

## Capítulo IV

# *La visión cristiana de sí mismos*

Mi alma glorifica al Señor, y mi espíritu exulta en Dios mi salvador, porque ha mirado la humildad de su esclava. De ahora en adelante todas las generaciones me llamarán bienaventurada, porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí. Su nombre es santo (Lc 1, 46-49).

### Un experimento: la silla vacía

Antes de examinar el asunto sobre cómo nosotros cristianos debemos considerarnos, deseo proponerles otro experimento (a propósito, gracias por la paciencia que han tenido conmigo y con mis experimentos), pidiéndoles que cierren los ojos después de haber leído las instrucciones.

Imagínese una silla colocada a 3 metros de ustedes, y observen su aspecto: la altura, la anchura, el color; y fíjense en otros detalles: tiene el espaldar derecho o de balanceo, acolchonado o de madera, etc. Cuando logren imaginarse esta silla, hagan entrar en escena una persona que conocen muy bien y que se sentará en dicha silla. Observen con atención a dicha persona y fíjense en el modo como los mira. Luego graben la "percepción viva" que ella suscita en ustedes, tomando conciencia

de cada reacción de ustedes unida a esta persona: física (corporal), emocional, perceptiva. Toda su anterior experiencia relativa a esta persona alimentará esta "percepción viva": todo lo que hayan pensado o cualquier juicio que hayan expresado respecto de esta persona —sus anteriores reacciones emocionales, los recuerdos de experiencias pasadas que han almacenado y que se refieren a ella— plasmarán, connotarán y contribuirán a determinar su reacción.

Después de haber grabado esta reacción, verán que la persona se levanta y se va. A este punto entrará una segunda persona que ustedes conocen muy bien y que, a su vez, se sentará en la silla. También en este caso, grabarán conscientemente la "percepción viva" que experimentan respecto de esta segunda persona, comparándola con su reacción anterior, con la "percepción viva" suscitada en ustedes por la primera persona.

Después, dejarán entrar una tercera, que se sentará en la silla con la cara hacia ustedes. Esta tercera persona son ustedes mismos. Anoten y adquieran gradualmente conciencia de la "percepción viva" que experimentan respecto de ustedes. Observen y graben la reacción instintiva que alimentan hacia ustedes mismos: calor o frialdad, pesadez o ligereza, agradable o dolorosa, de atracción o de rechazo, y así en adelante. Lo principal está en grabar su "percepción viva" respecto de las tres personas, última de las cuales son ustedes mismos. Ahora los invito a releer estas instrucciones y, después, a dejar a un lado el libro; cuando lo vuelvan a tomar en mano, expresen alguna indicación sobre el significado y los resultados de su experimento.



El ejercicio que acabamos de hacer es un intento de llegar a la imagen que tienen de ustedes mismos. Imaginar a las otras dos personas fue un simple entrenamiento para acostumbrarse a la conciencia de una "percepción viva": el verdadero test consistiría en la reacción que tienen respecto de ustedes. Sus pensamientos y sus juicios, sus sentimientos y los recuerdos que tienen de ustedes han confluído en esta reacción y la han determinado. Ahora traten de recordar: ¿se agradaron o más bien han sentido aversión? ¿Se sintieron llenos de calor y amistosos, interesados o desinteresados ante su imagen? ¿Qué hubieran querido decirse? Según su parecer, ¿el rostro y el lenguaje del cuerpo del "otro tú" qué les dicen?

Recuerdo que la primera vez que hice este experimento, el "yo" que vi parecía dudoso e incómodo, como si estuviera esforzándose en vista de inminentes críticas. Instintivamente me sentí muy desagradado por él, y de pronto comprendí que había sido mi crítico más severo e implacable. Nunca he logrado reexaminar mis resultados personales; no logro verme en las filmaciones ni escucharme en una grabación; y siempre me ha parecido doloroso leer las palabras escritas por mí. El crítico que está en mí ha comentado siempre diciendo: "¿Por qué dijiste esto? ¿Por qué no usaste un ejemplo distinto? ¡Tienes la voz aguda y nasal! ¡Esta idea no fue transmitida de manera clara!". Cuando me di cuenta de esto, en el test de la silla, recuerdo haberme excusado conmigo mismo: "Mira, lo lamento. Nunca he sido un amigo que te apoyaba, he sido sólo un crítico negativo. De ahora en adelante, trataré de ser tu amigo, de notar



y decirte tus puntos fuertes y tus puntos débiles, tus cualidades y tus bondades, como también tus limitaciones y tus fracasos”.

### La actitud más importante y sus efectos

Sin duda la actitud que cada uno de nosotros tiene respecto de sí mismo es nuestra actitud más importante. En las páginas anteriores hemos comparado las actitudes con las lentes mentales; siguiendo adelante con este paralelismo, podríamos añadir que la lente o actitud que tenemos respecto de nosotros mismos está *siempre* delante de los ojos de la mente. Pueden superponerse otras lentes u otras actitudes cuando reaccionamos a otra cosa, pero esta lente-visión del yo influirá de manera favorable o desfavorable en el modo como vemos cualquiera otra cosa. Según la situación en que nos encontremos, nuestras distintas actitudes están siempre listas a interpretar, valorar, dictar una respuesta adecuada; pero es importante entender que la actitud hacia nosotros está *siempre* en juego, influye siempre en nuestras actitudes y denota siempre el modo como observamos cualquier factor de la realidad. Se trata, sin duda, de la actitud básica y fundamental presente en cada uno de nosotros.

Tal vez, la función y el resultado más crítico de esta actitud hacia el yo consiste en el hecho de que cada uno de nosotros expresa la imagen que tiene de sí. Si, por ejemplo, me percibo como un perdedor, obro como perdedor, me acerco a cada persona y a cada situación nueva con la mentalidad del perdedor; toda expectativa



mía está imbuída de esta percepción de “perdedor” que tengo dentro de mí, y, como todos lo sabemos muy bien, la expectativa es a menudo la madre del resultado: nuestras expectativas de fracaso dan lugar a nuestros fracasos reales. En efecto, tan pronto perdemos o grabamos un fracaso, nos confirmamos en nuestra actitud original de autoderrota: “Mira, te lo había dicho, y ¡soy una nulidad! Me he equivocado de nuevo”. Como se puede intuir, se trata de un círculo vicioso.

Entre las historias del folclor de los Indígenas de Norteamérica, hay una que ilustra esta verdad con gran claridad. Narra la leyenda que un día un valiente guerrero pielroja encontró un huevo de águila que había caído de un nido sin romperse. No logrando encontrar el nido de origen, el guerrero colocó el huevo en el nido de una gallina clueca de las praderías, y después de algún tiempo nació el pollito. El aguilucho, con su proverbial vista, vio el mundo por primera vez. Después, viendo los polluelos a su alrededor, se puso a hacer lo mismo que ellos: grajeaba y se rascaba por tierra, picoteaba aquí y allí en busca de semillas y cáscaras, a veces levantaba el vuelo algunos centímetros del suelo y luego caía de nuevo. En otras palabras, el aguilucho aceptó e imitó la rutina cotidiana de los pollos, obligados a vivir sobre tierra, pasando así la mayor parte de su existencia.

Un día, —continúa la historia— sobre el grupo de los pollos pasó en vuelo un águila. El aguilucho ya envejecido, que todavía creía ser un pollo, levantó la vista y vio con grande admiración el gran pájaro que volaba en los cielos. “¿Qué es?”, preguntó a boca abierta por la mara-



villa. Uno de los pollos ancianos contestó: "Ya he visto uno así. Es el águila, el pájaro más orgulloso, más fuerte y magnífico que exista. Pero ni te lo sueñes de poder ser como él: tú eres como nosotros, y nosotros somos pollos". Así, encadenada a esta convicción, el águila vivió y murió creyendo que era un pollo.

Y así nos sucede a nosotros: nuestra vida se plasma según como nos vemos a nosotros mismos. Las actitudes cruciales a través de las cuales nos percibimos y valoramos a nosotros mismos nos dicen quiénes somos y describen la actitud adecuada a esta persona. Vivimos y morimos según la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Hay otro importantísimo efecto de la actitud que cada uno de nosotros tiene de sí mismo. Esta actitud no determina sólo el modo como obraremos, sino también el modo como los demás nos tratarán. Ciertamente se recordarán del pilluelo que tenía como compañero de escuela en la elemental, el que les pegó un letrero en la espalda que decía: "¡Patéame!" (Y los otros pilluelos no se hacían de rogar). Pues bien, es como si también nuestras actitudes hacia nosotros, el modo como nos percibimos, compusieran un mensaje o un letrero; y, en un cierto sentido, este letrero que tenemos por delante anuncia quiénes somos. Dice a los demás quiénes somos y estimula una reacción muy precisa; por tanto, igual como los niños en la escuela, la mayoría de la gente nos trata así. Si mi letrero dice que no valgo mucho, la atención, el respeto y el apoyo que obtendré serán directamente proporcionales: ¡escasos! Por otra parte, si el letrero compuesto por la actitud que tengo para conmigo







mismo dice que soy una persona que merece respeto, los demás me tratarán con respeto.

Conviene añadir una nota a lo que estamos diciendo sobre este "letrero" que, compuesto y mantenido delante de nosotros, refleja nuestras actitudes hacia nosotros. Podemos tratar conscientemente de fingir, de desarrollar una personalidad pública que enmascara nuestros pensamientos y las percepciones que realmente alimentamos respecto de nosotros; podemos tratar de camuflar nuestra ansiedad con una manifestación exterior de arrogancia; podemos fingir estar seguros de nosotros mismos cuando, en cambio, internamente estamos temblando. Pero esto no nos llevará lejos: la mayoría de la gente ve a través de nuestras máscaras transparentes, porque estamos dotados de una especie de sexto sentido que nos advierte cuándo el otro es "real" y cuándo finge. ¿No es así? ¿No es, tal vez, cierto que quisiéramos preguntar al jactancioso que tenemos delante: "Estás tratando de convencernos a nosotros o a ti mismo?"

A nivel subconsciente, en los miles de modos como podríamos ocultar, revelamos públicamente la imagen que tenemos de nosotros mismos: somos nosotros los que decimos a la gente, con la misma claridad de un letrado bien visible, lo que pensamos realmente de nosotros mismos. Y la mayoría de la gente, al leer nuestros letreros reveladores con instintos en parte concientes y en parte inconscientes, nos trata en consecuencia. La intuición humana puede ser terriblemente aguda, y las personas son mucho más perceptivas de cuanto, tal vez, no nos damos cuenta. Por tanto, cuando la gente tiene problemas y va donde el psicólogo para preguntarle



cómo cambiar a los individuos con los cuales tiene que tratar, casi siempre el psicólogo da el siguiente consejo: "Cámbiate a ti mismo: cambia la actitud que tienes respecto de ti mismo, y automáticamente los otros cambiarán el modo de tratarte".

### **El amor por sí mismos y el amor por los demás**

Es un hecho que no podemos amar a los demás si no nos amamos a nosotros mismos. El mandamiento del Señor dice que debemos amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos; que, en versión psicológica, equivale a decir: "Ámate a ti mismo y amarás a tu prójimo". El Jesús que conozco nos dice insistentemente que hay que dejar a un lado nuestros platos de la balanza, dejar de medir lo que doy y lo que recibo, para hacer del amor la regla y el motivo de nuestra vida. "Ámense los unos a los otros como yo los he amado". Jesús, además, nos garantiza que "haciéndolo así, seréis felices" (cf. Jn 13,17). Sin embargo, es crucial darse cuenta de que nuestra actitud hacia nosotros mismos regula nuestra capacidad activa de amar a los otros. Lo difícil es que así como nos amamos a nosotros mismos podemos realmente amar a los demás, incluyendo a Dios.

Si la actitud que alimentamos hacia nosotros mismos es paralizante, nuestra capacidad de amar se reduce proporcionalmente. El dolor causado por una imagen negativa de sí es como una lucha turbulenta o una guerra civil dentro de nosotros, porque dicha imagen transforma toda nuestra atención, dejándonos poca libertad para salir de nosotros mismos hacia los demás. Cuando sen-



timos dolor, incluso por un simple dolor de muelas, nuestra disponibilidad hacia los demás se reduce. Si nuestra actitud hacia nosotros mismos deja dentro de nosotros el dolor de un vacío, no tendremos fuerza ni el deseo de salir de nosotros hacia los demás. Por el contrario, a medida que nuestra actitud hacia nosotros mismos se vuelve más positiva y más firme, nuestro dolor se reduce proporcionalmente, así nos volvemos más libres para acoger y responder a las necesidades de quienes nos rodean.

En conclusión, mejor será la imagen que tenemos de nosotros, mayor será nuestra capacidad de amar; por el contrario, cuanto más el dolor acapare nuestra concentración, tanto menos será nuestra capacidad de amar a los demás y de ayudarlos.

Tengo un recuerdo de mi pasado que me convence de esta verdad. Se refiere a mi carrera como profesor, que comenzó en una hermosa mañana de septiembre en un colegio masculino. A los nuevos profesores como yo nos enseñaban a ser muy prácticos, eficientes, autoritarios, claros, estimulantes y encantadores. Nos habían exhortado a no sonreír hasta Navidad porque, de lo contrario, esos bribones de adolescentes se aprovecharían de nosotros. Pues bien, recuerdo que esa hermosa mañana de septiembre tenía calambres en el estómago y casi que ni me acordaba cómo me llamaba; y durante aquel primer año de enseñanza, que fue para mí un auténtico bautismo de fuego, la única pregunta que ocupó mis pensamientos fue: ¿Cómo me está yendo? Mi interés por la enseñanza y el mantenimiento de una atmósfera de disciplina estaba centrado principalmente en mi deseo



de tener éxito como profesor; estaba tan empeñado en individuar y en corresponder a las exigencias de mi inseguridad personal que mi capacidad de individuar y de corresponder a las exigencias de mis alumnos era realmente escasa.

Poco a poco me di cuenta que, en realidad, era un buen profesor, competente (¿me permiten esta inmodestia?). A medida que crecía en seguridad, disminuyeron mis ansiedades interiores sobre mi éxito personal y mi temor del fracaso; y, proporcionalmente, creció mi capacidad de preocuparme por las exigencias y las preocupaciones de los estudiantes. Me daba cuenta que progresaba, lentamente pero con seguridad, por la pregunta centrada sobre mí: "¿Cómo me está yendo?", y la otra más amorosa: "¿Cómo les está yendo?".

Esto vale también para la actitud que alimentamos respecto de nosotros. En efecto, si nos concentramos esencialmente sobre nuestras limitaciones, recordando muy vivamente nuestros fracasos y encontramos dentro de nosotros solamente un dudoso valor, seremos aprehensivos con nosotros mismos. Nos pondremos continuamente la nerviosa pregunta: "¿Cómo me está yendo?". La ansiedad interior, el sentido de inferioridad, el temor del fracaso nos dejarán poquísima libertad y disponibilidad para identificar y corresponder a las exigencias de los demás. Sin embargo, a medida que logremos, lentamente pero con seguridad, una actitud más sana para con nosotros, descubriremos una mayor capacidad para interesarnos por aquellos a quienes Jesús nos ha pedido que amemos.



## mi lista de las hermosas cualidades

Personalmente estoy convencido de que sólo amándome verdaderamente a mí mismo lograré amar a mi prójimo y a mi Dios; y este amor es la ambición y el desafío de mi vida. Así, balanceando mis esfuerzos por satisfacer las exigencias de los demás y contribuir al Reino de Dios, trato de manera consciente y metódica de mejorar la imagen que tengo de mí. Mi deseo más profundo, con la gracia de Dios, es el de hacer de mi existencia un acto de amor. Y sé que este es el primer paso indispensable: debo amarme a mí mismo. Debo tratar de reconocer y apreciar los extraordinarios dones que Dios me ha dado; por eso, he hecho una lista, en orden alfabético para no repetirme demasiado, de todas las cosas que me gustan de mí. Mi lista incluye todo, desde el color de mis ojos y desde mi amor por la música hasta la profunda e instintiva compasión que siento por quien sufre.

Guardo esta lista en el cajón de mi escritorio, y esto por dos motivos. El primer motivo es que, así, siempre está a la mano, para ser leída cuando tiendo a deprimirme; además, allí está a disposición para actualizarla cuando descubro tener una nueva cualidad positiva. El segundo motivo es un poco más chistoso: como sabe el que me conoce, conservo la lista en el centro de ese cajón para el caso de mi muerte imprevista. Esta lista, en efecto, le dará algunas ideas a quien tenga que escribir mi necrología. Pero la presencia de esta lista en mi escritorio tiene también otra finalidad. Cuando viene a visitarme alguien que parece tener problemas causados por una actitud paralizante respecto de sí mismo,



le sugiero escribir una lista parecida. Cuando la persona manifiesta maravilla o escepticismo ante una petición de este género y cree que yo estoy bromeando, le muestro mi lista y se la hago leer (PS: actualmente en la lista hay unas trescientas palabras).

Más todavía: cuando alguien me felicita, tengo la tendencia a pedirle con un tono entre serio y chistoso que aumente la dosis, pues eso me ayudará a aumentar el aprecio que tengo de mí mismo y mi gratitud para con Dios, que ha sido tan bueno conmigo. La conclusión es: la única posibilidad que tengo de amar al prójimo y a Dios se basa en mi capacidad de apreciarme y de amarme. Por eso me esfuerzo en este sentido. Amarnos a nosotros mismos es la única posibilidad de tener una vida feliz. Además, si alguno se ama realmente, casi no hay nada que pueda hacerlo infeliz; esta persona desarrollará una protección innata respecto de las críticas duras y despiadadas, y logrará aceptar ser amada por los demás y gozar de ello. Sin considerar que, si me amo verdaderamente, estoy en buena compañía veinticuatro horas al día.

Por otra parte, si no me amo, casi no hay nada que me pueda hacer feliz, porque me sentiré aplastado por las críticas, secretamente convencido de merecerlas. No lograré aceptar las congratulaciones o aceptar verdaderamente la oferta de amor de los demás, porque razonaré diciendo: "Si me conocieras realmente, no me amarías". Y cuando las personas insistan en amarme, pondré en duda los motivos por los cuales lo hacen y me preguntaré sobre sus segundos fines. Las sombras oscuras y las distorsiones de una actitud paralizante



hacia sí, el modo como me veo, ofuscarán y distorsionarán todo lo que vea. Me parece obvio que una sana actitud de autoestima sea esencial para un alma serena y una vida feliz.

### El peligro de la presunción o del orgullo

A este punto podríamos preguntarnos: "¿Es posible amarse demasiado?". La respuesta, según mi parecer, con una importante precisión, es muy probablemente: "¡No!". El egocentrismo no es el resultado del amor por sí mismo, sino el producto del dolor, el fruto de una imagen mediocre de sí mismos. El que es egocéntrico es como si tuviese dolor de muelas, y sufre un dolor causado por un vacío interior. Estos pobrecitos tratan de colmar el sufrimiento del vacío enorgulleciéndose, apelando a títulos, concediéndose autoridad sobre cualquier cosa, grande o pequeña; por eso, lo que puede parecer un excesivo amor de sí, en realidad representa una falta de dicho amor. Erich Fromm sostiene justamente que el egoísmo y el verdadero aprecio por sí mismos se oponen mutuamente. No se cae improvisadamente del verdadero amor de sí mismos a la trampa del egoísmo; más aún, cuando mayor sea este aprecio, menor será el peligro de caer en el egoísmo.

Hay que hacer una precisión importante, a la que he hecho alusión hace poco. Lo que voy a decir representa una intuición a la que he llegado relativamente hace poco. Durante mucho tiempo he tenido la impresión de que existe alguna oposición entre el amor de sí mismo y la virtud cristiana de la humildad; creía que la humil-



dad tuviese que llevar a una persona a negar decididamente cualquier cosa positiva de ella misma, concentrando toda su atención consciente sobre los defectos y sobre los fracasos personales, y ésta me parecía una forma de autodestrucción psicológica.

Por eso, me alegré mucho al descubrir que san Ambrosio, Padre de la Iglesia y obispo de Milán, que vivió hacia fines del siglo IV, tenía una opinión muy distinta de la humildad. En efecto, él creía que la "expresión perfecta de la humildad" era la que se encuentra en el *Magnificat* de María, la madre de Jesús.

Según los Evangelios, el contexto era el siguiente: la prima de María, Isabel, estaba para dar a luz un niño, Juan Bautista. Se usaba entre los judíos, en el momento del parto, que las familiares fueran a visitar a la madre para ayudarla. Creo que, además del deseo de ayudar, María quería también hacer partícipe a la prima del secreto que llevaba en el seno; por eso, poco después del anuncio del ángel a María, la madre de Jesús hizo un viaje de unos 120 kilómetros desde Nazaret hasta Ain Karim, un pueblito al sur-occidente de Jerusalén. Isabel se sorprendió con la llegada de María: "¿A qué debo el honor de que la madre de mi Señor venga a mí?". Y María, como se puede imaginar, abraza afectuosamente a la prima explicándole que:

"Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios mi salvador; porque ha mirado la humillación de su esclava. Desde ahora me felicitarán todas las generaciones, porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí: su nombre es santo" (Lc 1, 46-49).



San Ambrosio veía en estas palabras la expresión perfecta de la humildad. En efecto, la virtud de la humildad supone ante todo el total aprecio de gratitud por todos los dones de Dios; en segundo lugar, supone el reconocimiento del hecho de que todos ellos son un don divino y que ninguno de nosotros puede pretender méritos delante de Dios. Todo don que Él nos hace, en todo y por todo, es el resultado de su bondad y no deriva ni siquiera mínimamente de nuestro valor. Dios ha mirado la humildad de sus siervos, y ha dado a cada uno de nosotros dones tan únicos que cada uno sabe que el Padre lo ha hecho realmente "bienaventurado". Si no apreciamos estos dones nuestros excepcionales, ciertamente no agradeceríamos debidamente a nuestro bueno y generoso Dios.

Y ahora quiero contarles una historia. Un día un anciano profesor lleno de sabiduría encargó a un grupo de estudiantes, jóvenes y de buena voluntad, que salieran de clase y fueran a buscar en las orillas del camino una pequeña flor, de esas que pasan inobservadas. Cuando la encontraran, tenían que estudiar bastante esa florecita siguiendo algunos consejos: "busquen una lente de aumento y examinen las delicadas venas de las hojas, fijándose en los matices y los tonos del color; vuelvan lentamente la hoja y observen la simetría. Y recuerden una cosa: esta flor habría pasado inobservada y habría quedado descuidada si ustedes no la hubieran encontrado y admirado". Cuando los alumnos volvieron a la clase, después de haber cumplido la tarea, el anciano y sabio profesor observó: "He aquí que las personas son como esta pequeña flor: cada uno es distinto, ha sido



creado con mucho cuidado y habilidad, y ha recibido dotes extraordinarias. Pero... necesitamos tiempo para comprenderlo. Así, hay muchas personas que pasan inobservadas y descuidadas porque nadie se toma el tiempo de estar con ellas y de admirar su excepcionalidad". Cada uno de nosotros es una verdadera obra maestra de Dios, una obra extraordinaria.

### El sólo y único tú

Naturalmente, y espero que esta sugerencia no se la entienda equivocadamente como un ejercicio de narcisismo: el lugar y la persona para comenzar somos nosotros mismos. Carl Jung dice que todos sabemos lo que Jesús decía sobre el modo como tratamos al más pequeño de sus hijos. "Pero, –preguntaba Jung– ¿Si descubrieran que el más pequeño de los hijos de Dios... son ustedes?". Si fuesen juzgados solamente con base al aprecio y al amor que tienen por ustedes mismos, los más pequeños de sus hijos, ¿obtendrían un juicio pleno de apoyo y afirmación respecto de ustedes?

La mayoría de nosotros lucha constantemente con un sentido de inferioridad, debido a nuestra tendencia a caer en el círculo vicioso de la confrontación dolorosa. "Fulano es más inteligente que yo... Zutano es más fuerte, más hermoso o más atlético que yo... Perencejo tiene más sentido musical, aunque yo soy más rico y tengo mejores vestidos que él...", y así en adelante. Y así hasta el infinito, hasta el punto de que toda persona nueva que encontramos sirve de ocasión para nuevas comparaciones.



En realidad, el verdadero aprecio de nuestra unicidad como personas nos ofrece a cada uno de nosotros la verdad que nos libera de estas confrontaciones dolorosas y sin fin. Dios dice a cada uno de nosotros: "Eres único, el sólo y único tú. Desde toda la eternidad y durante toda la eternidad habrá un sólo y único tú. Te he amado con un amor eterno y, puesto que soy inmutable y no me vienen ideas nuevas ni me olvido de las antiguas, siempre he pensado en ti. Y tu imagen ocupa desde siempre un lugar especial y lleno de afecto en mi corazón. Has recibido un papel importante para desarrollar en mi mundo. Tienes un mensaje único por transmitir, un canto único por cantar, un acto tuyo único de amor para dar. Este mensaje, este canto y este acto de amor han sido confiados exclusivamente al sólo y único tú".

"Había muchos otros mundos posibles que hubiera podido crear. Sí, hubiera podido crear un mundo sin ti. Pero, ¿no entiendes que no quería un mundo sin ti? Para mí, un mundo sin ti habría sido incompleto. Tú eres el hijo de mi corazón, el predilecto de mis pensamientos, la pupila de mi ojo. Naturalmente, hubiera podido hacerte distinto: más alto, más bajo, darte padres distintos, hacerte nacer en un lugar distinto y en una cultura diferente, con cualidades distintas. Pero no quería un yo *diverso*: éste es el *tú* que amo. Así como todo granito de arena sobre la orilla del mar y cada copo de nieve que cae en invierno tiene su composición y su estructura excepcionales, así tú eres compuesto y estructurado como ningún otro ser humano. Si llegaras a deprimirte y a pensar que eres la clásica persona a quien sólo ama la mamá, te ruego que recuerdes lo siguiente: "Si inclusive



una madre llegase a olvidar a su hijo, ¡yo nunca me olvidare de ti!”.

### **Mirarse a sí mismos con los ojos del crítico**

Una última consideración sobre la actitud para con nosotros mismos. Aunque la mayoría de nosotros esté públicamente a la defensiva cuando recibe críticas, a menudo sucede que privadamente somos nuestros peores críticos.

Un año después de haber dirigido un seminario sobre este tema en una gran ciudad del Medio Este en los Estados Unidos, recibí una carta de una de las personas que participaron, y quiero presentarles una parte:

Según los avisos publicitarios, el seminario era para “personas emocionalmente estables en busca de un mayor crecimiento”. Pues bien, me inscribí, por así decir, a hurtadillas, porque siempre he sido un montón de escombros psicológicos, con frecuentes hospitalizaciones e intentos de suicidio, y continuamente confiado a los cuidados de un psiquiatra. Sin embargo, al final del seminario entendí que había quedado curado, entendí que finalmente mis disturbios habían terminado. Un mes después, con mutuo consentimiento, dejé de ir al psiquiatra, y ahora hace un año que no necesito de su ayuda.

La intuición que me ha transformado y curado ha sido la siguiente: siempre me había mirado con los ojos del crítico. Continuamente me reprochaba, me acusaba por mis fracasos, no estaba absolutamente satisfecho de mi aspecto, y estaba lleno de remordimientos por lo que hacía. Tenía un cuidadoso registro de todos mis errores



relativos a acciones que había hecho y a acciones que hubiera debido hacer y que, en cambio, había omitido. Me veía a través de las lentes de un crítico implacable y despiadado, y el jurado del tribunal de mi mente me declaraba constantemente culpable de toda clase de acusaciones.

Me di perfectamente cuenta de que mi actitud para conmigo mismo era claramente destructora; siguiendo esta intuición, por primera vez quedé profundamente dolorido de mí mismo y finalmente me concedí la compasión que había tenido para con los demás. Naturalmente no me propongo arrastrarme al pantano de la autocompasión, pero me prometí que en adelante haría todo lo posible para ser un verdadero amigo, que buscaría más las cualidades que las limitaciones, la belleza más que la fealdad, y la bondad que hay en mí más que las cosas de las que lamentarme.

No escribí inmediatamente esta carta para narrar todo esto, temiendo que fuese una reacción emocional destinada a evaporarse rápidamente, como un cruel espejismo. Desde entonces ha pasado un año y ahora me siento capaz de hacerlos partícipes de cuanto me sucedió: estoy curado. No solamente he retomado mis funciones, sino que estoy realmente vivo. Finalmente soy feliz y libre. ¡Gracias sean dadas a Dios!

En otra ocasión, uno de los participantes al seminario me confesó lo siguiente:

“Tengo que decir que no vine a este seminario en primer lugar por mí: simplemente quería entender qué le había sucedido a mi amigo (el autor de la carta que acabamos de transcribir). Créame, ahora mi amigo es otra persona: optimista, lleno de energía, enamorado de la vida”.



Hay una pregunta que podemos hacernos con provecho: ¿Qué veo cuando miro a través de las lentes de la actitud que nutro hacia mí? ¿Soy más un crítico que un amigo? ¿Mi mirada me lleva más allá de los defectos superficiales para descubrir la persona realmente bella y excepcional que soy, o más bien juego a hacer las "comparaciones destructivas"? ¿El jurado de mi mente como veredicto emite respecto de mí: "de buen corazón" o más bien "reconocido culpable de toda acusación"?

### **El intolerable peso del perfeccionismo: "Sé perfecto..."**

Recuerdo cuán grande e infinito consuelo fue para mí descubrir que la frase, a menudo citada, de Mateo: "Sed perfectos como es perfecto vuestro Padre Celestial" (Mt 5, 48), sea en realidad una traducción errada. El contexto de esta cita, en efecto, es el desafío de Jesús a amar a nuestros enemigos. El señor indica con claridad que debemos tratar de ser hijos dignos de un Padre Celestial que "ordena a su sol salir sobre malos y sobre buenos, y a la lluvia caer sobre honestos y sobre deshonestos". El desafío que Él nos propone no es el de ser perfectos, cosa imposible para nosotros que nos equivocamos siempre, sino ser tolerantes, amorosos y dispuestos al perdón, así como es nuestro Padre Celestial.

Recuerdo haber meditado largamente sobre este pasaje de la Escritura y sobre esta intuición, sintiendo un inmenso alivio ante el hecho de que Dios no estaba pidiendo lo imposible (la perfección). Fue como si me



hubiesen quitado de las espaldas un gran peso. De improvisto comprendí que Dios no me estaba invitando a ser perfecto, sino a ser tolerante y comprensivo ante la debilidad de los demás y sobre todo de la mía. Estaba seguro de que Jesús no me estaba pidiendo la perfección, sino la presencia; me estaba pidiendo compartir mi vida con Él, algo así como la promesa que se hacen los esposos el día del matrimonio. Jesús no insistía en una perfección instantánea o definitiva: me estaba invitando a suscribir una alianza muy semejante a la del matrimonio. De manera equivalente las parejas casadas se dicen: "Hemos tenido la experiencia humana de la debilidad y la repetiremos, fallando algunas veces, inevitablemente. Pero *juntos* saldremos adelante". Es muy semejante a lo que el Señor nos pide y que nosotros cristianos le prometemos en el empeño de nuestra fe, diciendo: "Lo lograremos... Juntos".

Una actitud cristiana hacia sí mismo que sea sana, tiene en cuenta la condición de la humana fragilidad y la acepta. Pero nosotros nos vemos siempre recorrer el camino de la vida junto con el Señor, felices de ser lo que somos y conscientes de que Él nos acepta por lo que somos. Nuestro Padre, que es poderoso, realmente ha hecho cosas grandes y admirables en nosotros y por nosotros, y santo es su nombre. Solamente a través de las lentes de esta visión podemos encontrar la paz y la alegría que constituyen la heredad de Jesús. Solamente si nos vemos a nosotros mismos de esta manera, podemos experimentar la plenitud de la vida que él vino a traernos.