

**VICIOS
Y
VIRTUDES**

ALEJANDRO ORTEGA TRILLO

VICIOS Y VIRTUDES

CONÓCETE CON HONESTIDAD,
ACÉPTATE CON SERENIDAD Y
SUPERA TUS OBSTÁCULOS

DIANA

© 2020, Alejandro Ortega Trillo

Diseño de portada: Estudio la fe ciega / Domingo Martínez

Fotografía del autor: © Studio Venegas

Diseño de interiores: Víctor Santacruz

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: agosto de 2020

ISBN: 978-607-07-6899-6

Primera edición impresa en México: agosto de 2020

ISBN: 978-607-07-6879-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeM-Pro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México –*Printed and made in Mexico*

Índice

Prólogo	8
Introducción	10

Conócete

1. Hábitos morales. Tu verdadera talla humana	17
2. Diseñados para amar. La paradoja de la felicidad	21
3. El egoísmo. Viviendo con el enemigo	25
4. La sensualidad y la soberbia. El desequilibrio original	30
5. La pereza. Una vida a medias	35
6. El desenfreno. Todo sin medida	40
7. La lujuria. Esclavos del eros	46
8. La comodidad. Una atadura sin igual	53
9. La avaricia. Cuando la riqueza nos empobrece	59
10. El orgullo. Cómo ganarse el desprecio de los demás	64
11. La vanidad. Barnizando tu imagen	69
12. La autosuficiencia. Hágalo usted mismo	74
13. La susceptibilidad. Un ego inflamado	79
14. La rebeldía. O la ilusión de ser diferentes	84

Acéptate

15. Humildad. Autoestima de verdad	93
16. El defecto dominante. Cómo desenmascarar al enemigo	99

Supérate

17. Las virtudes. Victorias vitales	107
18. El trabajo. Una vida a manos llenas	112
19. La sobriedad. Secretos para disfrutar la vida	117
20. La castidad. El arte de vivir la sexualidad	123
21. La austeridad. Reeducando el alma a través del cuerpo	130
22. La generosidad. Un corazón con manos	136
23. La mansedumbre. Virtud de sabios	142
24. La sencillez. O el encanto de la simplicidad	147
25. La apertura. Una ayuda extraordinaria	152
26. La tolerancia. Cómo desinflamar el ego	159
27. La autenticidad. Cómo construir nuestro «verdadero yo»	165
28. El programa de vida. Manos a la obra	170
29. La decena vital. Un clima favorable a la virtud	177
Conclusión	187
Notas	190

Hábitos morales

Tu verdadera talla humana

Qué es un hábito

Se ha dicho que el ser humano es la suma de sus hábitos. Un hábito es un comportamiento arraigado en nuestra personalidad mediante la repetición de actos. Para Aristóteles, nuestros hábitos son como una segunda naturaleza. De acuerdo con el doctor Jim Loehr y el periodista Tony Schwartz, hasta 90% de nuestros actos cotidianos suele ser habitual; es decir, los realizamos con «piloto automático». Bañarse y vestirse, prepararse un café, conducir hacia la escuela o el trabajo son hábitos que no requieren de nosotros más que una atención «virtual». Y qué bueno que es así. Nuestro día sería mucho más pesado si cada cosa que hacemos nos exigiera una concentración total.

.....
Los hábitos nos permiten afrontar la vida diaria
con más precisión, agilidad y facilidad.
.....

Ahora bien, el hecho de que los hábitos nos exijan poca atención los vuelve peligrosos. Quizá sin darnos cuenta podemos formar hábitos dañinos, incluso monstruosos. Por eso necesitamos vigilarlos para reforzar los buenos y eliminar o, por lo menos, controlar los malos.

Tipos de hábitos

A medida que avanzamos en la vida, vamos formando hábitos en diferentes niveles o estratos de nuestro ser. Así, por ejemplo, nuestros *hábitos corporales* tienen que ver con las posturas que solemos adoptar al estar de pie, caminar, sentarnos o dormir. Aunque estos quizá no tengan más que una importancia ortopédica, otros hábitos, como nuestros gestos faciales, ¡vaya que son relevantes! Se suele decir que nadie es responsable de la belleza de su rostro, pero sí de sus arrugas. Una mirada serena y un gesto amable suelen invitar al acercamiento, el intercambio, el afecto; por el contrario, los ceños fruncidos y adustos suelen repeler y atemorizar.

Todos desarrollamos un buen repertorio de *hábitos mentales*, como son nuestra capacidad de análisis, síntesis, abstracción, intuición, invención, etc. Tales hábitos nos permiten asimilar, procesar, crear y expresar ideas, conceptos y argumentos con mayor fluidez, profundidad, exactitud, originalidad, etc. Cuanto más desarrollamos estos hábitos, más crecemos en madurez intelectual.

La psicología actual está prestando cada vez más importancia a lo que pudiéramos llamar *hábitos emocionales*. Se habla, con razón, de lo relevante que es manejar adecuadamente nuestras emociones a través de actitudes y comportamientos estables como la apertura, flexibilidad, validación, resiliencia, motivación, empatía, agilidad emocional, etcétera.

En este libro estudiaremos una dimensión aún más profunda y determinante: la de los *hábitos morales*. El adjetivo *moral* significa que estos hábitos tocan nuestra esencia como personas humanas. La moralidad consiste en nuestra posibilidad de *ser más* —pero también de *ser menos*— «humanos». A diferencia de las cosas y los animales, cuya esencia es la que es y no admite crecimiento o decrecimiento, el humano es el único ser cuya esencia es abierta, variable; es decir, puede crecer, pero también disminuir. «Un tigre jamás podrá “destigrarse”», decía el filósofo español José Ortega y Gasset; «solo el hombre tiene la terrible posibilidad de deshumanizarse».

Hábitos morales buenos y malos

Los vicios y las virtudes son, precisamente, hábitos morales. La virtud es un hábito moral bueno; el vicio, un hábito moral malo. La virtud incrementa nuestra estatura humana; el vicio la disminuye. Nuestra vida moral —es decir, el conjunto de nuestros vicios y virtudes— da fe de nuestra talla personal, de nuestra verdadera estatura humana.

.....
**En nuestros vicios y virtudes nos jugamos nuestra
talla personal y, por si fuera poco, nuestra manera
más segura y auténtica de ser felices.**
.....

En lenguaje coloquial, cuando hablamos de una persona virtuosa, solemos hablar de un «gran hombre» o de una «gran mujer». Esta grandeza no es más que el reconocimiento de su talla moral. En cambio, cuando hablamos de una persona que daña, que lastima, que hierde o mata a los demás, decimos: «¡Qué inhumano!»; no

porque no sea una persona humana, sino porque su estatura moral es muy deficiente.

Cuando hablamos de «vicios», por tanto, no nos referimos a ciertos pasatiempos o actividades que nos apasionan. Un vicio es mucho más que fumar, leer con pasión o ser fanático del fútbol. Los verdaderos vicios y virtudes tocan nuestra esencia más profunda; por eso, bien vale la pena prestarles la máxima atención.

Diseñados para amar

La paradoja de la felicidad

El diseño inteligente

La ciencia más avanzada muestra que la lenta evolución del cosmos hasta la aparición de la humanidad sobre la Tierra obedece a un *diseño inteligente*. La Inteligencia Creadora todo lo dispuso para que el universo fuera el hogar de una criatura privilegiada. ¿Cómo no pensar que esa criatura fuera también fruto de un alto diseño?

Como es evidente, en un buen diseño nada es casual. Cuando se diseña un mueble o una herramienta o cualquier otro objeto de uso práctico, todo mira a su finalidad y funcionamiento, subordinando incluso lo estético a lo útil. El «diseño» del ser humano armoniza genialmente ambos aspectos. Cada uno de sus «componentes», cada uno de sus órganos y miembros habla de una «teleología» —como dicen los filósofos—, de un «para qué», el cual constituye la finalidad de toda la persona. Más allá de la mera supervivencia individual, ella percibe como aspiración más profunda de su ser un particular llamado a vivir para *el amor*. No es casualidad que sus ojos cautiven otros ojos y se enamoren; que sus manos puedan acariciar, sostener,

ayudar y estrechar otras manos; que sus brazos ofrezcan un refugio y ternura inigualables; que incluso su temperatura corporal invite al afecto y la intimidad.

A estas cualidades exteriores habría que añadir el finísimo y poderoso instrumental interior (percepción, emotividad, afectividad, inteligencia y voluntad) que el ser humano posee para intuir, acoger y corresponder el amor, tanto en sus frenéticos impulsos como en sus vibraciones más sutiles.

El instinto de la felicidad

Nuestro diseño no termina ahí. La voluntad humana tiende, como por instinto, hacia el bien y la felicidad. Este *instinto de la felicidad* es el trasfondo de todos sus actos. El santo y el malvado buscan, en el fondo, lo mismo, pero por sendas y con resultados muy diferentes.

No es fácil definir la felicidad, pero podemos acercarnos a su significado mediante experiencias concretas. Entre ellas destaca el gozo que sentimos ante una aspiración o una meta lograda; y cuanto más alta y codiciada sea esta, tanto más intensa y profunda es la felicidad.

Como se desprende de su diseño, la aspiración más grande, alta y arraigada del ser humano es *dar y recibir amor*. El amor es su fuente más genuina de felicidad. Y toda persona, quizá sin saberlo, es lo que en definitiva busca.

.....
**La aspiración más grande, profunda y arraigada
del ser humano es *dar y recibir amor*.**
.....

La felicidad no está fuera de nosotros; no viene de la fama, ni de nuestras posesiones, ni del desenfreno, ni de ciertos logros exteriores. Muchos ya intentaron esos caminos, y acabaron mal; viviendo para sí mismos, su vida perdió todo sentido. Recuerdo a un señor en sus cuarenta que vino a verme en medio de una dura depresión. Era un comerciante exitoso que importaba mercancías asiáticas para colocarlas en las grandes cadenas comerciales de México. Se había divorciado hacía 10 años, dejando a su esposa con tres hijos. Y aunque nunca dejó de proveerlos financieramente, casi nunca los veía. Viviendo solo y holgado, había explorado todos los placeres, y ahora se sentía más vacío que nunca. Cuando terminó de hablar, me vino de manera espontánea hacerle una sola pregunta: «Tú, ¿para quién vives?». El señor se quebró, se llevó las manos a la cara y dijo entre sollozos: «¡Caray, yo no vivo para nadie!».

Amar y ser feliz

Nuestra felicidad se halla más cerca de lo que parece. Está en *vivir nuestra capacidad de dar y recibir amor*; y en obedecer una regla muy sencilla, pero fundamental: nunca busques la felicidad *por sí misma*, porque no se deja atrapar.

En cierta ocasión escuché una comparación que me ayudó a comprender mejor esta regla. La felicidad es como la cola de un perro. Si este intenta alcanzarla, solamente dará vueltas y vueltas sobre sí mismo. Si, en cambio, la olvida para responder al llamado de su amo, la felicidad lo seguirá a todas partes. Es otra manera de comprender la bien conocida paradoja evangélica: «El que busque su vida, la perderá, pero el que la pierda por mí, la encontrará».³

Fuimos diseñados para la felicidad mediante la experiencia del amor. Este nos revela nuestra verdadera vocación: aquello para lo que fuimos creados. Así pues, solo el que ama sabe vivir y ser feliz.

.....
El amor es la más alta sabiduría.
.....