

## Más allá de los malos hábitos



Todos tenemos nuestras faltas, debilidades, lugares donde moralmente hacemos corto-circuito, manchas oscuras, adicciones secretas y no tan secretas. Si somos honestos, sabemos que lo que las palabras de San Pablo: “lo bueno que quiero hacer, nunca lo hago; el mal que no quiero hacer, eso es lo que hago”, son universalmente verdaderas. Nadie es perfecto, santo de cabo a rabo. Siempre hay algo con lo que estamos batallando: coraje, amargura, venganza, egoísmo, flojera, ó falta de auto-control (mayor ó menor) con el sexo, la comida, la bebida, ó el entretenimiento.

Y para la mayoría de nosotros, la experiencia nos ha enseñado lo difícil que es romper con nuestros malos hábitos. De hecho, muchas veces ni siquiera encontramos el valor para querer romperlos, así tan profundo se han arraigado en nosotros. Le contamos las mismas cosas a nuestro confesor año tras año, al igual que rompemos las promesas del Año Nuevo, año tras año. Y cada año le decimos a nuestro doctor que éste año va a ser finalmente el año en que perdamos peso, hagamos más ejercicio, y hagamos a una dieta mas saludable. De alguna manera, esto nunca funciona porque nuestros hábitos, como dijo Aristóteles, se convierten en nuestra segunda naturaleza – y la naturaleza no se cambia fácilmente.

¿Cómo podemos cambiar? ¿Cómo podemos ir más allá de esos malos hábitos profundamente arraigados?

San Juan de la Cruz, el místico español, sugiere dos caminos que pueden ayudarnos. Ambos se toman en serio nuestras debilidades humanas y la fuerza inquebrantable que tienen.

Su primer consejo es este: es muy difícil desarraigar un mal hábito tratando de enfrentarlo directamente. Cuando hacemos esto terminamos centrándonos de manera perniciosa en el hábito en sí, desalentados por su resistencia, y en peligro de empeorar su efecto en nuestras vidas. La mejor estrategia es “cauterizar” nuestros malos hábitos (son sus palabras) concentrándonos en lo que hay bueno en nuestras vidas y potenciando las virtudes hasta el punto donde éstas “agoten” nuestros malos hábitos.

Eso es más que una metáfora piadosa, es una estrategia para la salud. Funciona de la siguiente forma: Imagina por ejemplo, que estás luchando contra la mezquindad y la rabia cada vez que te sientes menospreciado. Ninguna de las resoluciones que has tomado honestamente no ha sido capaz de impedirte ceder a esa inclinación, y tu confesor ó director espiritual, en lugar de tenerte concentrado en romper el mal hábito, te tiene concentrado en el desarrollo de una de tus fortalezas morales; por ejemplo, tu generosidad. Cuanto más crece tu generosidad, más va a crecer también en tamaño tu corazón y en bondad hasta que llegues a un punto en tu vida donde simplemente no hay lugar para la mezquindad y la ira. Tu generosidad va eventualmente a cauterizar tu mezquindad. La misma estrategia puede ser de ayuda para cada una de nuestras faltas y adicciones.

El segundo consejo de Juan es este: Trata de orientar el instinto que esta detrás de tu mal hábito, hacia un amor superior ¿Qué quiere decir con esto?

Empezamos a orientar el instinto que está detrás de un mal hábito hacia un amor superior al preguntarnos a nosotros mismos: ¿por qué? ¿Por qué, en última instancia, me siento atraído de esta manera? ¿Por qué en última instancia siento este deseo de venganza, esta mezquindad, esta ira, esta lujuria, esta flojera, ó esta necesidad de comer ó beber en exceso? ¿En qué, finalmente, está enraizada esta propensión?

La respuesta puede sorprendernos. Invariablemente la raíz más profunda que ciñe nuestra propensión hacia un mal hábito es el amor. El instinto esta casi siempre enraizado en el amor. Basta con que analices tus sueños. En ellos somos mayormente nobles, buenos, generosos, de gran corazón, auténticos – y dulces, aun cuando en nuestras vidas reales a veces seamos mezquinos, amargos, egoístas, auto-indulgentes, y soportando algunas adicciones. Tenemos estas malas actitudes y estos malos hábitos no porque no estemos motivados por el amor sino porque, en este lugar en particular, nuestro amor esta desordenado, herido, con amargura, sin disciplinar, ó centrado en sí mismo. Sin embargo, sigue siendo amor, la mejor de todas las energías, el fuego mismo de la imagen y semejanza de Dios en nuestro interior.

Y por lo tanto desenraizamos un mal hábito de nuestras vidas, en primer lugar, reconociendo y honrando la energía que esta atrás de él y lo inflama. Entonces tenemos que orientar esta energía hacia el marco superior del amor, una perspectiva más amplia, menos egoísta, más respetuosa y más ordenada. Y esto es algo que difiera de la simple denigración ó represión de ese instinto. Cuando denigramos ó reprimimos un instinto, éste solo incrementa su poder sobre nosotros, y enseguida, puede causar un caos peor en nuestras vidas. Más aun, cuando nosotros denigramos ó reprimimos un instinto que está provocando un mal hábito, estamos actuando contra nuestra salud y entonces, probablemente, vamos a batallar inconscientemente, sin excepción, por encontrar el valor para erradicar ese mal hábito. La energía debe ser respetada, aun cuando estemos batallando por disciplinarla y orientarla hacia una estructura más saludable.

Entonces, ¿cómo logramos finalmente romper con nuestros malos hábitos? Lo hacemos respetando a las energías que los azuzan y reordenando esas energías hacia un amor superior.

Ron Rolheiser. OMI (Trad. Julia Hinojosa)

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/mas-alla-de-los-malos-habitos](http://www.ciudadredonda.org/articulo/mas-alla-de-los-malos-habitos)