

FORJAR EL CARÁCTER

Guía sencilla y práctica para formar el carácter necesario para mantener la lucha espiritual que nos pide la fe

Lo primero que tenemos que preguntarnos es si queremos formar y robustecer nuestro carácter, una vez que estamos convencidos de que se puede y de debe mejorar. No cabe duda que mejorar el carácter es forjar la propia personalidad.

Para ello debemos admitir que:

Tener carácter implica una decisión firme y una férrea voluntad para proponernos objetivos y alcanzarlos en la medida de nuestras posibilidades; constancia en el cultivo de los buenos hábitos y una actitud positiva hacia el trabajo y el esfuerzo continuo por dominar los impulsos de nuestro temperamento.

Con esta base podemos afirmar que una persona con carácter:

- Tiene retos constantes para consigo mismo.
- Cumple con sus deberes y obligaciones sobreponiéndose a las dificultades, al cansancio y a la desgana.
- Modera su estado de ánimo y el mal humor para conservar la calma en cualquier circunstancia.



Para mejorar la vivencia de este valor, conviene reflexionar detenidamente en las siguientes cuestiones y contestárselas adecuadamente:

- *¿He cumplido con mis propósitos para este último mes? ¿Los he aplazado para otra ocasión o sin límite de tiempo?*
- *¿Abandono con facilidad una tarea porque es laboriosa, incómoda o desagradable?*
- *¿Me quejo de todo o critico con frecuencia?: a las personas y su forma de ser, al trabajo que he de realizar, al tráfico, a la comida, al tiempo, etc.*
- *¿Tengo dificultad para aceptar mis errores? ¿Busco excusas y normalmente busco evadir las consecuencias de mis fallos?*
- *¿Me exalto con facilidad y demuestro mi mal humor para que se note que estoy contrariado? ¿Sucede de igual manera si me siento triste o deprimido?*
- *¿Sé escuchar con atención a los demás?*
- *¿Normalmente tengo una actitud de servicio a los demás?*
- *¿Mi trato es amable y cordial con todas las personas sin distinción?*

Ahora que hemos revisado y recordado los fundamentos de este valor, lo que interesa es marcarnos acciones concretas a realizar que nos ayuden a fortalecerlo. Puedes tomar como base:

- **Levantarse 10 minutos antes de la hora acostumbrada**
- **No quejarte continuamente del tráfico y de la imprudencia de los demás**
- **Hacer lo necesario por ser puntual.** (Duerme o levántate más temprano; reduce el tiempo de tu descanso; utiliza una agenda o la alarma de tu reloj, etc.)
- **Ver menos tiempo la televisión o en su defecto ver el telediario completo, o señalar un tiempo fijo a la semana que no superes nunca**
- **Hablar bien de las personas**
- **Llegar al trabajo o a la casa con una sonrisa**
- **Saludar con educación y cortesía a todas las personas**

- Pedir perdón si has ofendido o hiciste pasar un mal momento a alguien por causa de tu estado de ánimo
- No perder el tiempo al iniciar o continuar cualquier tarea trabajo
- Comenzar a trabajar en lo más importante y necesario, no en lo que más te gusta o te parece más sencillo
- Terminar de forma completa el trabajo cuidando los pequeños detalles y todo lo que te corresponde hacer (informes, planes, trabajos escolares, etc.)
- Cumplir las promesas y compromisos que has hecho
- Aprender a escuchar y considerar las opiniones y consejos que se te dan

Decisión, reflexión y perseverancia para alcanzar nuestros objetivos, constituyen un buen principio y una sólida base para hacer del valor del carácter, el sello distintivo de tu personalidad.



Un segundo paso es transformar la imagen que pretendemos dar de una personalidad emprendedora, llena de **energía, de fuerza y vitalidad**, en una forma de ser propia y natural que brota de nuestro interior sin violencia.

Es verdad que tener carácter implica una decisión firme y una férrea voluntad para proponernos objetivos y alcanzarlos en la medida

de nuestras posibilidades; el cultivo de los buenos hábitos, la actitud positiva hacia el trabajo y el esfuerzo por dominar nuestros impulsos y, sobre todo, al egoísmo.

Conseguir esta transformación es, sin duda, algo atractivo para cualquier persona. Con cierta facilidad podríamos calificar si una persona tiene carácter o no, dependiendo de las actitudes que consideramos en ella como positivas y creadoras o, en su defecto, por la falta de firmeza y constancia en lo que emprende. Esta valoración que hacemos de los demás, **¿la hacemos también cuando nos juzgamos a nosotros mismos sin tratar de engañarnos?**

En algunos momentos se ha entendido el "*tener carácter*" como sinónimo de rudeza, prepotencia, altanería, u obstinación. En otras ocasiones no siempre se ha identificado la falta de carácter con las quejas continuas por el trabajo y todo lo que implica, las labores domésticas, los estudios... y en general de todo aquello que de alguna manera nos incomoda.

Una persona con carácter tiene retos constantes, no contra los demás, sino para consigo mismo. Cada reto personal es una manera de forjar un carácter recio, firme y decidido, incapaz de detenerse ante los obstáculos, de lamentarse por el cansancio o cuando las cosas salen mal sentirse frustrado.

Podemos revisar algunos aspectos de nuestra vida, que seguramente nos ayudarán a descubrir si estamos formando adecuadamente nuestro carácter:

a). En **la oficina, la escuela o en el hogar con todas sus variantes** ¿Cómo es tu trabajo? Se puede afirmar que trabajas con intensidad, sin perder demasiado tiempo en el café o en la tertulia con los compañeros, procurando hacer las cosas en el momento oportuno, sin detenerte a buscar si hay algo más fácil que hacer. Además es necesario considerar como un deber, el terminar todo lo que hemos comenzado sin distraernos en otra cosa, aunque estemos cansados y, procurando hacerlo, lo más perfecto posible.

b). Lo propio será **asumir siempre tu responsabilidad** en cualquier caso, lo que te exige no mentir o dar pretextos y justificaciones cuando cometes un error por negligencia. En este bloque hay que añadir si es frecuente que evites algunas tareas que

te son particularmente desagradables, aparentando demasiado trabajo o falta de tiempo o urgencia en lo que te traes entre manos.

c). De alguna forma todo aquello que tenemos en nuestro interior, lo manifestamos muchas veces sin darnos cuenta de ello. Los días pasarán lentamente si continuamente estas pensando en que llegue el fin de semana para liberarte y así dedicarte a descansar, ponerte cómodo y divertirte...etc. En pocas palabras: **para cultivar la pereza.**

d). Cuando hay poca fortaleza interior se manifiesta en las **quejas** que haces de todo y por todo: la cantidad de trabajo, la familia, el clima, el tráfico... si consigues superar algo, estás en camino, adelante.

e). Tu **trato con los demás siempre debe ser cordial**, y no sólo eso, tienes que evitar por todos los medios criticar o que se haga crítica de las personas ausentes en tu presencia. Esto, sólo refleja envidia y vano amor propio.

Para formar el carácter es necesario tener dominio sobre nuestras apetencias personales, mediante pequeñas, pero continuas acciones que hagan más fuerte nuestra voluntad. Te propongo algunas de estas acciones:

- 1.- Hacer pequeños renuncias que nos ayuden a dominar nuestros gustos y caprichos. Como levantarse 10 minutos antes de lo normal, comer un poco menos de aquello que más nos gusta, ver menos tiempo la televisión.
- 2.- Hablar bien de las personas, siempre. Si no lo puedes hacer con razón para ello, cállate.
- 3.- Llegar al trabajo o a la casa con una sonrisa.
- 4.- Saludar con educación y cortesía a todo el que te cruzas por el camino.
- 5.- Aprende a escuchar y considera las opiniones y consejos que otros te dan.
- 6.- Pedir perdón si has ofendido o causaste un mal rato a alguien con tus palabras o con tus gestos.
- 7.- Hacer con perfección las cosas que tienes que hacer aunque las consideres poco agradables. Si te han confiado algo, es porque se tiene confianza de que está en tus posibilidades realizarlo. No defraudes.
- 8.- Cumple las promesas y compromisos que has hecho sin intentar justificarte con un Alo hiciste sin pensar en las consecuencias@.
- 9.- Proponte algunos retos personales: hacer más perfectamente tu trabajo, aprender algo nuevo cada día, mejorar tu trato con los demás y muy especialmente con esa persona que tú sabes..., etc.

La persona que verdaderamente ha forjado su carácter no ve obstáculos en la vida, sino retos; domina con su voluntad los impulsos

para ser dueño de sus actos; conserva y cultiva amistades por los valores que le transmiten; encuentra alegría en lo que hace bien hecho y no se conforma con la felicidad que consigue a través de los placeres pasajeros y engañosos que proporcionan los instintos y los egoísmos.



Algo esencial a la vida del cristiano es la **lucha espiritual**. El creyente, ya desde la creación, está llamado a “dominar la creación” extendiendo a las cosas de las que se sirve el dominio que ejerce sobre sí mismo, sus inclinaciones y apetencias, controlando las inclinaciones que el pecado siembra en su interior.

Se trata de una lucha interior contra todo lo que le sugiere el mal, que Pablo, utilizando imágenes deportivas, describe como **esfuerzo, como tensión interior útil para desenmascarar los caminos que el pecado se abre en nuestro interior para apartarnos de los compromisos adquiridos y del camino escogido.**

De hecho, el corazón del hombre es un campo de batalla. En la Escritura se le considera como el centro de operaciones de toda la persona, centro de la vida moral e interior, sede de la inteligencia y de la voluntad. El corazón del hombre, para la Biblia, es el centro operativo de la persona humana, concepto muy próximo a lo que llamamos nosotros “conciencia”.

Para el creyente cristiano todo esto no puede quedar reducido a una serie de sugerencias psicológicas o discernimiento de oportunidades; se trata más bien, como afirma San Pablo, de la **“lucha de la fe”** (1Tim.6,12), la única lucha que puede ser considerada *buena*. Esta lucha que nace de la fe, de la relación con Cristo aceptada en el bautismo, tiene lugar en la fe, es decir, en la certeza de la victoria ya conseguida por Cristo mismo, y que también nosotros conseguiremos si permanecemos unidos al Maestro y atentos a su doctrina.

La lucha espiritual tiene como objetivo la defensa de la ***salud espiritual*** del creyente. Salud que no debemos entender en el sentido de impassibilidad, sino de **ausencia de patologías**. Así, la lucha espiritual expresa el valor terapéutico de la fe.



Y puesto que la vida espiritual se desarrolla y cultiva por personas reales y concretas, debe ser alimentada y sostenida para que pueda crecer; más aún, debe ser protegida cuando se vea amenazada en su integridad.

Los estudiosos cristianos de la vida espiritual han desarrollado los ámbitos y espacios, en los que ha de ejercerse esta lucha para mantener al creyente en una actitud sana, es decir, de comunión con Dios en Cristo. Pero ¿qué es exactamente la **tentación** que puede perturbar nuestra opción de seguir a Cristo?

Con esta expresión se indica todo pensamiento, toda sugestión, todo estímulo que provoca desde el exterior del hombre (es decir, por medio de los sentidos), o desde el interior (desde nuestra estructura personal, desde nuestra historia, desde nuestras propias fragilidades) y que insinúa al hombre la posibilidad de realizar una acción contraria al Evangelio o tomar un camino distinto del que nos marcó Jesucristo.

Por el catecismo aprendido en la niñez muchos recordarán la lista de los **siete pecados capitales**, que se difundió en el mundo católico especialmente desde la época de la Contrarreforma, pero que se remonta a San Gregorio Magno (s.VI), el cual hablaba de **vanagloria, envidia, ira, tristeza, avaricia, gula, lujuria**.

Si prescindimos de la falsilla moralista y de la casuística con que muchas veces los tratamos, releer hoy estos **pecados** interpretándolos como **relaciones** puede mostrar su desconcertante modernidad. Por otra parte, su relectura puede ayudarnos a alcanzar el núcleo profundo y extremadamente sencillo de nuestro ser personal del cual brotan.

Algún escrito enumera en primer lugar “**el pecado de la gula**” no para referirlo exclusivamente a la comida, sino a toda forma de patología oral (*hoy tenemos que pensar en los comportamientos relacionados con la bulimia y la anorexia*).

La **lujuria** alude a los desequilibrios que se producen en relación con la sexualidad, sobre todo la tendencia a cosificar el propio cuerpo y el del otro reduciendo a puro objeto de deseo a quien es llamado a ser sujeto de amor.

La **avaricia** que se refiere no solo al afán de tener y conseguir

más, sino también y sobre todo, a pretender definirse por lo que posee.

La ***ira*** nos habla de la calidad de nuestra relación con los demás, que puede ser degradada hasta la violencia colérica, cuando el creyente debe identificarse por el amor incluso a los enemigos.

La ***tristeza*** provocada por la frustración de quien no vive de manera equilibrada la relación con el tiempo y es incapaz de llegar a la unificación del tiempo con su propia vida. Debatándose entre las nostalgias del pasado y las fugas irreales hacia el porvenir, el hombre presa del espíritu de tristeza es incapaz de situarse en el hoy en que vive, en el presente.

La ***acedía***, suprimida de la lista de San Gregorio Magno, posiblemente porque la unía a la tristeza, expresa una especie de pereza, una desmotivación radical que se convierte en situación de muerte y hasta en tendencia suicida. Se manifiesta como inestabilidad radical, disgusto de lo que se vive, voluntad de eliminación de la propia existencia, y revela la incapacidad de vivir armónicamente la relación con el espacio.

La ***vanagloria*** es la tentación de definirse a partir de lo que se hace, del propio trabajo, de la propia obra procurando en todo momento publicarla y dignificarla lo más posible, incluso desfigurando la realidad. Abarca el ámbito de la relación con la acción, con el obrar.

Finalmente, la ***soberbia*** designa la actitud adoptada en nuestra relación con Dios y con el prójimo, es decir, el orgullo, la afirmación del "yo", la aspiración a sustituir a Dios por el propio yo.

El combate espiritual califica cada uno de estos ámbitos como ***campos de batalla***, que resumen todas las relaciones constitutivas de la vida. No es difícil percibir que este combate pretende guiar al creyente a la madurez personal, al desarrollo de la plena libertad, a ir madurando y purificándose.

Si del corazón, que está llamado a ser morada de Cristo y de su Espíritu por la fe, brotan inclinaciones al mal, hay que cuidarlo para que se **mantenga sano y limpio**. En este sentido el cuidado del corazón es la obra por excelencia del hombre espiritual, la única verdaderamente esencial. Pero ¿cómo se lleva a cabo esta lucha?

Podemos determinar un itinerario preciso, a través del cual se desarrolla la tentación en el corazón humano, que es necesario desarticular mediante la lucha interior. Dicho itinerario tiene cuatro momentos fundamentales: **la sugestión, el diálogo, el consentimiento, el pecado.**

La sugestión es el inicio en el corazón del hombre de la posibilidad de una acción malvada, pecaminosa. Este carácter negativo del pensamiento es discernible porque provoca turbación en el corazón, quita la paz y la serenidad. Este momento es absolutamente universal: nadie se libra de él. Si uno se **entretiene y dialoga** con dicho pensamiento, si uno trata de neutralizar este desasosiego y turbación generado en lo profundo de su ser, mediante la búsqueda de excusas justificativas, entonces se irá convirtiendo poco a poco en una presencia irrefrenable en su corazón, presencia que ya no podrá controlarse y dominará su persona.

Al llegar a ese punto tiene lugar **el consentimiento**, es decir, una toma de posición que contradice la voluntad de Dios. Si no se muestra ninguna capacidad de lucha y los consentimientos se repiten, entonces uno se convierte en esclavo de una pasión, de un vicio. No obstante, este proceso elemental puede romperse si de forma inmediata, en cuanto nacen, se combaten los pensamientos y las sugestiones.

En concreto, ¿cuáles son las modalidades de esta lucha? Ante todo, la apertura del corazón en la entrevista con el consejero espiritual (acompañante); a continuación, la oración y la invocación del Señor; la escucha y la interiorización de la Palabra de Dios; una vida intensa y auténtica donde tengan lugar las relaciones limpias y la caridad sincera y universal. Además, esta lucha exige una gran capacidad de vigilancia sobre sí mismo y sobre las muchas relaciones que se cultivan, en las cuales puede agazaparse la tentación, es decir, la posibilidad de la idolatría.

Son muchas las formas que puede revestir la tentación, formas que abarcan la multiplicidad de las relaciones fundamentales de todo hombre. La relación con la comida, con el propio cuerpo y con la propia sexualidad, con las cosas (en particular con los bienes y el dinero), con los otros, con el tiempo, con el espacio, con la propia actividad y, principalmente, con Dios.

Todos estos ámbitos de la vida, que definen nuestra identidad

humana y espiritual, deben ser ordenados y disciplinados por medio de la lucha. En todos estos campos la tentación se configura bajo la seducción de vivir según un modelo “**consumista**” que suplanta al verdaderamente humano: el modelo de “**comuni3n**”. La lucha contra la tentaci3n descubre en la Eucaristía su fuerza principal, pues el Sacramento es precisamente la celebraci3n de la vida entendida como comuni3n con Dios y con el prójimo.

Hay que ejercitarse en esta lucha. Ante todo, hay que saber discernir las propias tendencias de pecado, las propias debilidades, las inclinaciones que nos afectan de manera particular. Seguidamente, hay que llamarlas por su nombre, asumirlas y no rehuirlas. Por último, es preciso involucrarse en la larga y fatigosa lucha en favor del reinado de la Palabra y la voluntad de Dios.

El 3rgano de esta lucha es el coraz3n, entendido bÍblicamente como 3rgano de la decisi3n y de la voluntad, no tanto de los sentimientos. La capacidad para el combate espiritual, el aprendizaje del *arte de la lucha+ (Sal.144,1; 18,35) es esencial para la acogida de la Palabra de Dios en el coraz3n humano. Si falta 3sta, *las preocupaciones mundanas, el engaño de las riquezas y los otros deseos sofocan la Palabra+ en el coraz3n de la persona y 3sta *queda sin fruto+ (Mc.4,19). El experto en vida espiritual sabe que esta lucha es m3s dura que todas las luchas exteriores, pero conoce tambi3n los frutos que produce: paz, libertad, mansedumbre y caridad.

Gracias a ella la fe llega a ser **perseverancia**, es decir, fe que permanece. Gracias a ella **el amor es purificado** y ordenado. Para luchar eficazmente contra el mal hay que hacer la guerra en el interior, vencer el mal en nosotros mismos. Se trata de la guerra m3s 3spera, la guerra contra el propio yo.

En ella nos debemos implicar durante ańos y ańos hasta que podamos decir “no tengo miedo de nada”, porque 'el amor aleja el temor'. Hay que desterrar la voluntad de sobresalir, de justificarnos a expensas de los dem3s. Cuando ya no tengamos miedo; cuando ya no poseamos nada como propio, podremos afirmar con Pablo: *¿Qui3n me separar3 del amor de Cristo?*

El gran pensador y escritor OrÍgenes decía: “*la tentaci3n hace del creyente o un m3rtir o un id3latra*”.