

Capítulo II

¿Qué hay dentro de mí?

Jesús cogió de la mano al ciego, lo sacó fuera de la aldea, le echó saliva en los ojos, le impuso las manos y le preguntó: “¿Ves algo?”. Empezó a ver, y dijo: “Veo hombres, y los veo andar como si fueran árboles”. Luego le puso otra vez las manos sobre los ojos, y vio claramente; recobró la vista, y veía todo desde lejos (Mc 8, 23-25).

Hacer la pregunta precisa

La intuición y la crucial toma de conciencia que abren toda una dimensión nueva de crecimiento personal son éstas: algo dentro de mí –mis actitudes, mi visión de la realidad determina toda mi acción y reacción, tanto emocional como comportamental; algo dentro de mí está escribiendo la historia de mi vida, haciéndola triste e infeliz o alegre y serena; algo dentro de mí hará de la aventura de mi vida un éxito o un fracaso. Primero constaré, asumiendo la responsabilidad de mis acciones y de mis reacciones, y así avanzaré más rápido hacia mi destino: una plenitud de vida y de paz. Esta plenitud de vida y de paz es la herencia que recibimos del Señor.

No debo permitir que todo esto quede como una simple acumulación de palabras, una simple admisión verbal: debo preguntarme si creo realmente. ¿Estoy

realmente convencido de que mis actitudes interiores valoren las personas, los acontecimientos y las situaciones de mi vida y regulen todas mis reacciones? Si la respuesta es sí, debo continuar y preguntarme si creo realmente que puedo cambiar estas actitudes, cuando es necesario, para tener una vida plena y rica de significado. Si creo estar convencido en ambos niveles, debo cerrar todas las vías de fuga de la realidad y caminar con valentía a lo largo del corredor de la responsabilidad personal.

Debo resistir a la constante tentación de inculpar a los demás, de lamentarme de las circunstancias pasadas y presentes de mi vida, incluso el tiempo que hace y la posición de las estrellas. Debo llegar a ser realmente "dueño de mi destino" y, confiando en Dios, asumir la responsabilidad de mi felicidad personal.

Por consiguiente, la pregunta fundamental que es oportuno hacerse no es: "¿Este día me traerá lo que deseo?". No es: "¿Romperé con el pasado?". Y ni siquiera: "¿Cómo hago para cambiar todas estas personas que me rodean y me obstaculizan arrastrándome en la corriente de su movimiento?". La única pregunta fundamental que conviene hacer es: "¿Qué hay dentro de mí?". No es, como le hemos oído decir con insistencia a William James: "¿Qué me sucede?", sino: "¿Qué sucede *en* mí que dará forma y color, y escribirá la historia de mi vida?".

Ahora bien, no creo que tengamos que ponernos a arrancar todos los ladrillos de nuestras actuales estructuras mentales; creo, en efecto, que la mayor parte de nuestras actitudes sean razonables y positivas y que, probablemente, sólo sufrimos por alguna actitud distor-

sionada. Deberíamos reconocer, además, haber tomado de otras personas, en un determinado momento de nuestra existencia, nuestras pocas actitudes efectivamente penosas y dolorosas. En efecto, aunque no comprendiésemos siempre correctamente lo que los demás decían, hemos tomado y heredado nuestras primeras actitudes de nuestros padres. Naturalmente, aquí no es el caso de reprochar, sino sólo de comprender.

Incomodidad y necesidad de cambiar

Cuando estas actitudes neuróticas, que se presume sean pocas, distorsionan de manera activa nuestra visión y paralizan nuestras respuestas, el resultado es siempre una forma de *¡incomodidad!*; Dicha incomodidad puede ser (1) *física*: nos volvemos tensos y desarrollamos un dolor de cabeza o una erupción cutánea, o también experimentamos un sentido de náusea en el estómago podríamos padecer frecuentes resfriados y descubrir que somos sensibles a varios virus. La incomodidad también puede ser (2) *emocional*: podríamos sentirnos a menudo incómodos, atemorizados, etc. Por último, la incomodidad puede ser (3) a nivel *comportamental*: en este caso, sentimos incomodidad cuando se nos coloca ante nuestro comportamiento indeseable. Algunos ejemplos: desde hace tiempos rehusó hablar con las personas, o no les cuento a los demás mis estados de ánimo reales; hago mala cara y castigo a los demás con mi silencio; finjo ser feliz, pero interiormente sé que es simulación: en realidad me encuentro terriblemente mal; me siento inmovilizado y desde hace varios días no logro hacer

nada; o también es como si no lograra hacer amigos y cultivarlos; no logro decirles a los demás que los amo, ni siquiera cuando me interesan mucho. Todos éstos, según mi parecer, son síntomas comportamentales de actitudes paralizantes y distorsionadas.

La incomodidad sintomática se refleja, pues, a nivel físico, emocional o comportamental, o también en los tres modos contemporáneamente; en la mayoría de los casos, efectivamente, la incomodidad se hace sentir en los tres niveles. Sin embargo, algunas personas son más conscientes que otras de lo que les dice su cuerpo; algunos logran escuchar más los estados de ánimo y las emociones; muchos, en fin, aunque sin lograr desarrollar una gran conciencia física o emocional, comprenden que su modo de obrar, de reaccionar y de relacionarse con los demás no funciona.

En vez de ignorar la incomodidad que sentimos, es sumamente importante entrar en ella y examinarla. La incomodidad, en efecto, es una señal, un maestro que nos propone una lección preciosa. Generalmente se puede entrar con provecho e identificar el origen de la propia dificultad preguntándose: "¿Qué hay dentro de mí?". Debo preguntarme cómo me quiero a mí mismo o a una determinada persona, a una determinada situación. Mis reacciones físicas, emocionales y a nivel del comportamiento son, en último análisis, el resultado de mi visión, una excrescencia de mis actitudes. En muchos momentos de incomodidad, siento el efecto que mis actitudes ejercen en mi cuerpo, en mis sentimientos, en mis acciones y reacciones. Es muy importante identificar la causa de esa incomodidad: ¿Qué hay dentro de mí? ¿Cómo me veo a



mí mismo, a los demás, a la circunstancia? Contestar con sinceridad a estas preguntas explicará mis reacciones físicas, emocionales y comportamentales.

Después de haber identificado la actitud al respecto, debo hacerme otra pregunta: ¿existe un modo distinto de verme, de ver a los demás o a la situación? ¿Logro pensar en un modo más real, más positivo, más cristiano? Tengo que considerar que hay otras personas que, de un modo o de otro, mantendrían su serenidad, su optimismo, su gentileza, sin desadaptarse, si en este momento se encontraran en mi situación. Ellas, en mi lugar, ¿cómo verían el momento y la circunstancia de vida en que me encuentro actualmente? ¿Cómo me sugeriría Jesús que me mirase a mí mismo, a los demás o a la situación?

El proceso de cambio: ejemplos prácticos

Son innumerables los ejemplos de este proceso, como también las situaciones de la vida. Aquí, sin embargo, partiremos del análisis de algunos casos; después podríamos, eventualmente, delinear otros partiendo de nuestras experiencias de vida personales.

Caso 1 (conciencia de una actitud distorsionada a través de la incomodidad física)

Me encuentro tenso y nervioso. Me duele la región posterior de la cabeza y del cuello. Sé que estas reacciones

físicas se manifiestan casi siempre cuando estoy en clase. A veces me sucede inmediatamente antes de un examen, o en todo caso cuando se me somete a algún tipo de examen o de valoración. Mi rendimiento no es muy bueno porque durante los exámenes siempre experimento un sentido de sofocación. Fundamentalmente creo que la emoción que estimula estas reacciones físicas sea el miedo. Realmente tengo miedo de ser llamado al tablero o de ser interrogado, revelando así mi ignorancia con alguna frase estúpida; tiemblo inclusive ante la idea de este fracaso o de este embarazo. Para mí, es una tortura cuando no puedo hacer nada; es como ser herido y en un punto en donde ya tengo una *contusión*. Siempre estoy tenso y nervioso al pensar que puedo parecer inadecuado.

Diagnóstico de la distorsión

En el último análisis, cada uno de nosotros ha tomado conciencia de la propia incomodidad individual y ha sacado las conclusiones. Solamente Cenicienta puede decir si la zapatilla le queda bien o en qué parte le duele; podemos, sin embargo, hacer la hipótesis de que la actitud oculta detrás de la incomodidad física que hemos descrito tiene que ver con el modo como se considera el individuo. Éste parece percibir el propio valor personal como algo que se mide según sus conocimientos y su inteligencia, con base al juicio de la opinión pública. El que se mide de esta manera, se siente como un esclavo exhibido sobre una tarima para ser disputado por los participantes en una subasta, diciendo cada uno el valor en voz alta. La comparación con el esclavo es muy apropiada, porque el individuo está sometido por el temor

a que los otros lo pongan a prueba y lo rechacen; es esclavo de la actitud según la cual el valor intrínseco de una persona se mide con base a sus resultados o según el aprecio de los demás.

En busca de una actitud alternativa

Después de haber identificado el origen de la tensión física en esta actitud, el sujeto que siente incomodidad debería considerar que hay otros individuos que no parecen influenciados como, en cambio, sucede en su caso. Su reflexión en ese caso debería ser más o menos en estos términos: "Hay personas que no tienen mi inteligencia, pero a las que la lección en clase parece gustarles, y que dan la impresión de superar los exámenes con mucha facilidad. Hay personas que no se impresionan como yo, cuando cometen un error delante de todos, y hay incluso algunas que logran reírse de sus errores garrafales. Me pregunto ¿qué piensan todas esas personas? Es como si consideraran de manera muy distinta de la mía estas situaciones en las que siento una enorme incomodidad física".

La actitud sana

Siempre es paralizante hacer el juego de las comparaciones, confrontando el propio aspecto físico, la propia inteligencia o los propios resultados con los de los demás. Este juego es el camino que lleva infaliblemente a una escasa autoestima. La verdad es que ¡yo soy el solo y único yo! Y al fin y al cabo todos cometen errores. Los seres humanos aprenden a través de la verificación y el error; aprenden cometiendo errores y sacando de ahí una

lección, pues el único verdadero error es aquel del cual no se aprende nada. Thomas Edison, por ejemplo usó dos mil materiales distintos en busca de un filamento adecuado para la bombilla eléctrica; cuando ninguno de ellos resultó eficaz, su asistente se lamentó diciendo: "Tanto trabajo para nada... no hemos descubierto nada"; y Edison contestó con mucha confianza: "Oh, hemos recorrido mucho camino y hemos aprendido mucho. Ahora sabemos que hay dos mil elementos que debemos evitar si queremos una bombilla que funcione".

En conclusión, sé que he descubierto correctamente mi actitud enferma y paralizante y que la he sustituido con una visión sana, siempre y cuando la incomodidad física de la tensión cede de manera notable o incluso desaparece. Eso vale también para la incomodidad a nivel de las emociones o de las actitudes.

Caso 2 (conciencia de una actitud distorsionada a través de la incomodidad emocional)

La mayor parte del tiempo me siento solo y aislado, como si toda la raza humana estuviera en un *picnic* al cual no he sido invitado. Parece que el único modo de atraer la atención consiste en el estar necesitados y en encontrarse muy mal. Es una situación muy deprimente y yo, simplemente, no la soporto.

Diagnóstico de la distorsión

El que se siente así, probablemente se considera desagradable y sin atractivo. Aprisionado en esta percep-

ción de fealdad personal, el sujeto puede destruirse durante toda una vida por el deseo de tener un aspecto mejor, de ser más inteligente, más ingenioso, etc. Para muchas personas, la amabilidad se mide en estos términos. En realidad, lo que hace a un individuo atractivo y amable es el ser afectuoso, el hecho de preocuparse por los demás, el estar dispuesto a captar y responder a las necesidades de los demás. Por lo general, el que está constantemente solo ni siquiera se da cuenta de eso.

En busca de una actitud alternativa

Existen otras personas que no se sienten aisladas y solas como yo. Muchas no parecen tener cualidades naturales mejores que las mías. Y entonces, ¿qué tienen ellas que yo no tenga? ¿Qué hacen que yo no haga? ¿Cómo ven las relaciones sociales y cómo las viven? Realmente debería preguntárselo.

La actitud sana

El hecho es que preocuparse sinceramente por los demás hace amable a una persona. Y hay por lo menos una cosa de la que soy capaz: salir de mí mismo y dirigirme a los demás con premuras personales para tratar de responder a sus exigencias. Una persona amorosa es una persona amable. Lo que soy es lo que tengo. Mi aislamiento y mi alienación, en realidad, son autoimpuestos. Permanezco sentado en esta habitación oscura, esperando que alguien entre e ilumine mi vida. Debo salir, captar y satisfacer las necesidades de las otras personas a mi alrededor. Sólo entonces les presentaré la persona

amable que soy. Si me dirijo a los otros con sinceridad y coherencia, ciertamente seré amado y apreciado. El pan del amor nos regresa siempre a las aguas de la vida.

Caso 3 (conciencia de una actitud distorsionada a través de la incomodidad de la actitud)

Me indispone mucho el hecho de no poder tener confianza en nadie, ni siquiera en los familiares. Tarde o temprano la gente engaña. Así es siempre. Personalmente he renunciado a tener héroes o modelos, porque cuando he considerado así a alguien, se reveló después un gigante con los pies de barro. Inclusive las personas religiosas que van siempre a la iglesia, no son sino hipócritas: predicán bien y se comportan mal. Realmente me han disgustado y trato de evitarlas en lo posible. Me he vuelto un solitario. Hablo lo menos posible con los demás. No hay nadie en el que realmente se pueda confiar. Así me siento más seguro.

Diagnóstico de la distorsión

Delante de esta persona se tiene la clara sensación de tener algo que ver con un sujeto exigente y perfeccionista para con los demás, pero también, más probablemente, consigo mismo. En el pensamiento de un individuo de este tipo, el metro para medir a cada uno es la perfección absoluta; pero, como hemos observado, las personas cometen errores... no por nada se venden los lápices con borradores. Inclusive san Pablo se lamentaba porque, aun entendiendo cuál fuese la cosa justa y aprobándola, hacía exactamente lo contrario, habiendo

otra ley que hacía la guerra en sus miembros (cf. *Rm* 7, 14-25). También es cierto que nos enfurecemos y nos disgustamos con los demás solamente cuando nuestras expectativas de algún modo quedan frustradas. Si alimentamos la expectativa de que todos tienen que ser perfectos, probablemente nuestra existencia será muy difícil; en efecto, nadie es perfecto. Así, en vez de tratar de elevar el mundo entero a la altura de nuestras expectativas, sería mucho más sabio abajar el nivel de nuestras expectativas y darnos cuenta de que la condición humana está hecha de debilidades. Y, con san Pablo, todos podemos decir: "Así es mi condición".

En fin, el proceso del desarrollo de la madurez como seres humanos es gradual, y ninguno de nosotros llega a ser completamente "adulto". Sería ilusorio pretender esto de nosotros o de los demás. Somos peregrinos, siempre en camino, pero nunca llegamos a la meta. "Por eso sean pacientes", como dice el aviso: "Dios no ha terminado todavía conmigo".

En busca de una actitud alternativa

Hay otras personas que viven en mi mismo mundo. No pueden ser ciegas ante todas las fragilidades e imperfecciones humanas que nos rodean y que son parte de la vida sobre el planeta Tierra. Me pregunto qué piensan cuando los demás las defraudan, puesto que, de un modo o del otro, parecen aceptar esta situación y seguir adelante, y es como si sus expectativas respecto de los demás fueran distintas de las mías. Tendré que preguntar a algunas de ellas qué piensan, cómo afrontan la vida y cómo logran mantener verdaderas relaciones de

amor; en particular, deseo saber cómo logran perdonar y seguir adelante, como si no hubiera pasado nada.

La actitud sana

Es cierto que la condición humana está hecha de debilidad. Todo ser humano tiene experiencia de la debilidad, de la fragilidad, de la miseria. Cada uno de nosotros tiene que convivir con remordimientos personales. Las únicas preguntas pertinentes y reales son, pues, las siguientes: ¿Cómo hago para aceptarme y aceptar a los demás en esta condición de humana debilidad? ¿Cómo puedo aprender a aceptarme a mí mismo y a los demás por lo que son? Si bajo el nivel de mis expectativas irrealles, de manera que pueda aceptar la realidad de la condición humana, apreciaré más la bondad que encuentro en las personas y me encontraré menos frustrado por la debilidad presente en todos nosotros.

El que busca encuentra, y que el que busca la debilidad, ciertamente la encontrará dentro de sí mismo y en los demás. Pero dentro de nosotros hay algo que va más allá de la debilidad; en nuestro interior, la mayoría de nosotros está fundamentalmente animada por buenas intenciones, aunque esto no sea siempre obvio y nuestras intenciones no siempre emerjan en nuestras acciones. El hecho es que nos mueven las buenas intenciones inclusive cuando no siempre logramos hacer el bien. Para amar, no debemos ser ciegos, sino desarrollar una vista particularmente aguda; las personas amorosas deben, pues, levantar la mirada por encima de la debilidad que aparece en superficie y encontrar la esencial bondad presente en ellos y en los demás. A pesar

de eso, se trata de un descubrimiento que puede hacer solamente el que busca, el que busca más la bondad que la debilidad.

Como hemos dicho, los ejemplos son innumerables. A este punto, sería en todo caso más útil dejar de lado el libro y elaborar una incomodidad personal (física, emocional o comportamental) para tratar de descubrir las actitudes que la causan y probar a dar forma a una actitud sana que sustituya a la enferma.

Los puntos principales que hay que captar son los siguientes: la incomodidad es a menudo signo de una actitud paralizante o distorsionada. Nuestro modo de ver las cosas forja nuestras reacciones respecto de la realidad; si la reacción causa incomodidad, eso podría indicar que la realidad no es tomada en su correcta perspectiva cristiana. La incomodidad puede ser física, emocional o comportamental; pero en los tres casos podría revelar algo que realmente necesitamos que se nos diga si queremos crecer y ser felices, si deseamos tener la existencia plena y serena para la cual hemos sido creados.

Creo sea importante comprender que, a veces, la experiencia de la incomodidad *no* se debe a una actitud distorsionada; existen aflicciones y dolores humanos muy reales que forman parte del proceso de vivir y de amar, y que no implican ni derivan de actitudes distorsionadas. Teniendo esto en cuenta, creo que el noventa por ciento de la incomodidad humana es neurótica, o sea deriva de un modo distorsionado e irreal de ver las cosas.

Creo que el noventa por ciento de nuestro sufrimiento se sienta más por el camino hacia la oficina del dentista que no sobre su silla. Cuando sentimos incomodidad deberíamos siempre tratar de identificar las actitudes que la determinan, enfocando nuestro modo de ver las cosas. Solamente después de haber identificado con claridad esta actitud, podríamos preguntarnos si es un modo sano y cristiano de ver la realidad al respecto. ¿Podría sugerir a otro la actitud que he descubierto en mí? ¿Quiero seguir manteniéndola dentro?

Algunas actitudes mías personales de aflicción

Se ha dicho, y en esto estoy de acuerdo, que cada uno de nosotros alimenta un núcleo de distintas actitudes incoherentes y paralizantes, que tienden a incomodarnos y a hacer de nuestra vida una lucha en vez de una fiesta. Naturalmente, cada uno debe afrontar los propios tiranos, pero quisiera alejarlos de algunas actitudes distorsionadas que he encontrado en el centro de mi incomodidad. Sé con certeza no haber asimilado todavía, hasta hacerlas habituales, las nuevas actitudes cristianas correctivas, pero estoy trabajando con este fin. Espero, además, que esta comunicación mía con ustedes los estimule al análisis y a la corrección de sus actitudes personales. Recuerden una cosa: solamente después de haber descubierto y corregido nuestras actitudes distorsionadas seremos libres de llevar la existencia plena y serena a la que nos llama el Señor.



Actitud distorsionada n. 1: sentirme excesivamente responsable

Durante mucho tiempo me he considerado responsable de brindar ayuda a quien se dirige a mí con alguna exigencia. Después de haber tomado conciencia de esta actitud y de esta tendencia, gradualmente he aprendido a reír un poco de esta convicción mía errada llamándola, en broma, mi "complejo mesiánico". Cuando sufría de esta actitud, no lograba decir "no" sin experimentar el sentido de culpa por haber rehusado ayudar a alguien en el momento de la necesidad. Como si no bastara, esta actitud de excesiva responsabilidad me llevaba a creer que tenía una respuesta para cada pregunta: tenía que dar una solución a cualquiera que tuviera un problema. Como se puede imaginar fácilmente, y como sé por experiencia, el que tiene este excesivo sentido de responsabilidad, se vuelve tenso y ansioso. Siente frecuentemente frustración y fatiga emocional, y tiene la creciente tendencia a relacionarse con los demás asumiendo el papel de "sostenedor", o sea permite a los demás apoyarse sobre sus fuertes espaldas permitiendo que dentro de sí permanezcan débiles. Éste cultiva una clientela de gente que tiene necesidad de él; claro que a veces tiene los nervios de punta, pero le gusta que estas personas no puedan vivir sin él.

La nueva actitud que estoy cultivando

No soy sino una persona limitadísima con dos manos, y jornadas de veinticuatro horas. Si, pues, quiero mantenerme sano en la mente y en el cuerpo, necesito un poco de tiempo para relajarme y gozar, pensar y orar; y será mejor dirigir a otros estas personas necesitadas, en vez de

jugar a hacer de salvador de todo el género humano y hacerlo mal. Además, el que tiene la costumbre de resolver los problemas casi siempre cae en la trampa de asumir el papel de "inductor", en el sentido que induce a los demás a seguir siendo débiles e inmaduros. Los inductores hacen por los demás lo que los demás deberían hacer por sí mismos; los inductores no desafían a los otros a llegar a ser más fuertes resolviendo sus propios problemas por sí mismos. Naturalmente es índice de más amor desafiar a los otros a crecer, encontrando sus respuestas en vez de brindarles respuestas preconcebidas. La verdad es: "Das un pescado a la gente y la gente comerá durante un día. Enseñas a la gente a pescar y la gente comerá durante toda la vida".

Hemos dicho que, a menudo, es más fácil obrar según un nuevo modo de pensar, que imaginar obrar de manera nueva. Cuando comenzamos a trabajar sobre una nueva intuición, los pasos más difíciles son los primeros, y así también fue para mí. Cuando comencé a obrar sobre esta intuición de mi excesiva responsabilidad, me di cuenta que esta tendencia me estaba abandonando poco a poco, como si me hubiera liberado gradualmente de un peso, y empecé a comportarme más como un peregrino que como un pequeño mesías. Ciertamente, durante los primeros tiempos fue muy difícil: cambiar una costumbre es siempre más complicado al principio; sin embargo, pronto noté que el mundo no se detenía y que nadie se moría aunque yo hubiera renunciado a mi papel de mesías. Y, aun más interesante, descubrí que me encontraba más sereno y que ayudaba a los demás a tomar conciencia de sus fuerzas y a usar sus recursos de manera más eficaz.



Actitud distorsionada n. 2: ser intolerante respecto de posiciones y opiniones divergentes

Durante mucho tiempo alimenté, y puse en práctica a través de mis actitudes, la convicción de que fuese esencial que las personas compartiesen todas siempre mi opinión, por lo menos sobre los asuntos que consideraba más importantes. Según como veía las cosas, las verdades que consideraba fundamentales sobre la fe en Dios y la integridad de los hombres jamás se podían poner en duda. Siendo una persona franca, a menudo entraba en conflicto o en encendidas discusiones con los demás, y los resultados de esos contrastes casi siempre eran desastrosos: mis interlocutores no se dejaban convencer y estos conflictos y discusiones me dejaban agotado y, a nivel emocional, desconcertado.

La nueva actitud que estoy cultivando

Antes me consideraba el valiente defensor de la verdad absoluta; ahora estoy tratando de acostumbrarme a un nuevo par de lentes a través de las cuales ver esas cuestiones. Estoy intentando captar y ser consciente de la relatividad de la verdad: hay varios modos de ver una misma realidad, como hay varios ángulos desde donde observar una estatua. En un tiempo creía que era parte de mi lealtad a mis convicciones decir siempre lo que pensaba, sin compromisos ni excepciones. No me inclinaba mucho a escuchar, pero me sentía obligado a aclarar el asunto. Ahora, por lo menos, estoy aprendiendo que un debate con vencedores y vencidos casi siempre nos aleja de los demás, porque estos debates bloquean más las partes en sus posiciones

fijas y rígidas. Además, he entendido que los demás están dispuestos a escucharme solamente en la medida en que yo estoy dispuesto a escucharlos. También en este caso, poniendo en práctica mi nueva intuición, estoy adquiriendo un nuevo modo de pensar. Estoy aprendiendo que la escucha empática genera una comunicación profunda y gratificante; y compartir es la esencia de una verdadera comunicación humana, que, a su vez, es el *gozne* de toda relación entre los seres humanos. Por último, si desempeño realmente un papel en la verdad que vale la pena compartir, las posibilidades de éxito de la comunicación son aumentadas notablemente por una comunicación empática. Un debate con vencedores y vencidos difícilmente lleva a este feliz éxito.



Actitud distorsionada n. 3: tomarme demasiado en serio

No se me ocurre realmente otro modo de decirlo: durante mucho tiempo simplemente me tomé demasiado en serio. Una vez una persona, con la que me puedo identificar, dijo: "No conozco a nadie que me haya causado más fastidios que yo mismo". Pues bien, suscribo de todo corazón la nueva bienaventuranza: bienaventurados los que logran reírse de sí mismos, porque no dejarán nunca de divertirse.

Mirando a través de las lentes de mi vieja actitud, creía que cualquier cosa que tratara de hacer, cualquier discurso o cualquier clase que dictaba, toda palabra que decía era de vital importancia porque quedaría grabada en la piedra y recordada por siempre. Tenía que ser hábil, estimulante, agudo, inteligente y convincente porque

el compromiso era grande. El curso y el flujo mismo de la historia humana quedarían influenciados por los guijarros que echaba a su corriente. Por consiguiente, estaba desmoralizado por los fracasos, me entristecía ante el verdadero o presunto rechazo de mi persona y / o de mis ideas. Estaba incluso frustrado por los éxitos parciales, porque los éxitos parciales siempre dan la impresión de implicar un fracaso parcial. El mismo Reino de Dios parecía colgar de un hilo, y depender de mí y de mis esfuerzos.

La nueva actitud que estoy cultivando

Como cristiano, debo tratar de entender que la fuerza de Dios deriva de mi debilidad de hombre. San Pablo escribió:

“Y para que no sea orgulloso por la sublimidad de las revelaciones, me han clavado una espina en el cuerpo, un ángel de Satanás, que me abofetea para que no me haga un soberbio. Tres veces he pedido al Señor que me saque esa espina, y las tres veces me ha respondido: “Te basta mi gracia, pues mi poder triunfa en la flaqueza”. Con gusto, pues presumiré de mis flaquezas para que se muestre en mí el poder de Cristo. Por esto me alegro de mis flaquezas, de los insultos, de las dificultades, de las persecuciones, de todo lo que sufro por Cristo; pues cuando me siento débil, es cuando soy más fuerte” (2Co 12, 7-10).

Históricamente, el Reino de Dios fue construido tanto sobre fracasos como también sobre éxitos. Recuerdo que hace algunos años estudié la profecía de Jeremías, quien no tenía éxito en nada. El ardiente dolor de sus repetidos fracasos aumentaba por el hecho de que él no

quería ser un profeta, tanto que, a un cierto punto, Jeremías se tapa la cara y dice gimiendo:

¡Ay de mí, madre mía,
que me engendraste
hombre de querrela y de discordia
para todo el país!
No he prestado dinero,
no he recibido préstamo,
pero todos me maldicen.
El Señor ha dicho: ¿No te había
yo empujado hacia el bien?
¿No he hecho yo
que el enemigo te suplicase
en el tiempo de la desgracia
y de la angustia? (...)
¿Por qué mi dolor no tiene fin?
¿Por qué mi herida es incurable,
indócil al remedio?
¿Vas a ser para mí
como un arroyo engañador
de aguas caprichosas?"
(Jr 15, 10-11.18).

Creo que Jeremías, aunque santo y bueno, no comprendió un punto importante: Dios puede llamarnos a lo que parece un fracaso, Dios puede construir sus éxitos sobre nuestros fracasos. Ciertamente Jeremías y su profecía ayudaron a millones de personas, pero esto Jeremías ni siquiera se lo soñó. Dios, además, puede purificarnos y purificar nuestras motivaciones, dejándonos experimentar la frustración del fracaso, por lo menos según la noción de éxito y fracaso en la mentalidad humana. Según mi

parecer, los cristianos están llamados a hacer lo que razonablemente podamos en cualquier situación, dejando a Dios los resultados.

Personalmente quisiera tener una actitud que me permita tener una lente con un ángulo amplio, porque necesito asumir una "visión más larga y más ancha". Me he tomado demasiado en serio, porque he mantenido la imagen demasiado cerca de los ojos, perdiendo así la perspectiva; ahora debo tomar las distancias, en los momentos de oración y de reflexión, para entender que la fuerza de Dios obra a través de mi debilidad, que Dios escribe derecho sobre mis líneas torcidas.

Una vez, a la Madre Teresa de Calcuta, que dedicó su vida a los desheredados y a los indigentes de India, le preguntaron: "¿Cómo mide el éxito de su obra?". Por un momento, la santa y anciana mujer asumió una expresión de maravilla y luego contestó: "No recuerdo que el Señor haya hablado alguna vez de éxito. Él sólo hablaba de fidelidad en el amor. Pues bien, el Señor me llamó a la fidelidad en el amor: éste es el único éxito que cuenta". En último análisis, esta fidelidad es la que constituye la única medida de nuestro éxito como cristianos. Nuestro valor es únicamente el que tenemos ante los ojos de Dios, ni más, ni menos.

Resumen

Dios nos llama a la plenitud de la vida. Una paz profunda, y personal es la promesa y la herencia de Jesús a sus discípulos. Cuando la plenitud de la vida y la paz personal se interrumpen por la incomodidad, sea física,

emocional o comportamental, la experiencia de la incomodidad es una invitación a una introspección y a una reflexión personal. “¿Qué hay dentro de mí?”, es la pregunta necesaria y a veces dolorosa que hay que hacer. No puedo cambiar a los demás, el mundo que me rodea, el tiempo o la posición de las estrellas bajo las cuales nací, pero me puedo cambiar a mí mismo: en la reflexión y en la oración, puedo identificar las actitudes causantes de mi incomodidad, puedo mirar con claridad lo que hay dentro de mí. Y éste es el ámbito de mis actitudes que puedo controlar y modificar. Tal vez, hay momentos en los que mi actitud está en plena armonía con mi fe cristiana; sin embargo, en la mayoría de los casos, en el origen de su incomodidad, si son como yo, encontrarán una actitud neurótica y no cristiana.

Por eso, debo hacerme preguntas sobre las actitudes alternativas. Debo ir al encuentro de los demás con esta exigencia mía, para indagar la mente y las actitudes de quien no parece afligido por mi incomodidad. También podría ser útil hacer en un diario una descripción completa sea de la vieja actitud por abandonar, sea de la nueva por adquirir.

¿Alguna vez han tenido la impresión de encontrarse con alguien en una importante encrucijada de la vida de esta persona? Si la respuesta es sí, probablemente se han dado cuenta de que si esta persona hubiese elegido el camino menos frecuentado, todo hubiera sido distinto... Pues bien, yo experimento la misma sensación respecto de la pregunta que hemos discutido, porque creo que cada uno de nosotros se encuentra en la encrucijada de un camino de la vida. Puedo seguir el ca-

mino del reproche dirigido a las personas presentes en mi vida, a como soy hecho, a la situación en la que me encuentro, al tiempo que hace, a las estrellas bajo las cuales nací, etc. Este camino, en el que delego mis responsabilidades a terceros, no tiene salida: en la parte opuesta está la muerte de mi crecimiento y de mi desarrollo como cristiano, la muerte de la paz, la muerte de lo que hubiera podido ser.

Tengo la sensación de que también se puede elegir el camino que comienza con el aviso “¿Qué hay dentro de mí?”. Naturalmente, a lo largo de este camino no faltan las curvas en zig-zag, algún contratiempo, y no faltarán tampoco las montañas por escalar, corrientes de agua por atravesar. A lo largo de este camino habrá momentos en los que podremos sentirnos pesadamente agobiados por las tareas que nos impone la honestidad. Pero, si elegimos este camino, al final nos volveremos completos y profundamente Cristianos; seremos criaturas nuevas, más semejantes al Cristo de nuestra fe. Experimentaremos su paz y tendremos la plenitud de la vida que Cristo prometió como don y herencia a quien cree en Él.