

## Mujeres de ideales

Excelentísimo Sr. Vicerrector,  
Revma. Madre General,  
Ilustre Directora del Colegio Mayor,  
Autoridades académicas, colegialas,  
Señoras y señores,

Muchísimas gracias por la amable invitación de la M. Sagrario María para impartir hoy la lección magistral<sup>1</sup> en este acto de imposición de becas del Colegio Mayor Santa María del Lago. Desde hace años me sentía en deuda con la congregación de las Hijas de Santa María del Corazón de Jesús, pues siempre que he tenido a algunas de las Hermanas como alumnas he quedado convencido de que era mucho más lo que yo había aprendido de ellas que lo que ellas habían recibido de mí.

Una lección magistral es originalmente una clase, un poco más solemne que las habituales, pero también, si es posible, algo más breve y más simpática, que haga sonreír al auditorio, compuesto en su mayor parte de padres y parientes que no están siguiendo un curso académico regular. En esta ocasión habéis invitado a un filósofo, una de esas personas un tanto especiales que, siguiendo el ejemplo de Sócrates, el primero de los filósofos, se ven a sí mismos puestos sobre la ciudad —en este caso, la comunidad académica del Colegio Mayor— como el tábano sobre el caballo, que le pica para que no se amodore.

Los filósofos queremos cambiar el mundo, queremos cambiar incluso los sueños de quienes nos escuchan para que se despierten de su letargo —¡no permitiré que se me duerman!— y comiencen a vivir de verdad, esto es, apasionadamente, con cabeza y con corazón. Como saben, Sócrates fue obligado a beber un veneno —la cicuta— porque resultaba irritante para sus conciudadanos; confío salir hoy yo mejor parado, pues os estoy hablando —como se dice— con el corazón en la mano. “Las lecciones magistrales —escribía un querido colega ya fallecido— son una muestra de libertad y por eso forman en libertad: el maestro muestra el alma al mostrar que su lección es verdaderamente suya y no tomada en préstamo de otro”.

He elegido como título de mi lección el de "Mujeres de ideales", pues durante muchos años he venido repitiendo a mis estudiantes, parafraseando —

---

<sup>1</sup> Agradezco las sugerencias y correcciones de Raquel Cascales, Begoña Domínguez, M<sup>a</sup> Rosa Espot, Ainhoa Marín, Julián Montaña, Moris Polanco, Pilar Ronda, Isa Sala, Beatriz Sierra, Allison Stewart y Martha Estela Torres.

les decía— al filósofo alemán Hegel (1770-1831), que "las mujeres de ideales hacen de sus ideas realidades". Esta tesis me parece hoy en día más actual que nunca. Cuando hace unos meses fui invitado al Colegio Mayor para hablar de la vida intelectual y la amistad, aprendí de las preguntas que me formulasteis al final de la charla que un problema de cierta importancia era el de cómo superar la timidez que tantas veces a muchas bloquea. Llevo desde entonces dándole vueltas a este tema, leyendo libros, hablando con expertos y también con varias de vosotras y quiero hoy compartir algunos resultados provisionales de esta investigación.

La tesis central de mi lección es que si tenemos ideales y luchamos por hacerlos realidad no habrá en nuestra vida espacio para la timidez. Como enseña la retórica académica dividiré mi exposición en tres partes. Hablaré primero de la terrible esclavitud de la timidez; en segundo lugar, del espacio interior que es donde comienza a ganarse esa gran batalla cultivando los ideales; y en tercer lugar, del trabajo hacia afuera que es donde se libra la batalla final de llevar las ideas a la práctica.

## **1. La esclavitud de la timidez o el miedo al ridículo**

La falta de confianza en una misma suele expresarse con alguna frecuencia bajo formas de timidez o del denominado "miedo al ridículo". El miedo al ridículo es uno de esos aspectos de la vida humana que a fuerza de ser común puede parecerse natural. De hecho la vida de muchos estudiantes está gobernada tiránicamente por el miedo a hacer el ridículo, por un miedo cerval al qué dirán los demás, a que se rían de nosotros, a que nos consideren defectuosos y prescindan de nosotros porque no estamos a la altura de sus expectativas.

Para muchos estudiantes, en cuanto salen del ámbito familiar o del pequeño círculo habitual, por ejemplo, en cuanto llegan a clase, el temor a "quedar mal" se apodera de uno o de una, provocando en muchas ocasiones una angustiada parálisis, un enrojecimiento atroz, un bloqueo para leer en voz alta o para contestar a una pregunta y, si logra hacerlo, es solo con un hilillo de voz tartamudeante. Exagero un poco, pero no mucho. Por miedo al ridículo ni hace preguntas, ni dice lo que piensa, ni vive con libertad. "Es que me da corte", llegará quizás a ofrecer como mejor explicación, sin advertir la penosa abdicación que esa declaración encierra.

Dicen que el gran éxito del teléfono móvil tuvo su origen en la timidez de los jóvenes finlandeses —Nokia fue la primera gran compañía de móviles— que descubrieron que los primeros pasos de la amistad y del amor eran muchísimo más fáciles a través del *sms*. No solo el teléfono móvil permitía prescindir de la rígida norma tradicional que requería la presentación por parte de una tercera persona, sino que la distancia física favorecía además la expresión de la

intimidad. Algo parecido ocurre ahora con *whatsapp*: cuántos y cuántas no se atreven a abordar directamente a un compañero de curso, no se atreven a acercarse un día antes de comenzar la clase y decirle que quieren sentarse a su lado para charlar un rato, pero, en cambio, se sienten un poco más "suelos" a través de un breve mensaje. Bienvenido sea *whatsapp*, pues hay algunos chicos que parece que necesitan emborracharse para poder superar esa timidez bloqueante.

Con esto lo que quiero decir es que resulta realmente una degradación, una esclavitud, que quien lleve las riendas de la vida de tantas mujeres listas, jóvenes y guapas sea el miedo al ridículo y no la inteligencia superior que poseen. Los años universitarios son el tiempo para liberarse de esa esclavitud, para ganar libertad e independencia respecto de la opinión de los demás —del *postureo*— hasta llegar a configurar un estilo de vida personal en el que el ser nos importe más que el parecer. Veamos cuáles son los dos pasos principales.

## 2. La libertad interior: introversión y timidez

Me impresionó mucho la lectura del libro de Susan Cain *El poder de los introvertidos*, que me recomendó un experto ingeniero —antiguo alumno mío— que con ese libro había descubierto que los líderes de nuestra sociedad no son los personajes más *glamurosos*, sino que de ordinario son personas introvertidas que tienen una rica vitalidad interior. En su libro Cain advierte que en la cultura occidental —en contraste, por ejemplo, con la sociedad japonesa— lo que está de moda, lo que se lleva, es ser extrovertidos, —es decir, actuar, intervenir, reír fuerte, parecer siempre el protagonista de la película—, sin tener en cuenta que más o menos la mitad de las personas somos introvertidas, estamos a gusto trabajando a solas, no necesitamos estar actuando ante un público que permanentemente nos aplauda.

Como os dais cuenta, ser introvertida no es malo, como no es malo ser extrovertida. Lo malo es ser una superficial en el caso de la extrovertida o ser esclava de la timidez en el caso de la persona introvertida. Hemos de aceptar que estamos en una sociedad que privilegia a los no tímidos y que quienes somos tímidos —yo ya no lo soy, pero lo he sido— hemos de aprender a adaptarnos a ese entorno. Quienes somos introvertidos tenemos la ventaja de que tenemos profundidad, de que tenemos siempre cosas que decir. Por este motivo, no podemos permitir que la timidez —desarrollada muchas veces como una coraza protectora a causa de una pobre educación emocional— sea invalidante, paralizante, bloqueante.

La clave de la superación de la timidez —aunque pueda parecer paradójico— es en primer lugar el cultivo de la vitalidad interior, el cultivo de

los ideales personales, de la riqueza interior. Esa es la primera lección del curso de superación de la timidez. A quienes me preguntan qué pueden hacer para superar la timidez, siempre les digo que la primera lección es escribir por qué soy tímida, cuándo lo descubrí, dónde y en qué circunstancias me bloqueo. Después de escribirlo con detalle hay que compartir lo escrito con alguien que nos quiera.

¿Cuál es el complejo —me han dicho algunas personas— detonante de mi timidez? "Mi problema no era la timidez en sí misma —me escribía una estudiante de Magisterio— sino el creermelo que era tímida. Me daba por vencida muchas veces y en vez de aceptar mi propia realidad e intentar superarla, me resignaba ante ella. Sabía que detrás de esa jaula que yo misma me había impuesto, había un nuevo mundo más feliz y tenía ganas de conocerlo pero no sabía cómo". Cuando san Josemaría era niño y le daba vergüenza saludar a las visitas aprendió de su madre el dicho "Josemaría, vergüenza solo para pecar". ¡Cuánta sabiduría se encierra en esas palabras! ¿Por qué tener vergüenza a expresar nuestra interioridad? Más aún, muchas veces es nuestra rica interioridad lo que contrasta con la vida de otros. "La vergüenza —me escribía otra estudiante— reduce la libertad; hace que en pocos segundos pierdas toda la seguridad que tenías en ti misma. Antes eras grande, ahora eres pequeña".

Me viene a la memoria una alumna de Derecho, llena de inquietudes, que acudió a verme al despacho para plantearme varias preguntas urgentes. Me decía con apremio que necesitaba *formación* como si eso fuera algo que pudiera yo darle en una entrevista. Me incorporé de la silla y busqué en la estantería una curiosa geoda que me trajeron del Sahara hace algunos años: desde fuera parece una piedra vulgar, pero pueden separarse sus dos mitades y aparecen entonces a la vista los maravillosos cristales irisados que contiene en su interior. Le vine a decir que eso era la formación, que era un proceso que requería tiempo, paz interior y concentración en lo esencial.

Algo parecido puede decirse de la superación de la timidez. Lo primero es ganar el señorío sobre nuestra interioridad —la libertad interior— y después aprender a expresarla con nuestras palabras y con nuestra vida. Se trata de derribar las vallas de nuestro corazón —esas tablas herméticas con las que a veces lo hemos acorazado para que no nos hieran— y construir con ellas puentes que permitan entrar a los demás en nuestra intimidad. ¡Qué fácil es decirlo y qué difícil hacerlo!, me diréis. Es verdad, pero lo importante es comenzar a cambiar la actitud, perdiendo el miedo a darse a conocer como una es. Nuestra intimidad es una joya, como la geoda, que podemos regalar con una sonrisa a quienes se nos acercan.

Por tanto, la primera lección para superar la timidez es cultivar con ilusión en el propio corazón los ideales personales para poder después compartirlos con los demás.

### 3. Aprender a expresar la propia intimidad

Si somos personas con ideales, con una intimidad cultivada —al menos un poco—, podremos llegar a descubrir los mejores caminos para expresarla. Algunas lo encuentran en el teatro y eso me encanta; otras se empeñan en salir hacia afuera por otras vías y también lo logran en los años universitarios que es cuando "dejas atrás —me decía otra alumna— la protección de los padres y empiezas a darte cuenta de que tú tienes grandes cosas que aportar al mundo". Por supuesto, no se trata de emborracharse, aunque sin duda una cervecita en el momento adecuado puede ayudar a levantar el ánimo encogido.

Conviene tener presente —me escribía la profesora María Rosa Espot— que pasar por situaciones obligadas o forzosas, como presentaciones públicas, exámenes orales, etc., no ayuda realmente a vencer la timidez. Lo que sí ayuda, en cambio, es que cada una se cree sus propios retos personales, desde ofrecerse voluntariamente a leer un texto en clase o en misa hasta aceptar la invitación a acudir a una fiesta en la que apenas conoce a nadie, o cambiar de sitio en clase para sentarse al lado de alguien a quien no ha tratado.

Por supuesto, cuando resulta posible, hay que prepararse muy bien esas actuaciones, incluso ensayando frente al espejo o ante otras compañeras del Colegio Mayor. Ensayar lo que uno hace da seguridad. Yo también ensayo: lo he hecho con esta misma conferencia, que se la he enviado a otros e incluso he venido al aula con antelación para comprobar que todo estaba bien. Viene ahora a mi recuerdo un documental sobre una escuela de *top models* que vi en un vuelo de avión: lo que llamó mi atención fue el comprobar que la naturalidad con la que las modelos desfilan por la pasarela es fruto de muchas horas de riguroso entrenamiento. Nadie nace aprendido, o casi nadie.

Una lección importante en el curso de superación de la timidez es —me decía una de vosotras— aprender a reconocer nuestros defectos, incluido el de la propia timidez. Me impactó escuchar a la psicóloga americana Brené Brown en una TED Talk que para ser creativa hay que hacerse vulnerable: cuanto más vulnerable te hagas más innovadora y creativa podrás ser, venía a decir. De lo que se trata es de hacer pública nuestra intimidad, aprender a contar nuestra historia, a compartir lo que llevamos dentro, nuestras ideas y sentimientos, los ideales que alimentamos en nuestra imaginación.

Algunas creen que si se muestran como son no van a gustar a los demás. Entonces, se crean una máscara de "supersimpática" con la que esperan ser aceptadas. Como me decía una doctoranda, "por miedo a no ser queridas como son se inventan una personalidad que guste, en vez de trabajar por mejorar su propia personalidad. Se trata de una rueda destructora de sí mismas". Ha escrito la *coach* valenciana Isa Sala: "Cuando somos profundamente conscientes de que

cada uno somos irrepitibles y de que es esa singularidad la que nos hace grandes e irremplazables, empezamos a darnos cuenta de que no solo no pasa nada porque nos mostremos como somos, sino que incluso tenemos la *obligación* de hacerlo. Porque cada uno llevamos dentro una música que solo nosotros podemos tocar. Nadie antes, ni después, ni a la vez, puede tocar esa música, solo cada uno de nosotros puede hacerlo. La grandeza del universo se compone de la música de cada una de las personas que hay en él. Si yo no expreso mi música interior, esa música nunca será expresada. Mi misión es descubrir mi música y hacerla sonar, compartirla". Me pareció cautivador y por eso os lo repito aquí hoy.

Siguiendo un ejemplo aprendido de san Josemaría cuando visitó una fábrica de tapices, tengo en mi despacho un pequeña alfombrilla oriental, hermosa por la parte de encima y más bien fea y deshilachada por la de debajo, por la parte que no se ve. Suelo preguntar a quienes vienen a visitarme cuál de las dos partes es la más verdadera. Muchas suelen decirme que la parte de debajo, la fea que no se ve, pues es como, sobre todo, ellas se ven a sí mismas. Pero no es esa la respuesta acertada, ya que esa visión perfeccionista de una misma no se ajusta a la realidad: más bien podría decirse que son verdaderos ambos lados, pero que si tuviéramos que elegir uno hay que quedarse siempre con el que ven los demás. Nuestro mejor yo es siempre el que se refleja en los ojos de quienes nos quieren y a quienes queremos.

#### **4. Conclusión**

Debo terminar. Las mujeres de ideales no son mujeres 10, sino mujeres con ideas, que quieren ser libres, que quieren hacer cosas grandes, que se saben capaces de transformar el mundo al menos un poquito con su cabeza y su corazón. Son mujeres valientes, luchadoras, tenaces, magnánimas, empeñadas en aprender lo que haga falta para poder llevar a cabo su misión.

Hay un último detalle que querría compartir hoy aquí con vosotras: las mujeres de ideales son siempre mujeres sonrientes que con su sonrisa cambian la vida de aquellos con quienes se cruzan o que les rodean. Hace unos días en el funeral de un querido amigo el celebrante citaba unas palabras de Benedicto XVI en las que decía que la sonrisa de la Virgen es la puerta de entrada al misterio de Dios. Me encantó: la sonrisa de una mujer, de una madre, de una amiga nos cambia a todos la vida. Las mujeres de ideales son mujeres que sonríen porque saben que con su esfuerzo personal y con la ayuda de Dios pueden cambiar el mundo.

Muchas gracias por vuestra atención.