VICIOS Y VIRTUDES

VICIOS Y VIRTUDES

Reeducando el alma a través del cuerpo

ALEJANDRO ORTEGA TRILLO

Liguori
Liguori, Missouri

Imprimi Potest:
Harry Grile, CSsR
Provincial de la Provincia de Denver
Los Redentoristas

Publicado por Liguori Publications
Liguori, MO 63057-9999

Publicado anteriormente como: *Vicios y virtudes: Claves para un programa de vida* por:
Editorial El Arca, S.A. de C.V., México, D.F.

Para hacer pedidos llame al 800-325-9521.
www.liguori.org
www.librosliguori.org

Copyright © Alejandro Ortega Trillo.
Copyright © Asociación Cultural Carrasco.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o almacenada en algún sistema o trasmitida por cualquier medio sin el permiso previo por escrito de Liguori Publications.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data in process.

ISBN 978-0-7648-2053-3

Las citas bíblicas son de *La Biblia Latinoamérica: Edición Pastoral*
(Madrid: San Pablo, 2005). Usado con permiso.

Diseño de interiores y formación: Fernando González
Portada: Labase Comunicación

Liguori Publications, una corporación sin fines de lucro, es un apostolado de los Redentoristas. Para más información, visite *Redemptorists.com*

Impreso en los Estados Unidos de América
15 14 13 12 11 5 4 3 2 1
Primera edición en los Estados Unidos de América

Índice

Introducción 9

Conócete

1. Diseñados para amar. La paradoja de la felicidad 15

2. Egoísmo. Viviendo con el enemigo 19

3. Sensualidad y soberbia. El desequilibrio original 23

4. Pereza. Una vida a medias 29

5. Intemperancia. Todo sin medida 33

6. Lujuria. Esclavo del eros 39

7. Comodidad. La atadura del confort 45

8. Avaricia. La riqueza que empobrece 51

9. Orgullo. Cómo ganarse el desprecio de los demás 57

10. Vanidad. Barnizando tu imagen 61

11. Autosuficiencia. Hágalo usted mismo 67

12. Susceptibilidad. El ego inflamado 71

13. Rebeldía. La ilusión de ser diferente 77

Acéptate

14. Humildad. Autoestima de verdad 85

15. El defecto dominante. Desenmascarando al enemigo ... 91

Supérate

16. Virtudes. Victorias vitales 99

17. Laboriosidad. Una vida a manos llenas 103

18. Sobriedad. Secretos para disfrutar la vida 109

19. Castidad. La custodia del amor 115

20. Austeridad. Reeducando el alma a través del cuerpo 121

21. Generosidad. Las manos del corazón 127

22. Mansedumbre. Virtud de sabios 133

23. Sencillez. La ingenuidad inteligente 137

24. Apertura. Una ayuda extraordinaria 141

25. Olvido de sí. Cómo curar un ego inflamado 147

26. Autenticidad. Construyendo tu verdadero yo 153

27. Programa de vida. Manos a la obra 159

28. La decena vital. Un clima favorable a la virtud 165

Conclusión 173

Introducción

Debo a Alexander Solyenitsin una de las intuiciones más certeras que conozco sobre el hombre. El escritor ruso desterrado al archipiélago Gulag cuenta en sus memorias cómo un día, tras recibir una golpiza, tuvo un delirio de venganza. Imaginó que la situación se invertía. Que sus verdugos pasaban a ser presos y él, verdugo. Sintió de pronto cómo la maldad hacía erupción en su interior. Manaba a borbotones desde una oscura y hasta entonces desconocida fuente. Se vio a sí mismo, casi extasiado, desquitándose con extrema saña y crueldad. Entonces recapacitó y cayó en la cuenta de una tremenda e inquietante realidad: la línea divisoria entre el bien y el mal no separa a unos hombres de otros —los «buenos» y los «malos»—, sino que atraviesa de punta a punta el corazón de cada hombre.

El corazón humano es un amasijo de incoherencias y contradicciones. La Biblia lo describe con dureza: «El corazón es lo más complejo, y es perverso: ¿quién puede conocerlo?».[1] De hecho, el órgano físico parece una metáfora perfecta de lo que ocurre en el plano moral y espiritual. La sístole y la diástole —la contracción y la relajación—, como movimientos contrapuestos y normales de su funcionamiento, son un reflejo cercano de cómo alternan en el ser humano los mo-

1 *Jer* 17: 9

mentos de grandeza y de miseria, de fortaleza y debilidad, de bondad y de rabia, de mezquindad y generosidad.

La viñeta del niño con un ángel y un demonio en cada hombro susurrándole al oído conductas opuestas es terriblemente verídica. San Pablo gemía amargamente por la encarnizada lucha en su interior entre el «hombre viejo» y «el hombre nuevo», entre las tendencias de la carne y las del espíritu.

Tal vez por eso, una vez más dice la Biblia: «Un trabajo forzado es la vida del hombre sobre la tierra.»[2] Desde que nacemos, una fuerza misteriosa nos inclina al mal. Y nos reta a trabajar si queremos ser virtuosos. Y cuando llega algo de paz, muy pronto se evapora. Tan pronto como asoma la primera tentación sensual o el primer amago de ira o impaciencia. El día de la paz completa, de la serenidad espiritual total, del dominio sereno de toda nuestra personalidad parece no querer llegar en esta vida. Las malas inclinaciones y tendencias ahí siguen, bien armadas y dispuestas a dar la batalla cada día.

Este libro quiere ser realista. Por eso, más que erradicar las malas inclinaciones, sugiere cómo aprovecharlas. De hecho, el libro parte de la convicción de que el *crecimiento interior* se basa en el arte de aprovechar las malas inclinaciones, faltas y caídas para forjar virtudes. Dicho de otro modo, tener que luchar no es tan malo. Es el precio de la madurez espiritual. Y el fruto de esta madurez es un tipo de paz compatible con esa lucha entre vicios y virtudes que se libra cada día en nuestro corazón: la *paz de estar luchando.*

El libro se articula en tres momentos: «Conócete — Acéptate — Supérate». La razón es obvia: quien no se conoce, probablemente viva en la ilusión; quien se conoce pero no se acepta,

2 *Jb* 7:1

tal vez caiga en la desilusión; quien se conoce y se acepta, pero no se supera, quizá ceda al conformismo.

En cierta ocasión preguntaron a Tales de Mileto sobre la tarea más difícil para el hombre. El filósofo griego respondió sin vacilar: «Conocerse a sí mismo». Conocerse es un arte. Implica altas dosis de introspección, objetividad y valentía. Se ha dicho que cada persona tiene cuatro caras o versiones: lo que ella y los demás saben: su cara pública; lo que ella sabe y los demás no: su cara privada; lo que los demás saben y ella no: su cara oculta; y lo que ni ella ni los demás saben, sino sólo Dios: su cara desconocida, porque está escondida en el misterio de su persona.

Si para conocerse hace falta mucha introspección, para aceptarse hace falta mucha humildad. Es el costo de una base firme para construir. Quien no acepta consciente y serenamente lo que es —¡y lo que *no* es!— no podrá dar un paso hacia la madurez: se perderá en un laberinto de lamentaciones estériles.

Aceptarse no es resignarse. Aceptarse es reconocer las deficiencias para mejorarlas y las fortalezas para potenciarlas. En lo bueno, ser más bueno; y en lo malo, ser —al menos— menos malo.

Mejorar o *ser más* no significa *parecer más* —sería un ser inauténtico—. De hecho, ser más supondrá, en muchos casos, *parecer menos*: ser más humilde, más consciente de los límites, más realista. La soberbia es un Goliat que hay que vencer para poder crecer. No es casual que los más grandes hombres y mujeres de la historia hayan sido profundamente humildes, como Gandhi o la Madre Teresa de Calcuta.

Superarse entraña siempre un gozo. Nuestra naturaleza, aunque herida por malas inclinaciones, no deja de exigir que tendamos al bien. Por eso, cuando crecemos y nos supe-

ramos sentimos la alegría de un deber cumplido. N. Mailer intuyó una ley de vida, cruel y exacta, que afirma que uno debe crecer o, en caso contrario, pagar más por seguir siendo el mismo. En otras palabras, estancarse sale caro en términos de *capital vital*.

La primera parte del libro presenta un recorrido por los vicios o defectos más comunes. Vernos «retratados» en uno o varios de esos vicios nos ayudará a conocernos mejor. La segunda parte es una invitación a aceptarnos como somos, con serenidad y confianza. En la tercera parte repasaremos las virtudes opuestas a cada uno de los vicios con la intención de abrir y orientar nuestro apetito moral hacia la superación. Como colofón del libro, los últimos capítulos presentan una metodología para elaborar un programa de vida, así como una guía —la «decena vital»— para hacer de las actividades ordinarias un clima favorable a la virtud.

Por experiencia sabemos que los buenos propósitos se diluyen fácilmente. Nuestras determinaciones no bastan. Tampoco nuestras fuerzas. Jesús lo dijo tajantemente: «Sin mí no pueden hacer nada».[3] Necesitamos de Dios. Por eso, para que este libro pueda hacer brotar algún fruto, es preciso orar, acudir humildemente a Dios. Sólo Él nos dará la luz, la sabiduría y la fortaleza para conocernos con sinceridad, aceptarnos con serenidad y superarnos con paciencia, realismo y tenacidad.

3 *Jn* 15: 5

Conócete

1. Diseñados para amar

La paradoja de la felicidad

La ciencia más avanzada muestra que la lenta evolución del cosmos hasta la aparición del hombre sobre la Tierra obedece a un *diseño inteligente*. La Inteligencia creadora todo lo dispuso para que el universo fuera el hogar de una creatura privilegiada.

¿Cómo no pensar que esa creatura fuera también fruto de un alto diseño? El diseño refleja la función, el para qué de algo. Los ventiladores eléctricos cuentan con aspas en forma circular, inclinadas en un determinado ángulo; fueron pensados para arrojar aire.

La persona humana tiene un diseño. Cada uno de sus «componentes», cada segmento corporal, cada detalle de su apariencia exterior, todo habla de un «para qué», de una teleología —como dicen los filósofos—: *el amor*. Sus ojos enamoran y se enamoran; sus manos acarician, sostienen, ayudan, estrechan otras manos; sus brazos dan refugio y ofrecen una ternura inigualable; su temperatura corporal invita al afecto y la intimidad.

El interior no es menos sorprendente. Sensibilidad, emotividad, inteligencia, voluntad y afectividad: todo un finísimo y poderoso instrumental diseñado para percibir, intuir, aceptar, acoger y vivir el amor, así en sus frenéticos impulsos como en sus vibraciones más sutiles.

El diseño no termina ahí. La voluntad del hombre tiende, como por instinto, hacia el bien y la felicidad. Éste *instinto de felicidad* es el trasfondo de todos sus actos. Tanto el santo como el malvado buscan, en el fondo, lo mismo, pero por caminos y con resultados muy diferentes.

La aspiración más grande, profunda y arraigada del ser humano es dar y recibir amor.

No es fácil definir la felicidad. Nos acercamos al concepto con ayuda de explicaciones descriptivas. Y una de ellas es la del gozo de una aspiración lograda. Cuanto más honda y arraigada la aspiración, más intensa y profunda la felicidad.

Pues bien, la aspiración más grande, profunda y arraigada del ser humano, como se desprende de su diseño, es dar y recibir amor. El amor es la *única* fuente de felicidad para toda persona. Y ella, en lo más íntimo de su corazón, lo sabe.

La felicidad no está fuera de nosotros. No está en la fama, ni en las posesiones, ni en el desenfreno, ni siquiera en determinados logros personales. Ésos son espejismos de la felicidad, como los falsos espejos de agua en el desierto. Muchos lo intentaron, y acabaron mal. Buscando su felicidad, se equivocaron de la peor manera: vivieron para sí mismos. Y así, su vida perdió todo sentido. Porque es muy cierto el dicho: el que no vive para servir no sirve para vivir.

Recuerdo a un hombre en sus cuarenta que vino a verme, deprimido y desilusionado de la vida. Casado, con tres hijos, pero separado, vivía solo. Como comerciante, viajaba mucho, con gran éxito. Mantenía a su esposa y a sus hijos, aunque de lejos. Todo capricho estaba al alcance de su mano, pero se sentía vacío. Creo que inspirado por Dios, le pregunté: «Tú, ¿para quién vives?». Conmovido, me dijo: «¡Qué buena pre-

gunta…! —hundió su rostro entre sus manos, sollozando—. ¡No vivo para nadie!».

La felicidad no está lejos. Está en liberar nuestro mayor potencial: la capacidad de amar. Sería un error buscar la felicidad *por sí misma*. Ella no se deja atrapar así, porque más que causa es efecto; más que un objetivo es un resultado.

Escuché una vez esta comparación que me ayudó a entender: la felicidad es como el rabo de un perro. Si éste intenta atraparlo, dará vueltas y vueltas sobre sí mismo sin lograrlo. Si, en cambio, se olvida de buscarlo y responde más bien al llamado de su amo, su felicidad lo seguirá a todas partes. Es otra manera de comprender la bien conocida paradoja evangélica: «El que antepone a todo su propia vida, la perderá, y el que sacrifique su vida por mi causa, la hallará».[4]

Éste es el diseño original; el *diseño inteligente* para el cual fuimos creados, configurados y colocados en la vida. Sólo el amor revela nuestro auténtico ser: aquello de lo que estamos hechos y para lo que fuimos hechos. Sólo el que ama sabe vivir. Porque *el amor es la más alta sabiduría*.

El amor es la más alta sabiduría.

4 *Mt* 10: 39

2. Egoísmo

Viviendo con el enemigo

La vida nunca ha sido fácil. Hay días en que todo sale mal. El agua de la ducha está helada; los niños, insoportables; el tráfico, espantoso; las noticias, pésimas; y una oscura nube de mal humor se cierne sobre el horizonte. Son los enemigos cotidianos de la serenidad.

Pero ninguno de ellos como nuestro propio ego, cuando anda desatado, inflamado o lastimado. Nuestro ego magnifica todos los pesares. Un alto empresario colombiano decía que «el ego es como la velocidad: agrava cualquier accidente».[5] Cuando nuestro ego está en su lugar, ninguna contrariedad puede robarnos más tiempo que el necesario para resolverla.

La palabra *ego* viene del latín, y significa simplemente *yo*. La traducción literal de *egoísmo* sería *yoísmo*: un afán desmedido de defender, proteger, magnificar, complacer, mimar el propio yo, normalmente a costa de los demás. Dicho de otro modo, es el amor desordenado de uno mismo.

Existe un amor ordenado. Reconocer con alegría y gratitud lo que uno es, y procurar crecer, *ser más*, según las cualidades y capacidades recibidas, no sólo es legítimo, ¡es obligatorio! Es el mensaje de la conocida parábola evangélica de los talentos. El que recibió un talento lo escondió y lo devolvió

5 Entrevista a Carlos Orozco, director general de Henkel México. Revista *Expansión*, 3 de agosto de 2009.

íntegro a su amo. No lo perdió, no lo malgastó; simplemente no lo hizo rendir, y por ello fue reprobado.[6] Le faltó «amar» su talento y ponerlo a dar fruto.

Triste herencia del pecado original, el egoísmo echa raíces en el corazón humano *desde la cuna hasta la tumba*. Conocemos el pecado original por revelación bíblica. Pero no hace falta acudir a la Biblia para verificar sus efectos. Desde la más tierna infancia, y mucho antes de cualquier aprendizaje formal, el niño asume posturas egoístas, no reconducibles a un simple instinto de conservación: berrinches, manías posesivas, conductas antisociales, etc. ¿Qué mamá no lo ha sufrido?

El egoísmo se opone, en realidad, a nuestra tendencia más *natural*. Como fuimos *diseñados para amar*, todo nuestro ser tiene una proyección «alocéntrica», es decir, hacia los demás. Algunos afirman que para amar a los demás hay que amarse primero a uno mismo. Aunque en cierto sentido puede ser verdad, pienso que sólo podemos amarnos en la medida en que nos descubrimos capaces de amar a los demás. El *amor al otro* es nuestra más íntima esencia. Es un espejo para nuestro corazón. En la medida en que nos reconocemos amando a los demás, en esa medida podemos conocernos, valorarnos y amarnos a nosotros mismos. Quien no ama a nadie es un desconocido para sí mismo y le será imposible amarse.

> Sólo podemos amarnos a nosotros mismos en la medida en que nos descubrimos capaces de amar a los demás.

Todos convivimos con personas egoístas. Tal vez nos indignan, nos hacen sufrir; incluso nos enferman. Pero, como al rey David, tarde o temprano, alguien nos abre los ojos: tú tam-

6 Cf. *Mt* 25: 24-30

bién eres así, «¡Ese hombre eres tú!».[7] ¡Tú y yo y todos los seres humanos somos egoístas! Todos llevamos esa deformación en el corazón. ¿Quién no se ha asustado alguna vez de sí mismo? ¿Quién no ha cometido alguna barbaridad en la vida, quizá arrastrado por una pasión momentánea? ¿Quién no ha tenido que llorar algún error, ya sin remedio?

El egoísmo es un intruso que nos acompaña y hace sufrir toda la vida.

El obispo norteamericano Fulton Sheen, famoso en los años cincuenta por su programa televisivo «La vida es digna de vivirse» (*Life is Worth Living*), fue invitado a dirigir un retiro espiritual a los presos de un reclusorio de máxima seguridad. El célebre predicador no se sentía ciertamente en «su medio». ¿Cómo dirigirse a aquellos presos, de los que el más inocente cargaba cinco muertes a la espalda? Sin embargo, pronto cayó en la cuenta de que sería más fácil de lo que había pensado: «La única diferencia entre ustedes y yo —comenzó diciéndoles— es que a ustedes los atraparon y a mí no».

El egoísmo es un intruso que nos acompaña y hace sufrir toda la vida. Es una serpiente de múltiples cabezas, que acecha permanentemente. Cada vicio o defecto moral es una cabeza de esa serpiente que asoma su lengua bífida y amenaza con morder.

Dicho de otro modo, el egoísmo es el «tronco común» de todos los vicios. Un vicio es un hábito malo: un comportamiento instalado en nuestro ser que hace daño al que lo lleva y lastima a los demás. Los vicios, como las ramas parásitas de un árbol, sustraen la savia del alma, secan el corazón, plagan los mejores frutos y las aspiraciones más nobles.

---

7 *2 Sam* 12: 7

Por desgracia, el egoísmo es inextirpable. La parábola de la cizaña describe la situación con tremendo realismo. Cuando los siervos preguntan al amo si deben arrancarla, la respuesta es no, «pues al quitar la cizaña podrían arrancar también el trigo»[8]. Junto a toda cizaña hay trigo bueno. Y tal vez no sólo *a pesar* de la cizaña, sino también *gracias* a ella. Al menos es lo que ocurre con el egoísmo. La presencia del mal es siempre una oportunidad para que repunte el bien.

Con todo, el egoísmo hay que combatirlo y controlarlo. Y el primer paso será conocerlo mejor: desenmascararlo, medirlo, captar sus expresiones, incluso llegar a prever sus manifestaciones, de manera que no nos sorprenda en un momento de descuido o debilidad.

El egoísmo no debe inhibirnos o amedrentarnos. Por muy monstruoso que parezca, siempre será manejable si lo enfrentamos con inteligencia y decisión, apoyados en la gracia divina. Más aún, la lucha diaria contra el egoísmo —como diría Álvarez de Mon[9]— despertará mecanismos y recursos insospechados de nuestra personalidad que, de otra manera, quedarían atrofiados. De hecho, el egoísmo puede llegar a ser nuestro mejor *sparring*.[10]

---

8 *Mt* 13: 29.

9 Cf. Santiago Álvarez de Mon, *Desde la adversidad*, Prentice Hall, Madrid 2008.

10 Persona con la que se entrena un boxeador para preparar un combate (www.rae.es).

3. Sensualidad y soberbia

El desequilibrio original

El ser humano es complejo. Mucho más que un sofisticado reloj suizo de alta precisión. Alma y cuerpo, genética y educación, temperamento y experiencia, naturaleza y gracia, todo contribuye a que la persona humana sea en verdad única, inédita, irrepetible e impredecible.

Como vimos en el capítulo anterior, el vicio introdujo el desorden. La armonía original se trocó en desequilibrio y tensión. Y el amor, ímpetu espontáneo del corazón, quedó herido y contrastado por una nueva fuerza de signo contrario: el egoísmo.

Muy pronto el egoísmo dio a luz su primer fruto —y quizá el más amargo—: la división. Y así, desde el mismo amanecer de la humanidad hasta el día de hoy, el hombre se siente dividido, lacerado por rupturas desgarradoras en todas sus dimensiones. El hombre se rebeló a Dios, inventó la guerra contra los demás, traicionó su propia integridad y, de paso, rompió el equilibrio de toda la creación.

Para dar nombres, Adán desobedeció a Dios; Caín mató a Abel; Noé fue testigo de excepción de la venganza de la naturaleza contra una humanidad depravada, bajo la forma de un diluvio universal y David sucumbió a su propia carne cometiendo adulterio con la mujer de Urías

La fractura interior del hombre hizo que se perdiera la armonía entre su alma y su cuerpo, que siguen sin reconciliarse. El arte y la literatura, en sus lienzos y páginas, han descrito con lujo de detalles esa lucha sin tregua, que tiene su verdadero escenario —encarnizado y bañado en sangre— en el corazón mismo del hombre. Cuerpo y alma quedaron no sólo desarticulados sino también heridos por el egoísmo. El cuerpo se enfermó de sensualidad; y el alma, de soberbia. Fue el origen de todas las pasiones desordenadas.

Por efecto del pecado, cuerpo y alma quedaron no sólo desarticulados sino también heridos por el egoísmo. El cuerpo se enfermó de sensualidad; y el alma, de soberbia.

Pocos han expresado con tanta contundencia el drama de esa lucha interior como san Pablo. «En mí el hombre interior se siente muy de acuerdo con la Ley de Dios —escribía en su carta a los romanos— pero advierto en mis miembros otra ley que lucha contra la ley de mi espíritu, y paso a ser esclavo de esa ley del pecado que está en mis miembros. ¡Infeliz de mí! ¡Quién me librará de este cuerpo de muerte!».[11]

La palabra *pasión* procede del verbo latino *patior*, que significa padecer, sufrir. Las pasiones son inclinaciones o tendencias espontáneas, a veces muy intensas. Casi siempre, las pasiones se despiertan respondiendo a un estímulo que impacta la sensibilidad, la emotividad o, incluso, las facultades superiores de la persona.

En sí mismas, las pasiones no son buenas ni malas. Depende del signo y del cauce que se les dé. Hay personas muy pasionales que subliman y usufructúan esas fuerzas con tal eficacia

11 *Rm* 7: 22-24

que alcanzan metas extraordinarias. Una película reciente ha puesto de nuevo bajo la mirada mundial la ya célebre figura del ex presidente de Sudáfrica, Nelson Mandela. Su tenacidad y buen sentido marcaron el antes y el después en la historia de aquel país, tan lastimado por la política racial del *apartheid*. La dura historia de Mandela —pasó veintisiete años en la cárcel por su oposición al régimen— y su posterior éxito político fueron el fruto de una honda y tenaz pasión por la justicia y de un legítimo orgullo encauzado hacia un objetivo de gran trascendencia para su pueblo. Con toda razón, recibió el Premio Nobel de la Paz en 1993.

Cuando hablamos de sensualidad y de soberbia nos estamos refiriendo a pasiones de signo negativo. No existe una «sana sensualidad» o una «soberbia legítima». Son pasiones en sí desordenadas. Y, como tales, lastiman, hacen sufrir, provocan turbación, inquietud, pérdida de la paz, incluso ansiedad y angustia.

Por su misma naturaleza, las pasiones son siempre pasajeras. Desafortunadamente, ocurre con frecuencia que al retirarse ya han provocado algún daño: una palabra ofensiva de más, una enemistad, una acción de consecuencias lamentables. Recuerdo a una mujer que vino a verme porque no sabía cómo reparar una gravísima ofensa verbal a su esposo. Sentía que, después de aquel triste incidente, ya nada sería igual en su relación. Y quizá en parte tenía razón.

> En sí mismas, las pasiones no son buenas ni malas. Depende del signo y del cauce que se les dé.

La sensualidad y la soberbia son pasiones genéricas. De ellas brotan, como las ramas de un tronco, pasiones más es-

pecíficas que, si se consienten e incorporan al comportamiento habitual, se convierten en vicios o defectos morales.

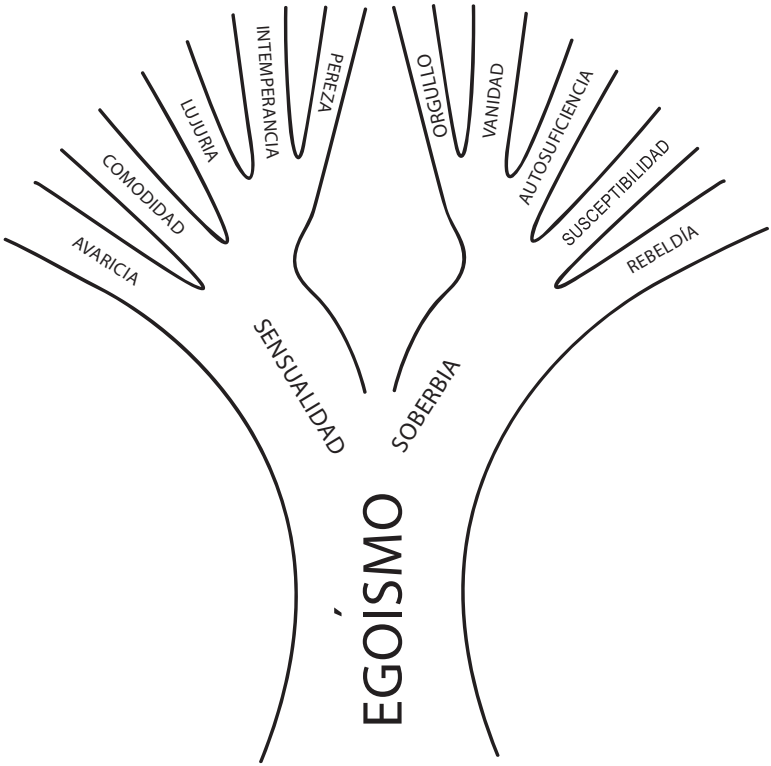
La sensualidad da lugar a la pereza, la intemperancia, la lujuria, el afán excesivo de comodidad y la avaricia. La soberbia, por su parte, deriva en orgullo, vanidad, autosuficiencia, susceptibilidad y rebeldía. Cada uno de estos vicios será objeto de un capítulo en este libro.

Evidentemente, todos padecemos en cierta medida cada uno de estos vicios. Sin embargo, a cada persona corresponde una tendencia más pronunciada hacia una de las dos grandes ramas —la sensualidad o la soberbia— y, dentro de éstas, hacia algún vicio en específico, que es su defecto dominante.

En ocasiones he preguntado a diferentes grupos: «Puestos a escoger, ¿hacia qué rama preferirían tender? A sabiendas de que ambas son malas y de que es ineludible tender hacia una de ellas». Muchos me han respondido que los vicios de la sensualidad, por su índole corporal, son más visibles y por eso, aunque sean a veces más aparatosos, resultan más identificables y fáciles de combatir. El enemigo está a la vista. Los vicios de la soberbia, en cambio, al ser de índole espiritual, pueden ser más sutiles, casi imperceptibles y, por lo mismo, se detectan y combaten con más dificultad.

En la vida real, lamentablemente, no podemos *escoger* nuestras pasiones. Dejarían de ser eso, «pasiones». Más bien brotan espontáneas según el temperamento y las predisposiciones personales de cada uno. Lo que nos toca hacer es *descubrir* qué pasiones predominan en nuestra personalidad y, en particular, cuál es nuestra *pasión* o *defecto dominante*, para combatirlo con inteligencia y decisión.

El Árbol de los Vicios



4. Pereza

Una vida a medias

La pereza es un gusano que horada la vida. Es el primer vástago de la sensualidad. El diccionario la define como desidia, tedio o negligencia en las cosas que uno está obligado a hacer. Y también como flojedad, morosidad o descuido en las acciones o los movimientos. El vulgo le ha dado otros tantos nombres —algunos bastante expresivos, por cierto—. Sin duda, se trata de un vicio bien conocido.

Aunque no lo parezca, la pereza es una opción de vida. Igual que se elige un objeto de placer, se elige también una conducta indolente, apática o negligente. Nadie es arrastrado contra su voluntad. Los hay perezosos toscos y groseros. La pereza les brota por los poros. Les pesan los pies. Otros son más finos, incluso sofisticados. Practican su pereza de un modo socialmente aceptable.

El *perezoso minimalista* es el que se rige por la ley del mínimo esfuerzo. Todo lo que sale de sus manos —un producto, un servicio o lo que sea— podría ser más completo, de mayor calidad, mejor acabado, pero no lo es. Esto de los acabados siempre me ha llamado la atención. He tenido la fortuna de vivir en varios países y de conocer muchas ciudades. Casi sin pretenderlo, me fijo invariablemente en los acabados de las banquetas y, en general, en la *última mano* de los bordes que dividen las vialidades. Las diferencias son notorias de una

ciudad a otra y, más todavía, de un país a otro. Se trata, en esencia, de los mismos materiales, los mismos diseños y las mismas obras; pero ¡el acabado es tan distinto! ¿Cuestión de supervisión? Tal vez. Para mí, cuestión de actitud; cuestión de laboriosidad. Tristemente, la pereza llega a ser colectiva y hasta cultural, marcando con su sello el modo de ser y de actuar de poblaciones enteras, que es el sello de la vulgaridad y del descuido.

Un segundo tipo es el *perezoso desordenado*. Lo suyo es el desbarajuste. Siempre me pregunté de niño qué quería decir mi mamá cuando, al entrar a nuestra recámara, gritaba desesperada: «¡Esto es un chiquero!». Y nos obligaba a ordenarla. De grande vine a saber que significa pocilga, corral de cerdos. ¡No era para tanto, mamá, pero gracias por la exigencia! Y es que el desorden puede ser adictivo, como cualquier vicio. El perezoso llega a pensar que el orden es propio de personas obsesivas. Y él no es así. Su mesa de trabajo, su recámara, su oficina, su tiempo, su actividad, todo queda sujeto a la improvisación y, en definitiva, al azar caprichoso de una personalidad sin estructura.

El *perezoso selectivo* es un tipo curioso. La suya no es una pereza generalizada, sino que se concentra en ciertas áreas. Así, por ejemplo, hay quienes son muy trabajadores, pero renuentes para el ejercicio físico. Otros sólo padecen pereza mental: son diligentes para ejecutar órdenes, pero desidiosos para pensar por sí mismos. Otros sufren pereza o acedía espiritual, que es una actitud de negligencia y languidez para la práctica religiosa, la oración o cualquier ejercicio de piedad.

La pereza es una opción de vida. Nadie es arrastrado contra su voluntad.

Quizá el caso más triste lo ofrece el *perezoso inactivo*. En su insaciable afán de descansar, pierde la noción del tiempo. Su vida discurre monótona y aburrida. La inactividad carcome como un cáncer sus mejores capacidades. «Los días pueden ser iguales para un reloj, pero no para un hombre», decía Proust. Lo más probable es que, al final de un recorrido de setenta, ochenta o más años de vida, se sorprenda de sus limitados frutos, de sus manos semivacías, que bien corresponderían a las de una vida de cuarenta años o menos.

> «Los días pueden ser iguales para un reloj, pero no para un hombre». (Marcel Proust)

En el glosario del perezoso no existe la palabra *servir*. Porque para servir, hay que arrancarse la pereza. El perezoso es, casi por definición, una persona anti-servicio. Él no vino al mundo a servir, sino a ser servido. De este modo, pierde la suprema posibilidad del hombre sobre la tierra, que es amar sirviendo. Las consecuencias de una actitud así, sobre todo en el matrimonio y la familia, son devastadoras.

Recuerdo a un hombre casado ya por veinte años con una extraordinaria mujer, pero desordenada como pocas. Me aseguraba que su matrimonio sería «perfecto» si su mujer fuera un poquito más ordenada. Pero estaba ya agotado de hacérselo ver, y la relación se había desgastado. El desorden de su mujer se traducía en pleitos constantes. No tuve más remedio que invitarlo a resignarse por el bien de la paz. Su caso me llevó a una triste conclusión: casi siempre, donde vive un perezoso, vive un cónyuge frustrado.

¿Perezoso yo…?

- ¿Me rijo habitualmente por la ley del mínimo esfuerzo?
- ¿Soy desordenado en el uso de mi tiempo?
- ¿Dejo con facilidad pendientes «para mañana»?
- ¿Hay caos en mi escritorio, mesa de trabajo, cajones, artículos de aseo personal?
- ¿Soy descuidado o desaliñado en mi arreglo personal?
- ¿Soy negligente en el cumplimiento de mis responsabilidades?
- ¿Me descubro con cierta facilidad «no haciendo nada»?
- ¿Rehuyo especialmente el trabajo intelectual?
- ¿Me da flojera la vida espiritual?

5. Intemperancia

Todo sin medida

Aristóteles dijo que el ser humano es un animal racional. No es una definición reciente, pero ayuda a entender por qué el comercio y la publicidad dirigen tantos mensajes e incitaciones a cierto sector —innegable— de nuestra personalidad. El verdadero cliente potencial es el animal que llevamos dentro.

Tenemos, sin duda, muchos vínculos de consanguinidad con el universo material y, en particular, con el reino animal. Somos del género. A tal punto que una visión burda del hombre podría hacernos pensar que en realidad no somos más que animales; un poco más complejos o especializados, pero animales al fin.

La verdad es otra. Somos esencialmente diferentes. Y la diferencia no estriba sólo en la presencia de un alma espiritual. También nuestro cuerpo es diferente: es realmente *humano*. De hecho, más que poseer un cuerpo, somos corpóreos; más que instintos, tenemos tendencias; y más que física, nuestra sensibilidad es, en cierto modo, espiritual.

Ahora bien, el hecho de ser corpóreos nos impone necesidades y tendencias que se expresan en forma de *apetitos sensitivos*. La sed, el hambre, el impulso sexual, son apetitos que residen en nuestra corporeidad y cumplen funciones vitales necesarias para la supervivencia del individuo y de la especie.

Bajo esta óptica, todo apetito sensitivo tiene una razón de ser y una bondad propia. Sin embargo, también en esta dimensión de nuestro ser, el egoísmo introdujo su *desorden*. Nuestra sensibilidad quedó inclinada al mal. Es decir, a la búsqueda desordenada del placer sensual, con efectos lamentables e incluso letales.

El hecho de ser corpóreos nos impone necesidades y tendencias que se expresan en forma de *apetitos sensitivos*.

En el mundo clásico, los griegos distinguían entre lo apolíneo y lo dionisiaco, por referencia a dos dioses antagónicos: Apolo y Dionisio (o Baco). Apolo era el dios del orden, de la moderación, del equilibrio; Dionisio, en cambio, era el dios del desenfreno, del borbotón espontáneo e impetuoso de una fuerza instintiva que los griegos llamaban *hibris*. No estaban tan equivocados. Todos conocemos la terrible potencia de esa *hibris* que anida en las oscuras salas de nuestra sensualidad. A veces nos sentimos enclenques ante el ímpetu de sus tendencias, que nos arrastran con la fuerza de cinco indomables panteras que son nuestros sentidos.

Cuando cumplí ochos años, papá me organizó una fiesta en el jardín trasero de la casa. Uno de los innumerables concursos consistía en atarse a otro niño, espalda contra espalda, con una soga. Cada uno debía tirar hacia su meta, a unos tres metros de distancia, venciendo la resistencia de su contrincante. En cierto momento, me ofrecí a competir contra un niño menor que yo en edad, pero mucho más robusto. A sus siete años, parecía un toro. Le bastaron breves instantes para arrastrarme hasta su meta. Mientras mi papá nos desataba, me susurró al oído: «La próxima vez, fíjate con quién te pones».

Cuando se trata de nuestros sentidos, lamentablemente, no hay opción. Hay que «ponerse» y luchar. Hay que sujetar y controlar sus tendencias siempre que intenten arrastrarnos hacia comportamientos dañinos o inapropiados. Cuando falta ese control sobre los apetitos sensitivos, hablamos de intemperancia. Tristemente, cuanto más descontrolados, nuestros apetitos se vuelven más ciegos y monstruosos. El intemperante termina siendo víctima y esclavo de sus sentidos.

Una de las manifestaciones más conocidas de la intemperancia es la *gula* o apetito desordenado en el comer. Es cierto que algunas personas comen por compulsión, que es un desorden psicológico. La gula, en cambio, es un desorden moral. Es sabido que, en otros tiempos, los banquetes de los romanos se prolongaban por días. Tenían la costumbre de devolver el estómago para poder seguir comiendo. Hoy no se dan, quizá, esos excesos, pero sí otros que tienen que ver con el despilfarro en el gourmet o, en el otro extremo, la voracidad en el consumo de comida chatarra. Algunos sólo se detienen ante el dedo amenazador de la báscula. Otros han perdido ya toda compostura y se entregan plácidamente en brazos de la obesidad, con todas sus lamentables consecuencias para la salud. La obesidad, dicho sea de paso, ha llegado a ser el asesino en serie más impune de nuestros días.

> Cuanto más se deja arrastrar el hombre por sus apetitos sensitivos, más se ofusca su inteligencia y se debilita su voluntad.

Otra manifestación frecuente de la intemperancia es el *abuso del alcohol*. Abuso que admite grados, desde una borrachera esporádica hasta el alcoholismo propiamente dicho. No es fácil precisar la verdadera causa del alcoholismo. Algunos estudios avalan la tesis de una predisposición hereditaria. Habría que añadir el factor

educativo y la presión social —sobre todo en jóvenes y adolescentes—, por no mencionar ya las experiencias difíciles o estresantes que encuentran cierto alivio en el consumo del alcohol. A medida que se agrava, la adicción al alcohol pasa de la dependencia psicológica a la fisiológica, es decir, a ser una necesidad orgánica. Para entonces, la voluntad ya no basta. Se requiere ayuda profesional y el apoyo de algún grupo de motivación y sostenimiento.

El *consumo de drogas* es otra manifestación de la intemperancia. No porque exista como tal un apetito que nos incite a probar narcóticos o estupefacientes, sino porque, una vez probados, se genera el apetito de nuevas experiencias, se pierde el control y nace la adicción. Como ocurre con el alcohol, a la dependencia psicológica se añade la fisiológica, y la persona, aunque quisiera, ya no puede prescindir de las drogas.

El intemperante es víctima y esclavo de sus propios apetitos.

Un último exponente de la intemperancia, aunque deriva en otro vicio que veremos en el próximo capítulo, es la falta de control de la vista. Bajo forma de curiosidad o, simplemente, de *mirada distraída*, los ojos se posan en todas partes, como abejas que buscan afanosamente algún polen excitante. Y en el medio en que vivimos, con tanta moda y publicidad erotizante, bastan breves instantes para encontrarlo. También aquí hay niveles de descuido. Desde un consentimiento sólo momentáneo hasta el deleite voluntario y morboso al mirar a una chica por la calle —de esas que llevan sus delgadas prendas casi dibujadas sobre el cuerpo—, o una imagen inconveniente en Internet o una escena erótica en el cine o la televisión.

Las consecuencias de la intemperancia son bien conocidas y, en algunos casos, desastrosas. Cuanto más se deja arrastrar el hombre por sus apetitos sensitivos, más se ofusca su inteligencia y se debilita su voluntad. La persona llega a ser un guiñapo en manos de sus sensaciones, que lo consumen lentamente en el vicio y lo enferman física, psicológica y moralmente.

También los daños de la intemperancia van más allá del individuo. El cónyuge, los hijos, los amigos, todos sufren con las caídas del intemperante. Todos se frustran. Todos se desesperan. Consejos van y consejos vienen. Bastaría quizá un acto definitivo de la voluntad, pero… ese acto no llega. Las secuelas de la intemperancia evidencian, una vez más, que el peor enemigo lo llevamos dentro.

¿Intemperante yo…?

- ¿Voy por la vida como una gran antena parabólica, atento a captar toda sensación que deleite mis sentidos?
- ¿Soy de «mirada distraída»? ¿Caigo con facilidad en la curiosidad de ver lo que puede ser inconveniente?
- ¿Me dejo llevar fácilmente por cualquier estímulo que excite mis sentidos?
- ¿Me dejo vencer por la gula?
- ¿Soy melindroso para comer?
- ¿Suelo tomar algún alimento a sabiendas de que me hace daño?
- ¿Abuso del alcohol? ¿He perdido alguna vez el control?
- ¿Siento curiosidad por probar drogas?

6. Lujuria

Esclavo del eros

La atmósfera mediática ha alcanzado altos niveles de contaminación erótica. La televisión, el cine, los medios impresos y el Internet han puesto al servicio de la carne recursos y tecnologías sin precedentes. Navegar libremente por el ciberespacio hoy casi equivale a callejear por la «zona roja» de una metrópoli. Y quienes gustan de andar a pie, se topan a la vuelta de la esquina con espectáculos en vivo cargados de lascivia, centros de *table dance*, casas de citas y otros focos de irradiación de la sensualidad.

Ahora bien, el bombardeo sexual no tendría blanco si no hubiera en nosotros una inclinación egoísta al placer sexual: la lujuria. La enorme industria del sexo ha sido, es y seguirá siendo negocio mientras esta pasión siga electrizando los tejidos de hombres y mujeres, de todas las edades y estratos sociales. Cada uno es un cliente potencial porque su apetito sexual está siempre al acecho, esperando que le arrojen algo de carnada.

Todo contacto visual o físico que conlleve la búsqueda consciente y deliberada de la excitación sexual y de su satisfacción, fuera del matrimonio, es un acto lujurioso. Obviamente, no entra aquí lo que ocurre de forma involuntaria: una imaginación no consentida, una mirada inesperada o, incluso,

una excitación física no querida, sin importar su intensidad o duración.

La lujuria reviste muchas formas, desde procurar el placer sexual en solitario, o masturbación, hasta las relaciones sexuales fuera del matrimonio. Una joven de 19 años me preguntaba recientemente por qué estos actos son moralmente malos. ¿No son apetitos naturales? ¿Qué habría de malo en satisfacerlos?

No son pocos los que piensan que la masturbación es un recurso «normal» para dar cauce al impulso sexual. No hace falta, sin embargo, una aguda intuición para comprender que esta práctica contradice *el sentido* de la sexualidad. ¿No es la sexualidad una capacidad diseñada —hasta físicamente— para la donación? Ejercerla en solitario resulta, por lo menos, un acto contradictorio.

Pero la joven —que tenía novio y estaba considerando la posibilidad de iniciar una vida sexual activa con él— se preguntaba más bien por qué las relaciones sexuales fuera del matrimonio no son aceptadas por la moral cristiana, cuando pueden ser el fruto de un amor auténtico. Tal vez muchos jóvenes no lo hacen más que por una «calentura» pasajera; pero otros, como ella, quieren expresar un verdadero afecto. «Yo no lo haría por placer, sino por amor», insistía.

Nuestro apetito sexual está siempre al acecho, esperando que le arrojen algo de carnada.

Había sinceridad en su mirada y hasta una cierta frustración. Procuré invitarla a la reflexión. «Es tan valioso y bello el don de la propia intimidad —le dije— que requiere un *contexto de donación* a ese nivel». Este contexto lo aporta el matrimonio, en que el compromiso total y perpetuo de las personas ofrece el grado de entrega

requerido por un acto de tanto valor. Fuera del matrimonio, no existe ninguna relación personal —de amistad o noviazgo—, por intensa que sea, que ofrezca un marco suficiente de estabilidad y compromiso para la relación sexual.

Dicho de otro modo, las relaciones sexuales fuera del matrimonio contradicen el *valor* de la sexualidad misma. La sexualidad es maravillosa. Es tal su belleza y dignidad que merece ser defendida y protegida de todo lo que pueda desvirtuarla o malbaratarla. Como dice el Evangelio: «No den lo que es santo a los perros, ni echen sus perlas a los cerdos».[12]

Es tal la belleza y dignidad de la sexualidad, que merece ser defendida y protegida de todo lo que pueda desvirtuarla o malbaratarla.

Releía hace poco la hermosa carta de un padre a su hijo a punto de casarse. En ella, el padre aludía a una frase de Isabel Allende: «El amor es la música y el sexo es el instrumento». Y añadía: «Dentro de la partitura del amor, el sexo puede crear momentos de una belleza inolvidable, pero fuera de ella es tan burdo como alguien que intentase jugar al tenis con un stradivarius».[13]

Cuando la relación sexual fuera del matrimonio se da entre personas casadas —al menos una de ellas—, existe el agravante de la infidelidad o adulterio, cuyas consecuencias son bien conocidas. Todos sufren: el cónyuge infiel por la pena y la vergüenza de haber caído; y el cónyuge víctima, por el dolor de haber sido engañado. Aunque medie el perdón —que es siempre lo mejor—, ¡qué difícil resulta recuperar la confianza!

---

12 *Mt* 7: 6

13 Violín muy fino y costoso. Los stradivarius se construyeron en Italia en los siglos XVI y XVII

Otra forma de lujuria es recurrir a la pornografía. Es casi imposible no ver hoy imágenes sensuales en carteleras, espectaculares, películas, programas televisivos, periódicos y revistas. La pornografía es una industria que crece exponencialmente y se filtra como la humedad en nuestras casas, oficinas y espacios de descanso. Los grados de consumo varían, desde el que anda con el *ojo suelto* viendo todo lo que se presenta, hasta el que *paga para ver*, que ya es señal de cierta adicción.

Estudios recientes han confirmado que la pornografía puede tener efectos psicológicos y emocionales adictivos. El adicto a la pornografía se desconecta fácilmente de sus responsabilidades y descuida la comunicación con los demás. Su vicio lo aísla en una especie de enclaustramiento sexual. No puedo olvidar a un compañero de universidad que sufría amargamente por haberse dejado enredar en este vicio. Se sentía ansioso, vulnerable y profundamente decepcionado de sí mismo. Ansiaba borrar de golpe la impresión dejada en su memoria por tantas imágenes que ahora lo turbaban y atormentaban, pero no podía. La pornografía le estaba pasando su factura.

El lujurioso percibe cada nueva tentación como una oportunidad única que no puede dejar pasar.

Una característica muy típica del lujurioso es que percibe cada nueva tentación como una *oportunidad única* que no puede dejar pasar. Es un cortoplacista; un esclavo de la inmediatez. Vive para el aquí y ahora. No sabe esperar. Por eso, los temperamentos más primarios e impacientes pueden tener mayor peligro en este campo.

La lujuria destruye muchas vidas. Como un devastador tsunami, deja a su paso una espantosa secuela de niños abusados, madres adolescentes, carreras truncadas, familias rotas, y

millones de enfermos. De todas partes se alza el clamor social contra esos males, pero sorprende constatar cómo no se alzan las voces con igual vehemencia contra el despliegue de permisividad y erotismo que son su causa más frecuente. Mientras el mundo siga erotizado, seguirá habiendo abusos, violaciones, infidelidades y muchas, muchas lágrimas.

¿Lujurioso yo…?

- ¿Tengo el «ojo suelto» ante los estímulos sensuales que se presentan?
- ¿Me deleito en conversaciones, confidencias y chistes subidos de tono?
- ¿Consiento fácilmente pensamientos o imaginaciones cargados de sensualidad?
- ¿He pagado alguna vez por ver pornografía?
- ¿Tengo el hábito de la masturbación?
- ¿Me dejo llevar por la pasión en el trato con mi novio(a)?
- Si soy casado, ¿he sido infiel de pensamiento, de corazón o de acto?
- ¿Soy de los que no dejan pasar «oportunidad» para satisfacer su apetito sexual?

7. Comodidad

La atadura del confort

Más allá de la terrible pobreza, tan presente y dolorosa en gran parte del mundo, mucha gente vive en la *sociedad del confort*. La industria se prodiga cada día en nuevos productos para remediar todas las incomodidades imaginables. Quizá un hito de esta época es la victoria de lo automático sobre lo manual, con pocas excepciones, como el automóvil de transmisión manual y las cámaras fotográficas profesionales.

La búsqueda de una cierta comodidad no es ningún vicio; el afán excesivo de comodidad, sí. Es una tendencia desordenada y egoísta, un brote del tronco de nuestra sensualidad. Aunque reviste formas muy variadas, dependiendo de cada personalidad, los síntomas son más o menos los mismos.

El afán excesivo de comodidad no se confunde con la pereza. De hecho, el *comodón* suele ser trabajador, con tal de poder darse sus gustos. La pereza tiende a la pasividad; el afán de comodidad, al disfrute.

El comodón es un *tiquismiquis:*[14] huye de toda aspereza o incomodidad. Se irrita por las inclemencias del tiempo, las penurias materiales, las incomodidades de cualquier tipo. No soporta las improvisaciones. No tolera una ducha de agua fría; y dormir en el suelo puede llegar a ser su peor tragedia. Al salir

14 Persona excesivamente quisquillosa ante cualquier molestia. Persona que hace o dice escrúpulos o reparos vanos o de poquísima importancia (Cf. www.rae.es)

de viaje, olvida más fácilmente a su esposa que la almohada, que lleva religiosamente a todas partes.

Al comodón no le gustan las acampadas, ni las aventuras al aire libre. Prefiere la serena quietud de su casa que conocer el mundo. Se siente mil veces más feliz en sus pantuflas que en unas botas de alpinista. Y, si tiene posibilidades económicas, cuando tiene que viajar procura hospedarse en hoteles de categoría, con cocina gourmet.

La búsqueda de una cierta comodidad no es ningún vicio; el afán excesivo de comodidad, sí.

El afán excesivo de comodidad puede invadir otros espacios. Se busca la comodidad en el trabajo: sólo tareas agradables, encargos que no exijan sacrificio alguno, etc. En su despacho, el comodón tiene por sillón una poltrona y, siempre que es posible, se quita los zapatos. La ergonomía[15] es su ciencia favorita. Evita cuidadosamente los desvelos y las reuniones incómodas o acaloradas.

En el campo de la fe, asume una actitud más bien conformista; saca la vuelta al compromiso. No se apunta para participar en misiones o brigadas de ayuda humanitaria; evita esas andanzas para no sufrir sus inclemencias.

Sin darse cuenta, el comodón recorta sus propias alas. Llega a ser una persona limitada en sus espacios y actividades; transita por la vida con muy poco margen de maniobra. Y todo por no correr riesgos. Jamás experimentará el placer de un récord superado, de una cima conquistada, de un atajo descubierto. Se encadena a una rutina, a un *modus vivendi* soporífero y gris, sin sobresaltos ni adrenalina, pero también sin alegría.

15 Estudio de la adaptación de las máquinas, muebles y utensilios a la persona que los emplea habitualmente, para lograr una mayor comodidad y eficacia. (www.rae.es)

El comodón olvida un principio básico de superación personal: «Haz lo que temes». Este principio se lo escuché a un hombre que, cercano a los cincuenta años, se preguntó a sí mismo qué es lo que más temía hacer en la vida. No tardó en adivinar: «Lanzarme con un parapente». El parapente es un deporte cercano al paracaidismo, que consiste en lanzarse al vacío desde una pendiente elevada y descender planeando con un paracaídas. Nuestro hombre se propuso cruzar el umbral de sus cincuenta años venciendo finalmente ese miedo. Se armó de valor y se inscribió en el curso de un día para aprender la técnica y lanzarse. Y aunque sabía que el primer vuelo suele hacerse con un instructor, no dejaban de temblarle las piernas mientras subía los escalones hacia el salón de entrenamiento. Finalmente, llegó el momento de subir a la montaña, hasta una saliente desde la que se dominaba un amplio valle. Desde ahí iniciaría el temido vuelo. El breve curso le había dado cierta confianza, pero no eliminó del todo el pavor que sentía. Cuando finalmente se lanzó, pudo saborear aquella experiencia inédita en su vida. Al preguntarle sus hijos y amigos, que lo habían acompañado, cómo se sentía, respondió: «El miedo que tenía antes de tirarme era del tamaño de King Kong; ahora es sólo del tamaño de un gorila; de un robusto gorila adulto».

Muchos comodones jamás vencen sus miedos. Y esto, sobre todo si son cabeza de familia, reduce enormemente las posibilidades de sus hijos. Les transmiten, de alguna manara, su propia inseguridad, limitándolos a aquellas actividades en las que todo esté debidamente controlado. Su afán de comodidad es un grillete que inmoviliza a toda la familia.

El comodón recorta sus propias alas; transita por la vida con muy poco margen de maniobra.

El comodón sufre para adaptarse a cualquier circunstancia. La vida está tejida de situaciones imprevistas, muchas veces inclementes y molestas. Por eso, lejos de vivir tranquilo, el comodón anda por la vida preocupado de todas las variables que pueden, en cualquier momento, robarle su comodidad.

Por último, hay que decir que el comodón es una persona muy poco solidaria. Ve por su comodidad y no mira las necesidades ajenas. Da tristeza verlo cobijado en su caparazón, como un cangrejo ermitaño, que no tiene el valor ni la prontitud para ceder su espacio y sufrir en lugar de alguien más. El precio de la solidaridad es olvidarse de uno mismo y el comodón no está dispuesto a pagarlo. No se da cuenta de que por el mismo precio viene la felicidad incluida, y así se ve privado de ella.

El comodón sufre para adaptarse a cualquier circunstancia.

Todos conocemos relatos sobre personas heroicas que han sufrido grandes incomodidades por ayudar a alguien. Recuerdo en particular la historia de una joven judía que, al concluir la segunda guerra mundial, recién liberada de un campo de exterminio nazi, no tenía fuerzas para caminar siquiera hasta la estación del tren. Un joven muy delgado —casi tan necesitado como ella— la tomó en brazos y la cargó hasta la estación, con gran esfuerzo y sacrificio. Fue y le consiguió como pudo un pan y un tazón grande de café. La joven no podía creerlo. Era la primera vez en muchísimo tiempo que tenía en sus manos una bebida caliente. Poco después, el joven desapareció y ella no supo más de él. Años más tarde, aquella mujer vino a saber que su abnegado salvador había sido un seminarista católico polaco llamado Karol Wojtyla, quien llegaría a ser Papa.

¿Comodón yo…?

- ¿Soy de las personas que huyen sistemáticamente de toda incomodidad?
- ¿Me irritan los climas adversos —lluvia, frío, calor excesivo?
- ¿Tengo necesidades «especiales» que me impiden adaptarme a las circunstancias —colchón especial, almohada especial, silla especial, etcétera?
- ¿Evito las acampadas al aire libre? ¿Me descorazona imaginar siquiera las incomodidades propias de una excursión?
- ¿Soy quisquilloso o demasiado exigente en detalles de poca importancia que tienen que ver con mis gustos o manías?
- ¿Esquivo siempre que puedo cualquier compromiso de tipo social o religioso?
- ¿Suelo recortar las opciones de diversión o esparcimiento de mi familia por limitarme a actividades que permitan tener todo bajo control?
- ¿He dejado de ayudar a alguien por salvaguardar mi propia comodidad?

8. Avaricia

La riqueza que empobrece

Varios cuentos clásicos tienen como protagonista a un avaro. Quizá el óscar del más malo se lo lleva el Grinch, del célebre cuento de Navidad de Dr. Seuss. Un tipo raro que quiso amargarle la fiesta más hermosa del año a un pueblo entero robando y almacenando sus regalos. Al menos a mí me provocó una extraña mezcla de indignación y compasión.

La avaricia es el afán desordenado de poseer riquezas materiales. Es una delectación enfermiza en la tenencia de bienes de todo tipo. No hay que confundir la avaricia con el esfuerzo legítimo por adquirir lo necesario para vivir dignamente y reunir un patrimonio personal o familiar que dé cierta seguridad de cara al futuro. Más aún, la avaricia como tal no reside en la cantidad de bienes poseídos. Puede haber personas con grandes recursos materiales sin una gota de avaricia.

La avaricia, como los demás vicios, es una forma de egoísmo. El avaro piensa sólo en sí mismo, en la satisfacción de su sed de poseer más y más. No ve más allá de su telaraña. Las necesidades ajenas le pasan desapercibidas.

Según las preferencias personales, es posible codiciar prácticamente cualquier cosa: casas, automóviles, joyas, ropa, accesorios, estampillas, soldaditos de plomo, piedras o, incluso, dinero en efectivo. Cómo es posible que el papel dinero excite sus sentidos, no lo sabemos; pero el codicioso

goza viendo y acariciando los billetes o, en la era actual, las tarjetas de crédito, como si se tratara de un verdadero objeto de placer.

La avaricia entra por los ojos. Para el avaro, todo lo que brilla sí es oro: todo lo que parezca fastuoso, interesante, atractivo, y más si es único en su especie. Está dispuesto a pagar lo que sea con tal de convertirse en «único poseedor» de algún artículo. Quizá algunas obras de arte subastadas —algunas veces de dudoso valor objetivo— han alcanzado precios fuera de toda imaginación porque existen compradores cuya intensa avaricia tiene el respaldo de una poderosa chequera.

Con todo, la avaricia en realidad se instala en el corazón. Es éste el que se apega. Se ha comparado el corazón humano con un tubérculo, como la papa: echa raíces en todas direcciones. El corazón del avaro tiende sus múltiples y alargados tentáculos a todo lo que esté al alcance. Y una vez asido, difícilmente lo suelta.

Sin embargo, en su afán de buscar lo ostentoso, el avaro muchas veces se equivoca. Se cuenta que en una subasta de antigüedades, tras varias piezas muy peleadas, tocó el turno a un viejo y empolvado violín. Cesó la algarabía y una densa nube de indiferencia llenó la sala. «Cincuenta dólares» —abrió el subastador titubeante. No hubo respuesta. Nadie daba nada por aquel desvencijado violín. «A la una… a las dos…», y estaba a punto de devolverlo a la trastienda cuando se levantó una mano. Un hombre delgado y canoso pedía sólo un favor: pasar al frente y examinar más de cerca el violín. Se le concedió. Lo tomó con extremo cuidado entre sus largas y angulosas manos. Sacó

El corazón del avaro tiende sus múltiples y alargados tentáculos a todo lo que esté al alcance.

su pañuelo y lo desempolvó suavemente. Lo sujetó contra su mejilla y empezó a afinarlo. Pocos instantes después, el hombre interpretaba una bellísima pieza con increíble maestría. Muchos sintieron cómo sus ojos se les humedecían. Al concluir, el improvisado concertista colocó de nuevo el instrumento en manos del subastador, quien reiteró la oferta: «Cincuenta…», no había terminado cuando alguien ofreció quinientos dólares; otro más gritó mil…, y así fue subiendo la oferta, hasta que finalmente alcanzó su justo precio: ¡quinientos mil dólares! No era para menos. Se trataba de un stradivarius en perfecto estado, aunque algo empolvado y descuidado. Definitivamente, no todo lo que brilla es oro y no todo lo que no brilla es leña.

> El corazón del hombre tiene aspiraciones trascendentes que ningún bien material puede saciar.

La avaricia, como cualquier vicio, también daña. Al avaro le ocurre lo que al hidrópico: su sed es insaciable. Y cuanto más bebe, más sed le da. Nunca está conforme con lo que tiene; nunca se satisface. Como advierte la Biblia: «El que ama el dinero nunca tiene lo suficiente».[16] Puede llegar incluso a arruinarse con tal de seguir acumulando lo que en realidad no necesita.

El avaro es un esclavo. Más que poseer, es poseído por sus pertenencias. Su corazón se apega de tal modo a las cosas materiales que pierde la libertad propia del espíritu. Este apego afectivo, interior, tiene su proyección exterior en el apego efectivo. El avaro no puede compartir sus bienes. Sus manos sólo conocen una sola posición: cerradas, apretando su presa.

El avaro también es presumido. En este sentido, se acerca a la vanidad bajo la forma de ostentación. Sin embargo, el matiz

16 *Qo* 5: 9

es diferente: no presume para proyectar una imagen sino para hacer gala de lo que posee.

La avaricia no lleva a ninguna parte. Al polarizar su impulso vital hacia la posesión de más y más cosas, el avaro descuida otros aspectos esenciales de su vida. De hecho, cuanto más se enriquece en posesiones más se empobrece como persona.

Todos hemos escuchado alguna vez el mito del Rey Midas. Fue un hombre que creció obsesionado por la riqueza; particularmente por el oro. El dios Dionisio le concedió al fin su máximo deseo: que todo lo que tocara se transformara en oro. Y todo iba muy bien hasta que quiso beber, comer, dormir… Todo se convertía en oro; en puro, duro y frío oro.

La avaricia tiene un efecto paradójico: el avaro, poseyéndolo todo, se siente vacío. Tarde o temprano se da cuenta de que nada es capaz de saciar la sed de su ambicioso corazón. Y es que ningún bien material, en la cantidad que sea, está hecho a la medida de su corazón. Porque el corazón del hombre tiene aspiraciones trascendentes que ningún bien material puede saciar.

El avaro,
poseyéndolo todo,
se siente insatisfecho.

¿Avaro yo…?

- ¿Me siento insatisfecho con lo que tengo?
- ¿Envidio o codicio fácilmente las posesiones de los demás?
- ¿Soy un comprador compulsivo?
- ¿Acumulo ropa, zapatos, joyas, accesorios de vestir más allá de lo que necesito?
- ¿Disfruto enormemente contando y recontando mis posesiones?
- ¿Tengo una obsesión enfermiza por coleccionar cualquier tipo de objeto material?
- ¿Soy de los que están dispuestos a pagar una fortuna por algún artículo «único en su especie»?
- ¿Me siento realizado al mostrar a los demás mis posesiones?
- ¿Soy una persona «agarrada»? ¿Muy rara vez estoy dispuesto a donar o compartir mis bienes?

9. Orgullo

Cómo ganarse el desprecio de los demás

Hemos agotado los principales vicios de la sensualidad. La otra gran rama del egoísmo es la soberbia. De ella brotan cinco ramificaciones: el orgullo, la vanidad, la autosuficiencia, la susceptibilidad y la rebeldía. En los próximos capítulos los desentrañaremos uno a uno.

El orgullo es un exceso de estimación propia, dice el diccionario. Es creerse, sentirse o actuar como superior a los demás. El matiz propio del orgullo es esa superioridad mal entendida y, sobre todo, mal encauzada. El filósofo B. Spinoza definió el orgullo como el placer del hombre que piensa *demasiado* bien acerca de sí mismo.

No es orgullo reconocer con objetividad y sencillez los propios talentos; ni el sentirse realizado y feliz cuando se alcanza alguna meta en la vida. Tampoco es orgullo el liderazgo, si es genuino. El verdadero líder, aunque ostenta un ascendiente sobre los demás, lo ejerce con actitud de servicio. De hecho, se habla con razón del *servicio de la autoridad*: alguien tiene que mandar, coordinar o dirigir una familia, un equipo de trabajo, una empresa o un gobierno para que las cosas funcionen.

En su libro «El líder ejecutivo al minuto», Kenneth Blanchard utiliza un símbolo interesante: un minuto en la esfera de un reloj digital. Y aclara que ese símbolo tiene por objeto

recordarnos que cada día debemos dedicar un minuto a contemplar el rostro de las personas con quienes trabajamos —o vivimos—. Y también hacernos comprender que *ellas* son lo más importante.

La regla de oro del orgulloso es exigir; no dialogar ni motivar.

El orgulloso, por el contrario, esclaviza, atropella, tiraniza cuando ejerce su autoridad. No tiene consideración de quienes viven a su lado; menos aún de otras personas. Exige y manda sin titubear tareas que pueden implicar desvelos innecesarios o esfuerzos desproporcionados. Fija caprichosamente fechas y horas de entrega sin importarle lo que tengan que sufrir los demás para cumplir.

El orgulloso es impaciente, intolerante e incomprensivo ante las limitaciones o deficiencias de los demás. Todos deberían ser perfectos ¡como él! Suele ser muy duro y crítico, aunque sólo sea internamente. Como suele ser inteligente, observa y capta con rapidez el punto flaco del prójimo. Lo curioso es que su agudeza no le da para percibir también sus puntos luminosos.

El orgulloso es poco empático. No comprende los sentimientos, estados de humor o puntos de vista de los demás. Da por sentado que todo tendría que hacerse a su manera, según sus criterios, y que las personas a su cargo —incluyendo el cónyuge y los hijos— deberían funcionar como o mejor que cualquier máquina.

La regla de oro del orgulloso es exigir; no dialogar ni motivar. No se da cuenta —como recordaba S. Alva— de que la rigidez es buena en las piedras, pero no en los seres humanos. Por lo mismo, no es raro que en su equipo de trabajo la rota-

ción ande por los cielos y la lealtad, por los suelos. Y no cae en la cuenta hasta que alguien, con una buena dosis de audacia y valentía, se lo dice. Si su corazón es bueno, quizá escuche e intente corregirse. Por desgracia, el orgulloso piensa que los demás exageran: «si les cuesta, es porque soy exigente», se dice a sí mismo.

El orgulloso sólo ve sus propias metas. Para alcanzarlas, pasa por encima de quien sea. Es una aplanadora que va a lo suyo, dejando al paso de su tiránico ego personas maltratadas, heridas, desalentadas.

Lidiar todos los días con una persona orgullosa es una dura pesadilla. Su estilo avasallador, sus palabras hirientes, sus actitudes altaneras exasperan a quien sea. Algunos reaccionan con una sumisión resignada, tal vez no exenta de un secreto rencor. Otros, más valientes, se rebelan.

La Biblia presenta un caso aleccionador en la persona del rey Roboam, hijo de Salomón, quien al subir al trono de su padre consultó a los ancianos sobre cómo debía contestar a la petición del pueblo de que gobernara con menos rigor que su padre. La respuesta fue sabia: «Si ahora te haces su servidor, si te muestras conciliador en tu respuesta, estarán para siempre a tu servicio». Pero Roboam no hizo caso a su consejo. Prefirió el de sus amigos, más jóvenes: «tú les responderás: Mi dedo meñique es más fuerte que las espaldas de mi padre. Si mi padre les impuso un pesado yugo, conmigo será peor. Si mi padre los castigaba con correas de cuero, conmigo los látigos tendrán puntas de fierro».[17]

El orgulloso sólo ve sus propias metas. Es una aplanadora que va a lo suyo, dejando al paso de su pesado ego personas maltratadas, heridas, desalentadas.

17 *I Rey* 12: 7-11.

Como era de suponer, más pronto que tarde Roboam tuvo que salir huyendo del Reino de Israel y refugiarse en Jerusalén.

Triste epílogo de muchos orgullosos, al final de su vida reciben en pago de su tiranía el olvido y la soledad, quizá de quienes les fueron más cercanos. Tal vez por eso dijo Benjamín Franklin: «El que come orgullo, cena desprecio».

¿Orgulloso yo…?

- ¿Pienso excesivamente bien de mí mismo: de mis talentos, capacidades y buen juicio?
- ¿Soy de los que, al ejercer cualquier autoridad, tiranizan, atropellan y lastiman a los demás?
- ¿Soy prepotente o desconsiderado con los demás?
- ¿Soy impaciente, intolerante o incomprensivo ante las limitaciones o deficiencias ajenas?
- ¿Soy impositivo e inflexible a la hora de expresar mis opiniones?
- ¿Juzgo y critico internamente el proceder de los demás?
- ¿Prefiero exigir que dialogar o motivar?
- ¿Soy avasallador, es decir, esclavizo con facilidad a los demás?
- ¿Me halaga tener fama de «duro»?

10. Vanidad

Barnizando tu imagen

La vanidad es una ilusión. Nace del deseo excesivo de ser alabado y ensalzado por los demás. G. Flaubert decía que «el orgullo es una fiera salvaje que vive en una cueva y vaga por el desierto. La vanidad, en cambio, es un loro que salta de rama en rama y parlotea a la vista de todos».

El rasgo esencial de la vanidad consiste en cuidar en demasía y barnizar *la propia imagen* ante los demás. El vanidoso tiene una necesidad enfermiza de quedar bien, de causar buena impresión. Los vanidosos pueden ser de dos tipos: los que tienen de qué presumir y los que no. En el primer caso, los vanidosos son presumidos y ostentosos mientras que, en el segundo, se vuelven, paradójicamente, inhibidos, tímidos y acomplejados.

Ahora, entre los ostentosos se da, en primer lugar, la *vanidad física*. En este caso, el vanidoso cuida escrupulosamente su arreglo personal, se mira en cada espejo, luce su rostro y figura, muestra sus mejores atributos. Un buen indicador de este vicio es la cantidad de tiempo, sacrificio y dinero que se está dispuesto a invertir en mejorar la imagen corporal. Por eso se suele decir hoy que ya no existen mujeres feas sino maridos pobres.

También se da la *vanidad intelectual*. En ese caso, no se pierde ocasión para deslumbrar a los demás haciendo alarde de la propia inteligencia y sabiduría. El vanidoso siempre tie-

ne algo que decir, que opinar, que sentenciar o dogmatizar, colocándose su propio pódium mediante algún gesto o ademán. Quizá podamos recordar a algún compañero de escuela o universidad que solía intervenir en clase no tanto para preguntar sino para hacer algún comentario que hiciera notar a los demás que él andaba ya en otros niveles de comprensión.

La *vanidad material* —tal vez más frecuente en las fortunas recién habidas— consiste en hacer gala de la mejor ropa de marca, joyas, viajes, coches, casa, etc. El vanidoso sufre entonces una especie de «complejo salomónico»: no tolera que nadie compita con él en la magnificencia de sus vestidos, banquetes, casas, etc. Y no porque Salomón fuera así. Por el contrario, Salomón, habiendo recibido más riquezas que ningún otro rey antes o después de él, conforme a la promesa divina, era un hombre profundamente humilde, porque era sabio. Pero cuando sobra dinero y falta sabiduría, se dan derroches de ostentación que, lejos de traer buena fama, acarrean la mala.

La segunda forma de vanidad se da, como vimos, cuando el vanidoso no tiene de qué presumir. Quizá es una persona gris, mediocre, poco dotada, pero vanidosa. Su vanidad le vuelve inseguro, acartonado y tímido. Como lo peor para él es quedar mal, prefiere no arriesgar. Se encierra, se oculta, se mantiene en el silencio y la penumbra para evitar el peligro de que sus puntos débiles queden a la vista, mientras se repite a sí mismo, como un mantra: «¡Primero muerto que hacer el ridículo!». No es que todas las personas tímidas lo sean por vanidad. Pero no es raro que la vanidad se precipite por la vía de la timidez y el encogimiento.

Al vanidoso, sus palabras, comportamientos y actitudes terminan por delatarlo.

Recuerdo que durante mis primeros años de formación en el seminario me ponía muy nervioso al leer en público. Se me cortaba el aire y no me alcanzaba para completar las frases. Experimenté en carne propia el círculo vicioso de la inseguridad: el miedo al ridículo me provocaba inseguridad, y ésta, a su vez, alimentaba mi miedo, generando una espiral que amenazaba con llegar al bloqueo total. Uno de mis formadores me hizo ver que quizá era cuestión de vanidad. Sólo cuando perdí el miedo al ridículo —después de hacer varios, por cierto— la inseguridad cesó y, con ella, el nerviosismo. Aprendí entonces lo importante que es hacer el ridículo de vez en cuando.

Nadie tiene más olfato para captar la vanidad ajena que un vanidoso.

Otro síntoma de la vanidad es la *adicción al aplauso*, al reconocimiento, a la alabanza. Sobre todo en las personas inseguras, las felicitaciones tienen el efecto de una droga alucinógena. El vanidoso llega incluso a mendigarlas mediante sofisticadas formas de manipulación —no siempre conscientes— o de condescendencia extrema y humillación. El vanidoso suele ser obsequioso en extremo. Hace lo que sea por quedar bien y recibir una palmada en la espalda.

Un elemento más de la vanidad es la tendencia al *perfeccionismo*. Con frecuencia el vanidoso necesita mirarse en el espejo de lo que hace. El perfeccionismo se distingue del esmero en que es obsesivo. El consumo de tiempo y esfuerzo en las tareas más sencillas va más allá de lo razonable, y todo «por quedar bien», aunque sólo sea ante sí mismo.

Un último rasgo de la vanidad es la inclinación a *aborrecer la vanidad ajena*. En realidad, nadie tiene más olfato para captar la vanidad ajena que un vanidoso. Y nadie reac-

ciona con mayor enfado. Lo que hace insoportable la vanidad de los demás es que hiere la propia.

Por desgracia, no es posible esconder la vanidad por mucho tiempo. La vanidad se descubre igual que un delito, decía M. Cowley. Tarde o temprano, el vanidoso se mete en un callejón sin salida. Sus palabras, comportamientos y actitudes terminan por delatarlo, evidenciando su vaciedad, ilusión y ficción, pues eso es también la vanidad: humo inconsistente. Bien lo decía Alfonso X, El Sabio: «Los cántaros, cuanto más vacíos, más ruido hacen».

El vanidoso tiene una necesidad enfermiza de quedar bien.

¿Vanidoso yo…?

- ¿Siento una necesidad enfermiza de quedar bien ante los demás?
- ¿Cuido con demasiado esmero mi físico, estética o arreglo personal? ¿Invierto demasiado tiempo y recursos en ello?
- ¿Hago alarde de mi inteligencia, sabiduría o cultura en algún campo?
- ¿Soy ostentoso? ¿Hago gala de prendas, joyas o artículos llamativos?
- ¿Temo excesivamente quedar en ridículo?
- ¿Me cohíbo o inhibo fácilmente ante los demás? ¿Me falta sencillez y espontaneidad?
- Tras alguna acción o intervención pública, ¿me la paso preguntándome si lo hice bien? ¿Soy adicto a los aplausos, al flash o a cualquier tipo de reconocimiento?
- ¿Me he descubierto alguna vez mendigando alabanzas?
- ¿Soy perfeccionista aun en cosas que no lo ameritan?

11. Autosuficiencia

Hágalo usted mismo

Todos conocemos personas de gran aplomo y seguridad. Irradian la confianza que tienen en sí mismas. Sin embargo, como suele decirse, donde está la virtud está el vicio. La confianza en uno mismo, cuando rebasa ciertos límites, se desvirtúa: se vuelve *autosuficiencia*. Esto ocurre cuando se diluyen las nociones de dependencia y necesidad de los demás. De hecho, en las grutas profundas de la psicología del autosuficiente parece escucharse el eco incesante de una íntima convicción: «Yo no necesito de nada ni de nadie».

La autosuficiencia es una forma de soberbia. Es la expresión de un ego pesado, robusto, sólido y agrandado. Por eso, el autosuficiente desconoce sus fronteras, indigencias y necesidades. Se siente inteligente, fuerte, dotado para cualquier empresa. No rara vez *sobreestima sus capacidades*.

Hace poco conocí a un niño de cinco años. Una bala de muchacho. Inteligentísimo, hábil, con una gracia muy particular; pero quizá demasiado consciente de sus potencialidades. Recorríamos un rancho a bordo de un pequeño jeep cuando, subiendo una pendiente un tanto pronunciada, el motor dejó de funcionar. Antes de que el conductor tomara el celular para solicitar ayuda, el niño ya estaba destapando el motor para «arreglarlo». No tenía idea alguna de mecánica, pero aseguraba ser capaz de hacerlo. Su padre tuvo que alzarle

la voz con firmeza para evitar que metiera sus diminutas manos entre las hirvientes mangueras del motor.

El autosuficiente está *blindado a la crítica* de los demás. En eso se distingue del orgulloso y del vanidoso: su ego se encastilla cavando en derredor un foso ancho y profundo que lo aísla en su propio alcázar. Si al vanidoso le preocupa el qué dirán, al autosuficiente le tiene sin ningún cuidado: «¡Que digan lo que quieran!».

El autosuficiente se encastilla cavando en derredor un foso ancho y profundo que lo aísla en su propio alcázar.

El autosuficiente es resolutivo. La autogestión es lo suyo. El eslogan comercial *hágalo usted mismo* define su esencia. Él no acude a nadie para solicitar ayuda, porque a nadie considera apto o idóneo para brindársela. Si tiene algún problema, prefiere resolverlo solo. Se fía a ciegas de su propio juicio. Jamás pide consejo. Y si alguien se lo ofrece topa con un muro impenetrable. El autosuficiente prefiere ahogarse que pedir ayuda. Es incapaz de reconocer su precaria situación y aceptar una mano tendida. La ayuda que pudiera recibir viene etiquetada, en su mente, como lástima; y el aceptarla, como una insoportable humillación.

Otro síntoma típico del autosuficiente es la *temeridad*. No mide riesgos. Como sobreestima su capacidad, asume peligros, retos y tareas que lo exceden. A veces acomete empresas tan desproporcionadas que dan risa y hasta pena ajena. Pero él no se inmuta ni se inhibe. Al ímpetu de su poderoso ego, se lanza como kamikaze a la conquista imposible de su meta, prefiriendo morir antes que claudicar.

El autosuficiente es *individualista*. Prefiere trabajar solo que en equipo. Porque los demás no sólo no ayudan; estorban.

Si le es posible, asume responsabilidades profesionales con amplio margen de maniobra y decisión. Practica el deporte individual más que el colectivo; y si tiene que adherirse a un equipo, gusta de aquellas posiciones que permitan un mayor desempeño y brillo individual.

Al autosuficiente le cuesta el abandono en Dios. Las nociones de fe y de confianza en Dios le parecen demasiado ingenuas. Piensa que su vida está y debe estar siempre bajo su control. Olvida que la esencia de la religión es reconocer, aceptar y acrecentar la propia dependencia de Dios. En su inmadurez, el autosuficiente cree que salvarse está en sus manos. Le cuadran más las frases populares «a Dios rogando y con el mazo dando» y «ayúdate, que Dios te ayudará», que las más evangélicas «pidan y recibirán»[18] y «sin mí no pueden hacer nada»[19].

Tanto alarde de autosuficiencia no es, en muchos casos, más que un mecanismo de defensa para huir de la vulnerabilidad. Porque reconocer la dependencia de los demás es quedar expuesto a la decepción y al desengaño. Pero, por huir de ese peligro, el autosuficiente se adelanta y autoimpone la condena que tanto temía: el aislamiento y abandono.

No es posible esconder por mucho tiempo la indigencia. Tarde o temprano, a golpe de reveses en la vida, el castillo del autosuficiente se resquebraja y termina por desmoronarse, dejando al descubierto toda su fragilidad y desnudez. Algunos, llegados a este punto, optan por aceptar su situación y abrirse a recibir ayuda.

> La ayuda que pudiera recibir viene etiquetada, en su mente, como lástima; y el aceptarla, como una insoportable humillación.

18 *Jn* 16: 24
19 *Jn* 15: 5

Otros huyen desesperados por el último reducto que les queda: el suicidio.

Quizá es cuestión de enfoque: el autosuficiente no se da cuenta de que, en realidad, la interdependencia recíproca es generadora de amor, de cercanía, de vinculación con los demás; es el catalizador de las más íntimas y fecundas relaciones personales y el cemento de la vida social. Por otro lado, bien dijo Jesús que sólo quien se hace como niño —y no hay nadie más necesitado que uno de ellos— puede entrar en el reino de los cielos.[20]

¿Autosuficiente yo…?

- ¿Me siento demasiado seguro de mí mismo, de mis aptitudes y capacidades?
- ¿Prefiero sufrir lo que sea antes que pedir ayuda?
- ¿Emprendo con frecuencia tareas o retos que superan mi capacidad?
- ¿Soy individualista? ¿Evito el trabajo en equipo por considerar que los demás son más un estorbo que una ayuda?
- ¿Me encastillo frecuentemente en mis propias ideas y concepciones de la vida?
- ¿Me importa demasiado poco lo que los demás opinen sobre mí?
- ¿Jamás pido consejo?

20 Cf. *Mt* 18: 3

12. Susceptibilidad

El ego inflamado

A veces se nos agudiza la sensibilidad. «No está el horno para bollos», decimos. No andamos de humor. Es normal. Nuestro humor varía según el clima, las preocupaciones, los ritmos hormonales y hasta la digestión.

La susceptibilidad es otra cosa. Es, por decirlo breve, tener el ego *inflamado*. Cualquier órgano inflamado se torna hipersensible. Igual le pasa al ego: cuando se inflama, todo le lastima. Pero la susceptibilidad es más que un simple machucón; es una visión y una actitud ante la vida. El susceptible tiene la impresión y hasta la firme convicción de que las personas, los acontecimientos y las circunstancias se han confabulado, como una mano invisible, para robarle la paz y hacerle la vida de cuadritos.

La susceptibilidad afecta todas las dimensiones de la persona. Su primer tablado es la imaginación. El susceptible es *hiperinterpretativo*. Cavila, sospecha, intuye y ata cabos con excesiva facilidad, llegando a conclusiones rotundas que se basan en unos cuantos indicios; casi siempre al margen de la realidad. Además, su imaginación no baila sola. Le sigue el compás un cierto complejo de víctima o delirio de persecución, por lo que tiende a interpretarlo todo en clave de agre-

sión, ofensa, humillación o desconsideración. En su mente, todos tienen la malévola intención de hacerle daño.

A la imaginación paranoide del susceptible se añade la sensación de estar siendo observado, criticado, masticado en todos los corrillos. El susceptible se siente en boca de todos; cree que es el epicentro de todas las conversaciones.

Otra manifestación típica del susceptible es el *berrinche*: una rabieta explosiva, pasajera, con altos decibeles y desparpajo corporal. Personas que parecen tranquilas, maduras, dueñas de sí mismas, apenas se les toca el ego, reaccionan con protestas y ademanes desproporcionados, incluso infantiles. Recuerdo a un profesor en medicina, muy competente. Cierto día lo topamos en un pasillo haciendo el berrinche del siglo. Le acababan de comunicar que el caso que él había propuesto para el seminario clínico semanal no había sido elegido. Despotricaba dando puñetazos contra la pared y golpeando el suelo con el pie. Daba pena —y hasta risa— ver a un hombre de su categoría en tal desplante. Sin duda, el verdadero protagonista de aquella tragicomedia era su ego herido.

El susceptible tiende a *agrandar los problemas*. De las dificultades normales de la vida hace tremendos dramas. Le reprocha a la vida, a los demás y a sí mismo. Es parte de su hipersensibilidad. En este orden de cosas, el *rencor* encuentra fácil acomodo en su corazón. A la susceptibilidad se añade, normalmente, una aguda memoria de todo lo sufrido; se conservan todas las facturas. Y cuando finalmente las cobra, mezcla todo: cosas recientes y antiguas, gran-

Cualquier órgano inflamado se torna hipersensible. Igual le pasa al ego: cuando se inflama, todo le lastima.

des y pequeñas, reales y distorsionadas, como apunta E. Rojas.[21]

Al susceptible le gusta masticar hierbas amargas. Pienso que en lo profundo de su psicología late un oculto masoquismo. Por ello encuentra cierto placercillo en restregarse las heridas. Y cuando se siente lastimado, ameniza el sufrimiento con alguna canción que hable de traición.

Al susceptible le gusta masticar hierbas amargas.

Convivir con una persona susceptible es un reto difícil. El matrimonio puede llegar a ser la antesala del infierno. Quizá el marido ni sospeche lo que pasa por la mente de su esposa, hasta que la cosa estalla. Una nonada basta para declarar la guerra y sacar a la alcoba la artillería pesada. Entonces viene el desahogo de sospechas, cavilaciones y conclusiones reprimidas ante un marido mudo, boquiabierto y perplejo.

Por lo general, todo acaba en un desahogo ocasional, pero a veces la situación se complica y la susceptibilidad empieza a ganar terreno en la relación. La comunicación se vicia y se torna habitualmente tensa. Hace tiempo atendí a un hombre maduro que me decía frustrado: «Haga lo que haga, diga lo que diga, mi esposa lo utilizará en mi contra». Como cada palabra, conducta o actitud puede ser interpretada, procesada y distorsionada en la mente exaltada del cónyuge susceptible, no hay espacio para decir o hacer algo que no ofenda, que no lastime. La persona herida de susceptibilidad posee el extraño poder de penetrar y palpar la médula de las intenciones del prójimo sin temor a equivocarse.

---

21 Cf. *Remedios para el desamor*, Ed. Planeta, México, p. 187.

La susceptibilidad consume el corazón. Difícilmente se explica de otro modo tanto desgaste en algunas parejas. Cuando la susceptibilidad da paso a la sospecha, la sospecha al reclamo, el reclamo a la contienda, y la contienda al odio, el corazón se agota, se vacía; porque odiar es un despilfarro del corazón.

¿Susceptible yo…?

- ¿Tiendo a interpretar negativamente el proceder de los demás? ¿Normalmente en contra mía?
- ¿Me resiento fácilmente cuando percibo algún tipo de desconsideración hacia mi persona?
- ¿Soy de las personas que necesitan ser tratadas con «pinzas y guantes blancos» para no ser lastimadas?
- ¿Todo lo tomo «personal»? ¿Vivo, por ello, con una actitud agresiva, defensiva, etcétera?
- ¿Suelo agrandar los pequeños problemas o dificultades de la vida?
- ¿Hago «berrinches» cuando las personas no me tratan como yo esperaba?
- ¿Tengo la sensación de que los demás me quieren lastimar?
- ¿Me quejo con frecuencia de mi «mala suerte»?
- ¿Soy rencoroso?
- ¿Encuentro cierto deleite en «reabrir» mis heridas?

13. Rebeldía

La ilusión de ser diferente

El rebelde es un orgulloso frustrado. El orgulloso, como vimos, se sitúa *por arriba* de los demás. El rebelde, como no puede de otra forma —es menos dotado—, intenta destacar de todos modos y lo hace *lateralmente*. El recurso más barato es ponerse una careta de excentricidad. Aunque, al final, la careta puede salirle cara.

El rebelde se opone por sistema a lo común, a ser como los demás. Su respuesta habitual es llevar la contraria o, por lo menos, hacer la diferencia. Se mira en el salón de la fama cada vez que alguien lo llama *original*. No le molesta, para nada, que digan que él es diferente. Lo que le molesta es que no lo digan demasiado alto.

Hay rebeldías, sin duda, muy nobles y justificadas. Cuando la tónica general es el gregarismo acrítico y la sujeción servil a la manipulación social, la rebeldía puede ser un imperativo ético; y el nadar contracorriente, un gesto heroico. Vaclav Havel, Mahatma Gandhi y Martin Luther King fueron grandes rebeldes en su tiempo. Pero la suya fue una rebeldía madura y bien justificada, que nada tenía que ver con aspiraciones egoístas. Muchas veces tuvieron que defender su posición desde las profundas trincheras del sufrimiento y la humillación. Por eso fue fecunda.

La rebeldía a la que nos referimos en este capítulo es diferente. Es una *rebeldía inmadura* o, como suele decirse, *sin causa*. De talento mediocre y gris, el rebelde aspira a *ser alguien* saliendo del anonimato mediante posturas afectadas, actitudes atípicas y expresiones efectistas, buscando atraer la atención de los demás.

Existe el *rebelde exótico*, que sale a la calle con vestimenta estrafalaria, el cabello de colores y la piel «grafiteada» con tatuajes. Y lo mismo que su porte son sus incentivos. Se siente orgullosamente abanderado de las causas perdidas —y cuanto más perdidas mejor; si triunfaran, ya no serían *suyas*.

No es raro que esta rebeldía asuma un carácter colectivo. De hecho, de unas décadas para acá, hemos asistido como sociedad al nacimiento de no pocos grupos, sobre todo juveniles —*hippies*, *punks*, *cholos*, *darks*, *emos*, etc.— que buscan la originalidad y una identidad propia. Quieren ser algo así como el estampado estridente del tejido social. Se segregan de la sociedad no porque ella los margine sino porque la marginación es parte de su atuendo. La ropa, el peinado, los gestos, el estilo y el lenguaje —a veces muy codificado— constituyen sus huellas digitales. Cuando fui socorrista de la Cruz Roja en Tijuana, recuerdo que atendí a un pandillero herido en una riña callejera. Al pedirle su domicilio, me respondió: «Yo me la navego por la *Revu*; pero cantoneo en la Obrera». Lo que quiso decirme era: «Suelo andar por la Avenida Revolución, pero vivo en la colonia Obrera».

A medida que acumula manías, el rebelde se vuelve más difícil de tratar, más inadaptado e inadaptable.

Más frecuente es el *rebelde casero*, no tan extravagante, pero muy hábil en el uso de sutiles artificios para distinguir-

se. Así, en una charla en la que prevalece la opinión «a», el rebelde sistemáticamente opina «b». Su punto de vista es muy particular; su opinión, discrepante. Llega a ser un hábito inconsciente. Y cuando no contradice, matiza. Si todos dicen que la pared es roja, él aclara y dice que «es rojiza».

La rebeldía es, paradójicamente, una forma típica de inautenticidad.

En su ajuar personal, gustos culinarios, viajes y entretenimientos no hay cabida para lo clásico o común. Algún detalle exótico o distintivo tiene que marcar la diferencia. En el sector intelectual, el rebelde suele identificarse con la literatura contestataria, las posturas ideológicas contraculturales, las opciones radicales. En lo profesional, la innovación es lo suyo. Su sueño dorado es introducir nuevos paradigmas y reinventarlo todo. En el ámbito religioso, huye de lo tradicional y va a la caza de novedades excéntricas, de espiritualidades alternativas.

Otra expresión típica del rebelde son las manías. Una manía es una extravagancia, una preocupación caprichosa y obsesiva de realizar algo —por simple que sea— de una manera muy peculiar. No rara vez transforma las tareas más habituales en ritos curiosos y hasta solemnes. A medida que acumula manías, el rebelde se vuelve más difícil de tratar, más inadaptado e inadaptable. Todo tiene que ceñirse a sus rebuscados usos y costumbres. Y la convivencia se complica.

La rebeldía es, paradójicamente, una forma típica de inautenticidad. El rebelde se imagina ser él mismo cuando en realidad se somete al capricho de la mayoría: hacia donde ella se mueva, él se moverá, pero en sentido contrario. Así actúa como el más servil de los gregarios: condicionado por los demás.

Cuando era niño, en la casa de enfrente vivían dos chicos en plena adolescencia y bastante dados a este tipo de comportamientos. Mis hermanos y yo nos divertíamos con sus rarezas. Corrían los años setenta y se impuso por breve tiempo la moda de los zapatos con suelas y tacones elevados, también para caballeros. Motivados por nuestra supuesta admiración, cada semana estrenaban zapatos un poco más altos. Se nos presentaban con la regla de medir en mano para que pudiéramos sorprendernos de los ya diez centímetros de suela. Nadie tenía zapatos tan altos como los suyos. Pero, más que altura, sus zapatos alimentaban su afán de excentricidad.

¿Rebelde yo…?

- ¿Siento la necesidad de distinguirme habitualmente de los demás?
- ¿Me gusta ser y que me llamen «original»?
- ¿Tengo gustos un tanto excéntricos en el vestir, vocabulario, comidas, etcétera?
- ¿Tiendo a corregir y matizar lo que afirman los demás?
- Cuando converso en grupo, ¿me gusta asumir posiciones contrarias a la opinión común?
- ¿He sido «rebelde sin causa» alguna vez?
- ¿Me atrae selectivamente todo lo «alternativo»: «medicina alternativa», «espiritualidad alternativa», «alimentos alternativos» «moda alternativa», etcétera?
- ¿Me identifico fácilmente con grupos contestatarios, movimientos contraculturales o banderías políticas radicales?
- ¿Procuro dar a mis palabras o acciones algún efecto muy original?
- ¿Suelo convertir tareas comunes en verdaderos rituales o extravagancias personales?

Acéptate

14. Humildad

Autoestima de verdad

Desilusionarse es parte de la vida. A veces las personas o las circunstancias «no dan el kilo». Nosotros *esperábamos* algo diferente, algo mejor: un marido ejemplar, una esposa ideal, unos hijos «bien educados», un amigo incondicional, un socio leal, un proveedor honesto. Pero la vida es una caja de sorpresas, y de muchas decepciones. Y cuanto más cercana y querida es la persona, más profunda es la desilusión.

Sin embargo, no pocas veces somos nosotros los que *nos decepcionamos de nosotros mismos*. En cualquier instante de la vida nos asalta la certeza de que no somos lo que deberíamos ser, ni lo que queríamos ser, ni lo que profesábamos ser, ni siquiera lo que creíamos ser. La desilusión es el ocaso de una esperanza. El corazón se ve envuelto en una oscuridad espesa y es fácil que se precipite hacia una «debacle existencial».

Hemos repasado en la primera parte de este libro los principales vicios que brotan del corazón humano. Es el momento de hacer un acto valiente. El elenco pretendía reflejar, precisamente, nuestra *realidad*. Ahora hace falta un acto de sinceridad para reconocerla. Es lo que buscamos en esta segunda parte: un acto maduro de *aceptación personal*. Será una breve toma de conciencia necesaria antes de adentrarnos en la tercera parte del libro, mucho más positiva.

Aceptarse es confrontarse con la propia realidad *sin maquillajes ni retoques*. Exige sinceridad, humildad y valentía. El proceso puede ser difícil y doloroso. Muchos prefieren la evasión. Recuerdo que una señora relativamente joven vino a pedirme orientación espiritual. Estaba pasando un momento difícil en su matrimonio. Como un paso preliminar para la orientación, intenté hacer junto con ella un diagnóstico de su situación personal, antes de adentrarnos en la situación matrimonial. No pudimos ir muy lejos. En cuanto se percató de que nos estábamos acercando a una peligrosa zona de *desenmascaramiento* personal, abandonó el proceso. No se presentó a la siguiente cita.

Aceptarse es confrontarse con la propia realidad sin maquillajes ni retoques.

Puede darnos pena. Pero tenemos que aceptarnos, hasta por salud mental. Lo contrario es caminar en la ilusión, con el riesgo de encontrarnos, quizá más pronto que tarde, con una tragedia personal, matrimonial o familiar entre las manos.

Aceptarse es un *acto de madurez*. La misma vida, con sus retos y vicisitudes, va revelando nuestras fuerzas y capacidades; y también nuestros límites. La vida es una larga lección de humildad. Así nos va haciendo más objetivos y realistas. El realismo y la objetividad son indicadores muy confiables del grado de madurez de una persona.

Ahora bien, en este proceso no todo es doloroso. El camino del autodescubrimiento también está sembrado de sorpresas positivas: de pronto saltan a la luz aptitudes, potencialidades y talentos que estaban ahí, escondidos y latentes, en espera de una oportunidad.

Aceptarse es también un *acto de justicia* para con Dios, que hizo a cada uno a la medida de su vocación y misión en

la vida. Él no comete errores de diseño. A cada uno le dio lo necesario para realizarse plenamente; y no le dio lo que tal vez podría estorbarle, aunque fuera en sí algo bueno. Es lo que podríamos llamar el *don de no ser*.

A propósito de esto, tengo que hacer una pequeña confesión personal. De adolescente, y luego en mi primera juventud, fui muy enamoradizo. Mis amigos lo sabían y hasta se burlaban un poco. Curiosamente, entre mi grupo más cercano de amigos, había dos que destacaban por su buena presencia física. Todas las chicas suspiraban por ellos. Pero ellos no les hacían mucho caso. En cambio, otro amigo y yo —que sí les hubiéramos hecho mucho más caso— no teníamos ese «pegue» —como entonces se decía—. En parte por eso, y en parte también por una intensa pasión por la medicina de urgencias, en lugar de andar «ligando» chicas, dediqué la mayor parte de mi temprana juventud a ser socorrista voluntario de la Cruz Roja. Fue el primer eslabón de una cadena de circunstancias y acontecimientos que culminaron en mi actual vocación sacerdotal. A veces me pregunto qué hubiera sido de mí si hubiera tenido un poco de «más pegue». El «don de no tenerlo» en aquella época inmadura de mi vida me libró quizá de equivocar el camino.

Aceptarse no significa, como algunos creen, tener una *baja autoestima*. De hecho, quizá es más peligrosa la *alta autoestima*. La historia de no pocos «grandes hombres» ha sido suficientemente aleccionadora sobre los terribles desenlaces de la megalomanía. Por ello la sabiduría latina alerta: «La corrupción de los mejores —*y de los que se tienen por tales*— es la peor».

«No eres más porque te alaben, ni eres menos porque te desprecien; lo que eres a los ojos de Dios, eso eres». (Tomás de Kempis)

Aceptarse es tener una *autoestima realista*. Hay que huir de los extremos. No es un equilibrio fácil. Y menos cuando damos tanta importancia a lo que dicen o podrían decir los demás de nosotros. Hace siglos, Tomás de Kempis escribió una frase de increíble actualidad, y que valdría la pena colocar hoy en grandes espectaculares: «No eres más porque te alaben, ni eres menos porque te desprecien; lo que eres a los ojos de Dios, eso eres»[22].

La autoestima de verdad consiste en reconocer, valorar y apreciar *lo que somos* con objetividad y gratitud, ni más ni menos. En este punto, la autoestima se funde con la humildad. Porque la humildad es la verdad, decía Santa Teresa. A veces nos debatimos en un forcejeo inútil y perdemos preciosas energías modelando un falso concepto de nosotros mismos, dándonos demasiada importancia, auto-demostrándonos que somos lo que en realidad no somos.

La desilusión es el ocaso de una esperanza.

Aceptarse con madurez es el precio de la libertad y es fuente de serenidad interior. Sólo quien se acepta y se quiere como es puede gozar la libertad. Tenía razón G.K. Chesterton: «Los ángeles vuelan porque no se toman demasiado en serio».

22 Tomás de Kempis, *Imitación de Cristo,* II, 6, 3

Siete hábitos de humildad

- Aprende a confrontarte con tu realidad sin retoques ni maquillajes: ¡ubícate!
- Haz todo lo posible por descubrir tus aptitudes, potencialidades y talentos, y trata de desarrollarlos.
- Procura ser muy realista y objetivo en cuanto a tus límites e incapacidades.
- Cultiva una profunda gratitud por todos los dones que has recibido de Dios, sin olvidar el «don de no ser» lo que no eres.
- Preocúpate cada vez menos de lo que los demás digan o puedan decir de ti.
- Aprende a no darte tanta importancia.
- Ríete de vez en cuando de ti mismo.

15. El defecto dominante

Desenmascarando al enemigo

En el fondo, lo sabíamos. Pero no deja de sorprender. Al recorrer los defectos o vicios más comunes probablemente constatamos que tenemos un poco de todo. Todos somos, al menos en potencia, perezosos, intemperantes, lujuriosos, comodones, avaros, orgullosos, vanidosos, autosuficientes, susceptibles y rebeldes.

Hay, sin embargo, un defecto o vicio que predomina en nuestra vida. Es lo que llamamos el *defecto dominante*. No es necesariamente lo más «feo» o grave que hayamos hecho en la vida. Ciertas caídas pueden ser muy aparatosas. Pero si éstas se presentan sólo esporádicamente, no llegan a constituir un vicio. El defecto dominante, en cambio, es un verdadero vicio: un mal hábito persistente que se asoma de algún modo cada día.

El defecto dominante, por obvias razones, tiene mucho que ver con el propio temperamento. Los temperamentos apasionados caen más fácilmente en el orgullo o la lujuria; en cambio, los temperamentos flemáticos tienden más a la pereza o la comodidad.

Como vimos, descubrir y aceptar el propio defecto dominante es una cuestión de madurez y honestidad. Pero ahora hay que añadir: también de estrategia. Nadie tiene cabeza ni energías para combatir en varios frentes a la vez. Los defectos

hay que segmentarlos, aislarlos, para combatirlos con eficacia, según la célebre consigna de las legiones romanas: divide y vencerás. La misma intuición tuvo un conocido autor espiritual del siglo XV: «Si cada año desarraigásemos un vicio, pronto seríamos santos»[23].

¡Un vicio al año…! Parece fácil. En realidad, llegar a controlar —ya no digamos extirpar— el defecto dominante puede ser tarea de toda una vida. Casi siempre, el defecto dominante es vitalicio. Si hacemos un breve repaso del desarrollo de la personalidad, entenderemos mejor por qué.

Según algunos estudiosos de psicología evolutiva, un niño de cinco años porta ya el 75% de los principios activos de su personalidad: factores genéticos, congénitos y asimilados del entorno durante la *infancia temprana*. Pero a esa edad no es posible adivinar su personalidad; menos aún su defecto dominante. Los factores decisivos están ahí, pero latentes.

Todos somos, al menos en potencia, perezosos, intemperantes, lujuriosos, comodones, avaros, orgullosos, vanidosos, autosuficientes, susceptibles y rebeldes.

La *adolescencia* —12 a 15 años— parece disparar de golpe todos los vicios. No sin razón, la palabra *adolescente* evoca sufrimiento. El adolescente puede ser, al mismo tiempo, perezoso, lujurioso, comodón, orgulloso, vanidoso, susceptible, rebelde, etcétera.

Pasada la turbulencia, llega la *primera juventud* —16 a 20 años—. El desarrollo psicofísico empieza a completarse. La personalidad se asienta. Y, con ella, los rasgos del carácter, la temperatura anímica, la emotividad, las disposiciones, tendencias e inclinaciones. También el defecto dominante.

23 Tomás de Kempis, *Imitación de Cristo,* I, 11, 5

Durante la *segunda juventud* —20 a 30 años—, este amasijo de elementos sigue fraguando. Para muchos autores, la personalidad cristaliza a los treinta años. Más allá de cualquier debate, podemos estar seguros de que a partir de los cuarenta, «como quedó, quedó». Lo afirma el dicho popular: «¡Genio y figura hasta la sepultura!».

¿Habrá que resignarse sin más? En realidad, hay mucho que hacer. El defecto dominante es un reto, una oportunidad, un *sparring* para la voluntad que ofrece a diario la inmejorable oportunidad de practicar la virtud. Precisamente aquella virtud que más se necesita. De este modo, el defecto dominante y su virtud contraria serán los ejes para diseñar un acertado «programa de vida», como veremos más adelante.

Nuestro defecto dominante tiene mucho que ver con nuestro temperamento y psicología.

Algunos descubren su defecto dominante con relativa facilidad. Tienen buena *introspección*. Se observan a sí mismos con objetividad y disciernen sus inclinaciones, tendencias, apetitos y estados anímicos. Saben autoevaluarse. Quienes poseen esta capacidad, tienen resuelta buena parte del problema.

Otros requieren apoyo externo. Necesitan pedir a una persona cercana que, en un clima de confianza y caridad, les ayude en el discernimiento de su defecto dominante. Esta persona puede ser el propio cónyuge —¡que tanto te conoce!—, o tal vez un buen compañero de trabajo o, mejor aún, un director o guía espiritual. Esta ayuda es fuente de luz y objetividad, pues nadie es buen juez en su propia causa.

También es posible afinar la habilidad introspectiva. Basta un poco de método. Se recomienda una técnica de monitoreo personal por un espacio razonable de tiempo

—dos a cuatro semanas—. Consiste en tomar nota de todas las reacciones o actitudes negativas a lo largo de un día. Una reacción o actitud negativa es todo lo que sepa a enojo, frustración, tristeza, turbación, desasosiego, intranquilidad. Y luego, «ponerle nombre», pues casi siempre las reacciones negativas tienen su raíz en alguno de los vicios o defectos que hemos analizado. Así, por ejemplo, la impaciencia puede ser síntoma de orgullo. La lujuria, por su parte, provoca desasosiego, turbación, inquietud; la pereza, reacciones de desgana, apatía, enfado. El sentirse lastimado es típico del susceptible.

«Si cada año desarraigásemos un vicio, pronto seríamos santos». (Tomás de Kempis)

Es muy útil anotar los resultados en una hoja y llevar la cuenta día a día. Antes de dormir, se escribe el o los defectos que hayan asomado a lo largo del día. Al final de la semana o del mes, se puede constatar cuál ha sido el defecto más recurrente. Con mucha probabilidad, ése es nuestro defecto dominante.

Modelo de tabla para descubrir el defecto dominante

Defecto	1	2	3	4	5	6	7
Pereza		x		x	x		x
Intemperancia	x						
Lujuria				x			
Comodidad	x	x			x		
Avaricia							x
Orgullo			x				
Vanidad					x		
Autosuficiencia	x						
Susceptibilidad						x	
Rebeldía							

Los números corresponden a los días del mes o de la semana. En este caso, como puede verse, el vicio más reiterado o defecto dominante es el de la pereza.

Supérate

16. Virtudes

Victorias vitales

Las virtudes son conquistas. Son el botín de esa batalla lenta y sufrida que es vivir. Por eso decía P. de Bourdeille que no hay mayor victoria que saber gobernarse y vencerse a sí mismo. Cuando prevalece la razón sobre el capricho, la excelencia sobre la mediocridad, la constancia sobre el vaivén del humor, entonces hay virtud.

La virtud es un hábito operativo bueno. Las virtudes se forjan y consolidan mediante la repetición de actos. Cristalizan en una conducta estable, un estilo personal. Según los filósofos, la virtud es una *segunda naturaleza*: un modo de ser que brota espontáneo, «natural». Una virtud bien arraigada es un ancla contra el vaivén de los instintos y la fuerza destructiva de los arrebatos pasionales.

Las virtudes no florecen de un día para otro. Requieren semanas, meses, incluso años. Quizá algunas virtudes son más asequibles porque cuadran mejor con nuestra personalidad. Pero normalmente exigen esfuerzo, disciplina, sacrificio y una terca obstinación. Sir Edmund Hillary fue el primero en conquistar la cima del Everest. Algo es seguro: no «pasaba casualmente por ahí». Esas conquistas se sueñan, se planean, se preparan y ejecutan con una clara y firme determinación.

Una virtud, por modesta que sea, vale más que un acto heroico, por grandioso que sea. Un acto heroico, de proporciones

mediáticas, quizá muchos podrían realizarlo dadas ciertas circunstancias. Así nacen los «héroes por casualidad». La virtud sigue un proceso muy distinto. Los actos que construyen la virtud no suelen ser ni grandiosos ni relumbrantes sino callados y casi mimetizados en la monotonía de la vida cotidiana.

Y una vez alcanzada, la virtud no queda asegurada para siempre. Un poco de abandono puede arrojarla al basurero. Es parte del drama de la vida humana. Siempre tenemos el peligro de retroceder, de bajar peldaños que ya habíamos subido.

Los actos que construyen la virtud no suelen ser ni grandiosos ni relumbrantes sino callados y casi mimetizados en la monotonía de la vida cotidiana.

Por fortuna, detrás de esas caídas —si uno no se abandona a ellas— se esconde un principio clave del crecimiento personal: el principio del *volver a empezar*. Es un principio fundamental, pues resulta casi imposible no volver a caer alguna vez. El célebre relato de Sísifo no es tan irreal como parece. Aquel personaje de la mitología griega condenado a empujar una pesada roca cuesta arriba para, al llegar a la cima, verla rodar cuesta abajo, y tener que empezar de nuevo, es una descripción bastante exacta de nuestra realidad. La piedra vuelve a caer, pero el músculo se va fortaleciendo.

Hemos hablado hasta ahora de los primeros dos elementos de la tríada *conócete, acéptate, supérate*. Recorrimos, como en una galería, los vicios más comunes. Luego insistimos en la necesidad de aceptarnos con serenidad y realismo. Ahora es preciso adentrarnos en otra galería, esta vez luminosa y bella, que es la de las virtudes.

No olvidemos que uno de los objetivos de este libro es ayudarnos a descubrir y combatir nuestro defecto dominante con un *programa de vida*. Por eso, iremos por los pasillos de esta nueva galería de forma *interesada*, como quien recorre la farmacia en busca de una medicina urgente. Para cada vicio hay una virtud opuesta que, si no lo cura, al menos lo controla. A la sensualidad, en general, se opone la templanza; y a la soberbia, la humildad. Dentro de la sensualidad, a la pereza se opone la laboriosidad; a la intemperancia, la sobriedad; a la lujuria, la castidad; al afán excesivo de comodidad, la austeridad; y a la avaricia, la generosidad. Por lo que toca a la rama de la soberbia, al orgullo se opone la mansedumbre; a la vanidad, la sencillez; a la autosuficiencia, la apertura; a la susceptibilidad, el olvido de sí; y a la rebeldía, la autenticidad.

Puesto que la virtud que más necesitamos es aquella que se opone a nuestro defecto dominante, seguramente será también la más costosa. Es posible incluso que parezca tan inalcanzable que nos provoque la tentación del desaliento, de una derrota prematura. Y tal vez así sería si todo dependiera de nuestro esfuerzo personal. Pero contamos con una ayuda adicional, de potencia extraordinaria: la gracia de Dios. Por eso la virtud es también, en un plano más alto, la victoria del bien sobre el mal, de la gracia sobre el pecado, del poder de Dios sobre las insidias del Maligno. Por fortuna, Dios sueña más que nadie en vernos maduros, realizados, plenos y felices.

Una virtud, por modesta que sea, vale más que un acto heroico, por grandioso que sea.

Contraposición entre vicios y virtudes

VICIO	VIRTUD
Sensualidad	**Templanza**
Pereza	Laboriosidad
Intemperancia	Sobriedad
Lujuria	Castidad
Comodidad	Austeridad
Avaricia	Generosidad
Soberbia	**Humildad**
Orgullo	Mansedumbre
Vanidad	Sencillez
Autosuficiencia	Apertura
Susceptibilidad	Olvido de sí
Rebeldía	Autenticidad

17. Laboriosidad

Una vida a manos llenas

La vida produce sus mejores vinos en la cava húmeda y oscura de la laboriosidad. De sobra sabemos que el trabajo callado y constante es más productivo a la larga que una actividad febril, pero eventual; que vale más la actitud que la aptitud, y que la perseverancia llega más lejos que el talento natural. Goethe decía que la laboriosidad forma las nueve décimas partes del ingenio.

Opuesta al vicio capital de la pereza, la laboriosidad consiste en aplicarse con determinación, empeño y eficiencia a la tarea o responsabilidad que toca afrontar en cada momento. En realidad, más que una virtud individual, la laboriosidad es un conjunto de disposiciones y actitudes frente a los grandes proyectos de la vida y los pequeños deberes del día a día.

La persona laboriosa no tiene desperdicio. Organiza, planea, realiza, genera, inventa, cultiva. A todo le saca jugo. La vida es un instante fugaz, y ella lo sabe; el tiempo es limitado, las oportunidades pasan y no vuelven, las fuerzas menguan, los recursos se agotan. Estas condiciones, propias de la finitud humana, lejos de desalentar a la persona laboriosa, le imponen determinación, ritmo y tenacidad en todas sus tareas.

Algunas disposiciones típicas de la laboriosidad son la eficiencia, el esmero, la perseverancia, la diligencia y el orden. La *eficiencia* es la capacidad para realizar un trabajo o tarea con

el mínimo consumo de tiempo y energías y el máximo provecho o rendimiento. Dado que el recurso más escaso muchas veces es el de las inexorables manecillas, la eficiencia también puede definirse como *hacer más en menos tiempo*. Se dice fácil, pero implica cantidades importantes de concentración, disciplina y sentido de lo esencial.

Es preciso, además, saber *valorar el tiempo*. Se cuenta de un hombre que, llegado al final de su vida, ansiaba ponerse en una esquina a mendigar cuartos de hora a los transeúntes para poder emprender todavía algún nuevo proyecto. «Sólo un cuarto de hora», de esos que tanta gente desperdicia cuando se dedica a «matar el tiempo». Bien lo sabía ese hombre: esos cuartos de hora, eslabonados, suman pronto muchas horas. La persona eficiente se autoimpone la exigencia del cronómetro, en una sana carrera contra el tiempo, pero sin angustias; de hecho, suele ser una carrera divertida.

El acento cambia cuando pasamos de la eficiencia al *esmero*: del *hacer más* al *hacer mejor*. El esmero consiste en el cuidado y la dedicación diligente para hacer las cosas con perfección. Es el arte del trabajo: realizar la tarea completa, con detalle y buen gusto. Los detalles son como una firma autógrafa: suscriben nuestra personalidad. Los pequeños detalles son el pedestal de las almas grandes.

Los detalles son como una firma autógrafa: suscriben nuestra personalidad.

La *perseverancia* es la firmeza y constancia en los propósitos y las empresas: *obra comenzada, obra terminada*. La perseverancia supone una fortaleza de ánimo poco común. Exige presupuestar y afrontar las fatigas, los obstáculos y las dificultades como algo *normal* de cualquier empresa y, más aún, de la vida. Beethoven —que algo sabía del tema—

decía que lo que distingue a un hombre digno de llamarse así es la perseverancia en las situaciones adversas y difíciles. Al terminar de dirigir por primera vez su última y más famosa sinfonía, no escuchó un solo aplauso. Quedó frustrado. Sólo cuando se volvió al público, pudo verlo de pie que aplaudía enloquecido. Se había quedado completamente sordo.

«Conserva el orden y el orden te conservará a ti». (refrán latino)

La *diligencia* consiste en afrontar las propias responsabilidades y tareas con prontitud y agilidad. La persona diligente no deja lo importante para el día siguiente. Se rige por el principio de *resolver a la primera*. Su despertador nunca suena dos veces. Las personas diligentes andan por la vida como flotando por el aire. Dan la impresión de que todo lo hacen con facilidad, sin que les cueste. En realidad, les cuesta igual que a todos, pero han formado el hábito de poner manos a la obra en lugar de lamentarse.

Un aspecto más de la laboriosidad es el sentido del *orden*. Es la disciplina de mantener cada cosa en su lugar: desde los artículos de uso personal hasta las prioridades de la agenda. En un mundo de por sí frenético y caótico, el orden es un asunto de supervivencia. La sabiduría clásica acuñó un refrán que hoy es más vigente que nunca: «Conserva el orden y el orden te conservará a ti».

Los frutos de la laboriosidad no se hacen esperar. Quizá el primero es la ilusión por el trabajo mismo. Una tarea que en el arranque pudo resultar difícil e incómoda, vencida la resistencia inicial, se torna agradable; incluso, gozosa. La destreza que llegamos a adquirir es una excelente paga. Por lo demás, toda resistencia vencida es una cierta experiencia de éxito.

La ilusión se multiplica cuando abrimos el horizonte y situamos cualquier tarea —por insignificante que sea— en el contexto más amplio de su trascendencia. Es bien conocida aquella anécdota de los tres albañiles, cuando se les preguntó qué hacían. La tarea era la misma para los tres, pero su actitud y su ilusión en el trabajo eran muy diferentes. El primero dijo: «Yo coloco ladrillos»; el segundo matizó: «Yo levanto un muro»; finalmente, el tercero respondió con entusiasmo: «Yo construyo una catedral».

La laboriosidad a prueba

- ¿Me levanto de la cama «a la primera»? ¿Soy puntual a rajatabla?
- ¿Llevo una agenda definida? ¿Procuro hacer más en menos tiempo? ¿Siento que me rinde el día?
- ¿Mantengo habitualmente el orden en mis artículos de uso personal, en mi habitación, en mi escritorio, etc.?
- ¿Soy de los que siguen la consigna: «Obra comenzada, obra terminada»?
- ¿Prefiero las escaleras al ascensor cuando tengo que ir al segundo o tercer piso?
- ¿Soy detallista en el cumplimiento de mis deberes y responsabilidades?
- ¿Le busco un sentido trascendente a todo lo que hago?

18. Sobriedad

Secretos para disfrutar la vida

Todo con medida, sentencia un conocido eslogan publicitario. El equilibrio, la medida, el justo límite es un acto de sabiduría. No sólo porque tarde o temprano las facturas se pagan, sino porque afinar la sensibilidad es disfrutar más de los pequeños goces de la vida.

La sobriedad se define como la moderación al satisfacer los apetitos sensitivos. No se trata, por tanto, de reprimirlos estoicamente sino de dominarlos, encauzarlos y mantenerlos a raya. Los apetitos, en sí, son algo bueno. Pero requieren la supervisión de la inteligencia y el control de la voluntad.

Una regla útil para fijar el justo límite en la satisfacción de los apetitos sensitivos está en el sabio principio de san Ignacio de Loyola del *tanto cuanto*. Hay que comer, beber, dormir, descansar… *tanto cuanto* sea necesario para cubrir las verdaderas necesidades corporales; es decir, tanto cuanto sea saludable. Cualquier síntoma de exceso o sobrecarga es ya una señal de que se está pisando el terreno de la intemperancia.

La *comida* es quizá el capítulo más delicado de la sobriedad. Habría que cuidar tres aspectos: la cantidad, la calidad y el horario. En cuanto a la cantidad, es preciso cubrir las necesidades energéticas, metabólicas y estructurales del organismo. Ello exige variedad y no sólo comer lo que nos gusta. Es muy sabio aplicar en esto la famosa proporción 80/20: mientras

comamos al menos 80% de alimentos nutritivos —«lo que necesitamos»—, el resto puede ser «lo que nos gusta». Por otra parte, los expertos suelen recomendar las comidas ligeras, aunque más frecuentes, y evitar las comidas abundantes. En última instancia, no es mala idea quedarse con *un poco de hambre* habitualmente.

Afinar la sensibilidad es disfrutar más de los pequeños goces de la vida.

En cuanto al horario, desayunar, comer y cenar a una hora fija es mucho más que un buen hábito. Es una manera inteligente de articular el día, de ponerle estructura. Y nada mejor para el estómago que darle de comer a sus horas.

Tomar *bebidas alcohólicas* no es malo en sí. Hay bebidas alcohólicas que, en cantidades moderadas, tienen un efecto saludable sobre ciertas variables del organismo. No pocos disfrutan el feliz efecto de un buen vino tinto sobre el colesterol. La clave es aprender a beber; y esto consiste en no sólo tomar con medida sino *tomarse la medida*. Cada persona tiene su umbral de resistencia al alcohol, dependiendo de su constitución física, vulnerabilidad psicológica y hasta predisposición genética. Es básico reconocer ese umbral y no traspasarlo, sin importar cuánto tomen los demás ni dejarse arrastrar por la presión social.

La *adicción a las drogas* requiere un manejo aparte. El tema es más complejo y requiere un tratamiento especial, que rebasa los límites de este libro. En cualquier caso, cabe decir que una actitud de sobriedad en todos los sectores de la vida es la mejor manera de prevenir este trágico vicio.

La sobriedad es un estilo de vida. Más que privarse de éste o aquel gusto o capricho placentero, es una actitud de disfrutarlo todo con moderación, con medida. Entonces, la

moderación se vuelve placentera y se experimenta una sensación de inigualable libertad. El mismo Jesucristo supo valorar, apreciar, disfrutar y compartir los gustos legítimos que le ofrecía el mundo de entonces. Baste recordar que él mismo propició la alegría de una boda convirtiendo el agua en vino, y en vino de la mejor calidad, como no ha habido otro en la historia.

La disciplina de los apetitos sensitivos —con frecuencia difícil y austera— agudiza, por contrapartida, nuestras facultades sensoriales. Cuando nos privamos de un gusto innecesario, nuestros sentidos se vuelven más sensibles y abiertos al disfrute. Es la recompensa legítima y feliz de una vida sobria. Porque el placer, en definitiva, no está en las cosas, sino en nosotros mismos, como decía R. Wagner. El intemperante, en cambio, saturado e insensibilizado, requiere estímulos cada vez más intensos para alcanzar la misma sensación.

La sobriedad es un estilo de vida. Más que privarse de éste o aquel gusto o capricho placentero, es una actitud de disfrutarlo todo con moderación, con medida.

La sobriedad tiene que ver, finalmente, con la solidaridad y la compasión. Privarse de ciertos gustos nos hace más sensibles a las carencias y necesidades de los demás. Me contó un buen amigo que pasaba unos días de vacaciones con su esposa y sus tres hijos pequeños en un conocido destino turístico. Al entrar a un restaurante para comer, a la fila de sus hijos se añadió un niño de la calle, de unos seis años. Al instante vino hacia ellos un mesero con actitud poco amigable. Mi amigo, al mirar atrás, se percató del problema. Con el corazón conmovido, frenó en seco al mesero diciéndole: «¡Viene con nosotros!».

El mesero no pudo ocultar su enojo. Conocía bien a aquel «escuincle» que se filtraba constantemente al restaurante para pedir una limosna. El cliente se impuso y sentó al perplejo niño con toda la familia, animándolo a ordenar lo que quisiera. A media comida, su esposa se percató de que el niño dejaba de lado la mitad en el plato. Al preguntarle si no tenía hambre, el niño respondió: «es que allí afuera están mi mamá y mis hermanitos y quiero llevarles algo de comer». Más conmovidos aún, llamaron de nuevo al malhumorado mesero y le pidieron otras tantas órdenes de comida para llevar.

Una sensibilidad así no se improvisa. Es preciso haber sentido algo de hambre, algo de frío, algo de necesidad para poder conectar con el hambre, el frío y la necesidad de los demás. La generosidad es un fruto maduro de la necesidad.

La sobriedad a prueba

- ¿Sigo la regla del «tanto cuanto» a la hora de comer, beber o descansar?
- ¿Soy de los que, en la comida y la bebida, prefieren «menos que más»?
- ¿Procuro quedarme habitualmente con un poco de hambre?
- ¿Sigo un horario más o menos fijo para las comidas?
- ¿He aprendido a disfrutar los más pequeños goces de la vida?
- ¿Trato de templar mi voluntad renunciando a lo lícito para que esté fuerte a la hora de tener que renunciar a lo ilícito?
- ¿Soy generoso al compartir, también cuando ello me implica pasar cierta necesidad?

19. Castidad

La custodia del amor

La castidad es una virtud valiente. Exige coraje y una integridad a prueba de balas. Privarse de placeres sexuales ilícitos en un mundo que los ofrece a pocas teclas o billetes de distancia, no es fácil. En una comedia cinematográfica, varios jóvenes cruzaron apuestas sobre la posibilidad de hacer una cuarentena de abstinencia sexual. Daban por descontado que la castidad resultaría insufrible e impracticable. Los espectaculares lascivos, las chicas provocativamente vestidas y las persistentes insinuaciones libidinosas —que se multiplicaban como hongos en la película— se encargarían de poner a prueba la virtud a cada instante.

Vista así, como mera continencia del impulso sexual, la castidad puede parecer una virtud represiva, por decir lo menos. La genuina esencia de la castidad es diferente. Parte de una visión muy positiva y noble de la sexualidad, aunque también realista. Esa visión positiva y realista a la vez es la que sustenta y demanda la virtud. Sin castidad, nuestra sexualidad se resquebraja. Y es fácil arrojarla como leña seca —aunque demasiado fina y costosa— al fuego de la lujuria.

La castidad no es una represión antinatural. Tampoco es un ideal inalcanzable. La castidad es vivir nuestra sexualidad como una particular *capacidad de amar*. Como vimos en el primer capítulo, fuimos diseñados para amar. Por eso somos

sexuados —etimológicamente, «diferenciados» como hombre o mujer—. De hecho, no sólo nuestro cuerpo es sexuado. También nuestra psicología y hasta nuestro espíritu. Porque todo nuestro ser fue diseñado para el amor. La sexualidad nos habilita para la donación total de nuestro ser; para la unión interpersonal, hasta la más íntima de las uniones posibles.

Existen, obviamente, diferentes maneras de vivir la castidad, según el propio estado de vida. Las personas casadas practican la castidad en la medida en que viven su intimidad conyugal con fidelidad y generosidad. La castidad matrimonial no significa, como algunos creen, que los esposos deban abstenerse de las relaciones íntimas a no ser para procrear hijos. Contrario al estoicismo y a otras corrientes de pensamiento, como el gnosticismo, el cristianismo ha defendido y defiende el alto valor de la vida sexual dentro del matrimonio como una manera gozosa de expresar el amor entre los esposos.

Las personas solteras o célibes, por su parte, también están llamadas a vivir su sexualidad. Si bien no a través de la intimidad sexual, sí mediante las otras dimensiones de su sexualidad, como son la manera propia de cada sexo de comunicarse con los demás, de ayudarlos, protegerlos, sostenerlos y acogerlos: en una palabra, de amar a los demás.

La sexualidad nos habilita para la donación total de nuestro ser y para la unión interpersonal, hasta la más íntima de las uniones posibles.

Sabemos que, por efecto del pecado original, nuestra sexualidad quedó inclinada al mal —inclinación que suele llamarse *concupiscencia*. Desde entonces, la castidad es una lucha ardua. Es una batalla de la virtud contra la confabulación de nuestras pasiones carnales y las provocaciones del ambiente. Esta batalla llega a ser a veces tan intensa

que muchos la dan por perdida. La victoria, sin embargo, es posible.

Más que voluntad —que también es importante—, la castidad requiere inteligencia y estrategia. La lujuria no se combate de frente. Quien se pone a dialogar con la tentación, a ver si sí o a ver si no, ya está pisando terreno minado. La mejor estrategia es evadirla. Recordar, resistir y reemplazar son una buena síntesis de esta estrategia. *Recordar*, en primer lugar, que somos débiles, para evitar prudentemente los peligros innecesarios. *Resistir* el embate de la tentación con serenidad y focalizar la mente en otros asuntos. *Reemplazar* los malos hábitos con pensamientos positivos e intereses sanos.

La castidad es vivir nuestra sexualidad como una particular capacidad de amar.

Un medio particularmente apto para cultivar la castidad es crear un «espacio libre» de tentaciones, en la medida en que dependa de nosotros, especialmente en la propia habitación y en el ambiente de trabajo. Los padres de familia deberían también ofrecer a sus hijos un «espacio libre» de tentaciones en su casa. Lamentablemente, suele haber mucha ingenuidad en este punto. Quizá no exageraba cierto predicador al prevenir a los padres de familia sobre el peligro de la televisión o el acceso a Internet en la habitación u otros espacios «privados» de sus hijos, como puede ser hoy un teléfono celular: «es tanto como soltar una víbora de cascabel en su habitación: tarde o temprano los morderá».

Otro medio básico para cultivar la castidad es tener una agenda equilibrada y exigente de actividades. La ociosidad es la madre de todos los vicios, lo sabemos; pero su hija predilecta es la lujuria. Programar bien el tiempo y huir de la improvisa-

ción dejará muy poco espacio a las tentaciones. Además de las ocupaciones habituales, conviene incluir una buena dosis de deporte semanal, así como uno o varios pasatiempos o *hobbies* para el sano entretenimiento y descanso. Salir al campo o a la montaña y contemplar la naturaleza, con sus incomparables bellezas, es otra forma de mantener la mente y el corazón lejos del lodazal de las pasiones.

Éstos son los medios naturales. Hay otros: los sobrenaturales, como la oración, los sacramentos y la devoción filial a la Santísima Virgen. Jesucristo dijo que había que vigilar y orar para no caer en la tentación[24]. Vigilar es de rigor cuando no se cuenta con murallas inexpugnables. Vigilar significa prever, anticipar situaciones, adivinar peligros y huir a tiempo de las ocasiones próximas de caer. Pero a veces no basta. Hace falta orar y pedir a Dios el apoyo de su gracia para poder vencer. Y, si llegamos a caer, no titubear en levantarnos. Hemos de acudir inmediatamente al perdón de Dios, siempre « lento a la cólera y lleno de amor»[25], como dice la Biblia.

Conviene, finalmente, cultivar una mentalidad de victoria. Mientras no aceptemos consciente y deliberadamente la tentación, seguimos en pie. El Maligno, para debilitarnos, a veces nos induce a pensar que ya hemos caído cuando en realidad estamos en la lucha. La mentalidad de victoria va de la mano de una actitud madura y serena. El nerviosismo ante la tentación no ayuda. Hay que conservar la calma y recordar que Dios no permitirá que seamos tentados más allá de nuestras fuerzas[26].

El pudor es primo hermano de la castidad. Para muchos, quizá demasiado acostumbrados a la inmoralidad campante,

---

24 Cf. *Mt* 26: 41
25 *Sal* 103: 8
26 Cf. *1 Cor* 10: 13

el pudor puede tener sabor medieval. Nuestra sociedad, sin embargo, con veintiún siglos de edad no acaba de madurar. Sigue siendo muy impresionable ante la fuerza seductora de lo erótico. Si no lo fuera, la industria del sexo estaría en bancarrota. El pudor es un recato natural para proteger el tesoro de la propia intimidad de miradas o actitudes innobles. Pero más que una forma de vestir, el pudor es una forma de mirar. Es posar los ojos con respeto sobre el propio cuerpo y el de los demás. Y aun cuando falle el pudor ajeno, nuestros ojos pueden siempre conservarlo. El pudor es la epidermis del alma, decía Víctor Hugo. Porque el cometido del pudor no sólo es proteger el cuerpo; también el espíritu.

Más que voluntad —que también es importante—, la castidad requiere inteligencia y estrategia.

La castidad a prueba

- ¿Tengo un concepto positivo de la castidad como el «modo normal» de vivir mi sexualidad?
- ¿Soy selectivo ante el Internet, la televisión, la prensa y las revistas? ¿Aparto mis ojos con serenidad cuando se presenta o adivino algún peligro para mi castidad?
- ¿Trato a todas las personas con respeto y consideración? ¿Evito la familiaridad con aquellas que puedan hacerme tropezar?
- ¿He formado el hábito de enfocar mis pensamientos, recuerdos e imaginaciones hacia ideas positivas y provechosas?
- ¿Cultivo el pudor y la modestia en el vestir? ¿Y en la forma de mirar a los demás?
- ¿He hecho un buen programa de mi tiempo semanal y me mantengo siempre ocupado? ¿Tengo una rutina de deporte y sano esparcimiento?
- ¿He aprendido a disfrutar de la naturaleza?

20. Austeridad

Reeducando el alma a través del cuerpo

La vida no nos trata a todos por igual. Unos llegan al mundo arropados con las mejores galas. Otros —la mayoría— nacen en situaciones más precarias. Luego, la vida misma parece ir trazando sendas divergentes y creando caprichosas distinciones entre ricos y pobres, afortunados y desafortunados, exitosos y perdedores.

En cualquier caso, la austeridad es una virtud que vale para todos. Más allá de la propia fortuna o infortunio, todos necesitamos echar mano de esta virtud para afrontar con serenidad y buen ánimo las incomodidades y limitaciones normales de la vida.

La austeridad se podría definir como el uso racional y moderado de los bienes materiales. Aunque la austeridad tiene que ver, según el diccionario, con una actitud áspera y severa, quizá es la mejor forma —la más inteligente— de disfrutar la vida. Por eso, un primer rasgo de la austeridad es la *alegría*. La persona austera sabe disfrutar y agradecer lo que tiene: mucho o poco. La austeridad se hermana aquí con la *gratitud*. La experiencia demuestra lo que dice el sentido común: no es más rico el que más tiene sino el que menos necesita.

Un grupo de jóvenes estudiantes de nuestro seminario en Roma, pasaba unos días de descanso en una pequeña bahía al sur de Nápoles. Sin más medios que el mar y unas

sandías, que cruzaban a nado hasta una isleta, se divertían a lo grande ante no pocas miradas perplejas. Un hombre que estaba a bordo de un lujoso yate se arrojó al mar y nadó hasta ellos para preguntarles cuál era su secreto. Él, por su parte, ya no sabía qué hacer con su hijo de diecisiete años que estaba en aquel mismo yate sumido en un aburrimiento mortal. La austeridad es el arte de aprender a *gozar más con menos*.

La austeridad es el arte de aprender a gozar con menos.

Los niños son excelentes aprendices en esta materia, si se les da la oportunidad. Se divierten con lo que sea. Una pelota de trapo o un palo de escoba bastan para montar una aventura. Por eso, atiborrarlos de juguetes es un grave error. Es robarles el don más divertido que la naturaleza quiso regalarles: su imaginación. Lo mismo ocurre con los jóvenes: cuanto más sofisticada tenga que ser su diversión, más rondará por ahí el aburrimiento.

Un segundo rasgo de la austeridad es la capacidad de *soportar* o *tolerar* las inclemencias materiales. La persona austera no claudica ante el frío o el calor, la lluvia o el sol, el sacrificio o la escasez. Es de *masa dura*. Para ella, las inclemencias y dificultades no son más que gajes del oficio. Todo está presupuestado. Nada le sorprende ni, mucho menos, le descorazona. Más aún, ante la dificultad, su corazón no rara vez se crece y enciende de pasión. Me conmovió el caso del primer buzo de color en la marina de los Estados Unidos, llevado a la pantalla en la película *Hombres de honor*. El «cocinerito», que llegó a héroe nacional, se templó en la escuela del desprecio, de las humillaciones, de las pruebas y, por supuesto, de las inclemencias del mar. La hazaña le costó una pierna. Pero para él, todo quedaba justificado: era una *cuestión de honor*.

La austeridad es un rasgo típico de los espíritus valientes y aventureros. No se resignan a que la comodidad les ponga límites. Ellos van más lejos, suben más alto, bajan más hondo, aunque haya grandes sacrificios de por medio. Por eso mismo, los austeros gozan de los privilegios que la naturaleza reserva a quienes están dispuestos a pagar el precio de la incomodidad y el sufrimiento. Alcanzar una medalla, o conquistar un récord, o contemplar un amanecer desde la cima de una montaña son sólo algunos ejemplos.

Otro efecto saludable de la austeridad es que *purifica y libera nuestra sensibilidad*. «La abundancia empobrece» —decía Ovidio. La comodidad cansa y termina por echar a andar un tren de vida cargado de aburrimiento. La austeridad, en cambio, despierta y afina la sensibilidad. Todos lo hemos experimentado: la privación de alguna comodidad por cierto tiempo predispone a gozarla con nueva intensidad.

Las personas austeras gozan de ciertos privilegios que la naturaleza reserva para quienes están dispuestos a pagar el precio de la incomodidad y el sufrimiento.

Otro fruto de la austeridad es la *adaptabilidad*. Enemiga de lo superfluo, la austeridad vive a sus anchas con lo necesario. Y cuando eso le falta, el corazón austero siempre encuentra algún motivo para estar contento. Por eso es tan adaptable. Ni se complica ni complica la vida a los demás. Además, tiene la sana costumbre de evitar las quejas. Reconoce, como sugería Pío Baroja, que la abnegación vale más que la amargura. Y con frecuencia celebra y agradece cualquier servicio recibido, aunque haya podido ser mejor.

La austeridad permite disfrutar todos los sabores de la vida; gozar con el sol y con la lluvia; aceptar la abundancia y la escasez; descansar en una confortable cama *king* o acurrucarse en un desvencijado camastro; hospedarse en un hotel de cinco estrellas o dibujar un colchón en el suelo y acomodar la bolsa de dormir. Es verdad: «La vida es como una nuez. No puede cascarse entre almohadones de plumas», decía A. Miller.

Hace algunos años, siendo ya seminarista, coincidí en mi visita familiar con la visita sorpresiva de un tío paterno y su esposa. Mis papás les cedieron su recámara y ocuparon la mía, entonces vacía. Cuando llegué, traté de convencer a mis papás de que yo durmiera en el sofá de la sala. No cedieron. Con casi setenta años, ellos se pasaron a la sala y me obligaron a ocupar mi antigua recámara. Los sofás de la sala no eran el mejor colchón para personas de su edad. Pero pagaron el precio de esa incomodidad —y lo hicieron de mil amores— con tal de ofrecerme el mejor alojamiento posible.

Las limitaciones materiales despiertan los gustos del espíritu.

La austeridad, finalmente, ayuda a rescatar antiguas fuentes de felicidad. Hace unos meses, un empresario cafetero comentó que habían vivido la peor sequía en 30 años. Pero sus sembradíos habían dado el mejor café. Y explicaba: «es que las plantas, en tiempos de sequía, se acuerdan de sus raíces». El tener que vivir en austeridad, tal vez después de algún tiempo de bonanza, permite redescubrir el gozo de la sencillez, de la sobriedad, de los gustos «baratos». Las limitaciones materiales despiertan los gustos del espíritu. Nos recuerdan que «no sólo de pan vive el hombre». Quizá sea el inicio de una nueva etapa de crecimiento espiritual. Porque es muy cierto lo que

decía J. Philippe que el alma se reeduca a menudo a través del cuerpo. Y más cuando ese cuerpo está siendo reeducado, a su vez, por una exigente pero gran maestra: la austeridad.

La austeridad a prueba

- ¿Agradezco y disfruto habitualmente «lo que tengo»?
- ¿Suelo evitar lo superfluo en mi habitación, oficina, descanso, etcétera?
- ¿Tengo un guardarropa digno, pero limitado? ¿O he caído en la trampa del consumismo?
- ¿Sigo en cierta medida la consigna de educar a mis hijos con un poco de hambre y un poco de frío, como sugería Confucio?
- ¿Salgo a acampar ocasionalmente?
- ¿Evito quejarme aunque me molesten el frío, el calor, la lluvia o el sol?
- ¿Me privo ocasionalmente de alguna comodidad a la que me he acostumbrado para redescubrir el gozo de tenerla de nuevo?

21. Generosidad

Las manos del corazón

La generosidad es privilegio y encanto de almas grandes. Las personas generosas cautivan, contagian, inspiran y dejan huellas indelebles en los corazones. Se cuenta de un niño pequeño —aún no sabía leer— que gastaba invariablemente su «domingo» en la compra del periódico, que otro niño vendía en una esquina próxima a su casa. Su padre le preguntó: «¿Por qué no compras mejor dulces o chocolates?». Su hijo le respondió: «Compro el periódico para que ese niño tenga algo que comer».

La generosidad es el desprendimiento de los bienes a favor de los demás. A no ser que uno viva solo, en medio del desierto, no falta quien llame a la puerta de nuestro corazón cada día para mendigar un trozo de amor. Tal vez pida pan o apoyo o un gesto de aprobación o una sonrisa o una caricia o un cuarto de hora o, tal vez, un perdón. Es el reto cotidiano de la generosidad. Y, muchas veces, nuestra respuesta depende del momento, del ánimo, del humor que traemos. No debería ser así. El alma generosa siempre está dispuesta a dar lo que puede, y, a menudo, un poco más. Su corazón nunca tiene puesto el pasador.

Claro está, la generosidad no se improvisa. El *desprendimiento efectivo* exige uno previo: el *desprendimiento afectivo*. Sólo un corazón desprendido de sí mismo y de sus cosas está

dispuesto a dejarse despojar. Y no hay que olvidar, por otro lado, que Dios es la fuente inagotable de toda generosidad; porque Él es Amor, y el Amor —enseña la teología— se difunde por sí mismo: su esencia es dar y darse. En este sentido, el corazón generoso es una manifestación del rostro divino: revela la presencia viva y operante de Dios entre sus fibras más profundas.

Más que un superávit de bienes materiales, la generosidad supone un superávit de amor. No consiste en dar de lo que sobra; es compartir también aquello de lo que se tiene necesidad. Recuerdo a una vendedora de golosinas que se acercó a la ventana del coche mientras yo aguardaba en la fila para poner gasolina. Bajaba ya el cristal para darle una negativa, cuando vio mi distintivo de sacerdote. «¿Es usted padrecito?» —me preguntó. «A sus órdenes» —le respondí. «Tome uno, por favor —me dijo con acento maternal—. Yo le quiero ayudar». Tuve que aceptar, conmovido, un paquetito de cacahuates tostados estilo japonés que por ahí conservo como prenda de su generosidad; y así no dejo de pedir en mi oración por ella y su familia.

Sólo un corazón desprendido de sí mismo y de sus cosas está dispuesto a dejarse despojar.

Hay gente que no cree en la generosidad. Piensa que el mundo no se va a arreglar con caridades, sino con transformaciones más profundas, estructurales. Y quizá tenga razón: se requieren cambios de fondo en la organización económica y social para que globalmente haya menos hambre y pobreza material. Pero también es cierto que, como testimoniaba la Madre Teresa de Calcuta, por cada gota de dulzura que alguien da, hay una gota menos de amargura en el mundo.

Existen vías institucionales para canalizar las ayudas y asegurar que sean bien utilizadas. Es estimulante constatar el florecimiento de iniciativas y fundaciones de carácter religioso y social destinadas a aliviar las necesidades de quienes menos tienen. Participar y colaborar con estas formas de caridad institucional es una manera eficaz de vivir la generosidad. Sin embargo, no hay que olvidar el valor de la ayuda personal, directa, cara a cara y mano a mano, siempre que es posible, dando así un rostro concreto y cálido a la caridad. Un pan entregado con una mirada de amor puede alimentar mucho más que cien panes dados con frialdad.

Más que un superávit de bienes materiales, la generosidad supone un superávit de amor.

La auténtica generosidad *trasciende el orden material*. Tiene por objeto todas las formas de indigencia de un ser humano. Hay quienes necesitan *comprensión*, y piden su limosna a nuestro bien pensar. Otros necesitan alimentar su empobrecida *fama*, y piden migajas de *benedicencia* a nuestra lengua —es decir, de «hablar bien» de ellos. Otros necesitan *perdón*, y piden a gritos un poco de olvido en nuestro corazón. El perdón es, etimológicamente, el *don más alto* que podemos ofrecer. Entraña una generosidad sin par, porque supone una especial gratuidad.

Quizá el fruto más inmediato de la generosidad es el *gozo interior*. En cierta ocasión, un hombre me confesó: «Soy tan egoísta que prefiero ser generoso: sólo así me siento feliz». La generosidad se paga sola. No necesita recompensas. «Sólo es feliz aquel que es dadivoso» —decía Goethe. Aun así, la generosidad tiene siempre un efecto búmeran: tarde o temprano revierte. La estela de gratitudes que deja tras de sí es una traza que orienta al amor cuando viene de regreso.

Hace tiempo conocí en una iglesia a un hombre con pinta de pordiosero. Aunque hacía frío, vestía sólo una camiseta muy deteriorada, pantalones descuidados y unas sandalias. Al salir de la iglesia, se me acercó. Pero en lugar de pedirme dinero, me invitó a desayunar en un buen restaurante. Pensé que bromeaba o que tal vez no estaba bien en sus cabales. Me negué cortésmente, aunque él insistía en que estaría ahí esperándome. Media hora más tarde —y tras haber desayunado por mi cuenta en el lugar donde me hospedaba— me aventuré a entrar al restaurante, más llevado de la curiosidad que de otra cosa. Efectivamente, ahí estaba. Ante una mesa bien servida y en compañía, esta vez, de una mujer hermosa y elegante. Era su esposa. Me invitó a sentar y me contó su historia. Era, en realidad, un alto empresario, dueño de dos exitosas fábricas de comida enlatada. Vestía de pobre hasta la hora del desayuno, y pasaba algo de frío para recordar sus raíces humildes y mantener su corazón desprendido de todo. Poco después pidió a su mujer que me firmara un generoso cheque para la formación de futuros sacerdotes.

«Por cada gota de dulzura que alguien da, hay una gota menos de amargura en el mundo». (Madre Teresa de Calcuta)

«Caras vemos, corazones no sabemos», dice el refrán. Así pasa también con la generosidad. Se esconde en donde menos la adivinamos. Pero cuando sale a la superficie, desvela la verdadera grandeza de una persona.

La generosidad a prueba

- ¿Tengo ojos en el corazón? ¿Percibo con facilidad las necesidades de los demás?
- ¿Soy de los que salen «preparados» de casa para ser generosos?
- ¿Tengo el propósito de realizar al menos un acto concreto de generosidad al día?
- ¿Apoyo a través de alguna organización de ayuda institucional (fundación, iglesia, organización civil)?
- ¿Dedico al menos 2 de las 168 horas semanales a una labor asistencial o de apostolado?
- Si no puedo ayudar materialmente a una persona, ¿al menos le doy un trato cordial y atento? ¿Procuro que nadie se aleje de mí sin una gota de dulzura y amor?
- ¿Estoy convencido de que siempre me es posible ayudar, independientemente de las circunstancias?

22. Mansedumbre

Virtud de sabios

Jesucristo fue en su vida terrena el prototipo de todas las virtudes humanas. Las encarnó todas en grado sumo y perfecto. Sin embargo, en su enseñanza explícita sólo se presentó a sí mismo como modelo de una virtud: «Aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón».[27]

La mansedumbre se opone al egoísmo. Éste, como hemos visto, introdujo en el hombre la tensión, el desequilibrio y la ruptura en todas sus relaciones: con Dios, con los demás, consigo mismo y con el mundo creado. Pero más específicamente, la mansedumbre contrasta con el orgullo, con esa actitud de superioridad e intolerancia hacia los demás.

La mansedumbre es, quizá, el rostro más visible de la humildad. Es una actitud relajada, pacífica y serena que brota de aceptarse a uno mismo como es y de aceptar a los demás como son. Las personas mansas gozan de un gran sosiego interior. Navegan por la vida en medio de esa apacible *tranquilidad del orden* con que san Agustín definió la paz.

La mansedumbre, sin embargo, no es fruto de una actitud pasiva, de resignada sumisión o de una «paz de compromiso». Es fruto, más bien, de un corazón fuerte y valiente. Porque la paz no se alcanza sino después de haber vencido el propio

27 Cf. *Mt* 11: 29

egoísmo, con sus múltiples ramificaciones. Y, en especial, la retorcida rama del orgullo, de la que brotan impaciencias, rabietas y otras explosiones irascibles.

La mansedumbre tiene muchos aspectos. Uno de ellos es la *bondad*. Aunque algunos la confunden con la falta de reciedumbre y carácter, no es así. La bondad es una actitud muchas veces heroica, con matices de hierro, escondida tal vez bajo una capa de «benignidad natural». El Papa Juan XXIII, mejor conocido como «el Papa Bueno» por su bien conocida benevolencia, revelaba a su confesor este secreto: «Yo considero que la bondad no es una cualidad sin más del corazón; es más bien el salario por el duro trabajo que se hace aquí dentro», decía tocándose el corazón.

La bondad es una actitud muchas veces heroica, con matices de hierro, escondida tal vez bajo una capa de «benignidad natural».

La *afabilidad* es un matiz de la bondad. Tiene que ver con el trato amable, agradable: dar a los demás un semblante sereno, una mirada apacible, una sonrisa sincera, un gesto cortés. Para muchos, son todos rasgos de una buena educación. En el fondo, denotan una actitud humilde, mansa, de respeto y consideración hacia los demás.

Otro aspecto de la mansedumbre es la *empatía*. Literalmente significa identificarse con el sufrimiento del otro. O, como comúnmente se dice, ponerse en sus zapatos. Una persona empática es comprensiva, paciente, compasiva. Intuye lo que «el otro» puede estar sufriendo en su interior, y está atenta para no lastimar, herir o importunar. Y, cuando tiene el deber de corregir a alguien, sabe escoger el modo y el momento, las palabras y los gestos más adecuados según el estado de ánimo de la otra persona.

El *leitmotiv* de una persona mansa es *servir* siempre y en todas las formas en que le es posible. Si posee dotes naturales de liderazgo, los emplea para ayudar, guiar, sostener y motivar. El suyo no es un liderazgo «bonachón», necesitado del aprecio o la alabanza de los demás. Es, más bien, un liderazgo exigente, pero sumamente delicado en las formas y con una visión optimista de sus colaboradores. Procura aplicar el sabio adagio latino: «*Suaviter in forma, fortiter in re*» —«suave en la forma, firme en el fondo».

Un aspecto más de la mansedumbre es la *paciencia*. Esta virtud podría definirse como la capacidad para sobrellevar sin grandes alteraciones anímicas los errores y las limitaciones de los demás. La paciencia se refleja, sobre todo, en el rostro que damos a la persona que pudiera importunarnos o irritarnos con su imprudencia, impuntualidad, necedad, lentitud, o cualquier otro defecto personal. La persona mansa reacciona así: mansamente. No se acalora, no se irrita, no se deja llevar por la ira.

La mansedumbre suele ser el eslabón perdido en el proceso del *perdón*. Las personas mansas perdonan con extraordinaria facilidad. La mansedumbre les aporta un ingrediente fundamental para el perdón: la aceptación. Sin duda, puede haber resentimientos y dolores muy justificados. La mansedumbre, en sí, no sana las heridas, pero predispone al poder curativo de la *aceptación*. Esto significa dejar de litigar con la realidad: con las heridas y los acontecimientos que no se pueden cambiar sino sólo asimilar y digerir.

> La mansedumbre es, quizá, el rostro más visible de la humildad.

La mansedumbre conlleva un principio de vida sumamente liberador: «A mí no se me debe nada». Como fruto de

su desprendimiento personal, la persona mansa pone su centro más arriba y más allá de sí misma. Le importa el bien del otro antes que el propio. Sólo sobre este trasfondo es posible comprender por qué a la persona mansa y humilde «todo le parece bien».

La mansedumbre a prueba

- ¿Suelo dar a los demás un rostro sereno y afable?
- ¿Soy particularmente cuidadoso de mis palabras y gestos para que siempre lleven el sello de la benignidad?
- ¿Mantengo la serenidad interior cuando tengo que corregir a alguien?
- ¿Conservo la calma ante los errores de los demás?
- ¿Procuro perdonar inmediatamente cuando alguien me lastima u ofende?
- Si ejerzo alguna autoridad, ¿trato de ser suave en la forma y firme en el fondo?
- ¿Es habitual en mí responder a los demás: «Me parece bien»?

23. Sencillez

La ingenuidad inteligente

La sencillez es una perla preciosa. Tiene un poder encantador. Las personas sencillas caen bien a todo el mundo. Así como la vanidad repele, la sencillez atrae, cautiva, tiene excelente convocatoria.

No es fácil definir la sencillez. Pero el concepto evoca inmediatamente simplicidad, llaneza, un alma sin doblez. Justo lo contrario de la complicación, el rebuscamiento, la afectación. Ya encarnada, la sencillez produce personalidades desenvueltas, espontáneas, ajenas a miedos y complejos. Las personas sencillas no temen quedar mal y, tal vez por eso, casi nunca quedan mal.

La sencillez contrasta con la arrogancia y la presunción. Las personas sencillas desarrollan sus dones y cualidades, incluso sobresalientes, con una gran *normalidad*. Logran camuflar todo lo que hacen, por extraordinario que sea, bajo una capa de simplicidad. Los presumidos van en dirección contraria: gustan de hacer ver que lo que hacen, por ordinario que sea, parezca extraordinario.

Muchos grandes hombres han sido personas muy sencillas. Han tenido la magia de aparentar ser poca cosa. Recuerdo cómo el Papa Juan Pablo I, el «Papa de la sonrisa», cautivó la atención del mundo entero por su sencillez personal. Su Pa-

pado duró sólo 33 días —el más breve de la historia—. Pero su sencillez dejó una huella profunda en el mundo entero.

Las personas sencillas gozan con la *transparencia*. Se muestran como son, sin pretensiones. No usan máscaras ni disfraces para distorsionar su realidad. No pretenden aparentar lo que no son. Su sencillez se mueve siempre en el terreno de la verdad y de una correcta *ubicación* por lo que ve a su estatuto personal. Y no lo hacen resignadamente, sino que gozan con *su realidad*. Por eso mismo, suelen ser refractarias a los sentimientos de inferioridad. De hecho, las personas sencillas son «cero complejos». Reconocen el valor, la competencia e incluso la superioridad de los demás sin por ello sentirse menos. Además, gozan exaltando, ponderando, destacando las cualidades ajenas. Hablar bien de los demás les es connatural.

Por contrapartida, las personas sencillas tienen ordinariamente un alto sentido de su *dignidad personal*. En su humildad, se sienten seguros, sólidos y satisfechos consigo mismos. No se «arrastran» ni acuden a artificios lisonjeros para granjearse palmaditas o aplausos baratos.

La sencillez rompe desde el primer eslabón cualquier posible «cadena de errores».

Otro rasgo típico de las personas sencillas es que *reconocen sus errores* sin ambages ni tapujos. Rara vez se justifican. Tienen la madurez suficiente para darse cuenta de que errar es humano y de que en la vida a veces se debe más a los errores que a los aciertos. Con frecuencia, por lo demás, silenciar un primer error lleva a cometer otros más graves. La sencillez rompe desde el primer eslabón esa «cadena de errores».

La *candidez* es un privilegio de las personas sencillas. Es lo que pudiéramos llamar también «ingenuidad inteligente». O una especie de inocencia voluntaria. Las personas sencillas prefieren equivocarse pensando bien de los demás que endosarles malas intenciones. Prefieren vivir en un clima de confianza que en uno de miedo, preocupación y sospecha de los demás, que siempre tiene algo de irracional.

> Las personas sencillas no temen quedar mal y, tal vez por eso, casi nunca quedan mal.

Las personas sencillas no temen quedar mal. Cuando hay que exponerse a la mofa o burla, se exponen. El miedo al ridículo ni les inhibe ni les paraliza. Saben que una cierta dosis de ridículo ayuda a perder el miedo y a obrar con plena libertad, sin el freno del respeto humano, que es el miedo al «qué dirán».

Las personas sencillas disfrutan de una paz interior muy grande. Se conocen, se aceptan y se esfuerzan sinceramente por superarse. Y esto les tiene muy tranquilas. No conciben aspiraciones imposibles ni sueños irrealizables. Son realistas en cuanto a sus posibilidades y sus límites. Por lo mismo, casi no conocen la frustración. Reaccionan ante la adversidad sin dramatismos ni aspavientos. Ponderan las situaciones, las ponen en contexto y actúan en consecuencia. Afrontan los reveces con naturalidad y claridad. Saben que son parte de la vida.

Las personas sencillas, si poseen un natural tímido o inhibido, aprovechan todas las oportunidades para desenvolverse. Tal vez una reunión de amigos pueda ser la ocasión para narrar una anécdota, hacer un comentario o contar un chiste. Aunque al inicio puedan sentirse inseguras o «acartonadas», saben que el tiempo les premiará con más seguridad y confianza.

Las personas sencillas huyen de la complicación. San Lorenzo Giustiniani solía decir que en lo complicado siempre está la pezuña del diablo. La sencillez, por el contrario, es propia de los ángeles. El mismo Dios es simplicidad absoluta. Tal vez deberíamos sacar raíz cuadrada a nuestras preocupaciones y simplificarlas lo más posible. Una mirada más sencilla a nuestra vida es una muy buena manera de allanarnos la existencia.

La sencillez a prueba

- ¿Suelo vencer mi resistencia a actuar cuando existe el riesgo de quedar mal?
- ¿Me siento seguro y satisfecho con lo que soy?
- ¿Soy transparente, espontáneo y abierto al mostrarme ante los demás como soy?
- ¿Suelo pensar siempre bien de los demás para no vivir en un clima de sospecha y desconfianza?
- ¿Reconozco mis errores con sencillez y claridad?
- Si poseo dones o cualidades sobresalientes en algún campo, ¿los utilizo con sencillez, evitando la ostentación y la presunción?
- ¿Rechazo sistemáticamente el pensamiento de que «todo el mundo me está observando»?

24. Apertura

Una ayuda extraordinaria

La apertura a los demás es un acto de humildad. Es reconocer que solos no podemos ir muy lejos. Y es también un acto de sensatez. No hace falta una mente muy aguda para descubrir que la humanidad subsiste gracias a una fina red de relaciones tejida a base de necesidades mutuas.

Abrirse a los demás es reconocer que necesitamos de alguien más. *Necesitamos de Dios*, en primer término. Somos hechura de sus manos y soplo de su espíritu, para decirlo con el Génesis.[28] Sin el acto creador de Dios, no existiríamos. Y este acto divino —por cierto, de puro amor— sostiene y abraza cada instante de nuestra vida. Sin embargo, el hombre —al fin siempre adolescente— ha pretendido muchas veces zafarse de esta dependencia radical a lo largo de la historia. Pero cuanto más niega su relación con Dios, tanto más desnudo y solo se siente. Henri De Lubac, un teólogo francés, describió esta patética situación en un libro de título muy sugestivo: *El drama del humanismo ateo*.

Por fortuna, muchos hombres hoy saben decir «Si Dios quiere…», «Dios mediante…», «Primero Dios…». Son expresiones de un gran realismo. Muestran la convicción de que estamos más en las manos de Dios que en las nuestras. Abrirse

28 Cf. *Gn* 2: 7

a Dios implica acudir a Él en todo momento, en lo grande y en lo pequeño. Sólo Él tiene la «visión completa» de nuestra vida. Más aún, sólo Él conoce el plan que justifica nuestra existencia. ¿Cómo no pedirle ruta e indicaciones para realizarlo? Hasta en las más pequeñas decisiones de la vida de todos los días, se nota quién está «conectado» a Dios y quién no.

Un hermano y un amigo siempre tienen derecho a entrometerse en nuestra vida sin más pasaporte que el de su amor sincero y preocupado.

Conozco a un joven cantautor. Su talento es extraordinario. Pero antes de ponerse a componer, busca el silencio y la oración. Pasa mucho tiempo ante Cristo. De ahí saca su mayor inspiración. Y es que no puede haber «musa» más inspiradora que el mismo Dios, quien es dueño, señor y autor de la auténtica belleza.

El segundo lugar, hay que *abrirse a la familia*. Entre los mamíferos, quizá el «bebé humano» es el que menos puede valerse por sí mismo. Abandonado, moriría. Esto no es un defecto de la naturaleza. Es la prueba de que el hombre necesita lazos más profundos, estrechos y duraderos que los de cualquier otro vínculo en el reino animal. Y esto porque el ser humano es *persona*. Y la persona es un ser relacional; es un «yo» que, para descubrirse a sí mismo, crecer y desarrollarse, necesita de un «tú» tan personal como él.

«No es bueno que el hombre esté solo», dice la Biblia. Necesita *con-vivir*. Y la familia es el círculo de convivencia más estrecho y acogedor que existe para el ser humano. Lamentablemente, hoy se abandona mucho a la familia. La prisa de la vida y la intromisión subrepticia de innumerables distractores en el hogar está alejando y desintegrando a muchas

familias. Hay que recuperar el verdadero «hogar». Es decir, el lugar en el que los padres y los hijos se reúnen en torno ya no a una hoguera de leña sino a una hoguera de amor, de afecto, de interés recíproco. Sólo así puede superarse la tendencia egoísta al aislamiento y la autosuficiencia.

Desde niño, siempre gocé cuando en mi casa «había alguien más», había luces encendidas, había calor humano. Y también sentí tristeza cuando alguna veces me quedé solo en casa. Me parecía un nido abandonado. En cierta ocasión, salí de casa sin permiso y fui a jugar con un vecino. Un par de horas más tarde, al volver no encontré a nadie. Sólo una notita pegada en el refrigerador: «Kiko —así me decían de niño—: estamos en el cine con todos tus hermanos. Papá y Mamá». Fue uno de mis peores castigos.

La *con-vivencia* familiar exige dedicar tiempo, recibir y aportar, hablar y escuchar, acoger y perdonar, repartir palabras cargadas de afecto, detalles, ayuda y muchos abrazos y besos. Sé de un grupo religioso que tiene una dinámica familiar muy interesante. Le llaman «Noche de Hogar». Cada familia escoge una noche a la semana. Nadie toma compromisos ese día. Llegada la noche, la familia se reúne en la sala, se lee un fragmento del Evangelio y se deja al libre comentario de los miembros. Luego se tiene alguna dinámica de integración familiar —las hay muy variadas, pero siempre buscan que todos se conozcan mejor, se relacionen mejor, se comuniquen mejor, etcétera—. Se hace un momento de oración —normalmente de acción de gracias—. Y se concluye con una sencilla pero apetitosa cena familiar, en un ambiente casi festivo. Iniciativas como

> Cuanto más niega el hombre su relación con Dios, tanto más desnudo y solo se siente.

ésta pueden cambiar la fisonomía de una familia y darle una unidad indestructible. Porque es verdad lo que decía P. Paton: «Familia que reza unida, permanece unida».

La *amistad* constituye otra apertura necesaria para vencer la autosuficiencia. Un amigo es alguien en quien confiar, apoyarse, mirarse como en un espejo y verter pensamientos y sentimientos muy íntimos. El amigo es compañero, confidente y consejero. Es un aliado de nuestra humildad. La amistad expresa una particular apertura afectiva. Por eso es capaz de desafiar el tiempo, las contrariedades y hasta las desavenencias momentáneas.

Cuando era estudiante de medicina, solía presumir mis conocimientos adquiridos casi desde adolescente como socorrista de la Cruz Roja. Entre otros, de electrocardiografía. Desde los quince años sabía interpretar los trazos siguiendo el método de D. Dubine: frecuencia, ritmo, eje, hipertrofia e infarto. Y codiciaba las oportunidades para sacar a relucir mi «sabiduría». Por fin, llegó el día en que nos enseñarían a colocar los electrodos sobre el pecho del paciente. Y obviamente me anticipé al técnico recitando el orden de la colocación: «blanco, negro, café, verde, rojo…». Uno de mis mejores amigos me interrumpió delante de todos con palabras duras pero que me ayudaron muchísimo: «Ya sabemos que tú lo sabes todo —dijo con cierta ironía—. Ahora déjanos aprender a nosotros».

Los amigos se dan, normalmente, en círculos concéntricos, desde los más íntimos hasta los más distantes. Una buena manera de cultivar la amistad es escoger un buen círculo de amigos con quienes tener una relación habitual, quizá a través de una reunión semanal o mensual. Pero más importante aún es saber acudir a un buen amigo para abrirle situaciones o dificultades personales, escuchar su consejo, recibir aliento y comprensión.

La amistad exige muchas veces una virtud no fácil: la *obediencia*. La palabra viene del latín *ob-audire*, y ésta del griego *hyp-akouein*, que significa «escuchar desde abajo». La obediencia, en sentido estricto, es la sumisión a una autoridad superior. Sin embargo, cabe también una «obediencia horizontal», que consiste en escuchar y obedecer a quien nos ama, aunque no tenga autoridad sobre nosotros. Un hermano y un amigo siempre tienen derecho a entrometerse en nuestra vida sin más pasaporte que el de un amor preocupado y sincero.

De este modo, podemos liberarnos de un grave peligro: el *subjetivismo*. Es decir, el ver las cosas sólo desde nuestro limitado punto de vista y tomar nuestras decisiones demasiado unilateralmente. Quien se fía sólo de su propio juicio se fía de un pésimo consejero, pues nadie es buen juez en su propia causa. Un amigo tiene ángulos y perspectivas que nosotros no vemos. Los ojos de un buen amigo nos ayudan a ver más y mejor. Son una ventana hacia la objetividad.

«No es bueno que el hombre esté solo». (Dios)

Escuchar a los amigos es también un modo de liberarse de la fuerza del *capricho momentáneo*. Es bien conocido el pasaje en el que Odiseo, el célebre personaje de Homero, para no sucumbir al canto de las sirenas, ordenó a sus marineros que lo ataran al mástil de su embarcación. Así lo hicieron. Gracias a esa medida un tanto drástica, Odiseo pudo resistir la tentación de arrojarse al mar y nadar hacia las malintencionadas sirenas. También los buenos amigos tienen que atarnos a veces para que no cedamos al peligro.

La apertura a prueba

- ¿Pienso con frecuencia que estoy más en las manos de Dios que en las mías?
- ¿Le pido habitualmente a Dios luz, consejo y fortaleza?
- ¿Valoro el aprendizaje que recibo de mi familia?
- ¿Gozo el tiempo que convivo con mi familia? ¿O tengo excusas fáciles para aislarme o andar por mi cuenta?
- ¿Soy humilde y me dejo aconsejar por los demás?
- ¿Escojo bien a mis amigos? ¿Dejo que me digan «mis verdades»?
- ¿Aprecio el trabajo en equipo?

25. Olvido de sí

Cómo curar un ego inflamado

Cuando el ego se inflama, provoca susceptibilidad. Se vuelve hipersensible. Cualquier desconsideración ofende y lastima. Y sufrimos. En cuanto el ego se desinflama, sentimos alivio, sosiego y una gran tolerancia a las ofensas.

Dejar el ego de lado para dejar de sufrir puede parecer absurdo. Algo así como quitarse la piel para dejar de sentir frío. Sin embargo, es lo que nuestro ego necesita: que no le hagamos mucho caso. Así se le engrosa la piel, se ajusta y hasta queda blindado para futuros golpes en la vida.

El primer medio para desinflamar el ego es aprender a *olvidar*. Bien se ha dicho que para ser feliz hace falta buena salud y mala memoria. Muchos se atormentan durante años recordando una y otra vez algún daño sufrido —real o imaginario—. Es una forma masoquista de resucitar el pasado y perpetuar el daño. Relamerse las heridas retrasa la cicatrización.

Es verdad, hay golpes en la vida que no se pueden ignorar o sepultar en el olvido. Eso también haría daño. Debemos sufrirlos y llorarlos para digerirlos y asimilarlos. Pero otra cosa es entretenerse en el dolor hasta hallarle sabor a la pena. Hay que salir de allí. Por eso es importantísimo saber manejar los pensamientos. Esto significa desarrollar la capacidad de concentrarse selectivamente en alguna tarea positiva: atender a una persona en necesidad, volver a un recuerdo feliz, buscar

a algún amigo o, incluso, gozar anticipadamente un acontecimiento que se asoma por la ventana del futuro. Esta *concentración selectiva* —que obedece, en el fondo, a una decisión personal— es un recurso siempre disponible. Basta un poco de disciplina mental.

Algunas veces los pensamientos negativos son muy persistentes, incluso obsesivos. Casi no es posible pensar en otra cosa. Tales pensamientos se parecen a esas moscas latosas que, cuando se avecina la lluvia, se vuelven un tormento alrededor de la primera cabeza que encuentran. No hay que intentar a toda costa echar fuera esos pensamientos. Sería contraproducente. Hay que dejarlos «en paz»; no hacerles caso. Que la mosca ronde todo lo que quiera. Yo seguiré en lo mío. Poco a poco, esos pensamientos van perdiendo fuerza y terminan por diluirse en la densidad de otros quehaceres.

Otra manifestación de la susceptibilidad es «atar cabos» con demasiada ligereza y prejuzgar el proceder de los demás. Así anticipamos oscuras conclusiones que son fruto más de nuestra sensibilidad herida que de una sana lógica. El remedio es la *objetividad*. No precipitar ningún juicio, ni hacer conjeturas, ni suponer nada que no conste. Ni, mucho menos, darse licencia para entrar en el impenetrable mundo de las intenciones ajenas. Fiarse sólo de la evidencia. Y mientras no conste lo contrario, conviene siempre *atribuir a los demás la mejor intención posible*. Es preferible equivocarse pensando bien que pensando mal. Hasta por salud mental. Ser objetivo es ser razonable; y esto implica rechazar los impulsos irracionales de la imaginación, que a veces tiende a desbordarse y destruir la paz.

Si alimentamos la idea de que «nada se nos debe», todo lo recibiremos en forma de regalo.

El universo de las relaciones interpersonales es complejo e impredecible. Es casi imposible que no lastimemos a nadie y que nadie nos lastime. Yo mismo he constatado cómo voy por la vida dejando a mi paso un reguero de personas lastimadas, ofendidas, sentidas, casi siempre sin darme cuenta. Al mismo tiempo, todos somos *víctimas en potencia* de los descuidos ajenos: de una falta de atención, una indelicadeza, un olvido. Pues bien, la susceptibilidad agranda todo esto. Magnifica las ofensas. Les da más importancia de la que tienen. Por eso hay que aprender a decirle a nuestro ego: «No es para tanto». Y volver una y otra vez a la objetividad para corregir cualquier visión distorsionada y moderar las reacciones.

Mientras no conste lo contrario, *conviene* siempre atribuir a los demás la mejor intención posible.

Para combatir la susceptibilidad hay otro hábito muy sabio: *No esperar nada o esperar muy poco de los demás*, por lo que a atenciones se refiere. Hace tiempo, una familia muy generosa nos prestó su casa en Valle de Bravo (un lugar muy hermoso en el Estado de México) para pasar un fin de semana de descanso. La casa estaba muy bien organizada y contaba con innumerables recursos para entretener a cualquiera. Mientras examinábamos las habitaciones para acomodarnos, descubrimos un letrero colgado de la pared con las tres reglas básicas de la casa. Me llamó especialmente la atención la que decía: «Siéntase en su casa. Todo está a su disposición. Pero no espere ninguna atención de nadie. Lo que usted quiera tomar, tómelo. Nadie se lo va a ofrecer».

Quizá a veces «esperamos demasiado» de los demás. Y por eso es fácil que nos sintamos defraudados y hasta ofendidos. Si alimentamos la expectativa de ser tratados «como nos

merecemos», estaremos siempre a un paso de la desilusión y del berrinche. Si, en cambio, alimentamos la idea de que «nada se nos debe», todo lo recibiremos en forma de regalo. Y si no lo recibimos, no será ninguna ofensa. Lo que no se espera, no lastima.

La experiencia enseña, por lo demás, que las heridas más profundas de la vida no las recibimos de los extraños sino de nuestros seres más queridos. Es el esposo o la esposa, el hijo o la hija, o los hermanos o amigos quienes más fácilmente nos lastiman. Seguramente porque es de quienes más cariño y atenciones esperamos. Sin embargo, esas heridas sanan pronto si prescindimos de nuestros derechos y vivimos en una actitud de *dar sin esperar nada a cambio*. Cuanto más desinteresado sea nuestro corazón, tanto más resistente. Más aún, sólo un corazón así puede «contraatacar» a una ofensa con un acto de amor y de humildad. Y ante un corazón así, no hay quien se resista.

Para ser feliz hace falta buena salud y mala memoria.

El olvido de sí a prueba

- ¿Soy de los que olvidan fácilmente cualquier ofensa o daño recibido?
- Cuando me siento ofendido, ¿me repito a mí mismo una y otra vez: «No es para tanto»?
- ¿Pienso que nada se me debe, y por eso todo lo recibo «envuelto para regalo»?
- Cuando reencuentro a alguien que me ha lastimado ¿dejo mi «yo herido» encerrado en la perrera?
- ¿Soy objetivo? Es decir, ¿evito intuir, suponer, prejuzgar el proceder de los demás?
- ¿Creo todo el bien que escucho y no creo sino el mal que veo?
- ¿Vivo para los demás, sin esperar nada a cambio?

26. Autenticidad

Construyendo tu verdadero yo

Socializar es un fenómeno propiamente humano. Los animales forman manadas, cardúmenes, colmenas, no sociedades. Sólo el hombre es social. Ahora bien, socializar implica amoldarse a las costumbres, tradiciones y reglas de conducta propias del contexto cultural en el que se vive. Y esto no es en sí algo malo. Porque no se trata de cancelar la individualidad irrepetible de cada persona, sino de que las individualidades confluyan en un tejido social que, en su conjunto, constituya un espacio mejor para vivir.

Tal vez no todo sea loable en los usos y costumbres de una sociedad. De hecho, algunas sociedades han incorporado antivalores a los que no es legítimo amoldarse. Pero oponerse sistemáticamente a todo puede ser necedad. Llama la atención la agresividad de ciertos movimientos *contra-culturales* que han surgido sobre todo en las últimas décadas. Muchos de ellos se alzan contra los valores de la cultura cristiana, forjadora de la civilización occidental. En nombre del laicismo, pretenden instaurar una cultura *amoral*, es decir, privada de los valores que han sido legitimados no sólo por una fe religiosa sino también por la razón y la experiencia a lo largo de muchos siglos de aprendizaje social. Valores que coinciden, en buena medida, con las virtudes que hemos venido señalando en este libro.

Pero veamos nuevamente el caso del rebelde sin causa, del «exótico y original», «contreras» de todas las tertulias. Su rebeldía, como vimos, expresa el afán de singularizarse mediante el recurso fácil a ser diferente. Pues bien, el antídoto contra este comportamiento, por paradójico que parezca, está en la autenticidad. Es decir, en actuar por convicción personal y no por presión social.

La persona auténtica es flexible; se adapta fácilmente a las personas, a los tiempos, a las circunstancias.

La rebeldía representa una postura inauténtica. Porque el rebelde actúa en función del comportamiento de los demás. Si la mayoría escoge A, él escogerá B; y si la mayoría escogiera B, él escogería A. Sus decisiones no obedecen a convicciones personales. Dependen de las del grupo. Una persona auténtica no teme amoldarse al grupo cuando su convicción o gusto personal está en la misma línea. Y sólo se opone cuando la actuación del grupo contraría valores irrenunciables.

Quizá el mejor ejemplo lo tenemos en Jesucristo. Él fue el primero en amoldarse a nuestro mundo cuando, como dice san Pablo, «...Cristo Jesús...se redujo a nada, tomando la condición de siervo, y se hizo semejante a los hombres.».[29] Viniendo —como venía— de la gloria celestial, no podríamos pensar en alguien más extraño a nuestro mundo que él. Y, sin embargo, Jesús se amoldó a la cultura judía de su tiempo: aprendió su lengua, sus modales, sus tradiciones, sus ritos, y durante muchos años fue «uno más» del pueblo, hasta que llegó el momento de manifestar su originalidad y la novedad de su mensaje.

29 *Fil* 2: 7

En la esfera de la vida cotidiana, la persona auténtica es una persona sencilla, que gusta de pasar desapercibida. Si no está en juego un valor superior, huye de las excentricidades y de todo aquello que pueda singularizarlo. Prefiere sumar a restar, contribuir a la unidad del grupo antes que a su división. El auténtico es alguien que «se pone la camiseta», como suele decirse. «Ser parte de» no le acompleja.

La persona auténtica es flexible; se adapta fácilmente a las personas, a los tiempos, a las circunstancias. Convivir con una persona así es una delicia. En la conversación, su primera respuesta a la opinión ajena es un «tienes razón…», aunque después tenga que matizar su postura.

En esta misma línea, la persona auténtica no teme expresar sus puntos de vista, aunque puedan ser diferentes, incluso originales. No es un camaleón que cambia de color según el grupo en el que esté. Expone y propone con sencillez sus opiniones y hasta sus reclamos, cuando considera que son justificados. En este sentido, la autenticidad es un supuesto básico de la comunicación humana. Donde no hay autenticidad, tampoco puede haber buena comunicación.

La autenticidad exige madurez. Porque sólo una persona madura es capaz de aceptar sin reticencias su yo y sus circunstancias. Sólo una persona madura es capaz de aceptar que es como es y que vive en un contexto social; que le toca asumir con responsabilidad un papel constructivo a favor de la sociedad; que los demás le necesitan como también ella necesita de los demás. Porque sólo una persona madura reconoce que, en el fondo, no es tan diferente.

La autenticidad es un supuesto básico de la comunicación humana.

La persona auténtica ve en la sociedad un escenario abierto, en el que desfilan cotidianamente innumerables estilos, propuestas, apreciaciones y valores, tal vez ajenos a los propios. Y está dispuesta a aprender de él y también a enriquecerlo.

Si la rebeldía es factor de división, la autenticidad es factor de unidad. Quizá el mayor dilema de la sociedad contemporánea se haya precisamente entre dos posturas inauténticas: la polarización étnica, cultural o religiosa, por una parte, y la homogeneización superficial por otra. Tal vez la virtud de la autenticidad sea la piedra de toque —en términos de solidez y flexibilidad— para resolver esta aparente disyuntiva y hacer de la convivencia humana lo que tiene que ser: un verdadero placer.

La autenticidad a prueba

- ¿Procuro pasar inadvertido por la sencillez y naturalidad de mis actitudes y modales?
- ¿Suelo aplicar el refrán: «Adonde quiera que fueres haz lo que vieres, si bueno fuere»?
- ¿Actúo siempre en función de mis valores y convicciones y no para singularizarme o llamar la atención?
- ¿He aprendido al arte de dialogar? ¿Normalmente escucho el doble de lo que hablo?
- ¿Me «pongo la camiseta» siempre que se trata de apoyar alguna buena causa?
- ¿Soy auténtico en toda circunstancia? ¿O soy un «camaleón» que deja de lado sus valores y se comporta dependiendo de con quiénes esté?
- ¿Soy una persona abierta y respetuosa de los principios y valores de los demás?

27. Programa de vida

Manos a la obra

Finalmente llegamos al capítulo decisivo. Tras recorrer los principales vicios y virtudes, conviene sacar el fruto maduro de este conocimiento: un buen programa de vida personal.

Para ello, como vimos en otro capítulo, debemos hacer nuestro diagnóstico personal. ¿Qué vicio está más presente en nuestra vida? ¿Cuál nos provoca más problemas? Y una vez determinado esto, preguntarnos también: ¿Cómo y cuánto afecta ese vicio nuestra vida personal? ¿Qué tanto altera nuestras relaciones con los demás? ¿En qué medida incide en nuestro rendimiento profesional? ¿Puede comprometer nuestro destino final en la vida?

Si nuestro vicio o defecto dominante puede causar tantos estragos, es evidente que debemos hacer algo al respecto. Ésa es la finalidad de un programa de vida: «hacer algo al respecto». Es decir, establecer objetivos concretos para limitar el daño que pueda provocar nuestro defecto dominante y forjar una personalidad virtuosa, madura, plena, precisamente a partir de la lucha contra ese defecto.

De hecho, explícita o implícitamente, casi todos seguimos algún tipo de programa en el trabajo, el estudio, el ejercicio físico y hasta en la convivencia social. Lo exige la vida. Pues bien, el programa más decisivo debería ser nuestro «programa de vida». Es el que define quiénes y cómo somos y quiénes y cómo quisiéramos ser.

«Quiénes somos», tal vez lo sabemos ahora un poco mejor, tras desentrañar los vicios más comunes. «Quiénes quisiéramos ser», tal vez también los sabemos ahora mejor, tras conocer las principales virtudes. Se trata ahora de cristalizar esta tensión «ser – querer ser» en un «camino» o metodología para avanzar en la dirección correcta. Esto es un *programa de vida*.

Existen varios modelos de programa de vida. Cada uno con elementos positivos y limitaciones. Aquí ofrezco un modelo que, en mi experiencia, ha dado buenos resultados. Consta de cinco apartados:

1. Ideal
2. Lema
3. Obstáculo
4. Medios generales
5. Plan de acción

Todo parte, como vimos, del diagnóstico de nuestro vicio o defecto dominante. Quizá el lector quiera repasar el capítulo 15, sobre el defecto dominante, para recordar la manera de hacer este diagnóstico.

Definido nuestro defecto dominante, podemos ahora elaborar el programa de vida. Lo haremos siguiendo el esquema anteriormente citado.

El *ideal* de nuestro programa será siempre Jesucristo. Él, que es Dios hecho hombre, no se encarnó sólo para salvarnos sino también para darnos un modelo de vida a seguir. Imitar a Cristo es el camino más corto para crecer y madurar como personas. Por eso, él es el ideal a seguir e imitar en cualquier programa de vida. Ahora bien, para enfocar aún más nuestro programa conviene añadirle a Jesu-

cristo un «apellido». No será otro que el aspecto o virtud de su personalidad que más necesitamos imitar, por ser la virtud opuesta a nuestro defecto dominante. Si, por ejemplo, nuestro defecto dominante es la pereza, nuestro *ideal* podría ser «*Jesucristo, apóstol incansable*». Si nuestro defecto dominante es el orgullo, nuestro *ideal* podría ser: «*Jesucristo, manso y humilde de corazón*».

El *lema* del programa es un eslogan de vida. Consiste en una frase breve y motivadora que tiene el doble fin de recordarnos y alentarnos en la línea de nuestro programa. Lo mejor es que cada uno invente el suyo, conforme a su personalidad y sensibilidad. Algunos ejemplos de lemas son:

- «¡Ánimo, arriba!»
- «¡Venga todo por amor!»
- «¡Prefiero ser libre!»

También pueden ser jaculatorias o brevísimas oraciones, como: «¡Haz mi corazón como el tuyo!».

El *obstáculo* es el propio defecto dominante con sus manifestaciones. Es importante ponerlo en el programa. No hay peor enemigo que el que no está a la vista. Y es preciso «desglosarlo» en sus dos o tres manifestaciones más comunes según el caso personal.

Así, por ejemplo, si nuestro defecto dominante fuera el orgullo, deberíamos señalar lo que nos pasa más concretamente:

- «Soy impaciente con mi mujer».
- «Soy altanero con mis empleados».
- «Critico internamente a los demás».

Si nuestro defecto dominante fuera la pereza, tal vez habría que añadir:

- «No me levanto a la primera».
- «Pospongo las tareas que me cuestan».
- «Pierdo mucho tiempo viendo la televisión».

Este desglose de nuestro vicio o defecto dominante con sus manifestaciones concretas será clave a la hora de elaborar el plan de acción.

Los *medios generales* son la *oración* y el *sacrificio*. Hablamos de medios generales porque valen para cualquier programa de vida. Son, en realidad, los dos grandes medios que Cristo nos enseñó para vencer el mal moral: «Estén despiertos y recen para que no caigan en la tentación. El espíritu es animoso, pero la carne es débil».[30] Orar para pedirle a Dios que ponga «su parte» —su gracia, sin la cual, ya lo dijimos, no podemos ir muy lejos—. Y sacrificarnos, que es poner «nuestra parte»: vigilar, evitar las ocasiones peligrosas, vencer las tentaciones y, en una palabra, luchar contra nuestro defecto dominante.

Oración no significa hacer una lista de rezos o actos de piedad concretos, sino simplemente pedir continuamente a Dios su gracia para superar nuestro defecto dominante. Sacrificio, por su parte, no significa recurrir a penitencias especiales, que tal vez no tengan nada que ver con nuestro vicio o defecto dominante. Nuestro mayor sacrificio será luchar contra ese defecto con actitudes y comportamientos virtuosos.

---

30 *Mt* 26: 41

El *plan de acción* consiste en las dos o tres actitudes o comportamientos virtuosos para luchar contra nuestro defecto dominante. Determinar estos puntos será muy sencillo. Basta tomar las manifestaciones concretas de nuestro defecto dominante —como vimos en el párrafo sobre el «obstáculo»— y enunciar para cada una la actitud o el comportamiento exactamente opuesto, con una redacción positiva.

Por ejemplo, si nuestro vicio es el orgullo, con las manifestaciones antes señaladas, nuestro plan de acción podría ser:

- Seré especialmente paciente con mi mujer.
- Trataré con especial consideración a mis empleados.
- Pensaré siempre bien de los demás, observando más sus virtudes que sus defectos.

O, si somos perezosos:

- Me levantaré a la primera, en cuanto suene el despertador.
- Tendré cada día una agenda bien definida de tareas y las haré por orden de importancia, no de comodidad.
- Dedicaré más tiempo a tareas productivas —incluso de descanso— y menos tiempo a la televisión.

Un programa de vida bien hecho es un documento en sí bastante breve. Nada mejor para aplicarlo. Los programas que abundan en puntos de trabajo terminan por ser ineficaces. Porque la eficacia de un programa de vida reside más en el acierto sobre los puntos de trabajo que en su multiplicación.

Finalmente, conviene someter nuestro programa a la «prueba del ácido» para saber si está bien hecho. Esta prueba consiste en preguntarnos si el «plan de acción» (punto 5 del

programa), con sus dos o tres actitudes o comportamientos a practicar, nos va a costar o no. En caso afirmativo, podríamos decir que nuestro programa está bien hecho. Si, en cambio, nos resulta un programa demasiado fácil o cómodo, quizá debiéramos replantear el diagnóstico de nuestro vicio o defecto dominante y reelaborar el programa.

28. La decena vital

Un clima favorable a la virtud

Las virtudes no florecen en seco. Requieren un contexto, un clima favorable. Este clima lo aporta una vida balanceada, integral y disciplinada. Por eso, y a manera de colofón de este breve ensayo sobre vicios y virtudes, me permito ofrecer un modelo de diez actividades u ocupaciones a realizar en una semana para llevar una vida armónica y completa, clima ideal para la virtud. A este conjunto de actividades le llamo la «decena vital».

Para la decena vital tomamos como rango una semana. Un lapso suficientemente amplio para dar cabida a todas las actividades, pero no tan amplio que sea fácil perderse. Además, la semana tiene un ritmo propio, una cadencia de días que ayuda mucho a ubicarnos en el tiempo.

La semana consta de 168 horas. El dato es importante. Es todo nuestro presupuesto para cubrir la decena vital. Ahora bien, no se trata de cumplir las diez actividades para dedicar el resto a descansar. La decena vital incluye ese descanso, siguiendo un patrón oscilatorio de desgaste y recuperación, como veremos.

La decena vital consta de tres platos fuertes y un postre. Cada plato fuerte, a su vez, incluye tres ingredientes o actividades.

El primer plato fuerte es el de *supervivencia*. Es el más elemental y necesario, precisamente por tratarse de nuestra recuperación física, emocional, mental y espiritual. Sus tres ingredientes son rezar, comer y dormir.

Rezar es, en términos muy generales, dirigirse a Dios. Cada uno elige cuánto tiempo dedicar a Dios. Muchos se limitan a un acto de culto semanal. Le dan a Dios una hora y dedican las restantes 167 a lo demás. Otros tienen más conciencia de que no es Dios quien necesita de su tiempo sino ellos los que necesitan de Dios. Por eso, además del «culto obligatorio», también oran, meditan, tienen devociones personales, leen libros de espiritualidad, etc. Es una manera estupenda de cobrar fuerza, inspiración, luz y orientación para la jornada.

Comer es la segunda actividad de supervivencia. Nutriólogos y médicos insisten en que debemos tomar tres colaciones diarias (desayuno, comida y cena), e incluso algún refrigerio entre comidas. El objetivo es mantener los niveles de energía biológica disponible para trabajar, estudiar, resolver dificultades, dialogar, jugar, convivir y descansar. Cuando los niveles de energía bajan, nos volvemos más débiles, distraídos, irritables y vulnerables. Ahora bien, las comidas no sólo aportan energía. Constituyen, además, *pausas* muy importantes. Le dan estructura al día y espacio a la convivencia familiar o de amistad.

El tercer ingrediente de supervivencia es *dormir*. La ciencia nos alerta cada vez más sobre la importancia del sueño. Porque nada es más reparador para nuestro sistema nervioso que dormir, y dormir bien. Un adulto normal requiere entre seis y ocho horas diarias. Dado el ritmo biológico del sueño, con sus distintas fases, lo ideal es dormir sin interrupciones. Conviene, además, observar ciertas medidas de «higiene del sueño», como son: tomar una cena ligera, cortar con suficiente

antelación los trabajos y pendientes estresantes, evitar el ejercicio físico intenso al anochecer, prescindir de la televisión o el Internet en la habitación y tener una rutina y horario fijo para acostarse y levantarse. Tal vez parezca una utopía. Muchos dirán que con el ritmo de vida que traen y tantas exigencias a su alrededor, es difícil aplicar todo esto. Pero vale la pena al menos intentar. No hay que olvidar que descansar bien puede ser, paradójicamente, un gran servicio a los demás. Nos da sosiego, paciencia, buena actitud y mejor ánimo.

Pasamos ahora al segundo plato fuerte, que es el de las *responsabilidades personales*: el trabajo o estudio, el ejercicio físico y la lectura personal.

Tanto los *estudiantes* como los *profesionales* deben aprender a topar su actividad para mantenerse productivos. Siete a nueve horas diarias deberían bastar para cumplir todas las exigencias académicas (incluidas las clases) o laborales. Más allá de ese tiempo, comienza un ciclo de desgaste acumulativo que puede derivar en bajo rendimiento, fatiga crónica, depresión, etc. Es preferible estudiar o trabajar intensamente por períodos relativamente limitados de tiempo, seguidos de pausas de descanso, que trabajar a medio ritmo de manera continua e indefinida. Los expertos llaman a esto evitar la «linearidad».[31]

El *ejercicio físico* es el segundo ingrediente de las responsabilidades personales. Es una actividad indispensable no sólo para la salud física; también para la emocional y moral. «*Mens sana in corpore sano*», como reza el adagio latino. La recomendación es media hora diaria o su equivalente a la semana, dividido al menos en dos jornadas. El tipo de ejercicio al que nos referimos es de carácter aeróbico-cardiovascular. Ha de ser exigente pero no extenuante. Cada uno debe eva-

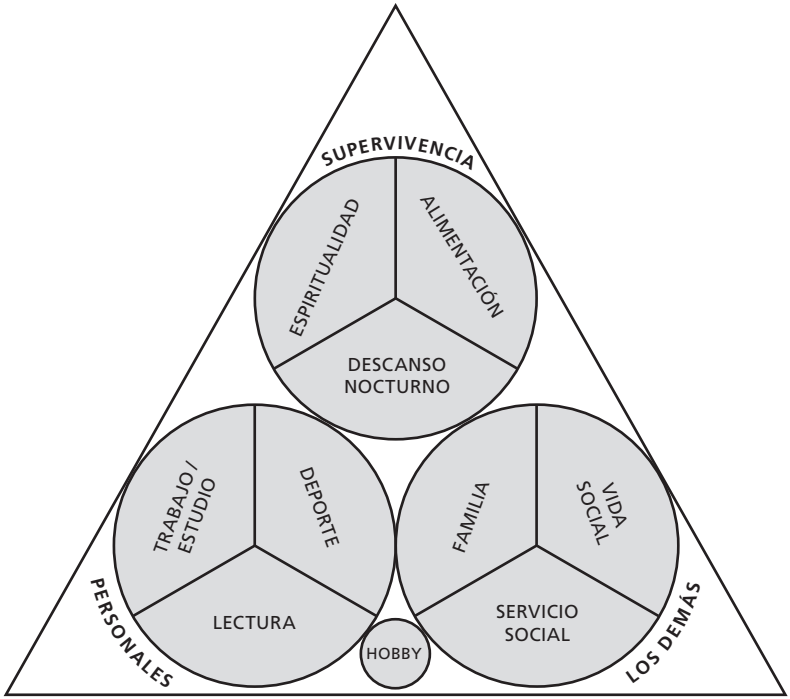
31 Cf. Jim Loehr & Tony Shwartz, *The Power of Full Engagement*.

luar, de acuerdo con el médico, el tipo de ejercicio más conveniente, según su edad y condiciones de salud. La medicina deportiva ha comprobado que nuestro organismo, a partir de los treinta minutos de ejercicio bien hecho, secreta endorfinas, que pasan al torrente sanguíneo. Las endorfinas son moléculas que, al circular por nuestro cuerpo, generan una sensación de relajación y bienestar físico y mental. Como es obvio, esta descarga de endorfinas es un remedio inigualable contra el estrés. Tal vez por eso —dicen algunos médicos— el ejercicio físico es el mejor psiquiatra. No sólo libera las tensiones. También evita fugas peligrosas o malignas, como el alcohol, las drogas u otras actividades moralmente inconvenientes.

La *lectura personal* semanal es una actividad muy enriquecedora. Nos referimos a una lectura de cultura general: literatura, historia, arte, ciencias, etc. Convendría dedicar en conjunto al menos dos horas semanales a este tipo de lectura. Particularmente provechosa es la literatura clásica, tanto de autores antiguos (Homero, Horacio, Eurípides, etc.) como modernos (W. Shakespeare, M. de Cervantes, Víctor Hugo, F. Dostoievski, L. Tolstoi, A. Manzoni, G.K. Chesterton, C.S. Lewis, G. Bernanos, y un largo etcétera). Esta literatura, además de entretenida, es un caudal de sabiduría y de profundo conocimiento del corazón humano. Sabiduría y conocimiento que son herramientas básicas para la vida y hasta para el ejercicio profesional. Un excelente profesor de medicina nos decía en la universidad: «El que sólo medicina sabe, ni medicina sabe».

El tercer y último plato fuerte es el que se refiere a *los demás*. Y en primer término, *la familia*: el cónyuge, los hijos, la familia en general. La vida familiar supone y exige momentos muy heterogéneos de convivencia, conversación, solución de conflictos, distensión, intimidad, etc. Es impres-

Diagrama de la Decena Vital



cindible dedicar tiempo a construir y reconstruir ese espacio vital. Además de la convivencia diaria, con tiempos específicos de calidad, conviene aprovechar los fines de semana para una relación más amplia y distendida. Salir a comer o a pasear en familia, ir al cine o de compras, son siempre oportunidades para «re-crear» la convivencia, robustecer los vínculos y disfrutar del afecto familiar.

En segundo lugar está la *vida social*. Ésta abarca todos los compromisos y actividades sociales: desde un bautizo, una primera comunión, una boda, hasta los «martecitos» o «juevecitos» —como los llaman en algunas partes— que reúnen semanalmente a tantos grupos de amigos. Siempre que sea una convivencia sana, estos compromisos favorecen la apertura, la distensión mental, la variedad y la amistad.

Finalmente, está el tiempo que debemos dedicar a *la comunidad*. Muchas culturas tienen una gran sensibilidad hacia la participación social. Es casi un imperativo dedicar tiempo a los demás en forma de acción social, servicio comunitario o apostolado. Las necesidades suelen ser múltiples y muy variadas. Cada uno puede escoger según su capacidad y disponibilidad. Ahora bien, no se trata tanto de aportar dinero sino tiempo y trabajo personal. Por lo demás, el fruto de este esfuerzo no termina en la comunidad. Es también para el que sirve. Muchísimas veces, cuando he acompañado a grupos de familias que acuden a zonas marginadas para brindar apoyo, al volver he escuchado el mismo comentario: «Recibimos mucho más de lo que dimos».

Al final de la comida viene el postre. Habiendo cubierto las nueve actividades de rigor, aún debe quedar espacio para una actividad del máximo deleite personal: un *hobby*. Los *hobbies* nos despiertan ilusión, generan expectativa, entretienen y desconectan de las presiones ordinarias. La primera recomen-

dación es un instrumento musical. Tan pronto se superan las arideces iniciales del aprendizaje, el instrumento se vuelve un amigo y un codiciado refugio. Quienes estén negados a la música pueden probar las artes plásticas o manuales: pintura, escultura, cerámica, manualidades de diverso género. Estos *hobbies* tienen la enorme ventaja —como el instrumento musical— de involucrar activamente a la persona y de concentrarla en algo diferente, creativo y gratificante. Además de éstos, existen otros muchos *hobbies* y entretenimientos muy válidos: seguir buenos programas deportivos y culturales en televisión, analizar películas, escuchar música, acudir al teatro, visitar museos, etc. Lo importante es tener al menos uno y cultivarlo hasta el punto de sentir pasión por él.

Como es obvio, la decena vital no es un esquema rígido. Con frecuencia surgen imprevistos y situaciones que nos sacan de programa. La decena vital, sin embargo, es un marco de referencia que orienta hacia las actividades importantes en nuestra vida cotidiana. Y las diez lo son, puesto que su descuido habitual suele tener, tarde o temprano, consecuencias negativas para nuestra salud física, emocional, mental o espiritual, así como para nuestra vida matrimonial, familiar o social. Por el contrario, el cumplimiento habitual de la decena vital suele ir acompañado de una sensación de satisfacción ante una vida retadora, productiva y plena.

Decena Vital

Actividad	Tiempo semanal sugerido (horas)
Espiritualidad	3 – 5
Alimentación	14
Descanso nocturno y aseo personal	56
Trabajo / Estudio	48
Deporte	4 – 7
Lectura	2
Familia	24
Vida social	3 – 5
Servicio social	2
Hobby	3 – 5
TOTAL	168

Conclusión

Alguien dijo que la vida no será la fiesta que todos quisiéramos, pero mientras estemos aquí no hay más remedio que bailar. Quizá este libro haya sido la oportunidad para detenernos un momento, revisar nuestro estilo y aprender algunos nuevos pasos.

Ya nos conocemos mejor, con más objetividad y madurez. Nos aceptamos con más serenidad y sencillez. Y estamos en camino de la superación mediante un programa de vida. Es posible que, a partir de ahora, nuestra vida tome otro ritmo. Un ritmo más intenso. Porque vivir es cambiar. Y vive mucho quien es capaz de cambiar mucho, decía Newman.

¿Nuestro principal obstáculo? La resistencia al cambio. Los nuevos hábitos hacen crujir nuestros resortes interiores. Y el egoísmo que llevamos dentro es y será siempre un viejo empecinado en seguir como hasta ahora. Pero, si colaboramos con Dios, el cambio se dará. Y estrenaremos, por así decir, una cierta novedad de vida. Al menos en algún sector para nosotros importante, todos lo agradecerán: nuestra familia, nuestros amigos y compañeros, y hasta nuestro corazón, que vivirá más en paz.

El tiempo pasa. El salmista oraba: «Señor, haz que conozca mi fin y cuál es el largo de mis días, para que sepa lo frágil que soy».[32] Urge poner manos a la obra. Cada día es una nueva y

32 *Sal* 39: 5

única oportunidad para fraguar el cambio. En el fugaz instante de un pensamiento, deseo o decisión es donde se libra, minuto a minuto, la gran batalla de la virtud contra el vicio. Esto es tomar la vida en serio.

Sin duda, habrá nuevas derrotas y decaimientos. Pero no olvidemos que el éxito estará en *volver a empezar* cuando hayamos caído. De hecho, un autor moderno decía que hay dos tipos de hombres en este mundo: los que al caer se hacen pedazos y se quedan así, tirados, lamentando su infortunio; y los que se levantan, recogen sus pedazos y siguen viviendo.

Para vencer nuestros defectos, crecer, madurar y tender a las metas más nobles y elevadas de la vida, debemos estar dispuestos a *volver a empezar* una y mil veces. Porque para el ser humano, con el amasijo de contradicciones —pequeñas o grandes— que lleva dentro, *volver a empezar* no es sólo el camino correcto: es el único.