



El avance en el camino de la mejora personal ha de entenderse y abordarse más bien como un proceso de liberación, un progreso gradual en el que vamos soltando día a día el lastre de nuestros defectos

A veces uno tiende equivocadamente en su interior a etiquetar como desagradables, por ejemplo, determinadas personas, o determinadas tareas, o determinados aspectos relacionados con la mejora del carácter, y no se da cuenta de hasta qué punto le perjudican esos vínculos mentales que se han ido estableciendo en su mente, de manera más o menos consciente.

Ante posibles puntos concretos de mejora personal que advertimos en nuestra vida (vemos, por ejemplo, que deberíamos ser más pacientes, o menos egoístas, más ordenados, menos irascibles, o lo que sea), es frecuente que tendamos a ver esos objetivos como metas muy lejanas, o como algo poco asequible a nuestras fuerzas. Lo vemos quizá como avances apetecibles, sí, pero que alcanzarlos requeriría tal esfuerzo que sólo pensarlo nos produce ya un notable rechazo. Lo percibimos como algo fatigoso y agotador, o que nos llevaría a un estilo de vida de demasiada tensión.

Sin embargo, la mejora personal no supone ni exige eso. Al menos, de modo ordinario no tiene por qué plantearse así. El avance en el camino de la mejora personal ha de entenderse y abordarse más bien como un proceso de liberación. Un progreso gradual en el que vamos soltando día a día el lastre de nuestros defectos. No una extenuante subida a un puerto de montaña, sino un progresivo alivio de la carga de nuestros errores, un desahogo paulatino de la causa de nuestros principales problemas. Por eso, aunque siempre habrá también retrocesos, pequeños o grandes, si logramos en conjunto mejorar, nos encontraremos cada vez con más autonomía, avanzaremos con más soltura y sentiremos más satisfacción. Cada hombre debe adquirir el dominio de sí mismo, y ése es el camino de lo que **Aristóteles** empezó a llamar virtud: la alegría y la felicidad vendrán como fruto de una vida conforme a la virtud.

Si nos fijamos más, por ejemplo, en lo positivo de una determinada persona, o en el reto que supone tener ordenado el armario o el despacho, o incluso en lo apasionante que puede llegar a ser, tanto para un hombre como para una mujer, cocinar, mantener limpia la casa, o educar a los hijos..., si nos esforzamos por verlo así, el camino se hace mucho más andadero.

Podría objetarse que eso no es difícil de hacer... durante unos minutos, o unos días. Pero, ¿cómo impedir que al poco tiempo se vuelva a lo de antes? Puedo esforzarme, por ejemplo, por variar mi humor durante un rato, que no es poco, pero... ¿cómo mantenerme así y llegar a ser una persona bienhumorada?

Un camino es esforzarse en cambiar la imagen que se nos presenta en la mente al pensar en esas cosas. Por ejemplo, en vez de representar en la imaginación lo apetitoso que resulta lo que no deberías comer o beber o hacer, procura pensar en lo atractivo y liberador que resulta ser una persona sana y honesta, y logra que esas representaciones tomen en tu interior una mayor cuota de pantalla.

O si te invaden pensamientos relacionados con el egoísmo, la pereza o el la mentira, procura suscitar la imagen de ser una persona generosa, diligente, sincera y leal, y recreáte en la contemplación de esos valores y esas virtudes que has de desear ver en tu vida. Incluso, si quieres, recreáte también en lo desagradable que resultaría convertirse poco a poco en una persona egoísta, perezosa o desleal, y compara una imagen con otra.

¿Es importante esto? Pienso que sí. Si una persona logra formarse una idea atractiva de las virtudes que desea adquirir, y procura tener esas ideas bien presentes, es mucho más fácil que llegue a poseer esas virtudes. Así logrará, además, que ese camino sea menos penoso y más

El atractivo de la virtud y del bien

Publicado: Domingo, 03 Mayo 2020 01:58

Escrito por Alfonso Aguiló

satisfactorio. Por el contrario, si piensa constantemente en el atractivo de los vicios que desea evitar (un atractivo pobre y rastrero, pero que siempre existe, y cuya fuerza nunca debe menospreciarse), lo más probable es que el innegable encanto que siempre tienen esos errores haga que difícilmente logre despegarse de ellos.

Por eso, profundizar en el atractivo del bien, representarlo en nuestro interior como algo atractivo, alegre y motivador, es algo mucho más importante de lo que parece. Muchas veces, los procesos de mejora se malogran simplemente porque la imagen de lo que uno se ha propuesto llegar no es lo bastante sugestiva o deseable.

Alfonso Aguiló, en interrogantes.net.