

## **CULTIVA EL AUTODOMINIO**

### **Mientras vivamos en el egoísmo, somos de los que viven antes-de-Cristo (Benedicto XVI)**

---

Formar un carácter capaz de dominar la comodidad y los impulsos, propios de su forma de ser, es fundamental para hacer la vida más amable a los demás.

Es el valor que nos ayuda a controlar los impulsos de nuestro carácter y la tendencia a la comodidad mediante el ejercicio y el dominio de la voluntad. Nos estimula a afrontar con serenidad los contratiempos y a tener paciencia y comprensión en las relaciones personales que establecemos con los demás.

El autodominio debe comprenderse como una actitud que nos impulsa a cambiar para mejorar nuestra personalidad. Cuando no existe esa fuerza interior, se realizan acciones poco adecuadas, generalmente como resultado de un estado de ánimo frustrado o entristecido; la armonía que debe existir en toda convivencia se rompe; quedamos expuestos a caer en excesos de toda índole y entramos en un estado de pasivismo que nos impide concretar y realizar los propósitos que nos habíamos formulado.



Cada día que buscamos ejercer ese señorío sobre nosotros mismos, automáticamente nuestro carácter comienza a madurar por la serenidad y paciencia que imprime este valor; la voluntad nos libera del desánimo, controlamos nuestros gustos y vivimos mejor la sobriedad, en pocas palabras, entramos en un proceso de superación constante.

Hay quien piensa y defiende que la fuente para lograr el autodominio proviene de la correcta aplicación de algunas técnicas para relajarse y, aunque efectivamente éstas pueden ayudar, no debemos perder de vista que los valores se forman a través del ejercicio diario, con el esfuerzo por descubrir en nuestra personalidad aquellos rasgos poco favorables y la voluntad de cambiarlos por otros más favorables.

Las costumbres y hábitos determinan en mucho la falta de autodominio porque la tendencia es hacer lo que vemos hacer a nuestro alre-

dedor. Debemos comenzar, en consecuencia por ser reflexivos, por analizar qué actitudes y comportamientos nos condicionan e impiden que seamos nosotros mismos los dueños de nuestro ser y obrar.

El autodominio nos ayuda a reconocer los distintos aspectos de nuestra personalidad y nuestra forma de reaccionar ante determinadas circunstancias. Debemos cambiar nuestras disposiciones de forma que, en lugar de molestarme por la lentitud del otro con el que convivimos, cuyo ritmo de trabajo es como es, en adelante, evitarnos el disgusto que nos provoca y estar continuamente recordando y recordándole su modo de ser. Procuraremos estimularlo con nuestro ejemplo y, cuando sea oportuno, dándole un buen consejo que le ayude a mejorar, pero no nos pasaremos la vida atosigándole con nuestras exigencias.

Esto mismo se debe aplicar al comportamiento con los hijos, con el cónyuge y con los amigos. El cambio de actitud no es fácil de realizar; requiere atención y esfuerzo para anticipar nuestra reflexión a nuestra reacción, lo cual significa remar contracorriente hasta que el mal hábito pierda fuerza determinante.

Otra de las costumbres más arraigada se encuentra en el terreno de los gustos, preferencias y comodidades personales. A primera vista parece poco significativo no privarse de una golosina a media mañana, quedarse en cama más de lo debido, terminar de trabajar antes de la hora estipulada, o buscar cómo perder el tiempo para llegar más tarde a casa y evadir alguna ocupación necesaria; pero cada una de estas cosas pequeñas constituye una excelente oportunidad para practicar el autodominio. Quien tiene la capacidad de privarse de un gusto por decisión propia, también tendrá la fortaleza para soportar situaciones desagradables cuando se les impongan.

Para algunas personas, la falta de autodominio se manifiesta en el deseo de convertirse en el centro de atención de todo el mundo en cualquier lugar en que se encuentren; acaparan la conversación, no dejan intervenir a los demás, presumen de su palabrería vana y de los logros conseguidos en casa, en el trabajo o en el negocio comparándose continuamente con los demás que se suelen presentar como unos fracasados.

El autodominio también ayuda a ser más sencillos, a no sobrevalorar lo que hacemos o las cualidades que tenemos, a ser personas de acción y no de palabras inútiles.

En familia este valor es indispensable para la sana convivencia, pues implica aprender a tolerar y pasar por alto las pequeñas fricciones cotidianas. No se trata de desentenderse, sino de dar ejemplo de serenidad, comprensión y cariño, principalmente cuando se tiene la responsabilidad de educar a los hijos dándoles ejemplo. También nos

ayuda a estar pendientes de las necesidades de los demás y prestarles servicios. Si el deseo de comodidad nos hace esperar e incluso exigir ser atendidos, el autodominio nos impulsa a ser más participativos en los quehaceres cotidianos adoptando una actitud de servicio oportuno a los demás.

En el contexto de las relaciones interpersonales, el autodominio nos ayuda a ser discretos y maduros para evitar la murmuración, la crítica y la difamación de los demás por cualquier situación que nos parezca incompatible con nuestra forma de pensar o de hacer.

La práctica del autodominio nos induce además a perfeccionar nuestro hábito de trabajo, a saber aprovechar mejor el tiempo, a tener más cuidado en lo que hacemos utilizando correctamente los medios con los que contamos, a detenernos y prolongar el trabajo cuando sea necesario sin llamar la atención ni vanagloriarnos por ello. En el campo escolar y profesional siempre es necesario el perfeccionamiento de este valor, que sólo se alcanza con esfuerzo, alejando de nosotros la pereza y una mentalidad conformista.



Para iniciarte y desarrollar tu autodominio, te invito a considerar como importante:

**1.- Aprender a escuchar a los demás.** De lo contrario, tu actitud será una muestra clara de la falta de autodominio.

**2.- Procura no distinguirte** porque has comido abundantemente, por decir disparates o groserías, por vestir de forma estrafalaria, por mostrar poca educación o malos modales.

3.- **Evita el deseo de enterarte de lo que no te incumbe**, hacer comentarios imprudentes de sucesos que no han dependido de tu decisión y dar consejos no solicitados; eso es ser entrometido.

4.- **Cuida especialmente tus relaciones interpersonales**, evita suponer la contestación que te van a dar o la reacción que el otro va a tener justificando de antemano el enojo que te producen. Lo más importante es que tu cambies de actitud, sabiendo que sin autodominio también tus reacciones son predecibles para los demás.

5.- Dedicar **unos minutos cada día para reflexionar** y elaborar una pequeña lista de las situaciones cotidianas que normalmente te disgustan, provocan pereza, te llevan a excesos o te invitan a evadirte de tus responsabilidades. No te preocupes si en un principio son pocas, más adelante seguirás descubriendo otras no menos importantes.

6.- De la lista obtenida, selecciona dos de todas ellas (puedes elegir entre las interrupciones en el trabajo, comprar los víveres para el hogar, desvelarte con frecuencia por nimiedades, dedicar el tiempo necesario al estudio, por ejemplo), reflexiona sobre la actitud correcta que debes adoptar y con qué medios la llevarás a la práctica por una o dos semanas, después de ese período elige otras y así sucesivamente.

La persona que aprende a controlarse interiormente tiene el privilegio de vivir una alegría auténtica, pues jamás se deja arrastrar por los disgustos y contratiempos; además, tiene la tranquilidad del deber cumplido, pues por el control que tiene sobre la comodidad, es capaz de cumplir con sus deberes oportunamente. Consecuentemente, todo esto le ayuda a tener excelentes relaciones personales, por la cordialidad y delicadeza que mantiene en su trato.

\*\*\*\*\*

## LA VIDA ASCÉTICA NOS DIGNIFICA

---

No nacemos cristianos; se nos hace cristianos pidiéndonos que colaboremos con la gracia que se nos ha entregado. Este *Allegar a ser* es lo que contempla la ascética en la vida del cristiano.

La palabra no tiene buena prensa en nuestro mundo actual de comodidad, pasarlo bien y consumismo. A una actitud ascética en la vida se le suele acusar de ser incomprensible y absurda por muchos no

creyentes y también por desgracia por muchos que se consideran creyentes.

La palabra “**ascesis**” se deriva del griego y significa “**ejercitar, practicar**”. Indica, en primer lugar, la aplicación metódica, el ejercicio repetido, el esfuerzo puesto al servicio de conseguir una habilidad o una competencia específica. El atleta, el artista, el profesional tienen que repetir muchas veces lo que pretenden realizar para que les salga con perfección y como naturalmente. Sobre todo, si quiere llegar a metas no comunes para los demás, deberá ejercitarse con más insistencia y mejor dirigidos por los técnicos de la materia de que se trate.

Según esto, la ascética es una “**necesidad humana**”. El mismo crecimiento del hombre, su maduración personal, exige una correspondencia interior que vaya paralela a su crecimiento cronológico y biológico; exige saber decir *¡No!* cuando sea oportuno para poder llegar a decir *¡Sí!* cuando se necesite. San Pablo nos describe esta realidad en clave de vida espiritual afirmando: *¡Cuando era niño, hablaba y pensaba como niño, pero cuando me he convertido en adulto, he abandonado lo que era propio del niño!* (1Cor.13,11).

Como la vida cristiana es un nuevo nacimiento en Cristo, requiere que adquiramos capacidades no *¡naturales!* sino las propias de la vida nueva que se nos ha dado: **oración, amor sincero incluso al enemigo, perdón noble, etc.** Conseguir estas capacidades no es posible sin el esfuerzo de una aplicación constante, de un ejercicio mantenido.

Lamentablemente, el mito de la espontaneidad que nos domina especialmente durante la adolescencia, a veces se prolonga más tiempo del debido haciendo de muchos hombres modernos permanentes adolescentes. En esta situación, cuando proponemos “**ser nosotros mismos=**” encontramos el gran obstáculo para conseguirlo en la falta de maduración de la personalidad que, es precisamente, la que nos impide la comprensión de la necesidad de la ascesis encaminada a nuestro crecimiento espiritual.

Es importante que tengamos bien claro que la ascesis cristiana es siempre un medio ordenado al único fin de nuestra vida: **la caridad, el amor a Dios y al prójimo**. Madurar en este camino no es posible sin asimilar las continuas experiencias de caídas, fallos y pecados que hacen que la ascesis cristiana, rectamente entendida, sea siempre absolutamente inseparable de la gracia.

A lo largo de la historia se han dado numerosas desviaciones y excesos que pretendían convertir la vida cristiana en un conjunto de acciones heroicas. La Iglesia, siempre atenta a la marcha de la historia, ha condenado todas estas tendencias como falsas, porque la ascesis no mira al perfeccionamiento del propio yo, sino a la educación de ese

yo en su relación con Dios y el prójimo por el amor.

Sabiendo que también hay que educar nuestra capacidad de adentrarnos en lo más íntimo de nuestro yo, hay que purificar nuestra capacidad y nuestro modo de amar, de forma que, siempre y en todo seamos delicados, pacientes, comprensivos, respetuosos e inteligentes en lo que hacemos.

Porque la verdadera lucha ascética se caracteriza porque nos abre al don de Dios, a su gracia que nos viene por Cristo Jesús, de forma que, nos lleva a descubrir y aceptar que somos lo que somos por el amor que Dios nos ha tenido cuando éramos sus enemigos, enviando a su Hijo para que nos hiciera hijos suyos por el amor.

La misma ascética corporal que tantas veces se ha derivado en desprecio del cuerpo y de lo corporal, tendremos que ordenarla siempre a la maduración de toda la persona, contando con la parte integrante de esa persona es su corporeidad.



Pero aún hay más. La ascesis tiene que ser obediente a la revelación que nos enseña que, la verdadera libertad del hombre, se consigue en la medida en que nos vamos convirtiendo en donación de uno mismo por amor a Dios y al prójimo, como respuesta al don que previamente hemos recibido de Dios.

En este sentido la ascesis debe enfocarse a liberarnos del amor egocéntrico para conseguir construir una persona capaz de comunión gratuita con los demás, de entrega sincera y de amor limpio, noble y auténtico. Solamente una ascética que reúna estas cualidades es humana y humanizadora, es capaz de ayudar a las personas en la tarea de convertir la propia vida en una obra maestra, en una obra de arte. Hay que poner la vida del creyente bajo el signo de la belleza, que en el cristianismo es otro de los nombres de la santidad.

\*\*\*\*\*