

## Las cualidades de nuestros defectos

Cada uno de nosotros tiene sus cualidades y lados menos loables. Los últimos, cuando no los ignoramos, nos avergüenzan más a menudo. Y los que percibimos en otros rara vez nos dejan indiferentes y, a veces, nos exasperan al máximo.

A primera vista, tendemos a no notar nuestros propios debilidades, excepto cuando nos perjudican. Y, con el tiempo, si somos criticados por uno u otro, generalmente preferimos mirar a otra parte, negarlos o disfrazarlos.

No es tan sencillo reconocer públicamente nuestros defectos, y mucho menos aceptarlos con serenidad.

Y con respecto a los de nuestros seres queridos, estamos más inclinados a considerar que si los amamos, es a pesar de sus defectos.

Y así, los defectos de unos y otros pueden a veces pudrir nuestra vida.

### Y sin embargo

Sin embargo, es en el corazón de nuestros defectos donde se encuentra la parte más bella de nuestra humanidad. Porque a pesar de ser la parte menos bella de nuestra personalidad, pueden ser la fuente de nuestras mejores cualidades.

Por lo tanto, vale la pena mirar nuestras propias imperfecciones, reconocerlas, conocerlas y vivir mejor con ellas.

En efecto, abordar un defecto por el lado de la necesidad que lo originó, permite florecer la cualidad que le corresponde.

Por lo tanto, conocer y reconocer nuestros propios defectos nos ayuda a desarrollarnos plenamente.

Contrariamente a las creencias muy comunes, no es necesariamente constructivo luchar contra la parte más oscura de nuestra personalidad y, lo que es peor, tratar de disfrazarla, en fin de someternos a la solicitud de nuestro séquito o cualquier otro dictado social, y cumplir con lo que se espera de nosotros. Puede perjudicarnos más que los beneficios aparentes que podríamos obtener. Porque consiste en negarse de alguna manera a uno mismo. Y las consecuencias pueden ser más negativas que la ilusión de la desaparición de una de nuestras debilidades.

Sin embargo, a veces puede ser útil de una manera momentánea en el caso que una parte de nuestra personalidad conduce casi sistemáticamente al deterioro de todas nuestras relaciones afectivas y sociales.

Por ejemplo, alguien que es impulsivo y violento tiene mucho interés en aprender a controlar sus impulsos para no dañar a otros.

Pero a largo plazo, es mucho más interesante aprender a conocer las necesidades detrás de sus conductas violentas e impulsivas, para descubrir cómo responder a estas necesidades de una manera más plácida. Y esto podría, por ejemplo, llevarlo a descubrir una necesidad de justicia insatisfecha y, además, llevarlo a desarrollar o reforzar cualidades como la honestidad, la integridad y la coherencia, por ejemplo.

Entonces sería inútil buscar una manera de luchar contra nuestro defecto para superarlo y disfrazarlo por una cualidad. Se trata más de reconocer lo que es y aceptarlo; lo que intrínsecamente lleva a una disminución de su intensidad y puede generar una transformación.

Cuando aprendemos a conocer nuestras partes oscuras que llevamos dentro y aprendemos a aceptarlas, no significa que ocuparán todo el espacio. Porque es cuando dejamos de luchar contra nuestros defectos y de disfrazarlos, y que comenzamos a aceptarnos como somos, con estos defectos;

que eso nos permite descubrir las cualidades que se esconden justo a detrás.

Entonces, por ejemplo, alguien tímido podría desarrollar mucha confianza en sí mismo.

Alguien impulsivo podría volverse paciente.

Alguien que es testarudo puede volverse perseverante y determinado.

Alguien que es temeroso puede volverse sereno y confiado.

Esto no se hace en un abrir y cerrar de ojos, pero es posible notar que en algunas áreas de la vida, la cualidad se desarrolla, aunque en otras, es aún el defecto que prevalece.

## **Originalmente**

En realidad, la mayoría de nuestros defectos están relacionados, ya sea con hábitos que se tomaron al principio de la vida, o con los mecanismos de defensa frente a los temores, que a menudo se relacionan con antiguas heridas emocionales que no se curaron.

En nuestra niñez, o en la adolescencia, hemos aprendido en ciertas situaciones a reaccionar de cierta manera que era, o nos parecía, apropiada en ese momento. Por ejemplo, frente a las personas de las cuales dependíamos, o porque no estábamos en posesión de medios o de la madurez para reaccionar de otra manera. Usábamos maneras de satisfacer nuestras necesidades a pesar de las obligaciones educativas de las cuales no pudimos escapar. Y así mantuvimos la misma actitud en situaciones similares cuando llegamos a la edad adulta, sin pensar en cuestionar lo que para nosotros casi siempre había sido obvio.

También pueden ser hábitos tomados en sumisión, por obediencia en la educación. El condicionamiento establecido de esta manera, no desaparece si uno no se da cuenta de su existencia. Pero la educación a menudo nos lleva a vivir de una manera muy condicionada. Y cuestionar estos condicionamientos solo es posible una vez que uno es autónomo. Y esto no se hace automáticamente, porque en su mayor parte, los condicionamientos son inconscientes.

Sin embargo, con la madurez y la autonomía alcanzadas en la edad adulta, estas reacciones pueden haberse vuelto inapropiadas, y si no les prestamos atención, las habremos mantenido.

Tomemos por ejemplo la mentira. Frente a un padre o profesor autoritario y, a veces, injusto, la mentira nos puede parecer la mejor solución para evitar los castigos excesivos o injustos, o para hacernos apreciar, o simplemente para darse el gusto o escapar de obligaciones desagradables. En la edad adulta, cuando ya no estamos sujetos al mismo tipo de autoridad y nos volvemos autónomos para la mayoría de nuestras acciones, es posible que hayamos mantenido el mismo comportamiento. No nos hemos dado cuenta de que podemos hacer demandas, negociar, ocupar nuestro lugar, dar nuestros límites, mantener una forma de honestidad y franqueza, sin que sea necesario mentir o manipular. Es posible que la mentira continúe ahorrándonos algunos inconvenientes, ... en superficie. Pero es más probable que nos encierra en un mundo difícilmente accesible para el entorno. Un mundo donde la verdad tiene poco lugar y donde siempre tenemos que mentir más para ocultar las mentiras que precedieron. Y donde se vuelve difícil hacer coincidir las mentiras entre ellos o cuando eran diferentes según la persona a la que se dirigía. Incluso puede volverse patológico si empezamos a creer en nuestras propias mentiras.

Los hábitos de comportamiento previamente contratados de manera condicionada o defensiva pueden perdurar en la edad adulta. Los adoptamos y mantuvimos porque nos permitieron resolver situaciones problemáticas. Y a menudo extendíamos estos modos de operación a otras situaciones donde era menos apropiado.

Y, con el tiempo, no los hemos cambiado o hecho evolucionar, incluso cuando constatamos que ya no estaban realmente adaptados, o nos trajeron muchos inconvenientes.

Acabamos siendo atrapados por nuestros propios defectos, porque se nos los reprochan, porque las personas se están alejando de nosotros, porque están pudriendo nuestra vida y son la fuente de nuestros peores problemas.

## **Focalizar la mirada hacia el obstáculo consiste en precipitarse hacia él**

Sin embargo, es posible evitar las trampas que nos tendemos a nosotros mismos.

Nuestros defectos, nuestras fallas, nuestras manías, nuestros lados oscuros, nuestras debilidades, son un poco como los agujeros descritos en la historia de Portia Nelson: "Autobiografía en cinco capítulos cortos". Nos dificultan la vida, pero no hay necesidad de caer dentro, hay otros caminos.

Aquí está :

### ***Autobiografía en cinco capítulos cortos***

#### *Capítulo I*

*Camino por una calle.*

*Hay un agujero profundo en la vereda*

*Me caigo adentro y me pierdo. . .*

*Estoy desamparado.*

*No es mi culpa.*

*Me demoro una eternidad para encontrar una salida.*

#### *Capítulo II*

*Camino por la misma calle.*

*Hay un agujero profundo en la vereda.*

*Finjo que no lo veo.*

*Me caigo otra vez.*

*No puedo creer que estoy en el mismo lugar.*

*Pero, no es mi culpa.*

*Todavía toma un tiempo largo para salir.*

#### *Capítulo III*

*Camino por la misma calle.*

*Hay un agujero profundo en la vereda.*

*Veo que está allí.*

*Denuevo me caigo adentro. . . es un hábito.*

*Mis ojos están abiertos.*

*Sé donde estoy.*

*Es mi culpa.*

*Salgo inmediatamente.*

#### *Capítulo IV*

*Camino por la misma calle.*

*Hay un agujero profundo en la vereda.*

*Camino alrededor de él.*

#### *Capítulo V*

*Camino por otra calle.*

Cuando tropezamos con un problema en la vida, cuando un defecto que conocemos bien se manifiesta una vez más, la tendencia natural, si queremos sacar de este apuro, es obsesionarnos con el problema, por el agujero. Y cuanto más nos focalizamos en nuestros defectos, nuestros problemas, estos agujeros; más agujeros encontremos, más crecerán, más profundos se volverán y más difícil será evitarlos y salir de ellos.

Negarlos no es la solución. Pero poner la mirada en otro lugar permite descubrir otros horizontes, terrenos firmes y estables, un camino más seguro. Conocer, reconocer y aceptar los aspectos de nuestra personalidad que nos molestan, consiste precisamente en dejar de considerarlos como obstáculos, y hace posible que ya no busquemos defendernos de ellos a toda costa.

Y una vez que entendemos que ya no es necesario caer en el agujero, y que comenzamos a elegir las calles en perfectas condiciones, entonces se hace posible notar que sacar provecho de nuestro antigua mala costumbre está a nuestro alcance. Ella nos enseñó, por ejemplo, la paciencia - paciencia de esperar ayuda; o ella nos enseñó a domesticar nuestros miedos y soledad en el fondo del agujero; o aún nos hizo muy espabilados e imaginativos cuando conseguimos encontrar la manera de salir del agujero. Y estos aprendizajes pueden llegar a ser verdaderos tesoros cuando caminamos por nuevos caminos.

El día en que logramos elegir caminar en otra calle, cuando hacemos elecciones de vida que conducen al éxito en lugar de volver a caer en los mismos problemas; ese día, tenemos, para nuestros nuevos proyectos, las cualidades que se forjaron cuando estábamos en el fondo del agujero: ser espabilado, la creatividad, la paciencia, la serenidad, la fuerza psicológica ante la adversidad, por ejemplos, y podemos imaginar muchos otros, cada uno recorriendo un camino diferente.

También es posible que el defecto sea simplemente la cualidad, con algunos matices. Por ejemplo, la tendencia a la testarudez podría resultar una aptitud para la perseverancia y la determinación para llevar a cabo nuestros proyectos. El defecto, en este caso, contenía intrínsecamente la cualidad pero se usaba de manera inapropiada.

Mirar profundamente dentro de uno mismo, aceptar ver los aspectos que más nos desagradan, es una manera real de transformarlos y ampliar, profundizar, extender nuestra parte de felicidad y la de nuestro entorno.

Algunos rasgos de carácter pueden, sin embargo, provenir de otra fuente. Por lo tanto, conocerlos, reconocerlos, aceptarlos, no cambiará nada. Estas reacciones y comportamientos generalmente son inadecuados o problemáticos, relacionados con miedos, vinculados a heridas traumáticas de las cuales nunca hemos podido curar y a menudo ni siquiera sabemos que existen. No es necesario imaginar grandes choques traumáticos. Pueden ser pequeñas heridas que han creado una reacción adecuada durante el evento desencadenante. Pero la parálisis producida por el miedo experimentado la primera vez hará que ya no podamos producir otros comportamientos más apropiados en circunstancias cercanas pero diferentes, y que reproduciremos constantemente el mismo comportamiento sin siquiera tener la opción de elegir a otros.

En este caso, combatir el comportamiento inadecuado es también la mejor manera de reforzarlo. Al igual que tratar a toda costa de salir de la arena cuando estamos bien atascados. Solo profundizaremos el molesto rasgo de carácter.

Igualmente tiene poco sentido en este caso intentar disfrazarlo o hacerlo desaparecer.

Por otro lado, es mejor tomar conciencia de su origen y tratar de curarlo, para volverse capaz responder de manera más adecuada a la necesidad que es la que la origino. La cicatrización de una herida traumática conduce automáticamente al terraplén de la rodada formada con el tiempo, y al cambio inmediato del comportamiento, es decir, la desaparición del defecto.

Entonces, la repetición automática ya no tiene ninguna razón de ser y volvemos a tener la opción de actuar a nuestro antojo y de una manera más adecuada y satisfactoria.

### **El beneficio no es tanto el descubrimiento de la cualidad como la manera de ver la realidad que cambia**

Cualquiera que sea el origen de nuestros defectos, el beneficio de aprender a vivir con ellos aceptándolos no es tanto en atenuarlos al descubrirse cualidades; es sobre todo en otra parte.

Porque cambiar la forma en que vemos la realidad al aceptarlo en lugar de condenarlo, es darnos permiso para ser uno mismo, para abrirse al conocimiento de uno mismo, para volverse uno mismo aún más, dejando las máscaras, volviéndose más consciente. Y esta autenticidad no solo es liberadora y menos exigente, sino que también permitirá ser más accesible y mejor apreciado por otros.

Mejor aún, al devolverse a si mismo el permiso de ser uno mismo, uno nutre intrínsecamente nuestra

confianza en nosotros mismos, e indirectamente, uno aprende a descubrir otros recursos y riquezas internas. Porque el día que abrimos la puerta interior, sin más tabú para disfrazar lo inaceptable, descubrimos una realidad muy diferente y más confortable de lo que habíamos imaginado, y mucho menos oscura que parecía.

Y eso no es todo. Porque no solo funciona de forma reflexiva.

Cuando somos capaces de cambiar nuestra mirada a nosotros mismos, con la indulgencia, e incluso la ausencia de juicio, y la benevolencia necesaria para llegar allí; nos volvemos capaces de cambiar nuestra mirada a los demás.

Al conocer mejor los mecanismos que subyacen a la presencia de ciertos rasgos de carácter negativos; nos volvemos capaces de percibir la humanidad de cada una de las personas con las que nos encontramos y, por lo tanto, podemos reemplazar la dureza de nuestros juicios con la empatía.

Porque lo que nos molesta en los demás es siempre algo que llevamos en nosotros mismos y que no nos gusta, y eso se hace eco, inconscientemente, precisamente porque no queremos verlo.

Al transformarnos a nosotros mismos, se vuelve posible entonces transformar nuestros juicios sobre las personas que conocemos, practicando la misma indulgencia y la misma benevolencia que hemos podido darnos a nosotros mismos.

Simplemente porque ahora sabemos que sus defectos, como los nuestros, no son más que defensas, hábitos, condicionamientos, reacciones inadecuadas y obsoletas que no tienen otro objetivo que satisfacer sus propias necesidades, tan legítimas como las nuestras. Comprender esto cambia nuestra percepción del otro, nos permite ver más allá de la fachada y amarlo por lo que es, realmente.

Adoptar este enfoque debería hacer obsoletos todos nuestros juicios y críticas del otro. Activar este proceso no necesariamente disipa nuestras intolerancias, sino que aleja los límites de nuestra indulgencia y facilita el acceso al perdón, la apertura a la diferencia, la comprensión de los mecanismos humanos y sociales.

Nos lleva gradualmente hacia el aprendizaje del 'dejar ir' con respeto a las luchas y las rebeliones frente a todo lo que no nos conviene, para elegir cada vez más en nuestras relaciones sociales y afectivas, las alternativas de consenso y cooperación en el respeto de nuestros límites - que a veces nos permite dejar grupos o sistemas que no respetan estos límites - y en el respeto de los límites de los que están frente a nosotros.

Esto no necesariamente nos hará perder, en un instante, algunas de nuestras inclinaciones a la crítica, la calumnia, la denuncia, la suficiencia, el desprecio; este lado, a veces implacable, que define al otro sin conocerlo realmente y, sobre todo, sin haber quitado nuestras gafas que impiden mirarlo realmente.

Pero podemos aprender a funcionar en pensamientos según dos modos diferentes en paralelo, y elegir más y más a menudo para creer en nuestros pensamientos indulgentes y actuar en esta dirección. Incluso es posible al principio, creer todavía en nuestras antiguas formas de pensar, pero intentar poner en acción lo que nos sugieren nuestras nuevas formas de pensar. Esto permite ayudar a pasar de una a otra, porque al final, necesariamente cosechamos los frutos de eso. Puede ser juzgado como una manera hipócrita de comportarse. Todo depende de la verdadera intención que motiva nuestros actos. Si es realmente positiva e indulgente, a pesar de una forma de incredulidad que sigue caracterizarla; no será hipocresía.

Es de hecho, en este marco que el amor incondicional puede florecer. Es probable que uno pueda realmente amar a alguien incondicionalmente solo cuando uno conoce y ama sus defectos, y es hasta el punto de que probablemente uno no sería capaz de amarlo sin estos defectos. Porque nuestros defectos son nuestra humanidad.

Y podemos notar entonces que cuanto más adoptamos tal mirada sobre nuestro entorno, más gente a nuestro alrededor van a mejorar.

Y funciona de dos maneras. No solo, al evacuar las creencias negativas acerca de ellos, nos ponemos, respecto a ellos, en mejores inclinaciones para abordarlos, y de esta manera no suscitamos que sus defectos se manifiesten. Así que, al no alimentar pensamientos, juicios, críticas, reproches sobre ellos, incluso sin ninguna manifestación explícita de nuestra parte, podremos descubrir que sus defectos (las que les reprochamos antes) se atenuarán. Hay que experimentarlo para creerlo, pero realmente funciona de esa manera.

Esto puede explicarse por los campos mórficos (ver el artículo : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Sheldrake-ES.htm>), la ley de atracción (ver el artículo - solo en francés : <http://sechangersoi.be/4Articles/boomerang01.htm>), el poder de la intención (a través de la experiencia del arroz, por ejemplo - ver el artículo : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Experienciadelarroz.htm>).

Cualesquiera sean las razones concretas, el resultado está ahí y puede mejorar con la práctica.

Este lado oscuro que da tanto miedo es probablemente solo un tipo de espejismo que no corresponde verdaderamente a la realidad. Tenemos todo el interés en aprender a mirar este lado oscuro, no como una parte problemática de nosotros mismos, sino como un tesoro potencial. Porque es dentro de ello donde se encuentra toda la pasión, toda la furor de vivir.

Descubrir nuestro lado oscuro puede llevarnos a iluminar nuestra vida. Descubrirlo en otros puede llevarnos a entenderlos y aprender a amarlos más, y verdaderamente.

Claire De Brabander  
Noviembre de 2012  
traducido diciembre de 2018  
del sitio : <http://www.sechangersoi.be/ES/ES-Inicio.htm>  
pagina : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/cualidadesydefectos.htm>

© La Reproducción de este documento (para fines no comerciales solamente) es libre y bienvenida, bajo reserva de no realizar cualquier cambio y de mencionar la autora, el sitio y la página.

*Este texto ha sido escrito en francés y ha sido traducido por la autora (que es francófona). Por lo tanto la calidad de la traducción no está garantizada. No hesite a señalar los errores. Ver más a la pagina : <http://sechangersoi.be/ES/ES-traducccion.htm>.*