

LA FORMACIÓN EN VIRTUDES Y LA HIGIENE MENTAL

ALGUNAS PREGUNTAS...


¿Tiene algo que ver nuestro modo de vivir con situaciones de desequilibrio mental? ¿Han aumentado las enfermedades mentales en las sociedades modernas?

¿Influye nuestra educación, nuestra formación, en nuestra higiene y salud mental?

¿Nos educan y protegen los valores ante un mundo cada vez más desquiciante?

TRES ELEMENTOS EDUCATIVOS FUNDAMENTALES RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL

1) CONFIANZA: Es una actitud básica en todo proceso educativo, sin ella es imposible formar a una persona. Además confiar es una actitud natural y espontánea en un niño. La confianza no sólo configura el peso de las relaciones humanas sino que tiene una actitud fundamental en la madurez del propio psiquismo.




Cuando hay **desconfianza**, como ocurre en nuestra sociedad, suceden muchas cosas: miedos, incomprendiones, falta de compromiso. Lo más importante, tal vez, es que sin confianza no se puede amar nada ni a nadie.



La confianza se relaciona con virtudes fundamentales como: la alegría, la sinceridad, la valentía, la amistad, la autenticidad personal...



2) ARRAIGO: es también un elemento clave a la hora de formar a una persona. Significa, básicamente, estar anclado en realidades firmes ante las cuales uno se determina radicalmente. Pensemos en todos los males que se producen en una psicología por el desarraigo...




La firmeza moral de una persona (no es lo mismo que la rigidez) viene en gran parte determinada por el arraigo a determinadas cosas. El arraigo se relaciona con virtudes fundamentales del ser humano como: la piedad, la profundidad de espíritu, el enriquecimiento de la intimidad

3) EL CUIDADO: es una actitud fundamental que debe de estar en todo proceso formativo. Aprender a cuidar la Realidad supone: cuidar a los demás, cuidarse uno a sí mismo (cuerpo y espíritu), cuidar las cosas materiales, etc.



Una persona que no ha sido formada en el cuidado, descuidada, no puede alcanzar una personalidad armónica. El Yo equilibrado es aquel que al cuidar la realidad se cuida a sí mismo junto con ella.



El desarrollo del cuidado se relaciona con virtudes fundamentales: la delicadeza, la ternura, el esmero, la comprensión propia y ajena.



**¿Estos elementos claves
de una psicología
ordenada se pueden
alcanzar educando en
valores?**




“A veces padecemos una vital decadencia que no procede de enfermedad en nuestro cuerpo ni en nuestra alma, sino de una mala higiene de ideales”*

*. Ortega y Gasset, *Estudios sobre el amor*, Círculo de Lectores, Madrid, 1966. p. 13

ALGUNOS ELEMENTOS DEL CONCEPTO “VALOR”...


- 1) El valor no es la realidad, exterior ni interior de la persona, sino una apreciación subjetiva de la misma. Por tanto los valores son: cambiantes, circunstanciales, dinámicos, culturales, históricos, sexuados... Es cierto que cada persona, cada sociedad y cada cultura tiene sus valores.**

2) Al ser subjetivos se arraigan más o menos profundamente en cada ser humano y articulan la personalidad de una manera diversa. Hay gente que lo que más valora es que su equipo de fútbol gane la liga, otros que el catolicismo se extienda por el mundo, otros tener relaciones sexuales con la vecina, otros que se acuerden de ellos el día de su cumpleaños...



¿QUÉ PUEDE OFRECER LA EDUCACIÓN EN VIRTUDES ANTE ESTO?

1) Las acciones del hombre no son todas iguales, hay cosas reales que independientemente de nuestras percepciones o valoraciones, hacen bueno al ser humano. Estos son los actos morales. La moralidad ocupa un estrato más profundo que la psicología.



2) Estas acciones, no son únicamente ni culturales, ni históricas, ni psicológicas...: el bien, la verdad y la belleza, articulan el sentido de la vida y por tanto dan peso verdadero a la persona y a la sociedad en todo su conjunto.



3) Estas acciones, cuando son buenas: conforman una estructura de sentido virtuosa, lo que Aristóteles llamaba una segunda naturaleza. La cual forma parte de una manera íntima y muy profunda del ser humano.



ALGUNOS EFECTOS PSICOLÓGICO BENÉFICOS DE LA ENSEÑANZA EN VIRTUDES

- 1) El ser humano se entiende verdaderamente a sí mismo en relación a ellas. Su identidad se articula en la virtud, porque esta tiene que ver con el bien. Además, el cierto grado de felicidad que se puede alcanzar en esta vida gira en torno a las virtudes que se tengan.**

2) Construyen verdaderamente la intimidad y dan distancia al ser humano frente a su propia psicología y sus valoraciones.



3) La enseñanza en virtudes, a diferencia de la formación en valores, está articulada en torno a los trascendentales: bien, verdad y belleza, y Por tanto, verdaderamente crecer en virtudes supone crecer en humanidad y vida social

