierta fuerza, pero una manada de búfalos avanzando en la misma dirección tiene mucha más fuerza y a menudo puede llegar adonde se proponga.

Si no tengo medios de tiempo, energías o dinero para solucionar la injusticia, puedo simplemente tomar consciencia de que a pesar de ello se está luchando para acabar con esa injusticia, ya que muy probablemente hay personas individuales y asociaciones, ONGs, fundaciones, partidos políticos y otro tipo de grupos que están trabajando por esa causa concreta. Si soy víctima de opresión política o social ello puede generar mucho malestar, por lo que convendrá que trabaje este “tema específico”, que se expondrá en el Nivel Avanzado⁷.

A mi nivel más personal e inmediato, puedo intentar rodearme de personas respetuosas, honestas, íntegras y éticas, así como de relaciones y situaciones justas y satisfactorias. En última instancia, muchas veces puedo elegir el tipo de pareja, amigos, empresa en la que trabajar, jefe, entorno laboral, entorno social e incluso el país que encaje en esencia con mi sentido de lo que es justo.

Ahora bien, la mejor manera de trabajar por la justicia es cambiar aquello sobre lo que tengo más control, es decir, yo mismo. ¿En qué medida soy justo, recto y honrado?

⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.5.A. Opresión política o social.

Puedo trabajar por ser ético, noble, sincero, transparente y fiable, siendo benevolente y viviendo y dejando vivir. En mis relaciones con los demás puedo intentar buscar fórmulas razonables y equilibradas en que todos ganemos, siendo considerado con las necesidades de los demás. Del mismo modo que puedo valorar mi bienestar personal y respetar mis derechos y libertades, también puedo hacerlo con los demás.

7.2.6. Tiempo y ritmo de vida equilibrado

La abundancia de riquezas, de seguridad, de paz o de justicia contribuyen a nuestra calidad de vida, pero también contribuye la abundancia de tiempo: tener tiempo abundante para poder hacer las cosas que nos gustan hacer, para poder cubrir las necesidades que necesitamos, para poder desarrollar las diferentes facetas de nuestra vida, para poder descansar y relajarnos e ... importante: para poder cultivar nuestro bienestar y llevar a cabo todo este entrenamiento ... y hacer todo ello de forma razonablemente tranquila.

De hecho, tenemos nuestros propios biorritmos y nos sentimos bien cuando funcionamos conforme a ellos. Algunas personas son por naturaleza más activas y pueden sentirse cómodas haciendo actividades casi todo el día, mientras que otras necesitan más tiempo para estar pasivos y descansar. Algunas tienen un biorritmo rápido y funcionan cómodamente de esa manera, mientras que otras tienen un ritmo más lento y están a gusto si viven la vida de una forma más sosegada. Cada forma de ser tiene sus ventajas. Correr puede ser muy productivo, pero ir pasito a pasito con el tiempo puede suponer dar pasos de gigante y conseguir grandes logros.

Por ello en vez de intentar cambiarnos, podemos conocernos e intentar vivir conforme a nuestra naturaleza en la medida de lo posible, yendo a favor de nuestra corriente como las sardinas y no en contra de ella como los salmones. Tenemos derecho a ser suaves y benignos con nosotros mismos y vivir de forma fluida, como un motor engrasado.

¿Tengo la sensación de que cuento con tiempo suficiente y de que voy holgado o más bien de que me falta tiempo y que tengo que ir corriendo de un lugar para otro? ¿Tengo la sensación de que navego río abajo con suavidad o de que remo con rapidez contra la corriente para que ésta no me arrastre a la catarata? Si voy desbordado, estresado y acelerado a causa de mis múltiples tareas, quehaceres y obligaciones, me sentiré mejor si trabajo esta área.

Para poder ser rico en tiempo y poder funcionar a mi ritmo, la mejor receta es tener nuestra vida razonablemente simplificada, haciendo lo que es esencial para nosotros y prescindiendo del resto. “Nuestra vida se desperdicia por el detalle... Simplifica, simplifica” escribió el escritor americano Henry David Thoreau. Si estamos haciendo malabarismos con demasiadas pelotas al mismo tiempo, sencillamente podemos quitar aquellas que no necesitamos, disfrutando de una vida razonablemente simple, tranquila y cómoda y encontrando ese equilibrio entre complejidad y simplicidad que es apropiado para nosotros. Necesitamos un cierto grado de complejidad porque somos seres