

Anexo Dos

Nuestra manera de ser

«Jesús dijo: "Este es un verdadero israelita, un hombre sin doblez". "¿De dónde me conoces?", le preguntó Natanael. Jesús le respondió: "Yo te vi antes que Felipe te llamara, cuando estabas debajo de la higuera". Jn 1,45-51

Ser auténticos



Oímos decir de una persona que es auténtica o falsa cuando lo que **«dice coincide con lo que hace»**. Sin embargo, ésta es una apreciación muy parcial. Por ejemplo, una persona podría decir que está de acuerdo con la droga y se droga. De esta manera, hace lo que dice, pero está fuera de su eje. La autenticidad de la que hablamos no es una coherencia netamente externa, sino un proceso interior de ser a los ojos de Dios lo que somos: sus hijos, y vivir conforme a esta identidad.

En una sociedad donde las falsas expectativas de los demás caen sobre nosotros como un bloque de cemento, pretender ser «auténtico» o ser «yo mismo» puede ser una tarea difícil. Sin embargo, estamos llamados a serlo. No somos creados en serie, sino originales. En todo caso, somos «copia fiel», imagen de Dios y encaminados a asemejarnos a Él. Una persona auténtica es aquella que tiene un **«carisma»** propio y que vive sin doblez. En este sentido para ser auténtico existe una condición fundamental y es conocerse y aceptarse a uno mismo.

Por eso, la autenticidad es parte de un proceso espiritual en el que aprendemos a **«sentir y conocer las varias mociones que en el alma se causan» [Libro de Ejercicios Espirituales nº 313]**. Para vivir de manera auténtica hay que adquirir, por medio del discernimiento espiritual, la capacidad para descubrir la acción del Espíritu de Dios en nosotros y seguirla. Es un proceso dinámico que se adquiere a través del examen de nuestras **«mociones interiores»**, es decir, a través del conocimiento de los movimientos afectivos interiores, compuestos de pensamientos y sentimientos.

¿Por qué es importante entender la autenticidad de esta manera? Porque con la intención de ayudar a las personas para que sean «**ellas mismas**», y encuentren «**su misión**» en la vida, no se tiene en cuenta que se puede caer en el error de creer que la autenticidad es expresar los propios pensamientos y sentimientos sin más, y decir todo lo que «**pasa por la mente y el corazón**» sin el debido discernimiento. Hemos caído en la tiranía de la libre expresión y de la individualidad exacerbada por encima del bien común, olvidándonos que una persona auténtica es aquella que puede, incluso, distanciarse de sus propios pensamientos y sentimientos, liberarse de sus propios pareceres para buscar y hallar la Voluntad de Dios que como Padre de todos nos convierte en hermanos.

Ser bondadosos



Es verdad que vivimos un tiempo donde la bondad es apreciada por todos, sin embargo, el poder parece estar por encima. Quien ostenta autoridad y lo hace con poder es tenida por una persona fuerte y líder, mientras que quien es bueno y manso, no pocas veces, es considerado como débil, frágil y hasta falta de carácter.

No resulta fácil ser bondadoso en un mundo que parece apreciar la «**ley del más fuerte**» o que consagra la violencia como una manera para expresarse y reclamar. Independientemente de

esta realidad, podemos elegir si reforzamos con nuestra actitud la dureza de la sociedad, con un lenguaje duro e hiriente, o nos esforzamos por transformarla mediante la expresión de la bondad que vive en nosotros.

Bondad no es una realidad etérea, sino que está íntimamente relacionada con una capacidad que es inherente a nosotros que se desarrolla ejercitándola primero con nosotros mismos. **¿Cómo?** Hay personas que se tratan con dureza, se enojan con mucha facilidad, están en constante «**batalla campal**» con ellas mismas y se castigan duramente porque no pueden alcanzar el "ideal del Yo" que tienen.

Ese ideal, construido en base a las expectativas que los demás han depositado sobre nosotros, hace que nos comportemos de manera agresiva cuando no alcanzamos realizarlo. Para desarrollar la bondad que es inherente a nuestra naturaleza, porque fuimos creados a imagen y semejanza de Dios, debemos comenzar por creer en la bondad que hay en nosotros, a pesar de los errores, equivocaciones y fallos. Cuando aprendemos a ser buenos con nosotros mismos imitamos la bondad de Dios, que no juzga, sino que abre caminos a la reconciliación y conversión.

Esta bondad que podemos practicar con nosotros es lo que nos permite manifestarla luego a los demás. Es preciso creer que ella habita en los otros, a pesar de sus fallos, errores y equivocaciones. Es cierto que resulta difícil verla en los actos y palabras de quienes se comportan de manera hiriente o agresiva, pero si consideramos que también nosotros actuamos a veces de esa manera, podremos tocar más allá de las apariencias la bondad de los demás.

Cuando hablamos al corazón bondadoso que existe en todo ser humano, a veces oculto detrás de una corteza de indolencia y apatía, la persona se hace consciente de su bondad interior y le da cabida. Si enfrente sus errores, si critico sus fallos, si condeno sus equivocaciones, no haremos otra cosa que reforzar nuestra dureza de corazón y el otro encontrará justificación suficiente para seguir actuando con violencia.

Ser empáticos



Una de las experiencias más bellas en las relaciones humanas es cuando sientes, al hablar con una persona, que te escucha, te entiende, e incluso parece ponerse en tu lugar. Y, por el contrario, una de las experiencias más frustrantes es no entenderse con alguien, aun cuando hablemos el mismo idioma.

A través de la empatía nos ubicamos mucho más allá de quien pretende comprender lo que una persona intenta decir. Me sitúo en el umbral de su misterio, en la puerta de su alma, para que sea mi

ser íntimo, quién escuche a su ser que se expresa. Cuando te sitúas ante los demás simplemente **«siendo»**, sin ánimo de interpretar ningún papel o desempeñar algún rol, el ser del otro encuentra una puerta abierta para expresar su misterio con nitidez y belleza. La empatía anima al alma y la libera de temor al juicio para a envolver en las palabras adecuadas su misterio, que, por ser íntimo y personal, lleva siempre consigo un destello de timidez.

Para empatizar con los demás debemos estar plenamente presentes. Ésta es la primera condición. Libre de ego. ¿Puedo ser una persona más empática con los demás? ¿Puedo aprender a ser así?

Hay personas que son empáticas por naturaleza, sin embargo, es una actitud que también se puede aprender. En primer lugar, hay que renunciar a juzgar a los demás y no llevar registro de sus errores y

equivocaciones. En segundo lugar, hay que optar por rescatar la bondad en el corazón de los demás y creer que, ayudando a forjar las condiciones adecuadas, la capacidad del otro se desarrollará. En tercer lugar, hay que captar al otro y percibir cuándo es mejor ayudar, y cuándo es mejor dejar que aprenda a partir de sus propias experiencias. No pretender ser indispensables para los demás ni buscar estar en el «**centro de atención al cliente**». En cuarto lugar, ayudar a los demás, sin buscar validación o aprobación, sino con la convicción interna que nace del discernimiento espiritual. Debemos evitar atosigar a con nuestra «**ayuda**» y liberarnos de la vorágine de resolver asuntos ajenos «**sabiendo que no somos Dios**».