

ROSA MARÍA BELDA MORENO

TOMAR DECISIONES

DEL PROCESO INTERIOR
A LA PRÁCTICA ÉTICA



humanizar

ROSA MARÍA BELDA MORENO

TOMAR DECISIONES

Del proceso interior a la práctica ética



Diseño de cubierta: Estudio SM

© 2015, Rosa María Belda Moreno

© 2015, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

ISBN 978-84-288-2849-8

Depósito legal: M-15.242-2015

Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

ÍNDICE

PRÓLOGO, de José Carlos Bermejo	7
INTRODUCCIÓN	11
PRIMERA PARTE. TOMAR DECISIONES. DISCERNIR, DELIBERAR Y DECIDIR	15
El proceso de decidir	15
1. EL DISCERNIMIENTO	23
1. Los motores internos	24
2. Concepto de discernimiento	26
3. Conexión interior	28
4. Vida plena, con condiciones	33
5. Lo que no es discernimiento	36
6. Heridas psicológicas y apegos	38
7. Tendencias o inclinaciones	40
8. Ideas irracionales	44
9. Actitudes básicas para discernir	50
10. Los sentimientos en la toma de decisiones	53
11. El papel de la conciencia y el plano espiritual o valórico	60
12. Clarificar y vislumbrar	65
2. LA DELIBERACIÓN	71
1. Concepto de deliberación	71
2. Implicaciones del diálogo	73

3. Principios y consecuencias de las decisiones prudentes	75
4. Actitudes ante la deliberación	76
5. Aplicando métodos	78
6. Una propuesta de síntesis	83
3. LA DECISIÓN	87
1. Concepto de decisión	87
2. Y ahora, ¿qué?	89
3. Preguntas para atascados	91
a) El perfeccionista	92
b) El que necesita controlarlo todo, el que necesita sentirse seguro para decidir	93
c) El que se siente con exceso de responsabilidad	94
4. Los fallos que solemos cometer	95
5. Dos pistas más	98
6. Decisiones esenciales: la apuesta por la alegría, el perdón y la bendición ...	104
SEGUNDA PARTE. EL TELÓN DE FONDO EN LA TOMA DE DECISIONES	113
1. ÉTICA, VALORES Y FELICIDAD HUMANA	115
1. Desbrozar el concepto	115
2. Valores y acción	120
3. Valores compartidos. Objetividad y subjetividad de los valores	123
4. Valores y sentimientos	129
5. El sentido de la vida y los valores	134
6. Los valores se alumbran en el encuentro	141

7. Valores, virtud y ética	149
a) Virtud, ¿una historia fracasada? ...	150
b) Ética, felicidad y héroes	153
c) Principios, valores y virtud	155
d) Ética de mínimos y propuesta de vida buena	157
2. EL ASUNTO DE LA LIBERTAD	161
1. La condición básica del ser humano ..	161
2. ¿Libres o determinados?	166
3. La ética de la responsabilidad	168
4. Libertad interior	171
5. La libertad como conquista	175
6. ¿Liberarse de la carga de la libertad? .	179
EPÍLOGO	183

Para tu alma libre, María

PRÓLOGO

¿Cómo tomamos decisiones las personas? ¿Cómo las podríamos tomar para que fueran realmente decisiones libres, responsables, del tipo de esas que nos dejarían a gusto con nuestra conciencia, porque son realmente «nuestras» y porque generan bien?

No siempre somos conscientes de cómo decidimos. Ni tampoco hemos reflexionado sobre cómo decidir saludablemente.

Cierta literatura ha reflexionado más sobre el discernimiento –quizá más en contexto espiritual–, tanto personal como comunitario. Más recientemente también en el campo de las decisiones éticas ha habido avanzadillas sobre la deliberación moral y propuestas de metodologías que favorezcan la toma de decisiones en medio de los conflictos éticos que encontramos en el mundo de la salud y de la intervención social.

Quizá podamos decir, pues, que esta temática ha estado casi reservada a expertos en acompañamiento espiritual y en bioética. No tanto en otros foros ni tampoco como tema de interés universal, que obviamente lo es. ¿Cómo no reflexionar sobre el proceso saludable de toma de decisiones personales y grupales para las innumerables encrucijadas que encontramos en la vida? Elegimos cotidianamente.

Para entendernos: el diseño arquitectónico de un edificio puede ser muy audaz y futurista, hermoso y atractivo. Pero los cálculos de los ingenieros son los

que dirán si el resultado final es viable constructivamente o si convienen algunos cambios técnicos para que pueda edificarse con seguridad. Nadie construye sin hacer estos cálculos, como también otros... Generalmente, el discernimiento de ingenieros y arquitectos ayuda a tomar decisiones, y suele ser acertado.

Pues no sucede siempre lo mismo en otros campos de la vida personal y grupal. Con frecuencia son los impulsos, los intereses más narcisistas, la intensidad emocional del momento, la atracción de la moda... lo que nos lleva a tomar decisiones.

En efecto, la confluencia de emoción y razón, de las razones de la inteligencia intelectual y las «razones del corazón» (que no siempre la razón entiende, según Pascal), el baile de los valores y su compleja naturaleza, la diversidad de grados de competencia para tomar decisiones (el tema de la libertad), los influjos de la cultura, las modas, los líderes de opinión, la capacidad de autoengañarnos y otros tantos elementos hacen que la toma de decisiones no siempre sea un proceso personal o grupal realizado de manera ponderada y humanizada, conectada con el más genuino yo íntimo.

La autora sabe de esto. Rosa María, médico, máster en *counselling* y en bioética, autora de otras publicaciones donde articula su capacidad reflexiva y ofrece posibilidades de humanización relacionadas con otras temáticas, ha dedicado una gran energía personal en la elaboración de este texto. Acompaña a personas en situaciones no solo de enfermedad o de final de vida, sino también a personas que sufren por diferentes causas y buscan luz, dejándose ayudar en el Centro de Escucha San Camilo de Ciudad Real, fundado

por ella. Le sale por los poros la pasión por ayudar a pensar, por promover la conexión con la interioridad y por dejarse interpelar genuinamente por los valores. Es profesora en el máster en *counselling* del Centro de Humanización de la Salud y, como tal, presenta esta temática como propia de fases avanzadas de esta forma de acompañamiento en el sufrimiento o en situaciones de crisis.

El libro, por su temática, podría tener sabor moralizante: «hay que elegir el bien». No es así. Buscando elegir el bien se busca la felicidad, la alegría resultante de procesos realizados con prudencia, y buscando esa genuina felicidad propia y ajena que surge como consecuencia de decisiones tomadas siguiendo buenos procesos, fruto de la más auténtica libertad y conexión con el corazón más íntimo de uno mismo y la ponderación de las implicaciones sobre los demás, particularmente sobre los más débiles.

Este libro no es un manual, nos dice la autora. Es más bien un servicio prestado al lector para ayudarle a humanizar los procesos de toma de decisiones conectando con el interior, muy útil para la vida personal, muy necesario para quienes tienen roles de liderazgo y acompañamiento personal y de coordinación de equipos.

Confío que este libro, que sale del seno del Centro de Humanización de la Salud, sirva a las personas: lo veo como un buen regalo humanizador. Pero confío también que sirva a diferentes organizaciones para aumentar la cultura en torno al modo en que se toman decisiones para la búsqueda del bien, de la justicia, de la felicidad.

En Roma, que es donde se acuñó la palabra «elegancia», hay una anécdota muy representativa referida a Petronio, personaje de la corte de Nerón. Tácito le llamó *arbitrer elegantiae*, el árbitro de la elegancia, porque su criterio a la hora de juzgar una obra artística o literaria era tan valorado que el propio Nerón se sometía a sus dictámenes. Ojalá el lector sienta cómo, al leer e interiorizar, su vida y su persona se hacen más elegantes. Elegante, sí, es decir, capaz de elegir: extraer, sacar... lo mejor.

JOSÉ CARLOS BERMEJO HIGUERA
Director del Centro de Humanización de la Salud

INTRODUCCIÓN

¿Por qué hablar de toma de decisiones? Este tema me inquieta desde hace tiempo, y especialmente desde que, como experta en *counselling*, observo cuántas dificultades encontramos a la hora de tomar decisiones, de acompañar a las personas a que, una vez expresado y comprendido el problema que atraviesan y todas sus implicaciones, pasen a la acción. Entendida la acción no solo como la elaboración de un plan con múltiples acciones, sino como cambio de actitud o incluso como inacción. Sea como fuere, necesita concreción. El paso previo a la acción, ese preámbulo necesario, me ha hecho detenerme a precisar qué hay ahí y tratar de buscar pautas para acompañar a tomar decisiones efectivas.

Me doy cuenta de que conocer el proceso de toma de decisiones y aprender a tomarlas es un tema demandado por formadores, acompañantes y *caminantes* en general, y no hay tanta literatura al respecto. Necesitamos reflexionar sobre ello, profundizar en los valores que están detrás de toda decisión, entender el proceso psicológico y espiritual de la toma de decisiones, así como aprender algunos métodos. Ante las decisiones caemos en la cuenta de los recursos de que disponemos, siendo estos materiales o espirituales. La cita del evangelio de Lucas es gráfica: «¿Quién de vosotros, si quiere construir una torre, no se sienta primero a calcular los gastos, a ver si tiene para terminarla?» (Lc 14,28). Debemos preguntarnos si

tal decisión es realista, si contamos con recursos, capacidades y medios para llevarla a cabo.

Tomar decisiones no es descubrir atajos, trucos o recetas que faciliten la tarea. Las obras que están así enfocadas dan poco resultado. Se trata más bien de aprender a mirarme por dentro y descubrir lo que va en consonancia conmigo, como ese ser único e irrepetible que soy. Es un viaje a la profundidad. Complejo y apasionante. En los cursos, y en la vida en general, me encuentro con gente que agradece enormemente dedicar algo de tiempo a la reflexión sobre la toma de decisiones: de dónde parte, adónde va, los «qué», los «porqué», los «para qué» y los «cómo» de la decisión.

A tomar decisiones se aprende, pero, aunque no se obtuvieran los resultados más esperados, ya valdría la pena, pues una acción conducida desde la reflexión sobre los valores que la impulsan, y una decisión que se produce tras un proceso de discernimiento y deliberación, ya es en sí misma un acto transformador de la persona y del entorno. Quien actúa desde la libertad y la verdad ya está generando un mundo mejor.

El texto que tienes en tus manos se desarrolla en dos partes, con dos capítulos cada una. La primera parte explica el proceso de toma de decisiones, desde el plano psicoespiritual hasta la ejecución concreta de la decisión, a través de tres pasos: el discernimiento, la deliberación y la decisión. La segunda parte ahonda en los valores y la libertad como elementos que orientan, que están en el fondo y detrás de la toma de decisiones. Es la necesaria reflexión filosófica que llena de sentido el proceso de decidir.

Decidirse es, definitivamente, hacerse más humanos. Es afirmarse, pulirse, al modo de una talla tosca que va desvelando el ser tan bello que hay encerrado en ella. Decidirse es irse diciendo, con la emoción de que no hay una maqueta, un destino prefijado dentro de la piedra. Uno se va forjando en cada detalle, en cada toque. Es una sorpresa cotidiana. Hay diferentes caminos. En el misterio de la libertad, cada cincelada es una decisión tomada a golpe de calibrar y de soltar.

Estas páginas son una invitación para que cada cual descubra lo que está escondido en sí mismo y en el misterio de la vida a través de una lectura que provoca desde la experiencia, utilizando los ejercicios que propongo, individual o compartidamente, en la soledad silenciosa o en los cursos y diferentes modalidades de encuentro humano. Se trata, lo primero, de reconocerse con ocasión de la decisión, para después tomar conciencia de lo que quiero y poner los medios para conseguirlo, midiendo mis fuerzas. Se trata sobre todo de eliminar los obstáculos que me impiden *ser*. En definitiva, este libro quiere ser la apertura a la búsqueda de un trozo más de verdad sobre uno mismo y sobre la propia existencia.

Hecha la propuesta, la obra queda inconclusa, pendiente de que cada lector la lleve a plenitud.

TOMAR DECISIONES

DISCERNIR, DELIBERAR Y DECIDIR

Un hombre que no haya pasado por el infierno de sus pasiones no las habrá dominado todavía. Las pasiones se encuentran entonces en la casa contigua y, sin que él lo advierta, puede surgir una llama y pasar a su propia casa. En cuanto uno se abandona demasiado, se posterga o casi se olvida, existe la posibilidad y el peligro de que lo abandonado o pospuesto vuelva con redoblada fuerza.

CARL GUSTAV JUNG, *Recuerdos, sueños, pensamientos*.

El proceso de decidir

Tomamos decisiones, sí. Es un ejercicio cotidiano, ocurre antes de que pongamos un pie en el suelo cada mañana y a lo largo de todo el día, de cada día de toda la vida. Levantarme una hora antes para hacer deporte, salir o no puntual del trabajo para volver a casa a la hora prometida, adoptar una actitud u otra en la relación con los demás, estas cosas, de pequeña o de gran importancia, comprometen mi inteligencia y mi voluntad.

Tomar decisiones me complica. Hay decisiones sencillas, de escasas consecuencias. Si me pongo en

una fila u otra del supermercado acertaré más o menos, pero si me equivoco en los cálculos solo me supondrá gastar unos minutos más; no es grave. Hay decisiones complejas que involucran toda la vida y a toda la persona. Si elijo una, otra o ninguna pareja, si me caso o me separo, si decido tener un hijo o consagrarme como religiosa, si estudio medicina o magisterio, si digo que sí o que no a un cargo directivo, eso puede transformar mi forma de vida, me llevará a la felicidad o al infierno. Sin duda, estas decisiones son las que requieren un proceso más hondo de reflexión.

La cuestión es que, sencilla o compleja, para un instante o teóricamente para siempre, tomamos decisiones con más o menos conocimiento, con más o menos reflexión, y las tomamos aun cuando creemos que no las estamos tomando, pues no decidir, dejarse llevar por la inercia de los acontecimientos, ya es decidir.

La toma de decisiones nos diferencia. Hay personas que catalogamos de muy decididas: ven lo que quieren y van a por ello. Hay otras que dudan y dudan, que dan vueltas, que lo piensan. Mirar atrás y ver cómo se han tomado las decisiones dibuja a una persona, define su pasionalidad o racionalidad, su valentía o su zozobra. Ese personaje que soy yo, que somos cada uno de nosotros, también se proyecta hacia adelante y, viendo cómo ha sido el pasado, aprende a tomar las decisiones siguientes. Ardua tarea.

A veces, cuando decido, sé antes lo que no quiero, lo que no me va, por eliminación, por rechazo a las imágenes proyectadas de mí mismo hasta ahora o lo que observo en los demás. Dice Hans Jonas que sabemos mucho antes lo que no queremos que lo que quere-

mos, y para averiguar lo que realmente apreciamos hemos de consultar antes a nuestros temores que a nuestros deseos¹.

Decidir, en definitiva, es decir cómo soy, quién soy. Tanto en cómo lo hago como en el contenido de la decisión. Decidir es ponerse en juego. Es exponerse, dejar que salga mi verdadero yo. Si decido, si opto entre un camino u otro, entonces me pronuncio, estoy diciendo cuáles son mis tendencias, mis preferencias, mis metas, mis valores. Todo esto soy yo.

Empecemos con un ejemplo.

Una decisión difícil fue para mí dejar un trabajo que me iba bien en mi ciudad, entre mi gente, y escoger otro que estaba a 200 kilómetros, bien comunicado. El puesto era de más responsabilidad, con otra proyección, muy interesante. Un reto. Suponía estar más lejos de mi hija, dormir muchos días fuera y estar pendiente del teléfono y el correo cuando no estuviera en el trabajo. También una mayor remuneración, que no me venía nada mal. Todo esto me generó una extraña ansiedad. Estaba intranquila, pero también sentía paz. Hice un proceso de discernimiento y de deliberación, con gran atención a los pros, los contras, y a conectar conmigo misma. Consulté con varias personas que me conocían bien, y la decisión fue aceptar el empleo. Allí pasé muchos momentos malos y, para colmo, mi hija siempre me recuerda que «me fui». Eso me hace sentir culpable de una manera irracional, porque yo

¹ Cf. H. JONAS, *El principio de responsabilidad*. Barcelona, Herder, 1995, p. 66.

creí que hacía lo mejor. También había motivos menos aparentes: necesidad de reconocimiento, sentirme importante, necesidad de aventura tal vez... En fin, ¿tomé una buena decisión? Atendiendo a los resultados quizá tendría que decir que no. Fue una época difícil de mi vida. Pero la decisión siguió un proceso adecuado, utilicé los procedimientos que tenía a mi alcance, vislumbré las ventajas e inconvenientes de cada alternativa, estaba en línea con mis valores y con mi «yo profundo», y en ese sentido puedo decir que fue adecuada, o sea, una buena decisión.

De este ejemplo podemos extraer diez premisas, extrapolables a otras decisiones:

- 1) Siempre que elegimos lo hacemos entre, al menos, dos alternativas, es decir, que para elegir necesitamos *vislumbrar alternativas*. ¡Mejor si somos capaces de ver más de dos!
- 2) Elegir tiene que ver conmigo, quién no quiero ser y quién sí, requiere *conexión con mi interior*. Las decisiones perfilan mi ser, definen algo de mí.
- 3) La decisión requiere *diálogo*. Si no existe, no nos exponemos a la confrontación, no se abren nuevas perspectivas.
- 4) En las decisiones hay *motivos que no digo*, pero que también operan en la decisión. Es necesario desvelarlos, aunque a veces no reflejen las mejores facetas de mí mismo.
- 5) Si los resultados son aparentemente negativos, eso no indica que la decisión haya sido inadecuada.

cuada, sino que asumir el riesgo conlleva que las cosas no salgan según lo previsto, que hay aspectos que *no podemos controlar*; donde hay elección hay incertidumbre.

- 6) Hay que estar dispuesto a asumir los costes de toda decisión, las desventajas, y adelantar *medios para paliarlas*; si no es así siempre llevaremos un «peso» encima.
- 7) Los *sentimientos* son importantes en la toma de decisiones. Conviene tenerlos en cuenta, reconocerlos, nombrarlos, aceptarlos. Son parte importante del proceso.
- 8) Las decisiones personales no se quedan solo en mí, también implican a *los demás*, y ellos también forman parte de mí.
- 9) De los resultados y del proceso, sean los que sean, se puede extraer un *aprendizaje*. Otra decisión de la misma índole la tomaremos con más facilidad, otra decisión cualquiera la tomaremos con más fluidez.
- 10) Decidir requiere *tiempo* e inversión de *energía*. Es un proceso. Requiere un procedimiento.

El decálogo concluye evidenciando algo muy interesante: decidir es un *proceso* y requiere un *procedimiento*. Un proceso en el que hay tres pasos: *discernimiento*, o descubrir los movimientos internos subyacentes a toda decisión; *deliberación*, o ponderación de los pros y los contras de las elecciones; y *decisión* o momento en el que se escoge una opción concreta. En definitiva, se trata de descubrir qué deseo auténticamente en el fondo de mí (discernimiento),

cómo traducir este deseo en alternativas y sopesarlas (deliberación), y atreverme a avanzar por una de ellas (decisión).

Desde mi perspectiva, estos elementos no siguen un orden cronológico, sino que están entrelazados, van y vienen en el proceso de toma de decisión. Los tres han de estar presentes, constituyendo un procedimiento que ayuda a tomar decisiones en consonancia con el ser.

EJERCICIO 1

UNA PARADA Y UN PAR DE PREGUNTAS

Te planteo «parar» un momento y echar una ojeada a tu vida y a cómo ha sido la toma de decisiones hasta ahora a través de la lectura del siguiente texto:

–Tal vez no tengas que tomar siempre la mejor decisión –observó el guía sin aminorar el paso–. Para que las cosas mejoren solo es necesario que tomes decisiones *mejores*. Quizá, como el resto de nosotros, descubras que si sigues tomando decisiones cada vez mejores, al final todo irá bien.

Al escuchar aquellas palabras, el joven experimentó una sensación de alivio.

–¿Puedo preguntarte qué quieres decir con eso de una decisión «mejor»? –inquirió.

–Una decisión mejor es aquella que nos hace sentir más a gusto con el modo en que la hemos tomado y que consigue mejores resultados. Con una «decisión mejor» quiero decir una decisión mejor que la que tomaríamos si no nos hubiésemos formulado un par de preguntas cruciales. Tal vez tú, como tantas otras personas, sientas que estás siendo indeciso o que estás tomando decisiones a medias, decisiones que sabes que no son suficientemente buenas... Al plantearte la búsqueda de una decisión mejor, ¿sabes qué es lo primero que tienes que hacer?

–No estoy seguro –confesó el joven.

–Si no sabes qué hacer –continuó el guía–, ¿sabes al menos qué *no* hacer?

El joven estaba habitualmente tan ocupado haciendo tantas cosas que no tenía tiempo para pensar en qué *no* hacer...

–Simplemente debes dejar de hacer lo que estés haciendo –dijo el guía².

Para la reflexión

- ¿Crees que has tomado buenas/malas decisiones en tu vida? Da argumentos.
- ¿Sabes qué *no hacer*? ¿Sabes lo que *no quieres* en relación contigo mismo?

² S. JOHNSON, *Sí o no. Guía práctica para tomar mejores decisiones*. Barcelona, Urano, 2003, pp. 21-22.

1

EL DISCERNIMIENTO

Tú y yo, que somos peregrinos, a la hora de tomar decisiones cruciales notamos que hay impulsos que nos invitan a ir por el bosque o por el llano, percibimos más atractivo un lugar que otro: un sendero nos parece más cómodo y seguro, otro da la sensación de ser más bello o aventurero... Dudamos y nos preguntamos: ¿de qué están hechas esta atracción o inclinación hacia una u otra cosa?, ¿qué dicen de cada uno de nosotros? El discernimiento forma parte del proceso de toma de decisiones. Es el paso en el que se nos propone reconocer las motivaciones que operan en la toma de decisiones, ser conscientes de lo que sentimos, de los condicionantes externos e internos, y descubrir la decisión que está más en consonancia con el *ser*. En definitiva, discernir es saber lo que quiero en lo más hondo, saber quién soy yo, aunque esto suponga poner mi vida en crisis. En la toma de decisiones, lo primero, por tanto, es el discernimiento, es sumergirnos en lo profundo, no ir directamente a lo ejecutivo, sino «parar» y «conectar» con lo que soy.

1. Los motores internos

Instintivamente decimos que la primera *mezcla de motivos*¹ para tomar decisiones ocurre entre las dos grandes potencias: la razón (en alusión a los *argumentos*) y el corazón (en relación con los *sentimientos*). Esta dicotomía tan simple solo sirve en primera instancia, ya que, como el campo de la neurociencia ha demostrado, «la razón siente»².

Y aún hay más. Marina nos recuerda que hay potentes vías neuronales que conectan el lóbulo frontal (donde se hacen planes y se toman decisiones) con el sistema límbico (sede del mundo emocional). Si se seccionaran estas conexiones no se tomarían decisiones. O sea, que sin el empuje de lo afectivo la razón se agotaría en interminables disquisiciones. Conocimiento y afecto interactúan. Uno tiene que ver con los datos y otro con los valores³.

Decidir con el *corazón* es una expresión que solemos emplear cuando nos referimos a dejarnos llevar por lo que sentimos. Sin embargo, en la Biblia, el concepto de corazón es muy amplio. No es el lugar donde se generan los sentimientos, sino el templo de la sabiduría, tal como muestra la frase: «Atiende al

¹ La expresión *mezcla de motivos* es muy usada por C. GONZÁLEZ VALLÉS en su obra *Saber escoger. El arte del discernimiento*. Santander, Sal Terrae, 1986. Escrita hace casi treinta años me parece de recomendable lectura; ha sido un referente para mí y es muy útil para la reflexión sobre la toma de decisiones.

² L. LÓPEZ GONZÁLEZ, *Introducción al focusing*. Barcelona, PPU, 2009, p. 26.

³ Cf. J. A. MARINA, *La inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidéz*. Barcelona, Anagrama, 2005, p. 54.

consejo de tu corazón, porque nadie te será más fiel» (Eclo 37,13). Aún es más ilustrativa la petición de Salomón a Dios: «Da a tu siervo un corazón atento para juzgar a tu pueblo y discernir el bien del mal» (1 Re 3,9). Es una forma muy bella de expresar la riqueza de un cerebro que siente.

Hay dos preguntas que laten inicialmente en toda decisión: *¿qué me hace feliz?*, *¿qué debo hacer?* La primera se refiere a esa sensación placentera que conecta con lo que siento, pero que tiene que ver con la plenitud del ser y no solo con lo que me hace «cosquillas en el estómago». La segunda pregunta tiene que ver con la ética, con responder a los valores en los que creo, con ser coherente y fiel a mi responsabilidad. Podemos decir que estas dos preguntas tampoco son opuestas, ambas están en relación, ya que la felicidad del ser humano, por qué no, puede ser alcanzable desde los presupuestos éticos⁴.

M. Weber distinguió entre ética de la convicción y ética de la responsabilidad, haciendo alusión a dos motores para la decisión: lo emocional, más propio de los valores, y lo racional, más propio de los fines. Otra vez la emoción y la razón. No han de constituir una dicotomía, sino que pueden integrarse para tomar decisiones. Basta con repasar la propia biografía para darnos cuenta de que los motores internos, una mezcla de impulsos, de sentimientos y razones, han operado en la toma de decisiones y nos han llevado

⁴ Cf. J. C. BERMEJO / R. M. BELDA, *Bioética y acción social. Cómo afrontar los conflictos en la intervención social*. Santander, Sal Terrae, 2006, pp. 15-16.

por caminos y encrucijadas hasta desembocar en quienes somos hoy, ese proyecto delicado e inconcluso de ser humano.

EJERCICIO 2

Repasa tu biografía, descríbela con una línea o un camino con diferentes encrucijadas y dibuja en ella las tres decisiones más importantes de tu vida. Cierra los ojos, contacta contigo mismo. Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué motores descubres en tu toma de decisiones importantes? ¿Razón o sentimientos?
- ¿Están presentes los valores y los fines como motores de tus decisiones?
- ¿Ha habido presiones externas o quizá internas en tu toma de decisiones?
- ¿Sopesaste todas las alternativas?
- ¿Te sentiste solo? ¿Consultaste con alguien en relación con tus dudas?

Después de repasar lo escrito, cierra de nuevo los ojos, da gracias por tu pasado y reconcíliate con él. Pon en común, en pareja o en grupo, lo que quieras de este ejercicio.

2. Concepto de discernimiento

El discernimiento es el proceso por el cual descubrimos el «desde dónde» decidimos, es decir, lo que hay en

el interior, en el origen, la mezcla de motivos que habita en el fondo de toda toma de decisión. La RAE define discernimiento como «distinguir algo de otra cosa, señalando la diferencia que hay entre ellas». Y añade: «Comúnmente se refiere a operaciones del ánimo». A su vez, «ánimo», en el *Diccionario*, es «alma o espíritu en cuanto es principio de la actividad humana».

Entonces, discernir es observar los diferentes movimientos que acontecen en el interior del ser humano, ver en qué consisten e imaginar qué persona sería si me dejara llevar por una u otra *fuerza*. Esta fuerza es sentimiento, pero también pensamiento. Es operación del ánimo, del corazón que piensa o de la razón que siente.

Dice Mariano Martínez que el discernimiento abarca la existencia toda: interpretación de la vida y de los acontecimientos para darles su sentido más pleno. Para él, el discernimiento consiste en averiguar cuál es la naturaleza de las distintas inclinaciones, tendencias, actitudes, comportamientos y actos humanos, averiguando los intereses que los provocan⁵.

Y, cuando ya sabemos lo que queremos, *el caminante siente a veces la necesidad de sacar el mapa para saber dónde está, para averiguar si, para llegar a donde quiere, el camino que sigue es accesorio o principal*. Esto también es discernir. El discernimiento es un *estado*, no solo un momento. Así decía Ignacio de Loyola que era muy útil a cada momento, cuando iba por un

⁵ Cf. M. MARTÍNEZ, *El discernimiento. Teoría y práctica*. Madrid, Instituto Teológico de Vida Religiosa, 1984, p. 19.