

## *¡Felices seremos, Señor!* *Una lectura crítica de Mt 5, 3-12*

ASE-034-Noviembre de 2013  
Germán Alberto Méndez. C.P.  
Asesor Espiritual.

*Para quienes buscan a diario su felicidad y se empeñan en construirla.*

### *Punto de partida: la palabra feliz.*

La palabra latina beatus significa “**feliz**”. Ser bienaventurado es más un reto y un triunfo que un estado momentáneo. Cuando uno se plantea un reto determinado no debe pensar en la meta necesariamente, sino que debe concentrarse en el proceso para llegar a la meta. Así que el camino es lo importante en este recorrido.

La premisa de la que partiremos es que la felicidad es una condición natural. Dios nos ha creado para ser felices en este mundo y en el otro. Y por tanto si una persona es crónicamente infeliz, es que algo no marcha bien, algo falla. Por supuesto, puede que no sea culpa suya o que no tenga otra alternativa; sin embargo, sigo insistiendo en que algo falla.

La segunda premisa es el deseo innato de las personas: hacer de sus vidas una historia de frustración. Aunque todos sentimos un innato y persistente deseo de ser felices, por desgracia, también hemos experimentado en alguna ocasión la frustración de ese deseo, y nuestros sueños de felicidad se han visto defraudados.

Es seguro que todos recordamos haber acariciado alguna ilusión que posteriormente se ha desvanecido. Soñábamos, por ejemplo, que, si hubiera una “bicicleta junto al árbol de Navidad”, la vida sería magnífica. Y, una mañana de Navidad, una bicicleta nueva y brillante apareció junto al árbol. Nos quedamos extasiados. Pero en los días posteriores la pintura comenzó a cuartearse, el parachoques se abolló, los ejes comenzaron a chirriar... y el sueño, lentamente y casi sin sufrimiento, se fue extinguiendo. Pero, de todos modos, para entonces ya teníamos otra ilusión. Aunque, uno tras otro, todos nuestros sueños parecían disfrutar de unos instantes de gloria y luego se desvanecían, de modo que nuestras expectativas de felicidad duradera se perdían a lo largo del camino.

La tercera premisa: las expectativas que tengamos en lo referente a nuestra felicidad. Ésta es una de las lecciones vitales más difíciles de aprender. En la medida en que pensemos que nuestra felicidad proviene de cosas externas a nosotros o incluso de otras personas, nuestros sueños estarán destinados a la muerte. La fórmula verdadera es: F=TI: (La felicidad es una tarea interior).

Por ejemplo, la mayor parte de los divorcios son consecuencia de expectativas irreales. Carlos y Juliana antes de casarse se llamaban el uno al otro: “Ángel” y “Cariño. Pero, poco después de que las campanas de boda se silenciaron, los modales desagradables aumentaron, también aumentó el peso del cuerpo en Carlos, las cenas al llegar a la casa estaban frías, alguno de ellos tenía muy mal aliento, olores corporales de vez en cuando... Entonces la pregunta en silencio: ‘¿cómo es que me metí en este lío?’ ¿quién engañó a quien? Apostaron su felicidad en “Carita de Ángel” y, “Cariño amado” y aparentemente han perdido.

Ahora otro punto de vista: antes del matrimonio, el corazón de Carlos latía más rápido siempre que pensaba en Juliana. era estar en el paraíso. Ambos no contaban con las cenizas de los cigarrillos, con su adicción a los acontecimientos deportivos televisados, con sus pequeñas pero dolorosas insensibilidades, o con el hecho de que el único orden que guarda su ropa tirada por el suelo... es el cronológico. Su príncipe azul se convirtió en un “hombre desastroso” ... Juliana llora mucho y empieza a buscar ‘consejeros matrimoniales’ en las páginas amarillas, etc.

El cincuenta por ciento de los matrimonios terminan en divorcio. El sesenta y cinco por ciento de los segundos matrimonios desembocan en el mismo y traumático desenlace. Cuando esperamos que algo o alguien nos haga felices, siempre nos encontramos con la desilusión.

Ultima premisa: Estoy dando por sentado que todos somos capaces de adquirir el “hábito de la felicidad”, pese a todas nuestras desilusiones. A pesar de la desilusión que hemos experimentado con lo exterior, nunca miramos en nuestro interior para encontrar lo que buscamos. Quizá nos haya ofuscado el maremoto de publicidad que nos inunda y nos asegura que seremos felices si compramos y usamos determinados productos: tendremos buen aspecto, daremos buena impresión, oleremos bien.

Nos hemos creído el cuento que la felicidad no es más que una multiplicación de placeres. De modo que nos hemos endeudado consumiendo todos los productos portadores de felicidad. Y, sin embargo, continuamos “llevando vidas de silenciosa desesperación”.

La buena noticia es que muchas de las búsquedas de felicidad que tenemos fueron aprendidas desde hace mucho tiempo en los “mensajes parentales” (repetición de mensajes de nuestra familia). Por ejemplo uno de estos mensajes, quizá el más frecuente es ‘la comparación y las trampas de la competitividad’. Desde el momento en que nos presentaron en público, nos han comparado con otros. ‘Se parece a su padre’; ‘Se parece a su madre’... Los aspectos que se comparan habitualmente son:

- La apariencia física;
- La inteligencia;
- El comportamiento;
- Y los éxitos.

Por supuesto, siempre había otros más guapos, más inteligentes, mejor educados y que tenían más éxito; y puede que nuestros padres y profesores nos los hayan puesto como ejemplo. Competíamos por calificaciones académicas, por premios deportivos, por popularidad, por pertenecer a *grupos*... Pero, por desgracia, el resultado de esas tempranas luchas y competiciones ha dejado en la mayoría cicatrices para toda la vida. Y, pese a ello, muchos seguimos compitiendo. En la competición, todo el mundo pierde.

Tengo la convicción que la felicidad está al alcance de todos, el problema es que si la buscamos fuera, vamos en una dirección equivocada. La felicidad es, y siempre ha sido, una tarea interior.

Otra conclusión es que la felicidad es el resultado de haber hecho alguna otra cosa. Como ocurre con la esquiva mariposa, a la felicidad no se la puede perseguir de forma directa, pues todos los intentos de buscar directamente la felicidad están destinados al fracaso. Podemos buscar y conseguir sin rodeos casi todo lo demás: comida, vivienda, conocimientos...; pero no la felicidad. La felicidad se consigue haciendo 'otra cosa'. ¿Cuál es esa otra cosa? propongo diez ejercicios o tareas vitales.

Advertencia final:

Estas vías hacia la felicidad son tareas para toda una vida. No son una tarea sencilla que se pueda hacer de una vez para siempre. Hay que recordar que la vida es un proceso de crecimiento gradual; las tareas vitales sólo se pueden realizar paulatinamente.

Dado que la felicidad es un producto derivado, la promesa es la siguiente:

- a. Cuanto mejor realicemos las diez tareas vitales, mayor sensación personal de paz y satisfacción lograremos;
- b. Cuanto más miremos en nuestro interior y no a otras personas o cosas para hallar nuestra felicidad, mayor será nuestra sensación de que nuestras vidas tienen un sentido y una dirección.
- c. No hay que olvidar que no se trata de optar entre todo o nada, sino de avanzar cada vez más. Vivir es crecer, y el crecimiento siempre es gradual.

### *1. Aceptar:*

Tendemos a aferrarnos a las cosas, incluidas las ideas. Renunciar a algunas viejas ideas es esencial para el crecimiento. Podemos aprender a desprendernos de la imagen de quienes pensamos que somos, o de qué pensamos que son los demás para nosotros. Por ejemplo nos aferramos al pasado, y de esta manera negamos que somos personas en proceso, y por ello no entendemos la palabra madurez, o la palabra perdón. Lo que importa en realidad es quiénes somos en este preciso momento, no quienes éramos, ni mucho menos quienes seremos.

Si queremos ser felices, tenemos que aprender a sentirnos felices por ser quienes somos. Pero eso no es fácil. Pensar las siguientes preguntas puede ser útil: ¿Me acepto realmente a mí mismo?; ¿me gusta ser quien soy?; ¿le encuentro sentido al hecho de serlo?; ¿me satisface?

Las respuestas no son plenamente fiables. Sin embargo, hay señales:

- a. Las personas que se aceptan a sí mismas son felices. Es decir, las personas felices disfrutan siendo como son; están bien acompañadas; conviven con alguien que les gusta las veinticuatro horas del día, Tanto en los días buenos como en los malos; no hay demasiadas cosas que puedan hacerles infelices; no se enfadan mucho ni frecuentemente.
- b. A las personas que se aceptan se relacionan fácilmente con los demás. Gratitud y amabilidad expresan mejor este punto, esto no niega ni es contrario a los momentos de soledad necesarios.
- c. Las personas que se aceptan a sí mismas siempre están abiertas a ser amadas y elogiadas. Las personas que se aceptan tienen el poder de ser auténticas. Por

- ejemplo, cuando nos sentimos heridos en nuestros sentimientos, seremos capaces de expresarlo abiertamente; cuando queramos y admiremos a otro, seremos honrados y estaremos abiertos a compartir nuestro amor y nuestra admiración con esa persona. quien es auténtico no necesita de máscaras, no necesita exagerar valores que no ha integrado sino que enfrenta su realidad tal cual es.
- d. Las personas que se aceptan a sí mismas se aceptan tal como son en el momento presente. Nuestro yo de ayer ya es historia; nuestro yo de mañana aún es desconocido.
  - e. Las personas que se aceptan son capaces de reírse de sí mismas con frecuencia y sin dificultad. Tomarse a uno mismo demasiado en serio es casi una señal evidente de inseguridad.
  - f. Las personas que se aceptan a sí mismas tienen la habilidad de reconocer y atender sus propias necesidades. Las personas siempre experimentamos necesidades (físicas, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales). Pues cada una de estas necesidades es una oportunidad para ser caritativo, pero habrá que empezar por uno mismo. Un pequeño paréntesis: caridad es equilibrio: saber descansar, relajarse, hacer ejercicio, alimentarse. Aprender a abstenerse de excesos y de hábitos autodestructivos, como la gula, el tabaco, la bebida, el consumo de drogas. También aprender a ser capaz de expresar las propias necesidades y las ajenas, aprender a decir **no**, sin experimentar un continuo remordimiento o sentimiento de culpa, porque conocen sus propias limitaciones y necesidades.
  - g. Las personas que se aceptan a sí mismas son independientes. Extraen sus normas de su propio interior, no de los demás. Es decir haremos lo que consideremos correcto y adecuado, no lo que otros puedan pensar o decir.
  - h. Las personas que se aceptan a sí mismas mantienen un buen contacto con la realidad. Las personas que se aceptan a sí mismas son asertivas. *es* afirmar el derecho a que se nos tome en serio, a tener nuestros propios pensamientos y a elegir por nosotros mismos.

La Pregunta que sigue es ¿Qué aspectos son los más difíciles de aceptar?

- El cuerpo
- La mente
- Los errores
- Los sentimientos o emociones
- La personalidad.

## 2. *Responsabilizarnos:*

El paso definitivo hacia la madurez humana consiste en asumir la plena responsabilidad sobre todas nuestras acciones, emociones, comportamiento. Existe una tendencia a culpar de nuestras reacciones a otras personas o cosas. Esta tendencia es tan vieja como la raza humana. Muchos hemos crecido como acusadores y hemos defendido nuestro comportamiento más inaceptable.

Lo opuesto a esta tendencia a culpabilizar es aceptar la plena responsabilidad sobre nuestras vidas, asumir nuestros actos, no culpar. Las personas que asumen sus actos

saben que hay algo en ellas que explica sus respuestas emocionales y de comportamiento ante la vida.

¿Qué es la *plena responsabilidad*? Significa que somos libres, que hemos optado. Muchos de nosotros actuamos como si nos hubieran programado, esa programación limita nuestra libertad. ¿Programados? hábitos que repetimos, costumbres, comportamientos que nos controlan, etc.

- a. ¿Asumir o culpar?: Cuando tenemos una explicación para nuestras respuestas emocionales y de comportamiento tenemos dos opciones reales. O *asumimos* que son nuestras o, *culpamos* de ellas a alguien o a algo. No se trata de una simple elección sin consecuencias. Nuestra honestidad es lo que está en juego. Racionalizar los comportamientos equivale a alejarnos de la realidad. Asumimos las respuestas y aceptar la responsabilidad de las emociones y comportamientos equivale a conocerse a sí mismos y a crecer: el crecimiento comienza donde la acusación termina. Asumir la propia responsabilidad nos hace más libres también para admitir y revisar nuestras respuestas. Éste es el camino hacia la paz y la felicidad personal. No podemos cambiar el mundo a nuestro antojo, pero sí podemos cambiar nuestra respuesta ante el mundo. Podemos cambiarnos. La felicidad es una tarea interior.
- b. Asumir, culpar... conocerse: La antigua sabiduría insiste en que el conocimiento de uno mismo es el cúlmen del saber. Quien asume se hace la única pregunta útil: ¿Qué me ocurre? ¿por qué elegí hacer o sentir eso? Quien se responsabiliza puede opinar que el comportamiento de otras personas ha sido lamentable o incluso destructivo; pero sabe que ellos sólo pueden cambiarse a sí mismos.
- c. Por supuesto, yo no siempre soy tan responsable de mis actos como quisiera. Como muchos otros, yo también recurro a la inculpación y desvío hacia los demás la responsabilidad de mis propias reacciones. Algún día me dijeron: ‘usted parece un farsante’. Sentí que la ira se apoderaba de mí, pero sé que *perder la calma* no es una buena idea, así que pregunté: ¿De veras? ¿Y qué significa ‘farsante’? Ellos afirmaron categóricamente que no era su opinión, e intentaron disculparse; pero yo fui implacable. ‘Sí, sí, ya he oído lo que me habéis dicho; pero yo simplemente pregunto el significado de la palabra farsante’. Finalmente, les sonsaqué la respuesta que estaba esperando: ‘*Supongo que quiere decir que usted no practica lo que predica*’. Fingiendo una actitud humilde, me confesé culpable de inmediato. ‘*En ese caso, soy un farsante. Mis ideales son demasiado elevados para mí*’. Después les di el golpe: ‘*Existe otro significado de la palabra farsante: no creer lo que se predica. Y de esto me declaro inocente. Yo sí creo lo que predico, pero no puedo practicarlo tal y como desearía*’. Cuando ya todos nos sentíamos bastante incómodos, terminamos la conversación.
- d. Culpar es como ser alcohólico. Una de las cosas que he aprendido es que las personas con dependencias químicas no maduran *estar en contacto con la realidad* es una condición indispensable para el crecimiento. Negarse a asumir la responsabilidad sobre la propia vida y las respuestas personales supone levantar una barrera entre el individuo y la realidad.

- e. ¿Es esto aplicable a todo el mundo? Lo que hemos venido diciendo acerca de la responsabilidad plena es aplicable a todos los seres humanos, pero de manera dosificada..

### 3. *Satisfacer nuestras necesidades éticas, estéticas y dietéticas.*

Los seres humanos no somos ángeles caídos del cielo, ni espíritus puros atrapados en una prisión de carne, ni meros seres materiales. No es tan sencillo. Somos una unidad de tres partes interconectadas: cuerpo, mente y espíritu; ahora es posible que alguien diga también bolsillo. Es decir, los problemas mentales y espirituales pueden hacernos enfermar físicamente. Un simple dolor de cabeza pueda ser consecuencia de una frustración o de una dificultad psicológica; somos una misteriosa unidad.

Durante años, hemos confiado nuestros cuerpos a los médicos, nuestras mentes a los psiquiatras, y nuestras almas a los teólogos; pero ya no podemos seguir manteniendo esa separación. Los médicos nos dicen a veces que nuestros malestares y dolores no son puramente físicos, sino psicósomáticos; en otras palabras, que el dolor está en nuestros cuerpos, pero lo han provocado razones psicológicas. Por otro lado, los psiquiatras tienen que informarnos a veces de que nuestra depresión se debe a circunstancias puramente físicas, como un desequilibrio químico o una deficiencia vitamínica. Y los teólogos han de limitarse a decirnos que nuestro sufrimiento no es, en realidad, una prueba divina, sino que probablemente se deba a una idea distorsionada de lo que significa ser humano.

Nuestra felicidad exige que nos ocupemos de estas tres partes interconectadas, pues nadie puede ser plenamente feliz a no ser que se satisfagan las necesidades de las tres. Necesitamos aprender a relajarnos, a ejercitarnos y, a nutrirnos.

El estrés es el enemigo de esta interconexión vital. Síntomas: comienza con agotamiento nervioso, tensión o pérdida temporal de la armonía interna, pérdida del equilibrio y estabilidad. Parece que en nuestros días nadie puede eludir el. ¿Qué lo puede producir? cualquier acontecimiento, el nacimiento de un nuevo hijo la muerte de alguien cercano, enamorarse puede ser tan estresante como perder el amor, la cercanía de la vacaciones, etc.

Los cuatro puertas del estrés en nuestras vidas son:

- Nuestro entorno (necesitamos adaptarnos).
- Nuestro cuerpo.
- Nuestra mente.
- Nuestro espíritu.

Los miembros de la Academia Americana de Medicina Psicósomática, fundada en 1953, opinan que entre un setenta y cinco y un noventa por ciento de todas las enfermedades conocidas tienen el estrés como una de sus causas. Los tres medicamentos más vendidos en los Estados Unidos son el *Valium*, utilizado como relajante, el *Inderal*, indicado para la hipertensión, y el *Tagamet*, para las úlceras. Los empresarios industriales estiman que los síntomas relacionados con el estrés ocasionan unas pérdidas anuales que oscilan entre cincuenta y setenta mil millones de dólares. Da la impresión de que muchos de nosotros somos una especie de accidente o de explosión que busca un lugar donde producirse.

En la radio hay un programa que me gusta mucho escuchar cada noche, y lo hago especialmente por el título que lleva: *Mente sana cuerpo sano*. Este antiguo adagio latino era la auténtica receta para la felicidad.

El estrés y la tensión nos hacen caer en la trampa del telescopio, y comenzamos a percibir todo de un tamaño desmesurado. Es por ello que en reaccionamos casi al instante ante cualquier situación: dolor de estómago, pérdida de apetito, disgustos, malas caras, silencios injustificados, sueño, desconcentración, malos modales, etc.

¿Cómo responsabilizarnos del estrés? En alguna ocasión en clases con los estudiantes me desesperé, y uno de ellos me respondió: *relájese*, este es el primer paso para combatir el estrés. Puede identificar la fuente del estrés, sus manifestaciones, las actitudes a las que nos lleva y de las que nos arrepentimos más tarde. Algunos factores estresantes destructivos pueden ser transformados en constructivos. Por ejemplo, ¿qué podemos hacer para modificar el estrés del resentimiento?; cambiar de negativo a positivo exige tomar la decisión y la responsabilidad de nuestra propia felicidad; es decir que tenemos que perdonar a la persona que nos ha ofendido, o de lo contrario tendremos que aguantarnos todos los síntomas del estrés que además crecen y se reproducen fácilmente.

Pongamos otro ejemplo: algunos profesores pierden la concentración cuando un alumno está en desacuerdo con ellos, quizá sea útil pedir al estudiante que exponga con detalle su punto de vista, esto puede llevar a un entendimiento cordial. Y al entenderse todos ganan.

Alguien me decía alguna vez que le diera las técnicas para alcanzar la relajación de su estrés. Creo que este punto no es tan fácil, pues cada persona puede utilizar la que le vaya mejor: practicar un hobby, cocinar, arreglar un jardín, leer, charlar, escuchar música, coleccionar algo... Otra técnica popular consiste en tener una cita diaria contigo mismo. Durante el tiempo que dure la cita, intenta aprender a disfrutar la paz de no hacer nada; esta cita es mejor y más barata que el Valium.

Algunas sugerencias:

- a. Busca un confidente con quien te sientas seguro y confiado para abrir tu corazón..
- b. Date un paseo por el parque, contempla huele las flores. Mira y escucha
- c. Relee un libro, tu favorito.
- d. Describe tu crisis o tormenta más reciente pero asegúrate de añadir lo que has aprendido. Ojalá lo puedas hacer por escrito.
- e. Escribe pensamientos, sentimientos y necesidades.
- f. Recuerda tus chistes favoritos y ríe. El humor es curativo.
- g. Haz ejercicio físico.
- h. Alimentarse adecuadamente.

Es evidente que el cuerpo es el instrumento a través del cual funcionan la mente y el espíritu. Hay una parábola oriental sobre un caballo, un carruaje y su conductor, que constituye una excelente ilustración de la condición humana y de su interconexión. El carruaje de la parábola es el cuerpo humano; el caballo representa las emociones, y el conductor simboliza la mente. Si el sistema no funciona bien, lo primero que hay que revisar es el estado y el mantenimiento del carruaje. Si no se ha engrasado y utilizado, puede que sus componentes se hayan oxidado o podrido; también cabe la posibilidad de que su mantenimiento no haya sido adecuado, y la falta de uso y de cuidados lo hayan deteriorado aún más. El carruaje lleva incorporado un sistema de autolubricación, de tal

modo que los baches del camino son los que hacen circular los lubricantes. Sin embargo, si el carruaje no se ha cuidado o utilizado, puede que muchas de sus juntas se hayan corroído. Incluso es posible que su aspecto sea viejo y desagradable. Obviamente, para hacer un viaje seguro y sin problemas, el carruaje debe conservarse en buen estado.

#### 4. *Hacer de nuestra vida un acto de amor:*

Para quienes no han amado, la vejez conlleva una fría soledad. ¿Qué es el amor? la palabra peor utilizada en cualquier idioma. La mayoría pensamos en el amor como en un sentimiento. Cuando ese sentimiento nos altera lo llamamos *enamoramiento*; y cuando decae es historia pasada. Otra es que confundimos necesidad y amor. Cuando alguien se nos acerca y satisface una de nuestras necesidades, sentimos la tentación de decir: *Te amo*. Estoy convencido de que el amor auténtico es una decisión y un compromiso. Antes de poder amar a alguien de verdad, hay que adoptar una decisión interna que comprometa con lo que sea mejor para el amado.

No cabe duda que el amor puede darse en muchos niveles. Algunas personas en nuestra vida tienen prioridad sobre otras. El nivel de *compromiso* es más profundo en determinados casos, como el matrimonio o la familia. Es obvio que no podemos hablar de amar a otros sin mencionar primero que el amor comienza en casa, es decir, que en primer lugar debemos amarnos a nosotros mismos.

Si hemos de ser personas que amen, debemos valorar la felicidad, la seguridad y el bienestar propios tanto como los ajenos, de modo que tenemos que buscar un equilibrio entre nuestras necesidades y las de aquellos a quienes amamos.

Y hay un tercer objeto de amor: Dios. Además de a nosotros mismos y a los demás, debemos amar al Señor nuestro Dios con todo nuestro corazón, con toda nuestra mente y con todas nuestras fuerzas. Amar a Dios añade al amor una dimensión nueva y distinta. A pesar de nuestros deseos, es un hecho que no podemos dar a Dios nada que no posea ya, porque Dios no nos necesita al modo como nosotros nos necesitamos unos a otros. Sólo los necesitados experimentan necesidad, y Dios no está necesitado. Sin embargo, sí nos pide que nos amemos los unos a los otros. Y el Señor nos promete que lo que hagamos por el más pequeño de sus hijos, será como si lo hiciéramos por él.

El amor de esta manera contiene tres aspectos: 1) apoyo, 2) ánimo, y 3) reto. Estos tres aspectos del amor parecen irse incorporando uno a otro en el orden indicado. Si vamos a amar, ante todo debemos manifestar claramente que nuestro amado nos importa, que estamos de su parte, éste es el mensaje de apoyo. Debemos animarle a creer en sí mismo, la dependencia no es amor, aunque lo sea a nosotros, ayudar a alguien a usar su propia fuerza con el ánimo ayuda a elegir por sí mismo. Y, finalmente, impulsar y estimular es retar el crecimiento y la capacidad de alguien.

El requisito del verdadero amor es ser incondicional. Lo opuesto, poner condiciones. El amor no puede convertirse en un negocio, en un trueque. Cuando el amor se condiciona es amenazador, porque puede esfumarse por un único tropiezo.

Por lo tanto el amor es incondicional, pero ocurre que hay personas infieles ¿qué hacer? ésta es una pregunta lógica que debe plantearse, la respuesta no es fácil. El amor no es sinónimo de estupidez o de ingenuidad, tenemos que formarnos **lo mejor que podemos** nuestro propio criterio sobre qué es lo que el amor exige que hagamos, seamos y digamos. En este aspecto, el auténtico problema no es el perdón, porque, por supuesto, perdonamos, ya que el amor no establece límites al perdón. Pero el verdadero problema



es: ¿Qué es lo mejor para los dos?, porque eso es lo que debemos hacer. Debemos intentar establecer un equilibrio.

En cierta ocasión una joven embarazada de tres meses vino a hablarme de que estaba pensando en abortar. Me acuerdo perfectamente de cómo le describí el estado de su feto: le expliqué que su hijo tenía actividad cerebral y un corazón que latía, porque un feto de tres meses tiene todos sus sistemas físicos en funcionamiento. Le prometí toda la ayuda que pudiera necesitar si le daba a su hijo *la oportunidad de vivir*. Recuerdo con claridad cómo alzó los ojos con una expresión interrogante en su rostro. Y me preguntó algo que yo estaba necesitando oír: *Ya veo que usted quiere a mi hijo; ¿me quiere también a mí?* Tuve la revelación que aquella joven no amaría a su hijo no nacido, a no ser que alguien la amara y se preocupara por ella. Su dolor y su miedo habían agotado su capacidad de amar a otro.

La mayoría de las infelicidades empieza por pérdida del amor. Esto no quiere decir que el fracaso sea el responsable o el culpable, sino que puede tratarse de nuestra programación y de determinadas experiencias iniciales que no nos animaron a amarnos a nosotros mismos, a nuestro prójimo o a Dios, y podemos pasar gran parte de nuestra vida pagando un alto precio por esa dificultad de amar.

### *5. Abrirse y dejar a un lado la seguridad ya conocida:*

Somos seres en proceso, nos estamos haciendo a cada instante, cada uno a su ritmo personal. A veces parece seguro limitarse a seguir el camino viejo ya recorrido, porque nos sentimos más tranquilos por él. Pero no hay un único camino tendremos que aprovechar las oportunidades, correr ciertos riesgos, ser rechazados y heridos, ser derribados y volver a ponernos en pie. Sobrevivir a la derrota también hace crecer.

Permanecer en el mismo lugar, hacer las mismas cosas que siempre hemos hecho: paraliza, anquilosa, asfixia. A diario llegamos con disgusto a la casa porque a diario tomamos la misma ruta, no nos damos cuenta de nuestras rutinas. Siempre tenemos el mismo pensamiento a la mañana, siempre hacemos los mismos propósitos al inicio del año, y por eso cada día están parecidos al anterior.

Vivimos nuestra vida queriéndonos asegurar un *área cómoda*, y, en tanto permanezcamos dentro de esa zona nos sentiremos seguros y sabremos qué hacer. Defender el propio *estilo* no puede ser el lema de la vida *abrirse* es la respuesta.

Abrirse para intentar algo que es correcto y razonable, esa es la razón de este ejercicio. No nos desnudamos en público ni herimos o avergonzamos a alguien con ese único fin la apertura implica algo que es correcto y razonable, ante lo cual el temor siempre nos ha hecho cohibirnos

Un ejemplo: hablar en público; expresar nuestros auténticos sentimientos; dar a conocer una cualidad; tomar una nueva responsabilidad; etc. Puede que al principio nos sintamos torpes, ineptos y bastante inseguros; pero podremos aprender a hacerlo cada vez con mayor comodidad.

La apertura favorece la creatividad, la libertad y muchas otras cualidades insospechadas en la persona. Para mí la apertura es comparable con nacer, una persona que está decidida a expandirse se introduce, por la fuerza de esa determinación, en un mundo más amplio y magnífico, dando progresivamente paso a la plenitud de la vida y de la felicidad.

Es evidente que también podemos pensar en una forma nueva de obrar. Por ejemplo, podemos aumentar nuestra capacidad de emprender actividades cada vez más difíciles. Nuestra capacidad de entender y perdonar, nuestra capacidad de pensar de una forma nueva.

Las áreas para llevar adelante una apertura significativa son: el mundo de las emociones, poder decir a los demás cómo nos sentimos de verdad. El mundo de las *Cosas que siempre he querido hacer, pero que nunca me he atrevido a intentar*. El mundo de la verdad de la autenticidad. El mundo de nuestras relaciones, que son esenciales para una vida plena y feliz. El mundo de las *pequeñas expansiones* cosas pero que nos hacen tan felices cuando las conseguimos.

Los estudiosos de la naturaleza humana han calculado que el ser humano, por término medio, utiliza tan sólo el diez por ciento de su potencial. El noventa por ciento de lo que podría haber sido se muere silenciosamente en la frustración, debido al miedo y a las inhibiciones. La apertura se dirige a incrementar ese tanto por ciento de posibilidades.

### *6. Aprender a buscar el bien:*

La mayoría de las búsquedas humanas son un éxito, pues aparentemente todos encontramos lo que buscamos. También parece que algunos, desde nuestra infancia, estamos preparándonos para soportar decepciones, y, por supuesto, las encontramos en abundancia. El denominador común de nuestras vidas es *buscar el bien*, lo bueno.

¿Qué significa esta expresión? buscar y encontrar lo bueno que hay en sí mismo, en los demás y en todas las situaciones de la vida. Es verdad el dicho que dice: *Uno solo busca lo que encuentra*. Si nos proponemos a encontrar el mal, hay mucho que descubrir; si nos proponemos a encontrar bondad, también hay mucha bondad esperando ser descubierta; si buscamos imperfecciones en nosotros mismos y en los demás, sin duda que tendremos éxito en nuestra búsqueda; pero, si miramos más allá de las debilidades o nimiedades y tratamos de descubrir lo bueno y bello que nadie había insistido lo suficiente en encontrar, nuestra búsqueda se verá recompensada con creces. Todo depende de lo que estemos buscando.

### *7. Crecer no significa ser perfectos:*

Una fuente de sufrimiento que muchos se repiten a diario: *Llega a lo máximo. Entrégate al máximo. No te conformes con menos*. esta retórica traiciona la realidad, porque no era realista.

El perfeccionismo es la enfermedad *obsesiva-compulsivo*, de la mente. Una persona obsesiva piensa y repiensa casi de modo constante sobre su obsesión, sea cual sea. una persona compulsiva tiene que hacer, hacer, hacer... Algo de ello nos ocurre a la mayoría, pues no nos gusta de ningún modo cometer errores.

Lo malo del perfeccionismo es que siempre es una espiral descendente, sólo deja espacio para el fracaso, porque las cosas nunca son exactamente igual que como las planeamos. Y el resultado final del fracaso es el desánimo.

El perfeccionismo es insano, la diferencia entre una persona sana y un perfeccionista es que la persona sana controla su vida, mientras que al perfeccionista le controla y le dirige una compulsión. La persona sana es libre y elige libremente; el perfeccionista no es libre, sino que tiene que... debe... debería tener éxito, ser perfecto.

El perfeccionismo parte de una creencia: los perfeccionistas creen que su valor se mide por sus resultados, y, por tanto, es lógico que los errores les resten valor personal. También creen que la única forma de impresionar a los demás es ser perfectos. En cierto sentido, se ven a sí mismos como solistas: no forman parte de un equipo, sino que compiten por sí solos. Y las emociones obvias que resultan de esa concepción son el temor y el pánico. Los perfeccionistas temen el enojo y el castigo ajenos, pues saben que, de un modo o de otro, tienen que pagar sus posibles imperfecciones. De manera que renuncian al respeto de los demás, y su confusión emocional les provoca soledad, tristeza y depresión.

Es evidente que no podemos cambiar por completo ni sanar de esta obsesión por la perfección, a menos que nos hagamos conscientes de la situación y de la esclavitud a que nos somete. En este aspecto, la felicidad humana exige que nos enfrentemos y aceptemos la verdad. Somos seres que tendemos al fallo, que aprendemos a través del ensayo y el error. El fracaso nunca es absoluto y definitivo, sino tan sólo una experiencia propia del aprendizaje. El único auténtico fracaso es aquel del que no aprendemos nada. Todo fracaso puede ser educativo. Si bien la perfección es un ideal que nos atormenta, no ocurre lo mismo con el crecimiento, podemos aprender si nos dedicamos, y ponemos más atención y mejoramos nuestros procesos, y si estamos dispuestos a diario a mejorar cada vez más.

Algunos antídotos contra el perfeccionismo son:

- a. En cualquier hábito obsesivo-compulsivo, resulta útil estar distraído y no pensar en él.
- b. Desensibilízate de los fracasos de la imperfección. Habla una y otra vez sobre tus fallos o imperfecciones; ríete, permanece abierto a ellos.

### *8. Aprender a comunicarnos de verdad:*

Parece que todos guardamos muchos secretos, personales y de los otros. Cuanto más secretos más enfermos somos. La mayoría de nuestros secretos son limitados, los usamos y los guardamos a nuestro antojo. Los secretos se convierten en un veneno que nos enferma y que, tarde o temprano, acabará destruyéndonos.

Un buen comienzo para asegurar este ejercicio sería ponernos en contacto con los temores que nos atormentan y aprisionan. ¿Qué ocurriría si comenzáramos a desprendernos de las capas de simulación y expusiéramos a la luz todo lo oculto?; ¿qué sucedería si contáramos a los demás lo que sentimos siendo nosotros mismos?; ¿lo comprenderían? Nos atormentan miles de preguntas y dudas.

La palabra comunicación es bonita. Todo el mundo parece estar a su favor, como están a favor del amor y de la paz. La comunicación ha sido definida como el sustento del amor. En su significado etimológico, hace referencia al acto de compartir; implica que dos o más personas han llegado a tener algo *en común*, porque lo han compartido. Por supuesto la comunicación no siempre es fácil e indolora. Si han de conocernos, debemos estar dispuestos a compartir la ira oculta que hierve en lo profundo de nuestro ser; debemos hablar de nuestros humillantes temores que parecen empujarnos. A veces, también el rostro verde de la envidia se interpondrá entre nosotros.

Si nos comprometemos realmente a comunicarnos, es inevitable que entre nosotros surja la intimidad. Todos tenemos algún miedo a la intimidad, y por eso a todos

nos asusta instintivamente la comunicación. En realidad tememos enamorarnos, tememos el rechazo, tememos discutir o disgustarnos con alguien, etc.

Hay dos convicciones que constituyen los requisitos previos esenciales para una comunicación amorosa. La primera es que debemos pensar en nosotros mismos como en dones que ofrecer. La segunda es que debemos considerar a los demás como dones que se nos ofrecen (a veces de modo provisional y vacilante). El intercambio de estos dones es la comunicación.

Si alguno de nosotros comete el error de compartir su ser a modo de táctica, se echará todo a perder. No debemos comunicarnos para sentirnos mejor, sino para que el otro pueda conocernos más a fondo. Y no debemos compartirnos con alguien para que reaccione como queremos. No compartimos lo que somos con la esperanza de que el otro se sienta responsable de nosotros, o de que resuelva nuestros problemas, o de que se sienta culpable, sino que nos compartimos para que sepa quiénes somos y qué se siente realmente siendo nosotros.

No debemos engañarnos pensando que la comunicación consiste en hacer de dos personas una. Él debe seguir siendo él, y nosotros debemos seguir manteniendo nuestra propia identidad. Él es él, y yo soy yo. Cada uno de nosotros tiene sus propios pensamientos, conserva sus propias preferencias y toma sus propias decisiones.

Un problema de la comunicación son los prejuicios. Estamos llenos de prejuicios de todo tipo. Por ejemplo, los nombres que nos gustan son probablemente los de las personas que nos han gustado en el pasado, y los nombres que nos disgustan son probablemente los de las personas que nos desagradaron. Tenemos prejuicios en relación a casi todas las cosas, incluyendo la comida, los colores, los estilos, las razas y las religiones. Un prejuicio es un juicio prematuro. Y el juicio es prematuro porque se basa en evidencias falsas o incompletas.

El prejuicio puede invadir y socavar la comunicación. Si en cada conversación llevamos con nosotros una pequeña lista de lo aceptable, sólo escucharemos para ver si el otro está de acuerdo con nosotros, para verificar si coincide. En lugar de escuchar para aprender qué significa ser él, estaremos revisando nuestra lista para comprobar si es uno de los nuestros o no.

Otro obstáculo a la comunicación es la imaginación. Si algo no se nos dice explícitamente, la imaginación tiende a completar todos los detalles.

### *9. Aprender a disfrutar las cosas buenas de la vida:*

*Todos tendremos que rendir cuentas de los placeres legítimos que hayamos dejado de disfrutar.* Sospecho que la mayoría nunca lo hemos pensado; pero la voluntad de Dios es que disfrutemos de todas las cosas buenas que nos ha proporcionado.

Conozco muchas personas obstinadas en conseguir un objetivo que por esa misma obstinación se han perdido la vida pensando solo en el lugar a donde querían ir, sin disfrutar del recorrido hecho para conseguir esa meta. Sin importar lo que estemos dispuestos a hacer y el lugar al que queramos ir, estamos tan preocupados que se nos escapa mucha de la belleza que hay a lo largo del camino; perdemos el arte de gozar.

Al igual que la felicidad, también el gozo se origina en nuestro interior, llegamos a este mundo preguntando: ¿Para qué sirve la vida? Entonces nos introyectan la respuesta, y nosotros sacamos nuestras propias conclusiones.

Hace un tiempo conocí a una joven que tenía grandes cualidades: era intelectualmente brillante, físicamente guapa y con aptitudes atléticas. No obstante, su rostro tenía siempre una expresión tensa y dolorida. Cuando vino a hablar conmigo, le mencioné que su rostro no plasmaba su bondad y su capacidad. Me explicó que ya lo sabía. Soy adoptada, me dijo. Ella pensaba, aunque sus padres adoptivos nunca se lo dijeron, que si les daba algún disgusto le devolverían al orfanato. Por eso siempre estaba tan tensa. No se sentía segura del cariño de nadie, de modo que desperdiciaba su vida al andar siempre con tantos temores.

Muchas personas convierten sus experiencias de vacaciones y de descanso familiar en tragedias. Primero no planean su presupuesto ni su descanso. Segundo, escogen ese tiempo de descanso motivados por el que dirán o por los planes de la gente cercana a ellos. Ya en sus vacaciones tiran la casa por la ventana sin ninguna medida, porque se representan las vacaciones como un vivir simplemente vivir. Y al final al regreso están arrepentidos, endeudados, sin dinero para empezar un nuevo año, y culpándose unos a otros hasta que algo que pudo ser una experiencia de descanso se convierte en la tortura permanente por un buen tiempo. Por no planear el descanso y la idea de relax se echa a perder.

Estoy convencido de que la programación para el gozo no puede ser una especie de capa superpuesta, de que no se puede usar como una simple cobertura de la tristeza y las penalidades, porque eso sería poner una máscara sobre otra. Lo primero que debemos hacer es entrar en contacto con las razones que nos impiden disfrutar, esta programación en economía se llama presupuesto. Conozco familias que se han disuelto por falta de un presupuesto.

Podríamos decir cosas como ésta: *La vida es una lucha*. Es cuando empezamos a autocastigarnos, es decir a recordar todos y cada uno de los errores; llevamos un meticuloso inventario de nuestros pecados. El complejo de culpa es, con toda certeza, uno de los inhibidores del gozo con que muchos de nosotros, los seres humanos, tenemos que combatir.

Un ingrediente más el complejo de inferioridad. Los que parecen no tener ninguno sólo están disimulando, y puede que su ficción les engañe incluso a sí mismos, pero no cabe duda de que es una falacia. Todos tenemos áreas de inseguridad.

Plantear, presupuestar, conoce la palabra proceso, y no digamos nada de la realidad. Quien planea su vida no se juega el todo por el todo, disfruta de poder avanzar a cada paso.

Finalmente, deberíamos revisar nuestras premisas. Algunos hemos construido nuestras vidas sobre presupuestos irracionales. Por ejemplo: *No puedo disfrutar si estoy solo*. Y estos presupuestos irracionales tienden a transformarse en profecías cumplidas. La persona que asume que no hay felicidad en la soledad nunca será feliz cuando esté sola; la persona que da por sentado que son los demás y las cosas los que nos hacen felices, siempre terminará sintiéndose decepcionada. Quizá la premisa más funesta sea creer que *soy así, y no hay más que decir*.

Todos sabemos que podríamos ser felices, pero siempre hay un gran si o un gran pero. Pues bien, yo digo que ya es hora de que nos quitemos de encima nuestros peros, y que aceptemos la oportunidad de aprender a disfrutar sin depender de los otros, o de los momentos que pasaron. Esta es una oportunidad para abrazar y responsabilizarnos de nuestro momento de la vida.

### *10. La oración es parte de nuestra vida cotidiana:*

Cuando estaba en el noviciado pasionista el maestro de novicios nos leyó una carta de San Pablo de la Cruz, fundador de los pasionistas que resumiré de esta forma: La búsqueda de Dios por el camino de la oración es como una pobre polilla que da vueltas en torno a una vela encendida en una noche oscura. La polilla gira y gira hasta que cae vencida al centro de la llama. Nunca consiguió la luz se fundió en ella. He intentado entender esto e incluso me he convencido por tiempos que es un fraude. También el maestro de novicios dijo que tuviera paciencia, ¿para qué tener paciencia?.

El ejercicio diario de oración me ha dado algunas respuestas, y de algún modo un cierto alivio. La cuestión es decisiva, porque toda relación se profundiza con la comunicación. Incluso en el plano humano, sin una comunicación activa no puede haber relación. Y esto mismo es aplicable a nuestra relación con Dios. La diferencia consiste en que la comunicación en la relación con Dios tiene un nombre especial: oración. La barrera de la comunicación son nuestras máscaras.

Hay muchos tipos de oración, del mismo modo que hay muchas formas de comunicarse; pero, en esencia, en todas esas formas de oración siempre hay alguna clase de diálogo. Sea cual sea el tipo de oración hacia la que nos sintamos inclinados, la esencia de la comunicación es, como siempre, un deseo sincero de compartir nuestro ser. Albert Einstein dijo en cierta ocasión: *Cuando me aproximo a este Dios, debo quitarme el calzado y pisar suavemente, porque estoy en tierra sagrada.* A esto algunos llamaron abandono, confianza.

Cada cual tiene su propia idea de Dios. Es posible que, intelectualmente, algunos pudiéramos definir a Dios usando las mismas palabras; pero somos más que simples intelectos. Por supuesto, nadie puede decir con seguridad de dónde procede su noción de Dios; pero ahí está, y nos provoca claras reacciones emocionales. Nuestro concepto de Dios nos impulsa hacia adelante o hacia atrás. La mayoría sentimos hacia Dios un temor quienes pensamos que pueden vernos tal como somos. De hecho, somos seres que cometemos errores que a veces nos han perjudicado a nosotros mismos o a otras personas. Pues bien, tenemos, o bien conseguir que sintamos cómodos con nuestra condición humana, o bien seguir adelante fingiendo que no es verdadera, en cuyo caso tendremos que continuar ocultándonos tras nuestro fingimiento.

*A manera de conclusion: salmo de gratitud:*

#### **SALMO DE GRATUIDAD**

Si el Señor no construye la casa,  
en vano se cansan los albañiles.  
Si el Señor no guarda la ciudad,  
en vano vigilan los centinelas.

Tomas mis fuerzas, Señor, y dame tu gracia.  
Toma mi esfuerzo, Señor, y dame tu lealtad.  
Construye mi casa, fortalece mi fe.  
Construye mi casa: aviva mi esperanza.

Construye mi casa: tonifica mi caridad.

Yo sé, Señor, que todo en ti es don.  
Yo sé, Señor, que tú eres mi riqueza.  
Sé ánimo en mi cansancio  
y apoyo en el peregrinar de cada día.

Guarda mi ciudad: como un niño me abandono a ti.  
Guarda mi ciudad: mi corazón te pertenece.  
Guarda mi ciudad: mi voluntad quiere ser tuya.

Yo sé, Señor, que tú me cuidas  
como a las pupilas de tus ojos.  
Yo sé, Señor, que tú me guardas,  
como la gallina a sus polluelos.

Señor, me siento perdido. Tú dices  
que es inútil que madrugue,  
que es inútil que me acueste tarde,  
que es inútil que coma el pan de la fatiga.  
Tú dices: ¡que lo das a tus amigos mientras duermen!

Quiero ser tu amigo y nada exigirte.  
Quiero ser tu amigo y vivir tu gratuidad.  
Quiero ser tu amigo y aceptar tu salvación.  
Quiero ser tu amigo y dejarme querer por ti.

Tus dones, Señor, son la riqueza de mi corazón.  
Tu gracia en mí, es tu vida sin término,  
tu vida eterna, tu vida dada sin medida.

Que tu Reino, Señor, alegre mi juventud.  
Que sea dichoso al saborear tu paz.  
Que mi corazón se deje levantar por ti.  
Que mi vida esté atenta a tu acción creadora dentro de mi ser.

Oh Dios, Dios dador de vida.  
Oh Dios, Dios dador de salvación.  
Oh Dios, Dios gratuito. Dios del pobre,  
del que, desde su barro, busca todo de tu gracia