

# COMENÇAR DE NOU

Sesión 3: Orgullo.

Verdadera y falsa Humildad.

**Buena disposición a aprender**

***El orgullo es al carácter lo que la buhardilla es a la casa: la parte más alta y generalmente más vacía.***

***John Gay***

Al empezar mi recuperación me dijeron que si quería que mi vida cambiara verdaderamente –y no sólo de modo superficial-, tendría que identificar los defectos del carácter que eran la causa de mi comportamiento destructivo y, además, estar dispuesto a hacer que tales defectos desaparecieran. Pero no comprendí realmente qué querían decir al hablar de “defectos del carácter”.

Me aconsejaron que consultara una lista muy difundida de grandes defectos humanos, los llamados Siete Pecados Capitales: la soberbia, la avaricia, la injuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza. Me dijeron que era aconsejable empezar concentrándome en la soberbia, pues éste sería el obstáculo principal para que hiciese verdaderos progresos.

Durante algún tiempo me resultó difícil ver qué era realmente la soberbia y de qué modo se manifestaba en mi vida. Sin embargo, acabé dándome cuenta de que para mí la soberbia es sinónimo de entrega al egoísmo, a la confianza en uno mismo y al egocentrismo; dicho de otro modo, al yo en todas sus dimensiones.

Por consiguiente, cuando me siento lleno de soberbia, confiar en Dios queda descartado...y, a resultas de ello, la calidad de mi vida empeora.

### ***PENSAMIENTO***

***La soberbia es un obstáculo en el camino hacia Dios.***

***Mi conocimiento es como una gota en un vasto océano de promesas.***

***Tan Sen.***

La humildad es lo contrario del orgullo, en un sentido muy real. Del mismo modo que el orgullo es un importante defecto del carácter, la humildad encabeza la lista de cualidades de carácter. La humildad engendra cualidades deseables tales como la tolerancia, la amabilidad, la comprensión, la paciencia y la falta de prejuicios.

Aunque nos gustaría mucho, nunca podemos adquirir una humildad total, por supuesto. Al igual que en el caso de todos los objetivos espirituales, avanzamos poco a poco hacia el progreso. Sin embargo, al ir adquiriendo más y más humildad, nuestra vida se enriquece de muchas maneras.

En primer lugar, nos resulta enormemente más fácil aceptar a las personas, los lugares y las cosas tal como son realmente. Ello va acompañado de una creciente aceptación de nosotros mismos tal como somos. Al tener una percepción realista y pura de nuestras capacidades y limitaciones, nos sentimos más dispuestos y capaces de aprender de los demás y de recibir los consejos de Dios.

Sin duda alguna, nuestras relaciones con otras personas mejoran considerablemente al adquirir mayor humildad. Hay más toma y daca y menos fricción en nuestras relaciones. Nos vemos a nosotros mismos como iguales y, por consiguiente, somos menos propensos a juzgar, a exigir o a depender en exceso. Nos llevamos mejor, no sólo con los demás, sino también con nosotros mismos.

### ***PENSAMIENTO***

***La humildad abre la puerta que permite acceder al enriquecimiento espiritual.***

***La verdadera humildad no es un espíritu rastrero y servil que se desprecia a sí mismo. No es más que una estimación correcta de nosotros mismos tal como nos ve Dios.***

***Tryon Edwards.***

A muchas personas les resulta difícil comprender el concepto de la humildad. Algunas confunden la humildad con la humillación, por ejemplo. Creen que para ser humilde hay que ser rastrero y obsequioso.

Si no es así, ¿qué es la humildad? Es una forma de rendición, en el sentido espiritual más positivo. Adquirimos humildad renunciando a nuestro orgullo con el fin de buscar y cumplir la voluntad de Dios. Es una indicación honrada y fiel de nuestros defectos, debilidades, virtudes y cualidades.

Una de las formas más importantes de adquirir humildad consiste en aceptar nuestras limitaciones personales. Cuando sufrimos de un defecto del carácter o nos enfrentamos a la adversidad, por ejemplo, necesitamos ser humildes para reconocer la necesidad de recabar la ayuda de un Poder mayor que nosotros.

Asimismo, comprobamos que nuestra disposición a confiar en Dios se ve fortalecida en la medida en que somos capaces de aceptar nuestra impotencia en otros campos de la vida. No sólo somos seres limitados en lo que se refiere a nuestro poder personal, sino también en nuestra capacidad de ver “todo el cuadro”, como Dios puede verlo. Así pues, un ingrediente importante de la humildad es la buena disposición a abandonar nuestros propios y limitados objetivos y, depositando nuestra confianza en Dios, avanzar hacia los objetivos perfectos que él nos ha señalado.

### ***PENSAMIENTO***

***Adquirimos humildad en la medida que renunciamos a nuestra voluntad con el fin de encontrar –y cumplir- la voluntad de Dios.***

***Renunciar a las pretensiones es un alivio tan bendito como darles satisfacción.***

***William James.***

Si queremos hacer verdaderos progresos en la búsqueda y el cumplimiento de la voluntad de Dios, hemos de tratar de desechar nuestras pretensiones junto con nuestras viejas ideas. En primer lugar, tenemos que renunciar a la pretensión de que la autosuficiencia da buenos resultados. Deberíamos basarnos en las lecciones que tanto nos costó aprender y recordar que tenemos poco poder en lo que se refiere a la mayoría de las cosas, mientras que Dios tiene todo el poder.

También deberíamos esforzarnos por ser nosotros mismos en lugar de hacernos pasar por alguien que no somos. Podemos conseguirlo aceptando nuestras limitaciones, definiendo nuestras capacidades y partiendo de ahí...., en lugar de continuar fingiendo y no llegar a ninguna parte.

Si mientras hacemos estos esfuerzos nos encontramos con que hemos sido pretenciosos desde el punto de vista espiritual, deberíamos examinar los motivos que había detrás de nuestro comportamiento. Podríamos preguntarnos, por ejemplo, si tratábamos de impresionar a otras personas alabando la fe de dientes afuera en lugar de vivirla y practicarla. En este campo de pretensión, al igual que en todos los demás, haríamos bien rezando para pedir la disposición a cambiar y pedir luego humildemente a Dios que nos ayudase a cambiar.

### ***PENSAMIENTO***

***Las pretensiones espirituales no engañan ni sirven a nadie, y menos todavía a Dios.***

***Un conocimiento humilde del propio yo es camino más seguro hacia Dios que una profunda investigación de las ciencias.***

***Thomas de Kempis.***

Un amigo y yo pasamos una vez una larga velada con un hombre que se encontraba en los comienzos de la recuperación. Pronto nos dimos cuenta de que era inteligentísimo: estaba doctorado en biología molecular. Hasta el momento le había resultado imposible aceptar la idea de que creer en Dios pudiera dar resultado, no sólo la recuperación, sino también una nueva forma de vida.

Cada vez que mi amigo y yo hacíamos una sugerencia o compartíamos una reminiscencia personal, el hombre replicaba con una refutación firme basada en alguna idea preconcebida. Nos dimos cuenta de que a causa de la importancia que él y quienes le rodeaban habían concedido siempre a su educación y a su posición, nunca había aprendido humildad.

Por consiguiente, no podía reconocer su impotencia personal y se mofaba de la idea de que Dios tiene todo el poder.

El hombre padecía de una gran angustia y mi amigo y yo deseábamos que hubiese alguna manera de transmitirle mágicamente, en una sola velada, lo que la experiencia nos había enseñado a lo largo de un período. Pero nos dimos cuenta de que en realidad se trataba de un asunto entre él y Dios...y que en algún momento tendría que mostrarse dispuesto a renunciar a sus viejas ideas. Sabíamos que sólo entonces se libraría de la servidumbre del yo y comenzaría a experimentar las alegrías que le esperaban.

### ***PENSAMIENTO***

***Humildad es aceptar tus propias limitaciones.***

***El mayor acto de fe es cuando un hombre decide que él no es Dios.***

***Oliver Wendell Holmes, júnior.***

Solíamos pensar que si los demás nos escucharán e hicieran las cosas como nosotros creemos que deben hacerse, todo iría sobre ruedas y la vida sería mucho mejor para todos. Por supuesto, nunca resultaba como esperábamos. Nuestra forma de hacer las cosas en otro tiempo generalmente provocaba conflictos o desastres de un tipo u otro, pese a que era justamente lo que queríamos evitar.

Ahora, al echar la vista atrás, vemos que la vida era un juego para nosotros – un enorme partido de béisbol- y nosotros éramos los omnipotentes entrenadores. El problema consistía en que el resto del equipo no hacía lo que queríamos que hiciese y, de hecho, ni tan sólo reconocía nuestra autoridad.

Los jugadores se negaban a jugar en las posiciones que les asignábamos, bateaban cuando en realidad tenían que correr y no hacían ningún caso de todo lo que intentábamos enseñarles. Temporada tras temporada terminábamos en el último puesto, lo cual no tenía nada de extraño.

Hoy día creemos firmemente que toda vida que se base en la terquedad tiene pocas probabilidades de triunfar. Hace ya mucho tiempo que dejamos de jugar a ser Dios y empezamos a sentirnos cómodos en la vida porque ahora nos esforzamos por buscar y cumplir la voluntad divina.

### ***PENSAMIENTO***

***Es asombrosa la rapidez con que mejora la vida cuando dejamos de tratar de ser omnipotentes.***

***El orgullo, como un imán, señala constantemente hacia un solo objeto: el yo; a diferencia del imán, no tiene ningún polo de atracción, sino que en todos su puntos repele.***

***Charles Caleb Colton***

Muchos necesitamos que nos recuerden una y otra vez que cuando estamos llenos de orgullo lo estamos también de nuestro propio yo y, por lo tanto, no podemos confiar en Dios. Una de las razones por las cuales nos cuesta comprender el efecto negativo del orgullo es que durante mucho tiempo vivimos creyendo que el orgullo nos sacaría de apuros.

Antes de la recuperación, es frecuente que la familia y los amigos nos digan, por ejemplo, que no tenemos fuerza de voluntad, que la voluntad es débil, que no tenemos firmeza. En nuestro estado de desesperación cualquier cosa tiene sentido, de modo que empleamos todavía más la voluntad –de hecho, combatimos el egocentrismo con más “yo”-, lo cual viene a ser como tratar de extinguir un incendio arrojando gasolina a las llamas.

Lo que finalmente hace que nos postremos de rodillas y nos lleva a las puertas de la recuperación es el darnos cuenta de que no tenemos ningún poder. De hecho, la falta de poder era nuestro dilema. Hemos aprendido por el método más difícil –que tal vez sea el mejor en estas cuestiones de vida y muerte- que Dios, poseedor de todo el poder, lo utilizará por cuenta nuestra cuando le busquemos.

***PENSAMIENTO***

***Dios puede utilizar y utilizará su poder cuando se le busca.***



***Dios nunca engaña, pero el hombre se llama a engaño siempre que deposita demasiada confianza en sí mismo.***

***Thomas de Kempis.***

Hoy veo con mucha claridad que por creer firmemente en la autosuficiencia me acercaba cada vez más a las puertas de la locura y la muerte. Sin trabajo y egocéntrico, no negaba sólo mi situación y mis obvias limitaciones, sino también la posibilidad de que pudiera serme útil cualquier cosa que estuviese más allá de mi propia inteligencia. Me guiaban el egoísmo, el egocentrismo y el orgullo.

Lo que ocurrió fue que finalmente reconocí ante mí ser más íntimo que era un fracaso y no podía efectuar mi propia recuperación o, para el caso, gobernar mi propia vida. Poco a poco fui comprendiendo que sólo Dios podía ayudarme a levantarme y devolverme la confianza.

Con el paso del tiempo aprendí que el poder de Dios podía aplicarse a todas las facetas de mi vida. He comprobado que cuando busco, sigo y confío en los consejos de Dios, en vez de confiar demasiado en mí mismo, es mucho menos probable que me llame a engaño... y mucho más probable que me sienta cómodo, tenga confianza y esté libre de miedo.

***PENSAMIENTO***

***El poder de Dios puede obrar en todas las vertientes de tu vida.***

***Un error muy popular...tener valor para poner en práctica tus convicciones. Más bien se trata de tener valor para atacar tus convicciones.***

***Nietzsche.***

Al cambiar el mundo que nos rodea, tendemos a cambiar con él, especialmente en lo que se refiere a los peligros. Aprendemos a tomar precauciones cuando aumenta la delincuencia callejera. Cuando tenemos que conducir y hay tormenta, no hace falta que nos recuerden que debemos ir con cuidado. Cuando la ciencia nos dice que ciertas sustancias son nocivas las evitamos.

Ahora que nuestra perspectiva se ha vuelto más positiva en general, vemos que ciertas actitudes amenazan nuestro bienestar emocional tanto como otros riesgos amenazan nuestro físico. Una de tales actitudes es la falta de abertura de espíritu.

Cuando nos falta esa abertura nos resistimos a los cambios aunque se necesiten con urgencia. Probablemente abordaremos todos los problemas con las mismas “soluciones” viejas e ineficaces. Aparte de eso, las personas sin abertura de espíritu suelen ser temerosas, intolerantes y pesimistas en general.

La abertura de espíritu, en cambio, nos permite recibir bien los cambios y ser receptivos a las nuevas ideas y formas de enfocar los problemas. Las personas abiertas de espíritu tienen mayor capacidad de crecer mental y espiritualmente. Suelen ser positivas y despreocupadas. Como son más sanas y más felices desde el punto de vista emocional, estas personas tienden más a ayudar a sus semejantes y con ello sirven mejor tanto a Dios como a sí mismas.

### ***PENSAMIENTO***

***La falta de abertura de espíritu hace que se conserven ideas que son viejas, imposibles de poner en práctica y con frecuencia perjudiciales.***

***Si la única herramienta que tienes es un martillo, tiendes a ver todos los problemas como si fueran clavos.***

***Abraham Maslow.***

Durante muchos años antes de mi recuperación –de hecho, durante la mayor parte de mi vida- carecí de las herramientas o instrumentos para vivir. Me ocupaba prácticamente de todo a mi manera, echando mano de la astucia, la hostilidad y la falta de honradez para conseguir lo que quería. Debido a que nunca había aprendido a comprenderme a expresar mis sentimientos, o siquiera identificarlos, a menudo me comportaba de formas que me alienaban todavía más. La carencia más dolorosa era la incapacidad de interactuar con otras personas.

Es difícil indicar con toda precisión cuándo empecé a aprender a vivir cómodamente. Sin embargo, en algún momento dado adquirí la humildad suficiente para que fuera posible enseñarme.

Al convertirme en una persona dispuesta a escuchar a los demás y a ser honrada consigo misma, poco a poco adquirí una serie de instrumentos para la vida cotidiana. Aprendí que yo no estaba en el centro del universo..., pude empezar a verme con perspectiva. Encontré maneras de aumentar el conocimiento de mí mismo, de reconciliarme con el pasado, de reconocer mis defectos de carácter y librarme de ellos. Todo esto no fue posible hasta que hice de Dios parte de mi vida.

### ***PENSAMIENTO***

***Tienes un juego de herramientas espirituales para resolver todos los problemas de la vida.***

***Si quieres ser desdichado, piensa en ti mismo, en lo que quieres, lo que te gusta, en el respeto que la gente debería tenerte y en lo que la gente piensa de ti.***

***Charles Kingsley.***

Al mirar hacia atrás, muchos podemos ver que éramos “egomaniacos con complejos de inferioridad”. A causa de ellos, tendemos a pensar, actuar y reaccionar de forma extrema. No existía ninguna zona intermedia de igualdad: nos sentíamos “mejores que” los demás o “inferiores a” ellos.

En cierto sentido, llevábamos una vida doble. Aunque sufríamos por dentro, con frecuencia nos comportábamos de un modo cuya finalidad era convencer a otras personas de que éramos mejores y más importantes que todos los demás.

Con el paso del tiempo nuestros disfraces se gastaron. Nos aterrizzaba la idea de que nuestra verdadera identidad de “gente que no valía nada” se revelara ante todo el mundo.

Hoy nos damos cuenta de que las acciones y los pensamientos que son motivados estrictamente por el egocentrismo sólo pueden traernos desgracias. Que nos recuperemos de la egomanía depende de que pensemos y hagamos lo que podamos por los demás, en vez de preocuparnos constantemente por lo que los demás pueden hacer por nosotros.

Cuando pensamos que todo el mundo es igual y actuamos en consecuencia es cuando más a gusto nos sentimos con nosotros mismos.

## ***PENSAMIENTO***

***No eres ni mejor ni peor, sino igual.***

***Busca el grano de verdad que hay en las críticas..., másticalo y trágatelo.***

***D. Suttén.***

A nadie le gusta que le critiquen; lo sabemos todos por experiencia. Sin embargo, a algunos nos resulta imposible aceptar siquiera las sugerencias discretas y bienintencionadas. Nos enfadamos y nos ponemos a la defensiva sin pensar tan sólo en lo que tratan de decirnos. Como mínimo, estos episodios pueden ser dolorosos y causar vergüenza; en el peor de los casos, pueden destruir las relaciones.

Un error que cometemos a veces consiste en concentrarnos en el “mensajero” en lugar de en el mensaje. Es fácil que nos sintamos ofendidos cuando pensamos y posiblemente decimos: “¿Cómo te atreves a criticarme? ¡Si tus defectos son mucho peores que los míos!”. Hasta es posible que estemos tentados de tomar represalias si nos da la impresión de que lo que pretende la otra persona es sencillamente “fastidiarnos”.

Contemplando las críticas de otra forma, sólo podemos llegar hasta un límite en lo que se refiere a valorar nuestras acciones y actitudes propias. Si queremos hacer progresos continuos en la vida, como mínimo deberíamos estar dispuestos a escuchar a los demás hasta que nos hayan dicho todo lo que querían decirnos.

Por supuesto, eso no significa que debamos aceptar automáticamente todas las críticas que nos hagan. Pero si vemos que no estamos de acuerdo, después de valorar racionalmente los comentarios, no tenemos que reaccionar poniéndonos a la defensiva. Si procuramos mostrarnos amables y tratamos con tacto a nuestro crítico, podemos convertir una experiencia potencialmente negativa en positiva.

### ***PENSAMIENTO***

***A veces la única manera de poder vernos claramente a nosotros mismos es por medio de los ojos de otra persona.***

***La experiencia es una maestra dura. Primero hace el examen y luego da las lecciones.***

***Anónimo.***

Nadie discutiría que la mejor manera de aprender algo es por medio de la experiencia personal. Pero hoy día podemos aprender de otras maneras también. Aprendemos de los demás, porque finalmente estamos dispuestos a abrir nuestra mente y escucharles. Y aprendemos de nuestro sentido común e intuición propios.

Antes muchos éramos malos estudiantes, fuera cual fuese la procedencia de la lección. Nos resistíamos a atender a razones, a veces hasta rozar la terquedad. Cuando nos advertían que no tomáramos determinada senda nos rebelábamos y hacia ella dirigíamos nuestros pasos. Nuestro ego nos decía que teníamos todas las respuestas...o, si no las teníamos, que indudablemente podríamos encontrarlas sin ayuda ajena.

¿Qué cambió para nosotros? Lo más importante fue que adquirimos conciencia de nuestras limitaciones. Nos cansamos de ser nosotros mismos el mayor obstáculo con que tropezábamos, de tener que aprenderlo todo a fuerza de sinsabores. Al abrir poco a poco nuestra mente y empezar a confiar en los demás, pudimos aprender de ellos sin tener que repetir sus errores...o cometer los nuestros propios.

Esto no equivale a decir que hemos dejado de aprender de nuestras propias experiencias; pero ahora que somos enseñables, podemos asimilar las lecciones de forma más rápida y efectiva.

### ***PENSAMIENTO***

***Beneficiándote de las experiencias ajenas, puedes aprender lecciones sin sufrimiento innecesario.***

***Conservar el carácter es mucho más fácil que recobrarlo.***

***Thomas Paine.***

¿Reaccionamos a veces de forma infantil cuando las cosas no salen como queremos? Si nos detuviéramos a pensar en ello, probablemente la respuesta sincera de la mayoría de nosotros sería: “sí”.

¿Acaso a veces no interrumpimos a alguien antes de que termine de hablar porque nos parece que lo que tenemos que decir es más importante? ¿Acaso no nos empeñamos tercamente en imponer nuestro punto de vista a los demás? ¿Y acaso no somos a veces unos aguafiestas cuando quedamos en segundo o tercer lugar en las situaciones competitivas?

Si queremos adquirir mayor madurez en estos campos, un buen modo de empezar consiste en escuchar pacientemente y de forma considerada las ideas de los demás. Luego podemos empezar a examinar con más atención a nuestras interacciones con otras personas en una escala más amplia.

En cualquier clase de relación participan dos o más personas, no sólo nosotros mismos. Así que necesitamos estar dispuestos a aceptar soluciones intermedias cuando no se llegue a la unanimidad en seguida. Esto es tan aplicable a las sencillas cuestiones de cada día –elegir un espectáculo para la noche, por ejemplo- como a asuntos más serios.

También deberíamos recordarnos a nosotros mismos que no tenemos que competir en todos los campos. Y cuando competir es apropiado –en los deportes, los concursos de habilidad, nuestra profesión-, deberíamos recordar que es mejor competir con elegancia que con grosería. Al fin y al cabo, no siempre podemos esperar ser los mejores.

***PENSAMIENTO***

***Mi manera de obrar no es siempre la correcta.***

***Algunas personas nunca aprenderán nada, por esta razón, porque lo comprenden todo demasiado pronto.***

***Alexander Pope.***

¿Qué pasaría si empezáramos a pensar “lo sabíamos todo”? Lo más obvio es que dejaríamos de aprender y eso sería una lástima. Es probable que también nos volviéramos egoístas y arrogantes, nos sentiríamos superiores a todos los que nos rodean y nos comportaríamos en consecuencia. Si continuáramos retrocediendo, nuestras actitudes y nuestro comportamiento nos indispondrían con los demás y nos alejarían de Dios. Finalmente nos convertiríamos en el centro de nuestro propio universo limitado.

Evidentemente, es mucho mejor seguir siendo receptivos, no sólo para evitar encontrarnos en tal situación, sino también porque la calidad de nuestra vida puede mejorar continuamente. La vida tiene tantas cosas que ofrecer, ¿y no es más probable que sigamos maravillándonos y entusiasmándonos si estamos abiertos a la información y las ideas nuevas?

Cuando estamos dispuestos a aprender soluciones nuevas también podemos afrontar más eficazmente los problemas cotidianos...y aumentar de este modo el potencial para efectuar cambios positivos en nuestra vida. Permaneciendo receptivos continuamos aprendiendo cosas sobre nosotros mismos y ello nos permite ayudar mejor a los demás. Tal vez lo más importante sea que cuando somos receptivos ensanchamos y ahondamos el cauce que hay entre nosotros y Dios y recibimos con mayor abundancia su poder y su gracia.

***PENSAMIENTO***

***Permanece receptivo.***



***Ningún hombre es una isla, completo en sí mismo; todo hombre es un trozo del continente, una parte de lo principal.***

***John Donne.***

Hoy día las amistades íntimas y cariñosas son puntos de luz en nuestra vida. Cuando miramos a nuestro alrededor cuesta creer que en otro tiempo fuéramos tan reacios a aceptar la ayuda de los demás. Pero en aquel tiempo, debido a nuestros temores, teníamos pocas posibilidades de elegir.

A algunos nos enseñaron a ser totalmente autosuficientes; crecimos creyendo que vivir de otra manera estaba mal. Nos daba miedo parecer débiles o incapaces si no insistíamos en encargarnos de todo nosotros mismos. Otros no podíamos aceptar ayuda porque creíamos que no la merecíamos. En el fondo, estábamos convencidos de que no merecíamos que otras personas nos dedicaran tiempo y atención.

Todo empezó a cambiar cuando poco a poco fuimos desprendiéndonos de nuestro orgullo y sintiéndonos más merecedores de cosas buenas. Empezamos a abrirnos e incluso encontramos consuelo en la idea de que todos estamos relacionados mutuamente de diversas maneras importantes.

Hoy nos damos cuenta de que si bien es posible vivir aislados, como seres humanos no podemos florecer a menos que interactuemos con otras personas. De hecho, gran parte de los progresos que hemos efectuado hasta ahora son fruto de poder aceptar la ayuda, la experiencia y la fuerza de nuestros semejantes.

### ***PENSAMIENTO***

***Aceptar ayuda no es una señal de debilidad, sino una oportunidad de potenciar nuestros progresos.***

***Debemos hacer acopio de percepción y valor para abandonar las tonterías y hacer frente a la realidad.***

***Albert Schweitzer.***

Muchas personas que por lo demás son sensatas sufren un sinfín de frustraciones a causa del tozudo empeño en aferrarse a sus engaños y fantasías. Creen que ciertas cosas deberían ser verdad y ello las empuja a insistir en que son verdad..., incluso cuando hay pruebas clarísimas de lo contrario.

Un caso típico es el de la persona que año tras año invierte dinero en un negocio que va mal pero que insiste en que “irá bien”, a pesar de que la seguridad de la familia va haciéndose pedazos.

A veces cuesta renunciar a los sueños queridos, a las ilusiones y las fantasías. Pero debemos procurar ser sinceros con nosotros mismos y afrontar el hecho de que estas cosas no sólo pueden hacernos daño a nosotros, así como a quienes nos rodean, sino que incluso pueden conducirnos a la destrucción.

Cuando seamos sinceros con nosotros mismos puede que nos resulte útil pedirle consejos a una persona de nuestra confianza, preferiblemente alguien que no esté metido en la situación. Después de esto, tenemos que estar dispuestos a dejar a un lado nuestras ilusiones y renunciar a ellas para siempre. Si algo no va bien, no va bien: ya se trate de drogas, de una “máquina de movimiento perpetuo” o de una relación. Cuanto antes lo reconozcamos, lo aceptamos y hagamos algo para resolverlo, mejor para nosotros.

### ***PENSAMIENTO***

***Negar la realidad no cambia la realidad.***

***Lo amargo y lo dulce vienen del exterior, lo duro de dentro, de los propios esfuerzos de uno.***

***Albert Einstein.***

Cuando nos apuntemos éxitos o triunfos personales puede que necesitemos actuar con especial prudencia. Porque hemos comprobado que la buena suerte puede ponerlos en un precario estado de ánimo. Nos exponemos a perder rápidamente la estabilidad emocional y la humildad que hayamos adquirido a lo largo del tiempo.

Antes era muy frecuente que nos costara tanto afrontar el éxito como el fracaso aparente. Cuanto teníamos buena suerte solíamos exagerarla de forma totalmente desproporcionada. En seguida anhelábamos éxitos todavía mayores y, en un abrir y cerrar de ojos, exhibíamos todos los adornos emocionales de nuestra ilusoria sensación de poder.

Nos volvíamos arrogantes, manipuladores e indiferentes. Como es natural, nuestro comportamiento molestaba a las personas y acababa alejándolas de nosotros. Entonces nos quedábamos con una sensación de vacío y soledad.

Estos son algunos de los escollos emocionales que hoy tratamos de evitar. Pero lo que nos ayuda a conservar la perspectiva apropiada, más que cualquier cosa, es esta constatación: todo éxito que obtenemos hoy es más obra de Dios que de nosotros mismos. Nuestros triunfos o logros personales en modo alguno alteran el equilibrio de poder entre nosotros y Dios.

### ***PENSAMIENTO***

***En la mayoría de los sentidos, somos impotentes; en todos los sentidos, Dios tiene todo el poder.***

***Quien yerra y se enmienda a Dios se encomienda.***

***Cervantes.***

A medida que nuestra comprensión de la espiritualidad se hace más honda, continuamos descubriendo nuevos principios e instrumentos. Aplicándolos diariamente podemos intensificar nuestra sensación de bienestar y fomentar nuestro crecimiento espiritual.

Entre estos instrumentos, uno de los más valiosos y prácticos es la buena disposición a examinar continuamente nuestras cualidades y nuestros defectos. Los hacemos por varias razones: para medir los progresos efectuados, para reconocer y corregir nuestros errores y para evitar una acumulación perjudicial de emociones negativas tales como la ansiedad, la ira y el miedo.

En la actualidad, cuando nos encontramos con que hemos sido poco honrados, irresponsables o hemos hecho daño a otras personas rápidamente procuramos reparar los daños y volver al buen camino. Primero tratamos de descubrir los motivos y defectos del carácter que hay detrás de nuestro comportamiento. Nos preguntamos a nosotros mismos, por ejemplo, si hemos sido codiciosos, celosos o injustos. Luego reconocemos nuestros defectos – ante nosotros mismos además de ante los perjudicados- y nos disponemos a corregir nuestros errores.

Si hacemos esto cada día, pronto podremos superar nuestros problemas y entonces nos sentiremos muchísimo más a gusto. En nuestras relaciones no hay tensiones ni inquina. No tenemos secretos: nos encontramos en paz con nosotros mismos y con el mundo y podemos seguir viviendo.

***PENSAMIENTO***

***Afronta hoy los problemas de hoy.***

***Aprender a reírnos de nosotros mismos tiene una importancia inmensa.***

***Katherine Mansfield.***

Hemos aprendido que el orgullo es la esencia del engréimiento y poco a poco nos hemos dado cuenta de las numerosas formas en que este defecto del carácter nos ha hecho daño. Uno de los principales empeños de nuestra vida es librarnos del yo y adquirir con ello mayor humildad.

Vamos haciendo progresos sin interrupción. Nuestra creciente humildad nos permite confiar más en Dios. Como nuestro orgullo ha disminuido y el yo nos llena menos, no necesitamos tomarnos a nosotros mismos tan en serio como antes.

En otro tiempo nuestros errores más leves bastaban para que nos pusiéramos furiosos con nosotros mismos. Si alguien nos tomaba el pelo, aunque fuera con discreción, no podíamos soportarlo. Nada carecía de importancia, sino todo lo contrario. Como estábamos tan llenos de orgullo, nos encontrábamos constantemente a la defensiva.

Hoy día, en cambio, tenemos una perspectiva mucho más exacta de la forma en que encajamos en el mundo. Ya nos sentimos el impulso de aumentar exageradamente nuestra importancia. Nos resulta mucho más fácil llevarnos bien con los demás. Hoy podemos reírnos de nosotros mismos, ¡y qué alivio representa hacerlo!

***PENSAMIENTO***

***Cuando te tomas a ti mismo demasiado en serio te pones una camisa de fuerza emocional.***

***La barrera más inamovible de la naturaleza es la que hay entre el pensamiento de un hombre y el de otro.***

***William James.***

En otro tiempo casi siempre tenía yo conflictos con los demás, normalmente porque era incapaz de afrontar mis sentimientos y comunicarlos con franqueza. Por ejemplo, si me veía metido en una desavenencia o en un malentendido, me mantenía orgullosamente en mis trece y esperaba que la otra persona diera el primer paso. O si era objeto de un comentario insensible, o bien reprimía mis sentimientos y albergaba resentimiento o pasaba inmediatamente al ataque.

Hoy día no estoy dispuesto a vivir con conflictos sin resolver la tensión que nace de los mismos. Ha pasado a ser importantísimo para cada uno de nosotros comunicar lo que pensamos rápida y claramente cuando surge algún malentendido. Por difícil que a menudo sea, hemos aprendido a dejar el orgullo atrás y decir juiciosamente: “Hablemos de ello”.

Tomando la iniciativa de este modo, resulta posible comprender mejor los puntos de vista ajenos y comunicar nuestros sentimientos a los demás. Entonces podemos trabajar juntos para resolver el conflicto y con frecuencia logramos algo más que sencillamente reducir la tensión. De hecho, podemos profundizar y mejorar las relaciones mutuas.

### ***PENSAMIENTO***

***“Hablemos de ello” puede resolver conflictos y fortalecer relaciones.***

***La vida es en parte lo que nosotros hacemos de ellas y en parte lo que hacen de ella los amigos que escogemos.***

***Tehyt Hsejh.***

Me he convertido en una persona dispuesta a escuchar a los demás: ésa es una de las razones principales de que haya podido cambiar y crecer. Actualmente cuando los amigos me ofrecen comentarios constructivos o tratan de orientarme en la dirección apropiada yo aprecio su atención y su interés.

Antes ocurría justamente lo contrario. Cuando la gente expresaba interés me molestaba mucho su intromisión. Raramente escuchaba los consejos que me daban. En las ocasiones en la que escuchar era inevitable agredía mentalmente a mis “críticos” en vez de considerar siquiera sus sugerencias.

A medida que mi caída fue acelerándose aumentó la preocupación de las personas allegadas a mí. Naturalmente, me pareció que se metían conmigo. En vez de cambiar mi actitud y mi forma de actuar, mi solución consistía en cambiar de amigos. Si alguna persona se ocupaba de “mi caso”, sencillamente la excluía de mi vida. Al asociarme solamente con la gente dispuesta a tolerarme, mi círculo de amistades fue haciéndose cada vez más pequeño.

Hoy día me siento agradecido por tener un número creciente de amigos verdaderos y atentos. Procuero tener siempre el espíritu abierto y he aprendido a recibir con agrado sus sugerencias del mismo modo que ellos reciben las mías. He descubierto que es mucho más fácil beneficiarse de la experiencia y el conocimiento ajeno que aprender a fuerza de sinsabores, sin ayuda de nadie.

### ***PENSAMIENTO***

***Escuchar con el espíritu abierto a los demás forma parte de ser bueno con uno mismo.***