EL EXAMEN PARTICULAR DE CONCIENCIA

EL DEFECTO DOMINANTE DE LA PERSONALIDAD

P. Miguel Ángel Fuentes

Este escrito lleva el número 1 de la Colección “Virtus”, aunque ha sido escrito ya muy adelantada la colección. Reemplaza al original número 1 (“Miró la pequeñez de su esclava. Para una educación de la humildad”) que ha pasado a formar parte del estudio más amplio “Naturaleza y educación de la humildad” (Virtus número 12).

Este trabajo tiene tres partes. En la primera presentamos la naturaleza y modo de realizar el examen particular de conciencia, verdadero motor de la vida espiritual; en la segunda hablamos del defecto dominante que será, en muchos casos, la materia principal del examen particular de conciencia; y, finalmente, en una tercera, damos algunas ideas generales sobre los temperamentos, con cuyo conocimiento se hace más fácil aferrar adecuadamente cuál es la pasión dominante de cada uno.

INDICE

EL EXAMEN PARTICULAR DE CONCIENCIA
EL DEFECTO DOMINANTE DE LA PERSONALIDAD
P. Miguel Angel Fuentes
INDICE
I. EL EXAMEN PARTICULAR DE CONCIENCIA
1. Importancia
2. En qué consiste...
3. Modo de practicarlo
4. Contenido: ¿de qué examinarse?
5. Trabajo previo
6. El trabajo propiamente dicho
7. Efectos
II. EL DEFECTO DOMINANTE
1. La ignorancia del tema en las personas buenas
2. Su naturaleza
3. Necesidad de combatirlo
4. Medios para conocerlo
5. Modo de combatirlo
6. El defecto dominante y los vicios capitales
7. Conclusión
III. LOS TEMPERAMENTOS O DISPOSICIONES INNATAS
1. Temperamento y carácter
2. Tipos temperamentales
3. ¿De qué nos sirven estas descripciones?

EL EXAMEN PARTICULAR DE CONCIENCIA

Los clásicos de la espiritualidad cristiana, ya desde los monjes del desierto en los primeros siglos de nuestra era, pero especialmente a partir de Ignacio de Loyola en el siglo XVI, han considerado como método privilegiado para educar la voluntad, es decir, para adquirir virtudes, extirpar vicios y corregir defectos, el trabajo diario sobre un punto bien determinado de nuestra vida espiritual o afectiva.

1. Importancia

Considero que es el método personal *más útil* para combatir no sólo los defectos comunes, sino incluso los vicios arraigados e incluso los problemas adictivos (en este último caso se entiende: *al mismo tiempo* que se realizan las terapias necesarias o convenientes). Me parece que este método, sencillo pero exigente, es convenientísimo para quien quiere progresar en la vida espiritual y se vuelve indispensable para quien debe resolver conflictos afectivos. Cada director espiritual —así como el terapeuta— es libre de elegir sus métodos de trabajo y tal vez a muchos no les guste este ("cada maestrillo con su librillo", reza el dicho). Respetando la libertad de elección de cada uno, propongo este instrumento que ya ha dado sobrados resultados espirituales y psicológicos durantes siglos[1]. El mismo san Ignacio, su gran sistematizador y divulgador, lo practicaba cuidadosamente, como refiere el P. Laínez al P. Polanco: "Tiene tanto cuidado con su consciencia que cada día va confiriendo (comparando) semana con semana, y mes con mes, y día con día; y procurando cada día de hacer provecho"[2]. El P. Narciso Irala cita las palabras del doctor Schleich, protestante, profesor de la Facultad de Medicina de Berlín, quien afirmaba: "Con toda seguridad y convicción digo que con esas normas y ejercicios en las manos [el método ignaciano], podríamos aún hoy día transformar nuestros asilos, prisiones y manicomios, e impedir que fuesen recluidos los dos tercios de los que allí están"[3].

Este método es al mismo tiempo medidor de la propia voluntad (*voluntímetro*) y generador de voluntad (*voluntígero*)[4]; focaliza la atención y las energías de la persona en un punto preciso, lo que aumenta la capacidad de la voluntad para realizar los actos que habrán de culminar logrando el objetivo propuesto.

Es lamentable que sean tan pocas las personas que recurren a este método, verdadero báculo para caminar en la formación de la voluntad, en el desarraigo efectivo de los defectos y en el crecimiento de la virtud. Y más lamentable aún es la triste realidad que observamos en los innumerables laicos católicos, religiosos y sacerdotes, los cuales, conociéndolo y teniendo conciencia de su importancia y necesidad, lo descuidan, lo realizan con pasmosa indolencia y hasta lo abandonan... ¡y luego se maravillan de continuar arrastrando vicios, defectos o, sencillamente, de vivir estancados en el camino espiritual![5]

Esto se debe, en parte, al abandono general de la vida espiritual (por parte de fieles y pastores), en parte también a prejuicios contra cualquier proyecto espiritual serio (e indudablemente este es un elemento esencial de un proyecto espiritual serio) y en parte, en fin, a la ignorancia de su naturaleza y de su fin. Y cuando se ignora esto último, como señalaba Casanovas, el examen "se convierte en un mecanismo complicado y fastidioso, a manera de penitencia espiritual"[6].

2. En qué consiste...

El examen es a un mismo tiempo un "estado" y una "operación de espíritu". Es un *estado de espíritu* en el sentido de "una disposición general del hombre que le hace estar atento siempre y vivamente interesado en conocer, discernir y perfeccionar, cuanto le sea dado, las reacciones producidas en su alma"[7]. He aquí el primer provecho para una persona con defectos arraigados o con desórdenes afectivos: su *actitud* pasa a ser *interés por cambiar y mejorar y por vivir conscientemente su vida y sus movimientos interiores* (lo que no se da cuando la persona está hundida en el pozo de los afectos desquiciados). Y también es una *operación* que "requiere sus horas determinadas y tiene leyes precisas para su ejecución. La operación sin el espíritu, termina en una rutina enojosa y estéril; el espíritu sin la operación carece de eficacia práctica"[8].

Sigue señalando Casanovas que "hay dos clases de personas que yerran en la explicación del examen de San Ignacio; los que sólo atienden a multiplicar los pormenores prácticos exigiendo su cumplimiento de una manera casi supersticiosa, y los que los desprecian, tomándolos por un sistema de contabilidad, impropio de los asuntos espirituales y enervador de los corazones. Tan superficial e injusta es la posición de los unos como la de los otros"[9].

En suma: el examen "trata de conservar el espíritu, despierto y activo en todas las horas del día, para que el hombre alcance el fin que se ha propuesto, de la manera más seria y eficaz. Esto es lo primero y lo principal, porque es como la vida espiritual del alma. Cuanto viene después de esto, es secundario por grande que sea su importancia; y como secundario lo debe mirar y tratar quien quiera dar a las cosas su justo valor, sin pecar ni por exceso ni por defecto"[10].

3. Modo de practicarlo

El mejor *modo* de practicar este examen es el que explica san Ignacio de Loyola en sus Ejercicios Espirituales[11]. El santo distribuía el trabajo en tres momentos fundamentales:

1º Por la mañana, después de levantarse, entre las primerísimas cosas que se han de hacer, se debe determinar con precisión el objetivo del trabajo, es decir, el *propósito o proyecto personal espiritual* que se tiene entre manos (aquello que se quiere corregir, desarraigar o adquirir, ya sea tal o cual defecto, tal o cual virtud, tal o cual hábito o costumbre). Es una toma de conciencia. Además, todo cristiano que sabe que el éxito de su trabajo depende de la ayuda de Dios, debe también pedir en este primer momento ese auxilio para poder realizar bien su trabajo. A quienes cuesta mucho este paso puede resultarles muy provechoso escribir una pequeña oración en la hagan mención de aquello que quieren lograr y los motivos. Por ejemplo, quien quisiera trabajar en la *humildad*, podría hacer algo así:

> "Señor mío, Jesucristo, te pido luz y gracia para aplicar en este día todos mis esfuerzos a alcanzar y crecer en la virtud de la humildad. Especialmente hoy quiero ser humilde practicando la humildad en las palabras, tanto en las que diga de mí, como en aquellas con las que me refiera al prójimo. Quiero vivir la humildad a imitación de tu corazón humildísimo y manso. Te pido esta gracia por intercesión de tu santa y humilde Madre".

Nótese que en esta posible oración no solo he indicado la virtud que se intenta alcanzar sino también el acto concreto en que queremos encarnarla en este preciso día. Más adelante veremos la importancia y el modo de determinar los posibles actos concretos que debemos ir practicando *de a uno*.

2º A la mitad del día (antes o después del almuerzo, aproximadamente, o cuando resulte más cómodo en cada caso) se deben hacer dos cosas:

a) Recordar cuántas veces se ha fallado en el propósito prefijado (o si han realizado los actos positivos propuestos). Para este fin, tal vez sea conveniente *repasar* lo que se hizo durante la mañana de hora en hora o de lugar en lugar, y *anotarlo* en alguna libreta o agenda. Algunos se quejan de la "materialidad" de este trabajo y prefieren no descender a tal particular, limitándose a consignar su trabajo a la memoria; pero olvidan que la finalidad de este esfuerzo es vencer la *flojedad* y la *pereza*; por eso aconsejo que lo hagan como aquí se indica, por lo menos quienes

sufran de enfermedades afectivas o tengan defectos muy arraigados. Por otra parte, conviene no sólo *observar y notar* cuántas veces se ha fallado, sino los *motivos* por los que esto ha ocurrido, para corregirse y forjar la prudencia de ahora en más.

b) Además de esto, se debe volver a renovar el propósito para lo que resta del día.

San Ignacio proponía el siguiente modo de anotar (que cada persona puede adaptar como mejor le ayude):

Día 1	m.....
	t.....
Día 2	m.....
	t.....
Día 3	m.....
	t.....
Día 4	m.....
	t.....
Día 5	m.....
	t.....
Día 6	m.....
	t.....
Día 7	m.....
	t.....

Por cada día figuran dos líneas, en la primera se anotan (con algún signo) las fallas (o, por el contrario, el cumplimiento de los actos propuestos) de la mañana, en la segunda las de la tarde.

3º Finalmente, al finalizar el día, se debe volver a hacer el examen, repasando ahora las fallas que se han tenido desde el mediodía hasta ese momento. Nuevamente esto se anota en el lugar correspondiente.

Es muy conveniente, enseñaba el mismo san Ignacio, que cuando uno toma conciencia de haber faltado a su propósito, haga algún gesto externo, del cual sólo él conozca el significado (como poner la mano en el pecho, por ejemplo) de modo tal que manifieste su pesar por haber caído. Lo mismo se diga cuando uno realiza alguno de los actos que se había propuesto hacer: debe hacerlo tomando conciencia de lo que hace. Señala Casanovas que este *tomar conciencia* del acto mismo en que se cae en un defecto (que nos habíamos propuesto evitar) o se practica una virtud (que nos habíamos señalado realizar) tiene una capital importancia: “después de la previsión dicha [es decir, del prever qué actos vamos a hacer o evitar] no hay cosa de tanta importancia como el darse

uno cuenta de sus propios actos; del mismo modo que no hay cosa más fatal, que la inconsciencia en las caídas o la rutina en el obrar (...) Este estar atento a las caídas debe ser *enteramente consciente*, y esa cuidadosa advertencia debe manifestarse hasta con una acción externa, llevándose, por ejemplo, la mano al pecho. Este gesto externo denota arrepentimiento, si se ha caído en falta, y es además una renovación del propósito de no caer. No es posible que se habitúe a las caídas el que se da cuenta de cada desliz, se arrepiente al instante y de la misma caída toma pie para renovar su espíritu. Si esta renovación se hace cual conviene, tal vez el mismo resbalón sirva de estímulo y acicate para dar un salto adelante, como suele suceder en los resbalones materiales"[12]. Esto no está muy lejos de lo que, quienes luchan contra problemas graves y muy arraigados, llaman *sanos rituales*[13].

No ignoro que algunos directores espirituales (a menudo desmañados) consideran este tipo de trabajo como una *mecanización* de la vida espiritual; sin embargo, hasta los buenos psicólogos lo considerarían por lo menos un método eficaz. Es indudable que esto mal llevado puede convertir el trabajo espiritual o el psicológico en una inútil automatización; por eso hemos advertido de la necesidad de darle un *espíritu*; porque la letra sin el espíritu mata (cf. 2Co 3,6).

Además, en el examen de la noche, la persona deberá observar si ha mejorado su conducta respecto de la mañana; y cada día (o al menos alguna vez a la semana) debería comparar su trabajo con el día o los días anteriores, viendo si ha mejorado o empeorado, buscando los motivos (si ha mejorado, para seguir trabajando en esa línea; si ha empeorado, para corregir aquellas cosas que lo hacen retroceder en el trabajo); y de vez en cuando comparar una semana con las anteriores, viendo si se progresa o se aleja de sus objetivos.

Con un trabajo firme a través de este método en pocos meses pueden corregirse defectos largamente arraigados. Pero hace falta perseverancia y tenacidad, y la suficiente humildad para volver a comenzar cuando se toma conciencia de haber recaído.

Los efectos de este examen son tan importantes para la conducta que considero que este tipo de trabajo debe ser incorporado incluso al tratamiento de las personas con adicciones y trastornos afectivos.

4. Contenido: ¿de qué examinarse?

En cuanto al *contenido* del examen debe tratarse siempre de algo muy preciso y determinado y suficientemente conocido por quien realiza este ejercicio.

Ante todo, debe ser algo *bien determinado*. Las principales fallas en el trabajo de la voluntad (y también en otros campos) provienen de proponerse planes muy generales (por ejemplo, "querer ser humilde", o "querer ser generoso"). Si bien la humildad o la generosidad son virtudes concretas, todavía se trata de propósitos generales; pero encarando las cosas genéricamente no puede adelantarse en el camino espiritual. Por eso el propósito particular debe ser siempre algo concreto, y mientras más particularizado, mejor. Si, por ejemplo, se quiere crecer en la humildad, los propósitos deberían puntualizarse: qué actos concretos de humildad (¿en las miradas, en las palabras, en los gestos?), o respecto de quien (superiores, súbditos, cónyuge, amigos, padres), o en qué momentos del día, etc. Una vez que, después de un tiempo de trabajo, se haya conseguido un cierto hábito respecto de estos actos, se puede ir pasando a nuevos actos de humildad. En este campo vale lo mismo que en otros: hay que manejar con desenvoltura las pequeñas cosas para poder, luego, gobernar las grandes.

Segundo: ¿cómo *elegir* la materia sobre la que se debe trabajar? Transcribo un texto del ya citado Casanovas: "Generalmente los autores ascéticos encarecen la necesidad que hay de elegir acertadamente el defecto o la virtud particulares sobre que debe llevarse el examen particular; y para asegurar este punto, establecen la teoría de la pasión dominante[14], afirmando que primero se debe atacar el vicio principal, luego los secundarios y por último debe tratarse de virtudes. Todo esto es muy acertado, mirado como teoría fundada en el valor de los vicios y de las virtudes, *pero si se atiende al fin* a que se ordena el examen particular según el espíritu de San Ignacio, *tal vez convenga seguir un criterio diverso*. Siendo el fin del examen particular mantener siempre vivo y muy activo el deseo de la santidad, debe preferirse lo que atendida la clase de persona y las circunstancias en que se halla, haya de ser más eficaz para encender ese deseo, aunque esto rompa los moldes del orden objetivo con el que valoramos los vicios o las virtudes. Es tan grande la diversidad en que se hallan los espíritus respecto de un mismo grado de perfección o imperfección, y son tan varias las disposiciones en que un mismo espíritu puede encontrarse, que se hace muy difícil decretar a priori lo que es más provechoso. No perdamos nunca de vista, que la santidad es una vida y no una teoría, por muy bien pensada que ésta sea; y que el examen particular no es un fin al que debe amoldarse la vida del alma, sino un medio para conservarla y perfeccionarla"[15]. Por tanto, aquello sobre lo que una persona debe examinarse ha de ser determinado según las necesidades de esta persona concreta "aquí y ahora". Por tal motivo, por ejemplo, una persona dominada por un vicio como la lujuria o el alcohol, a pesar de que su pasión o vicio

dominante sea la lujuria o la bebida, tal vez tenga que examinarse, al menos en algunos momentos de su vida, sobre su confianza y abandono en Dios (puesto que, sin estas actitudes es imposible lograr la recuperación), o sobre la humildad (cuando hay algún complejo de inferioridad en la raíz) o sobre otros actos diversos cuando se intenta usar el examen principalmente para robustecer o elevar el tono de la voluntad.

5. Trabajo previo

Sostengo que no se puede adquirir una virtud o combatir un vicio o defecto si no se conoce bien el terreno sobre el que se va a trabajar. Un buen militar estudia pormenorizadamente su propio ejército, a su enemigo y el terreno sobre el que librará la batalla; si no hace así, tiene asegurada la derrota. En nuestro caso ocurre algo similar; si uno quiere adquirir una virtud, debe volverse, en cierto modo, "especialista" en ella. Cuando alguien me dice, por ejemplo, "yo creo que tengo que trabajar en la mansedumbre porque mi problema principal es la ira", suelo replicarle: "me parece una buena idea; mencióneme quince actos que pondría en práctica para lograr este objetivo". La mayoría quedan perplejos; a lo sumo se les viene a la mente uno o dos actos; esto significa que de esa virtud saben poco y nada; pero de esa manera no es posible un trabajo serio, porque no podrán darse cuenta de las oportunidades que se le presenten para practicar esa virtud si no saben bien lo que es esa virtud y las distintas situaciones en que actúa; lo mismo se diga de los vicios. Quien quiera trabajar en serio, debe (según sus posibilidades y alcance) estudiar sobre el tema.

Por eso, para un trabajo serio, recomiendo, ante todo, leer lo que dicen los libros clásicos de espiritualidad o moral sobre la virtud que se pretende adquirir o sobre el vicio que se quiere desarraigar (por ejemplo, alguna de las obras de Antonio Royo Marín, Tanquerey, Garrigou-Lagrange, Merkelbach, Prümmer, etc.).

Una vez hecho esto, se estaría en condiciones de hacer una lista, lo más exhaustiva que sea posible, de todos los actos que uno vea relacionados de modo *directo* o *indirecto* con la virtud o vicio que se quiere enfrentar, tal como se presenta *en la vida cotidiana de la persona interesada*. Una lista de quince a veinte actos es algo óptimo. Aquí ofrezco, a modo de ejemplo, algunos esquemas orientadores sobre la castidad (y su opuesta, la lujuria), sobre la acedia (y su opuesta, la diligencia) y sobre la humildad (y su opuesto, el orgullo). El modo en que están estructurados puede inspirar otros posibles esquemas:

Ejemplo 1: material para un trabajo sobre la castidad y la lujuria

A. La principal causa de los pecados de lujuria son las *ocasiones de pecado* que se presentan a la *vista*; por tanto:

- Nunca miraré televisión estando solo.
- Pondré un horario tope para acostarme y al llegar a esa hora nunca consentiré en seguir viendo televisión o conectado a Internet.
- No navegaré por Internet en algún lugar donde no pueda ser visto por otros; usaré filtros contra pornografía y (si soy religioso) con programas que hagan patente a mis superiores los lugares en que entro.
- No usaré "chat" o lo haré exclusivamente a la vista de otras personas o familiares.

- Vigilaré la vista en las revistas, periódicos, etc.
- Huiré de los lugares y ambientes peligrosos.
- Cortaré tal o cual amistad que es puramente superficial y frívola.

B. Otra causa principal de las caídas en la lujuria es la *sensualidad* (o blandura de los sentidos); por tanto, para vencer este problema:

- Buscaré ser mortificado en mis comidas.
- Haré penitencia corporal, en la medida en que me sea posible, para mantener el domino de mi cuerpo.
- Mortificaré en mis sentidos, privándome de vez en cuando de cosas buenas (por ejemplo, de mirar alguna cosa honesta, de oler un perfume agradable, de sentir el tacto suave de alguna cosa; no porque esto sea malo, sino para *aprender a renunciar* a algo lícito, lo que me hará más fuerte cuando deba decir "no" a las tentaciones ilícitas).
- Mantendré mi higiene corporal no buscando la comodidad sino forjar mi voluntad: mortificando mis sentidos (por ejemplo, con un golpe de agua fría al ducharme), dedicando a mi aseo personal un tiempo breve, siendo ordenado en mis cosas, etc.

C. Otra fuente de caídas en la lujuria es el *ocio*; por eso:

- Trataré de estar siempre ocupado, aun cuando no tenga obligaciones (por tanto, trataré de tener buenas lecturas, de practicar algún hobby, de trabajar en alguna cosa práctica, etc.)
- Trataré de hacer al menos dos veces por semana algún ejercicio corporal (caminar, deporte, gimnasia, etc.).

D. Muchos caen en pecados de lujuria como castigo de su *orgullo*; entonces:

- Deberé vigilar sobre este punto, tratando de ser cada vez más humilde; aprovecharé las oportunidades de humillarme con trabajos y ocupaciones "bajas" a los ojos de los demás (y a los míos también).
- Pediré a Dios la gracia de aceptar con humildad las humillaciones a que me sometan los demás.

E. No puedo aspirar a la virtud de la castidad sin la *ayuda de Dios*; por tanto:

- Mantendré la comunión frecuente (diaria, si es posible), y la confesión semanal.
- No abandonaré nunca la devoción a la Virgen, en especial el Rosario diario.

F. Dice la Escritura que el que considera la naturaleza del pecado y las postrimerías no peca; por lo tanto:

- Consideraré la malicia del pecado de lujuria, la degradación que impone a mi cuerpo.
- Recordaré diariamente (sobre todo antes de acostarme) que un día he de morir y que ignoro el momento, y que seré juzgado por todos mis actos, y que según haya obrado (bien o mal) me salvaré o me condenaré.

G. La castidad es una virtud que se adquiere con actos positivos, aunque indirectos; por tanto:

- Seré modesto en mi modo de vestir.
- Honesto en mi modo de hablar y en mis gestos (nada de chabacanería, de vanidad, de llamar la atención).
- Prudente y equilibrado en el trato afectivo con los demás.
- Limpio en las miradas (miraré a cada persona como quiero que miren a mis hermanas/os y a mi padre/madre).
- Pediré la gracia del pudor y actuaré en todo con pudor.

Ejemplo 2: material para un trabajo sobre la acedia y la presteza

A. La acedia es tristeza de las cosas espirituales; por eso: pediré alegrarme de las cosas espirituales (Misa, oración, pruebas, enfermedades, fracasos). Para esto: incluiré mis fracasos diarios en la acción de gracias de cada día.

B. La acedia tiende a que hagamos con negligencia, abreviemos u omitamos los actos espirituales, por razones fútiles; por tanto propongo:

- No abreviar ninguno de los actos en los que me ataca la acedia (todo acto de piedad y oración).
- No omitirlos por ninguna razón que no provenga de la obediencia o de la urgencia de la caridad o de los deberes pastorales,
- Por el contrario, buscaré hacer esas obras con perfección.

C. La acedia hace que me apure en terminar lo que no me gusta. Por tanto:

- No me apuraré en los oficios que más me repugnan.
- Daré a la oración el tiempo que merece (acción de gracias después de Misa, examen de conciencia, preparación para la Misa).
- No haré ninguna de las cosas que más me gustan cuando éstas ocupen el lugar o el tiempo de otras que tengo por deber de estado.

D. Hace elegir los oficios según los deleites que procuran. Por tanto: elegiré mis actividades según la urgencia, la utilidad del prójimo o el pedido de mis superiores.

E. Hija de la acedia es la desesperación (repugnancia o huida de lo difícil). Por tanto: he de llenar el alma de la esperanza de poder llevar adelante las obras que Dios me pide, aun cuando me parezcan muy fastidiosas o pesadas o imposibles de cumplir.

F. Engendra pusilanimidad para acometer lo que parece difícil. Por tanto: encararé con grande ánimo y generosidad las obras puntuales de mi santificación diaria.

G. Engendra rencor y amargura contra los que nos mandan o nos piden las cosas que nos cuestan o no nos gustan. Por tanto:

- Tendré obediencia y buen espíritu con quien me manda (superior) o pide hacer una obra que me desagrada; esto implica: no quejarme de lo mandado, no hacer notar que se me pide algo pesado o injusto (forma de "desquitarme" haciendo sentir al superior como un tirano).
- Trataré con caridad exquisita y paciencia a los que me piden cosas que me cuestan o cortan mis planes (a quienes, por eso, trato mal, como para que no vuelvan a pedir o para que sean breves).

H. Engendra "divagación", curiosidad, verbosidad, inquietud corporal... o sea, "paliativos", diversiones por las cuales compensamos el esfuerzo del deber. En este orden haré todo lo posible por no distraerme o buscar "huidas" en diversiones. La recreación la dejaré para cuando toque recreación. Durante el tiempo de trabajo u oración, en cambio, pondré todo empeño en hacer bien mi deber.

I. Para combatir la desolación que acompaña algunos actos espirituales he de meditar en el valor e importancia que estos actos tienen para mi vida.

J. Aumentar lo que acrecienta la caridad (contra lo que se opone la acedia):

- Devoción a la Eucaristía
- Devoción a la Virgen.
- Lectura y meditación de la Sagrada Escritura.

K. La tentación de acedia puede ser una purificación divina. Por eso: pediré a Dios paciencia... ¡mucha paciencia!

Ejemplo 3: material para un trabajo sobre la humildad y el orgullo

A. La humildad brota del correcto conocimiento de mí mismo, de mis pecados, de la acción de Dios en mi alma, y esto es una gracia que tengo que pedir; por tanto, debo:
   - Pedir la gracia de crecer en la humildad
   - Rezar las letanías de la humildad (del Cardenal Merry del Val)

B. Y también tengo que poner los medios para conocerme a mí mismo; para esto debo:
   - Hacer memoria de mis pecados
   - Recordar que todo lo bueno que tengo Dios me lo dio gratuitamente

C. El orgullo me hace costosa la obediencia, sobre todo a los que son mis iguales y mis inferiores; de ahí que debo:
   - Obedecer dócilmente a mis iguales e inferiores
   - Pedir que otro me indique lo que debo hacer (buscar la obediencia)

D. El orgullo me hace sentir injustas las burlas y humillaciones; en este orden he de:
   - Llevar en silencio las burlas y humillaciones
   - "Seguir la corriente" cuando se burlen de mí (aprender a reírme de mí mismo)

E. El orgullo me lleva a creerme superior a los demás y a juzgar a los demás y a no saber aceptar ayuda de otro; por tanto, me esforzaré por:
   - Pedir ayuda a otro (consejo, opinión, explicación)
   - Buscar la compañía de los que siento que "me hacen sombra"
   - No entretenerme pensando en los defectos de los demás
   - Hablar bien de los demás

F. El orgullo me lleva a buscar la vanagloria que dan los hombres; por tanto, trataré de:
   - No hablar de mí mismo, especialmente si es en mi propia alabanza
   - No prestar oído a los que hablen bien de mí
   - No dar mi opinión si no me la piden o si no es necesaria

G. El orgullo hace que me cueste aceptar mis errores; por tanto, me propongo:
   - Aceptar en silencio las correcciones
   - Pedir perdón personalmente a quien ofendiere

H. Cristo es el supremo modelo de la humildad; entonces, he de contemplar la humillación de Cristo en la Pasión

I. El orgullo hace que me guste pensar en mí mismo, en cómo los demás deben pensar bien sobre mí; por lo cual no me entretendré en pensar sobre mi persona

J. Para crecer en la humildad es necesario conocer qué es y cómo se llega a poseerla; por lo cual leeré y meditaré sobre esta virtud.

6. El trabajo propiamente dicho

Los anteriores esquemas son sólo sugerencias; cada persona puede agregar o quitar elementos o hacer un plan análogo para otras virtudes u otros defectos, como más arriba se señaló. Como puede observarse, para elaborar un esquema sobre otras virtudes o vicios, basta con hacer una lista de las principales elementos de esa virtud (naturaleza, causa, modo de adquirirla, actos principales, actos secundarios, efectos, ocasiones de practicarla, vicios que se le oponen...), determinando, luego, diversos actos concretos para alimentar ese aspecto o para desarraigarlo. Los ejemplos antedichos son por sí elocuentes.

Con estas ideas delante, la persona que ha de trabajar en esta actitud, habrá de examinarse *solamente en uno de estos puntos* durante el tiempo que sea necesario hasta que quede arraigado; luego de lo cual, pasará a otro. No debe trabajar en varios puntos a la vez, porque eso sería lo contrario de lo que intenta el examen particular (cuyo objetivo es concentrar la energía de la voluntad y la atención de la inteligencia sobre un solo foco). Se comprende, también, que cuando se pasa a examinar un nuevo aspecto o acto, *se debe mantener vivo el ejercicio de aquellos actos que ya se han adquirido*. Se debe ir ganando nuevo terreno con cada examen. De este modo en poco tiempo una persona puede cambiar de abúlica en enérgica y de viciosa en virtuosa.

7. Efectos

El trabajo realizado de este modo, no sólo conquista o hace crecer la virtud (o vence el defecto) en el que se ha focalizado la atención sino que al mismo tiempo tiene un efecto importante: fortalece la misma voluntad, que, con cada acto firme y enérgico, va vigorizándose y consolidándose.

Aún así, por encima de este beneficio sobre la voluntad, produce otro más importante (que es, según algunos autores, su fruto principal): conserva vivo y despierto el interés por la propia santidad y perfeccionamiento.

Sobre todo debemos reconocer una gran verdad: con muchísima frecuencia (por no decir "casi siempre"), sin un serio examen particular, todos los buenos deseos e intentos, se condenan, tarde o temprano, al fracaso total y el cristiano termina encerrado en la tibieza y la mediocridad. Por esta razón, no darle la importancia que merece puede ser un signo de necedad.

II. EL DEFECTO DOMINANTE

Al mencionar el objeto sobre el que se debe realizar el examen particular, hemos dicho, siguiendo a Casanovas, que no siempre es necesario examinarse sobre el defecto dominante. Para ser más exactos hemos de decir que, si bien hay circunstancias que pueden demandar en algunos casos un trabajo más urgente sobre otro punto de nuestra personalidad, gran parte de nuestro empeño consistirá en el esfuerzo por desarraigar nuestro defecto dominante y tarde o temprano tendremos que ocuparnos seriamente de él.

1. La ignorancia del tema en las personas buenas

A pesar de cuanto al respecto han escrito los autores clásicos de espiritualidad, es notable la ignorancia sobre esta doctrina. O, para hablar con mayor precisión, tenemos que reconocer que, una notable cantidad de buenos cristianos que conocen de qué se habla cuando se menciona el defecto dominante, ignoran, sin embargo, cuál los domina a ellos mismos. Lo demuestra la constatación que hace el P. Amadeo Cencini entre personas consagradas, citando un estudio de L. M. Rulla, que afirma lo siguiente: "Al ingreso en la teología o en el noviciado, había un 86% de clérigos que ignoraba el propio conflicto central (lo que en un tiempo se llamaba defecto dominante), *después de cuatro años de formación había todavía un 83% que ignoraba el lado débil de su persona* (en los religiosos al comienzo del noviciado era del 87% los que no conocían su inconsistencia central, y 82% después de cuatro años)"[16]. ¡Y aquí se está hablando de personas que, en teoría, han consagrado sus vidas a la búsqueda de la perfección espiritual!

Observemos que el lenguaje moderno ha dejado de usar, lamentablemente, la precisa expresión "defecto dominante", en parte por la invasión de la psicología en el terreno propiamente espiritual. En la cita que acabamos de transcribir leemos "conflicto central", "lado débil". "inconsistencia central"..., términos que indudablemente describen la realidad de la que hablamos, pero que carecen de la fuerza del calificativo que le asignaba la tradición: *dominante*. La usanza clásica no ha perdido, sin embargo, su vigor y actualidad. Además de la expresión "defecto dominante", otros autores han usado y usan fórmulas equivalentes, como: "disposición dominante", "pasión dominante", "vicio dominante", etc.

2. Su naturaleza

¿Qué es el defecto dominante? De alguna manera se puede decir, con expresión de Fulton Sheen, que es "lo que hay de peor en nosotros"[17]. Es aquello de lo que nacen todas o la mayoría de las faltas que una persona comete, y es el mayor obstáculo que se opone al progreso espiritual. Es el defecto que nos hace cometer más pecados, sobre todo pecados de afecto; aquel que en cada uno despierta los deseos más violentos y tenaces; el que nos lleva, ya sea a exageradas alegrías, ya sea a profundas tristezas; el que más nos reprocha la gracia y el que guarda relación con el natural modo de pensar, de sentir y de obrar de cada uno; el que constituye el fondo torcido de nuestro carácter y guarda íntima relación con nuestro modo de ser individual. Hay temperamentos naturalmente inclinados a la molicie, a la indolencia, a la pereza, a la gula y a la sensualidad; otros a la soberbia, etc.[18]

Garrigou-Lagrange lo define como "un enemigo doméstico que reside en nuestro interior, y que es capaz, si echa fuerzas, de acabar por arruinar totalmente la obra de la gracia o la vida interior... El defecto o pasión dominante es tanto más peligroso, cuanto que con frecuencia compromete nuestra primera cualidad, que es una buena y recta inclinación de nuestra naturaleza; cualidad que debe ser cultivada y sobrenaturalizada por la gracia... Hay en cada hombre sombras y luces; existe el defecto dominante y, a la vez, excelentes cualidades... Preciso es vigilar para que el defecto dominante no sofoque nuestras buenas inclinaciones ni el atractivo de la gracia. De no hacerlo así, nuestra alma sería semejante a un campo de trigo invadido por la cizaña de que habla el Evangelio... Ese defecto o pasión es muchas veces como el gusanillo que va royendo el corazón de las frutas más sanas y hermosas... En el castillo de nuestra vida interior, defendido por las distintas virtudes, el defecto dominante es el *punto débil* que ni las virtudes teologales, ni las virtudes morales defienden. El enemigo de las almas busca precisamente en cada uno ese punto débil, fácilmente vulnerable, y con facilidad lo encuentra"[19].

El defecto dominante está más ligado en cada persona al *sustrato temperamental* que a los vicios que se han adquirido a lo largo de la vida, incluidos aquellos que pueden haber degenerado en alguna adicción. Por eso no hay que confundir el defecto dominante con otros hábitos que pueden ser circunstancialmente *más graves* que el mismo defecto y que quizá exijan en algunos casos que se trabajen *con más urgencia* que el mismo defecto. La persona puede tener vicios objetivamente más graves que el defecto dominante que les ha dado origen.

El defecto dominante coincide, si no me equivoco, con el modo propio que asume en cada persona el *fomes peccati*, la labilidad moral o tendencia a deslizarse en el terreno moral, herencia del pecado original, lo cual está ligado a la distinta conformación

temperamental[20]. De aquí que sea tan importante conocer la teoría de los temperamentos, con sus diversas cualidades positivas y negativas. Si bien ninguna de las tipologías temperamentales –de las que hablaremos en la última parte– se da en estado puro y las formas de concretarse son realmente numerosas, pueden establecerse líneas maestras y defectos que también podemos llamar *maestros*: la ira explosiva y el mal carácter en el colérico, la superficialidad e inestabilidad en el sanguíneo, la tristeza y la tendencia al rencor en el apasionado, la pereza y la indiferencia en el linfático, etc.

Tan importante es el defecto dominante que aun en los casos en que la caridad urge trabajar primero otro vicio que quizá está perjudicando al prójimo o a nuestros deberes de estado, no debemos olvidar que todo vicio *lleva de algún modo la marca* del defecto dominante. No son iguales las faltas de caridad en quien tiene un sustrato colérico y en quien es rencoroso o superficial; tampoco son idénticas la lujuria del impulsivo y la del egoísta. El orgullo tiene trazas de despotismo en un colérico y de rencor en un melancólico… Si esto no se toma en consideración, los exámenes de conciencia siempre serán abstractos e impersonales; y, por tanto, ineficaces.

3. Necesidad de combatirlo

San Alfonso dice: “Sobre todo debemos examinar cuál es nuestra pasión dominante. Quien a ésta vence, todo lo ha vencido, y quien se deja vencer de ella está perdido... Algunos... se abstienen de ciertos defectos de menor cuantía y se dejan vencer de la pasión dominante. Con todo, si no sacrifican completamente ésta, jamás llegarán al puerto de salvación”[21]. Y hablando de los “efectos *funestos* de la pasión dominante”, añade: “hace moralmente imposible la salvación, ciega a su víctima y la precipita en todos los excesos. Si no matamos... la pasión dominante, es imposible que nos salvemos. Cuando la pasión domina al hombre, comienza por cegarle, de modo que ya no pueda ver el precipicio”[22].

4. Medios para conocerlo

Es notable la cantidad de buenas personas que después de muchos años de vida espiritual continúan sin acertar cuál es su defecto dominante.

Para descubrir la pasión que nos domina, hacen falta dos disposiciones previas.

La primera: pedir a Dios los medios necesarios; a saber: la luz sobrenatural para conocer adecuadamente nuestro mundo interior, y el sincero deseo de trabajar con seriedad en nuestra propia reforma. Esto último tiene una importancia capital; porque sucede a menudo que estamos dispuestos a conocernos, pero no tanto a cambiar; y ante tales disposiciones no resulta extraño que Dios no conceda tampoco las luces, porque no ilumina el camino del que no tiene seria intención de caminar.

Lo segundo: debemos procurar el valor para llamar las cosas "por su recto y feo nombre una vez que se las descubre, de lo contrario denominaremos nuestra falta de vigor como «complejo de inferioridad», y nuestro desordenado amor a lo carnal como «una liberación de la libídine». Judas perdió la posibilidad de salvarse porque nunca llamó a su avaricia con el nombre debido, sino que la disfrazó como amor a los pobres"[23]. Esta observación no carece de importancia, ya que son pocos los resueltos a aceptar que tienen un fondo profundamente egoísta, o sensual, o codicioso, o rencoroso. Este temor a enfrentar la verdad en su desnudez es uno de los obstáculos más importantes en el descubrimiento de nuestra pasión dominante.

Entre los recursos para hacer aflorar ante nuestra conciencia nuestra falta dominante, podemos señalar los siguientes.

Ante todo, como señala monseñor Fulton Sheen, nos puede ayudar el observar cuál defecto nos enoja más cuando somos acusados del mismo: el traidor monta en cólera cuando es acusado por vez primera de ser desleal a su patria. También sirve considerar qué falta condenamos con más frecuencia o vehemencia en el prójimo, porque, por raros rulos de nuestra psicología, esta suele ser la misma que nos afecta a nosotros; así Judas acusó a Nuestro Señor de no amar suficientemente a los pobres. Quizá esto se explique porque esa falta, observada en otros, pareciera acusarnos a nosotros mismos.

Otro medio que nos permite descubrir nuestro defecto es el modo como los demás actúan respecto de nosotros. Esto tiene que ver con la ley física según la cual toda acción produce una reacción contraria e igual; lo que también vale en el plano psicológico. A veces los demás desconfían de nosotros, porque nosotros previamente desconfiamos de ellos. Si tratamos mal al prójimo, es probable que el prójimo nos trate mal. Aunque no se puede establecer esto como principio general, porque ocurre a veces que nos tratan mal sin que nosotros hayamos obrado de igual modo, como le ocurre, por ejemplo, al santo

perseguido. Pero con mayor frecuencia podemos fiarnos de que las actitudes de los demás hacia nosotros hacen de espejo de nuestras disposiciones interiores.

Un nuevo medio consiste en preguntarnos adónde van nuestras ordinarias preocupaciones, cuál es el blanco de nuestros pensamientos y deseos; cuál es el origen corriente de nuestros pecados; cuál es generalmente la causa de nuestras tristezas y alegrías. Y también vale la pena interrogarnos qué piensa de esto nuestro director espiritual.

Asimismo se puede advertir que este defecto suele estar relacionado con las tentaciones que con mayor frecuencia el enemigo suscita en nuestra alma, porque este, como enseña San Ignacio, nos ataca por nuestro punto más débil.

En fin, también puede detectarse teniendo en cuenta que, en los momentos de verdadero fervor, las inspiraciones del Espíritu Santo acuden solícitas a pedirnos sacrificios en la materia que más dificultad moral nos produce.

5. Modo de combatirlo

De nada nos sirve conocer nuestro defecto dominante si no nos empeñamos en desarraigarlo. Y esto no es posible a menos que luchemos contra él de modo permanente. El trabajo superficial, o realizado por poco tiempo, o sin dar en el centro del problema, deja intacto o este defecto, o al menos sus raíces. Y de este modo, como el ave Fénix, renace una y otra vez de sus cenizas, las cuales no son tan cenizas como parecen.

Los medios que la espiritualidad clásica ha sugerido para este trabajo son bien conocidos.

El primero es la oración: sin rezar no podemos lograr nada en la vida espiritual; menos que todo corregir o transformar el fondo oscuro de nuestra personalidad.

El corazón del trabajo radica en la fidelidad al examen particular de conciencia, que ha sido objeto de la primera parte de este escrito. Verdaderamente es muy difícil, y hasta roza lo imposible, pretender erradicar esta pasión sin ser fieles a este instrumento espiritual.

Hay que añadir, aunque algunos lo colocan como parte del examen particular, el aprender a imponernos a nosotros mismos una penitencia cada vez que fallamos al propósito que nos hemos señalado para la lucha contra el defecto dominante. Poco adelantaremos si nuestras caídas, incluso reiteradas, quedan impunes. La disciplina tiene en este punto una función pedagógica y correctiva de gran valor.

Monseñor Fulton Sheen hace hincapié en otro elemento importante: hacer que la falta predominante sea ocasión de un crecimiento en la virtud. En el orden físico ocurre con frecuencia que aquellas partes que han sido dañadas, una vez reparadas, pasan a ser las más fuertes. Por ejemplo, el tejido cutáneo lastimado, una vez que se recupera, llega a ser el más fuerte de toda la piel. De manera semejante, un defecto vencido puede llegar a ser la mayor fuerza con la que cuenta una persona. En la vida de los santos vemos que muchos de ellos se han destacado, y los recordamos precisamente por ello, por ciertas virtudes que debieron trabajar para enfrentar sus defectos personales; tal el caso, tan conocido, de San Francisco de Sales, a quien ensalzamos por su mansedumbre siendo que esta fue el resultado de su lucha contra su temperamento colérico. Los ejemplos podrían abundar en este sentido. “Los borrachos, alcohólicos, morfinómanos, materialistas, escépticos, lujuriosos, glotones, ladrones, etc., todos pueden hacer que el área de vida en que han sido derrotados se convierta en el área de su mayor victoria”[24].

6. El defecto dominante y los vicios capitales

Muchos autores de espiritualidad han señalado que el defecto dominante coincide con uno de los vicios capitales. En realidad sería más exacto decir que todo defecto dominante puede ser reconducido, como a su última raíz, a alguno de los pecados capitales. Así se denominan aquellos pecados capaces de causar otros pecados.

"Capitalidad", pues, designa un modo particular de causalidad. No se trata de una causalidad material, en el sentido de que un pecado da ocasión de cometer otro, como la gula da ocasión de caer en la lujuria y la avaricia da pie a la riña. Tampoco de una causalidad eficiente, como ocurre cuando un pecado reiterado forma un hábito que deja una inclinación a volver a cometer el mismo pecado (un vicio), ni en el sentido de que abre las puertas a otros pecados por destruir lo que podía ser un freno para el pecado (como, por ejemplo, un pecado que destruye el pudor se convierte en *causa* de muchos otros pecados que la persona cometerá de ahora en más por haber perdido la vergüenza).

Se trata, en realidad, de una causalidad final: el vicio capital es principio directivo y conducente (*ductivus*)[25]; es decir, da origen a cierto número de pecados (principio), los dirige (directivo) hacia su propio interés. Es raíz e inicio de otros pecados que le sirven para alcanzar su propio fin. "Pecado capital" es aquel pecado cuyo fin (el placer sexual en el caso de la lujuria, la venganza en el de la ira, la exaltación del propio yo en el de la soberbia) es máximamente apetecido por una persona, y por esta razón empuja a la persona a realizar muchos otros pecados que le permiten realizar ese fin. Por ejemplo, la avaricia, cuyo fin es la indefinida acumulación de riquezas, mueve la psicología del avaro a cometer fraudes, dolos, robos, a la dureza del corazón y la inmisericordia…, actos todos sin los cuales no podría conseguir su fin de acopiar dinero.

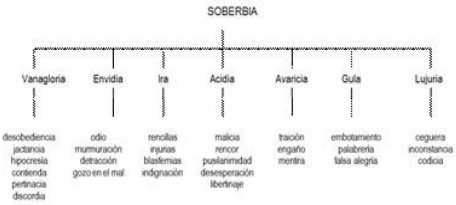
Más todavía, el vicio capital "plasma" un estilo propio en los pecados que engendra como medios para alcanzar su fin: "aquello en lo que uno descansa como en su fin último, *domina* el afecto del hombre, porque de ello toma las reglas para toda su vida", dice Santo Tomás[26]. Del vicio capital se toman las reglas sobre el modo en que se viven y realizan los demás pecados por él engendrados. El lujurioso que roba para conseguir dinero con el objetivo de satisfacer su concupiscencia, y por el mismo motivo miente o realiza otras acciones, da a todos estos actos el estilo de la lujuria que lo domina; por eso, Aristóteles decía que el que roba para adulterar es más adúltero que ladrón. Los vicios capitales trazan, pues, los distintos cuadros psicológicos de los pecadores.

La Sagrada Escritura no menciona ni el número ni la lista de estos pecados; pero en los seis primeros siglos de la Iglesia los autores espirituales elaboraron tres clasificaciones distintas. Casiano mencionaba los vicios principales en este orden: gula, concupiscencia, fornicación, avaricia, ira, tristeza, acedia o tedio del corazón, vanagloria, soberbia;

desdobla la vanagloria y el orgullo, distinguir entre la tristeza y la acedia y omite la envidia[27].

San Juan Clímaco enumera siete vicios principales identificando la vanagloria y el orgullo; en los demás coincide con Casiano y también él omite la envidia[28].

La tradición más fuerte fue, en cambio, la de San Gregorio Magno[29], quien establece tres niveles encadenados: 1º por encima de todo la soberbia, que es "inicio de todo pecado" (Sir 10,15), la cual es como un vicio súper-capital, ya que todos los demás se originan de él; 2º luego siguen los siete vicios capitales, engendrados por la soberbia: vanagloria, envidia, ira, tristeza, avaricia, gula, lujuria; 3º finalmente, aquellos pecados que San Gregorio denomina "hijas de los vicios capitales", que son los pecados que cada uno de estos engendra de modo especial:



Los autores posteriores (entre los que hay que destacar a San Isidoro de Sevilla, Alcuino y Pedro Lombardo) reproducen estas diversas enumeraciones. Santo Tomás prefiere la enumeración gregoriana pero modificándola ligeramente. Según él, los vicios capitales se originan en los distintos modos en que el apetito o afecto se refiere al bien (buscándolo o huyendo de él):

a) La búsqueda desordenada del bien espiritual de la propia excelencia genera la *vanagloria*.
b) El deseo desordenado del bienestar físico da origen a la *gula*; el del placer sexual, la *lujuria*; y el de los bienes materiales, la *avaricia*.
c) Cuando en lugar de buscar un bien, se huye de él por miedo al esfuerzo que implica, tenemos la *acedia* (si se trata de un bien espiritual) o la *pereza* (si es un bien cualquiera).
d) Si se rechaza un bien del prójimo porque uno lo ve como rival de la propia fama o excelencia, caemos en la *envidia*; y si además de rechazo se suman deseos de venganza y violencia, la *ira*.

7. Conclusión

En conclusión: es imposible que quien no se conozca pueda alcanzar la perfección, aunque más no sea porque se forjará ilusiones acerca de su estado (cayendo o en un optimismo presuntuoso o en un desaliento deprimente). El conocimiento claro y ponderado de sí mismo estimula para tender a la perfección y ayuda a trabajar sobre terreno seguro. Este conocimiento debe ser completo, abarcando tanto nuestras cualidades y defectos naturales, cuanto los dones sobrenaturales y los defectos en el plano espiritual.

III. LOS TEMPERAMENTOS O DISPOSICIONES INNATAS

Señalábamos más arriba la importancia de conocer nuestro temperamento por cuanto el defecto dominante tiene una íntima relación con la base temperamental negativa de cada uno de nosotros, así como nos conviene notablemente propiciar las notas positivas que hemos recibido como don. De ahí que termine estas páginas dedicando algunos párrafos a este tema.

1. Temperamento y carácter

Ante todo una aclaración de términos: no todos los autores están de acuerdo en el vocabulario cuando se habla de cuestiones caracterológicas. Algunos hablan de temperamento y de carácter como realidades diversas; otros lo identifican; algunos dan a cada uno de estos vocablos contenidos diversos, incluso unos llaman *carácter* lo que otros llaman *temperamento*[30]. Yo voy a emplear el término *temperamento* en un sentido más clásico, como el conjunto de tendencias profundas que derivan de la constitución fisiológica de los individuos: "Conjunto de inclinaciones innatas, propias de un individuo, resultantes de su constitución psicológica e íntimamente ligadas a factores bioquímicos, endocrinos y neurovegetativos, que imprimen unos rasgos distintivos a la conducta primariamente operativa de la persona"[31].

Los antiguos, como Hipócrates y Galeno, lo hacían depender de los *cuatro humores fundamentales*: linfa, bilis, nervios y sangre; de esta concepción procede la división de los temperamentos en linfático, bilioso, nervioso y sanguíneo, según el elemento que predomine en cada uno. Precisamente en latín *temperamentum* es la "combinación proporcionada de los elementos de un todo". Más modernamente se pone en relación con el funcionamiento endócrino[32]; de modo similar Lersh lo conecta con el "fondo endotímico"[33]; otros lo relacionan con otros elementos, como la "complexión física", como dice Santo Tomás: "hay hombres que, debido a la complexión del propio cuerpo, tienen predisposición para la castidad o para la mansedumbre u otras virtudes"[34]. Señalaba San Alberto Magno: "Algunos están naturalmente dispuestos a la fortaleza, otros a la liberalidad y otros a la castidad (…) Y en modo semejante, algunos naturalmente están dispuestos a vicios, como los melancólicos a la envidia y los coléricos a la ira"[35]. En consonancia con esto, reservo el término *temperamento* para "lo dado por la naturaleza"[36].

En cambio, reservo el vocablo *carácter* para el conjunto de las disposiciones psicológicas que resultan del trabajo sobre el temperamento por medio de la educación y de los esfuerzos de la voluntad, y que da por resultado un conjunto de hábitos buenos o malos (virtudes o vicios). "Comprende el conjunto de disposiciones psicológicas y de comportamiento habituales de una persona, modelado todo ello por la inteligencia y la voluntad"[37]. Esta es la terminología más usada por los educadores de la virtud[38].

El temperamento, pues, resulta del predominio fisiológico de un sistema orgánico. Es algo innato en el individuo: es la índole natural, o sea, algo que la naturaleza nos impone. Por lo mismo, no desaparece enteramente nunca: cada uno es "genio y figura hasta la

sepultura"; pero una educación oportuna y la fuerza sobrenatural de la gracia, especialmente si se identifica el defecto dominante y se lucha contra él por medio del examen particular de conciencia, y también se descubren las buenas cualidades que cada uno tiene y se las hace fructificar, puede, si no transformarlo totalmente, sí, al menos, reducir hasta el *mínimo* sus estridencias y aun suprimir del todo sus manifestaciones exteriores y potenciar al *máximo* todas sus cualidades positivas.

Decimos que no "desaparece nunca" como base tendencial (uno tendrá siempre tales o cuales tendencias según la propia constitución biofísica), pero sí puede ser modificado por la educación (y más propiamente por la autoeducación), como dice san Alberto Magno a continuación del texto citado más arriba: "Algunos están naturalmente dispuestos a la fortaleza, otros a la liberalidad y otros a la castidad, *y sin embargo por la costumbre pueden cambiar e inclinarse en sentido opuesto*. Y en modo semejante, algunos naturalmente están dispuestos a vicios, como los melancólicos a la envidia y los coléricos a la ira, *y sin embargo, por el discernimiento del intelecto pueden habituarse en sentido contrario*". Por tanto, el *carácter* tiene, pues, una parte *dada por la naturaleza* (la base temperamental) y otra adquirida con la costumbre y los actos (los hábitos adquiridos, que pueden ser virtudes o vicios).

Aquí me limitaré a hablar de los temperamentos o disposiciones naturales profundas, porque, como venimos diciendo, entre los defectos constitutivos de cada persona es donde encontraremos la pasión dominante contra la que debemos luchar para forjarnos una personalidad armónica y virtuosa.

La clasificación más divulgada es la cuadripartita que se remonta a Hipócrates y Galeno, que distinguían cuatro temperamentos fundamentales: sanguíneo, nervioso, colérico y flemático. Esta es todavía válida y orientadora, pero demasiado amplia.

Hoy en día se usan otras basadas en distintos criterios. Voy a aprovecharme aquí de otra muy conocida, la de Heymans y Le Senne, que considera ocho tipos caracterológicos, según las posibles combinaciones de tres variables[39]: 1º emotividad (grado de apertura a los estímulos exteriores e interiores); 2º actividad (mayor o menor propensión del temperamento a la acción); 3º resonancia (permanencia del estímulo en la persona, es decir, si las impresiones permanecen poco tiempo como ocurre en los llamados "primarios" o largo tiempo, como ocurre en los llamados "secundarios")[40]. De todos damos algunos rasgos generales y sus principales cualidades positivas y negativas.

2. Tipos temperamentales

(i) El apasionado

Se trata de un temperamento *emotivo* (es decir, impresionable ante cualquier tipo de estímulos), *activo* (con tendencia interior a la acción, no importa si tiene metas definidas o no) y *secundario* (es decir, que guarda durante mucho tiempo las impresiones recibidas y se encuentra muy ligado a su pasado).

Al apasionado, en general, le cuesta estar inactivo; pero no es impulsivo, sino enérgico, aunque se exterioriza poco; por ello, cuando se desborda es violento y avasallador. Sabe recordar las lecciones de experiencias pasadas y aprovecharlas en el futuro. Su iniciativa y acometividad son muy grandes, aunque calmadas en el exterior, salvo casos excepcionales, y dirigidas conscientemente a fines lejanos y constantes. Sus sentimientos y pasiones son fuertes, profundizan hondamente y arraigan en él, influyendo en su conducta durante mucho tiempo. Ante las injurias su coraje se enciende interiormente, aunque no se exterioriza en seguida; si se repiten, al final estalla en una tempestad de ira duradera que fácilmente deriva hacia el rencor y deseo de venganza.

Ante el peligro, reflexiona primero y pronto toma una determinación; si se decide atacar, procede con violencia inaudita hasta vencer o morir; si juzga que debe tomar la actitud pasiva es tenaz en tal postura.

Las faltas propias y ajenas le causan gran enojo y se propone con firmeza corregirlas. Es constante en la acción, inmutable en sus juicios, a veces hasta la testarudez. Posee sentimientos estables de tal modo que su amistad es fidelísima aún después de largo tiempo, pero también le cuesta olvidar una ofensa y perdonar. Tiene notable capacidad de organización y mando no tanto simpático y atrayente cuanto eficaz, vigoroso y ordenado. Enérgico y sin gran peligro de dispersión, sabe ser firme, sistemático y orientado hacia un fin, al que se acerca por etapas bien meditadas.

Su inteligencia es amplia y más bien deductiva; su imaginación fecunda y a menudo goza de excelente memoria. Le interesan los problemas sociales, morales, religiosos y filosóficos. Es naturalmente honrado y digno de confianza. Sabe ser fiel a su palabra. Con respecto a los menos dotados adopta espontáneamente una actitud de protección y ayuda compasiva. En la vida social se muestra desordenado y sencillo sin gran inclinación por la diplomacia sinuosa, pero tampoco por el choque brusco; exteriormente es correcto por lo general, aunque poco efusivo.

Aspectos positivos. Cuando se encauza hacia un ideal grande, es capaz de una consagración, abnegación y actividad extraordinaria. Su rigor lógico en el pensamiento, su memoria, capacidad de invención y eficacia en la ejecución le capacitan para las grandes empresas, en cuya dirección o alta jefatura puede conseguir notables objetivos.

Toma sus propios asuntos y los que le encomiendan con mucha seriedad, y es de fiar cuando empeña su palabra o promete alguna cosa. En la dirección de los súbditos sabe unir la exactitud aunque a veces le falta algo de simpatía atrayente; al final, él es consecuente con su natural rectitud, se impone por su justicia y nobleza. No olvida los favores y es agradecido. Es notable su poder de previsión y sentido de responsabilidad. Es un director o jefe nato, con tendencia afectiva y fundada hacia los grandes planes y objetivos. Tiene aspiraciones generalmente grandes en cualquier campo al que se dedique. Es apto para casi todas las carreras superiores, pero no tanto para el arte. Si encauza bien su vida espiritual tiene dotes para un fecundo apostolado, y no se contentará con mediocridades, sino que aspirará a la auténtica santidad. Generoso y altruista, requiere el contacto íntimo con Dios.

Aspectos negativos. Tiene grandes pasiones que no se borran fácilmente. Le cuesta la sujeción a un superior. Puede ser susceptible, crítico, desconfiado, así como volverse huraño. Cuando odia lo hace de todo corazón y es difícil hacerlo reconciliar con su enemigo. Tiende espontáneamente al rencor y a la venganza. También a la testarudez.

Su pasión, con frecuencia, le oscurece el juicio, por lo que sus críticas son severas, y muchas veces injustas. Es también notable su amor propio, ya que no acepta ser vencido ni sobrepasado por nadie. No es raro que se note en él impaciencia respecto a los defectos ajenos y desconfianza hacia algunas personas. En la acción peca a menudo por exceso de energía lo que lo lleva a ser duro y exigente son los otros.

Independiente en exceso, muy orgulloso, le cuesta el trabajo y las humillaciones. En sus tareas procura actuar sólo.

(ii) El colérico

Es *emotivo* (es decir, impresionable ante cualquier tipo de estímulos), *activo* (con tendencia interior a la acción, no importa si tiene metas definidas o no) y *primario* (es decir, de reacciones inmediatas pero con un pronto retorno a su estado anterior, o sea, fácil de calmar).

Como características generales señalemos ante todo su actividad exuberante y su modo impulsivo. Busca tareas donde descargar su ímpetu vital. Es combativo y entusiasta; emprendedor y de gran iniciativa. Por lo general optimista y alegre y aunque pasa fácilmente y con rapidez de unos sentimientos a otros, su gran acometividad le suministra continuamente entusiasmo y fogosidad para el desarrollo de sus actividades. Muchas veces esa actividad es febril, sin gran constancia en una misma dirección ni profundidad en su trabajo.

Sus sentimientos son abundantes, fuertes, expansivos en sumo grado. Tiene inclinación innata a comunicar lo que piensa y siente, para lo que le ayuda su notable facilidad de

palabra. Todas sus pasiones tienen un matiz de extremo; es apto para las grandes empresas, ya que no puede resignarse con miras estrechas ni términos medios.

Ante las injurias reacciona violentamente de palabra y pasa a las obras sin esperar repetidas incitaciones. En los momentos de peligro se exalta y llena de entusiasmo, lanzándose a la acometida sin pararse mucho a calcular las consecuencias. Cuando ha cometido una falta se llena de indignación consigo mismo. Ante las faltas ajenas reprende y busca que se corrijan. Tiene instinto de mando y dominación y no se contenta con el puesto de súbdito. Su inteligencia es rápida y penetrante, intuitiva, no pocas veces de vasta capacidad. Su porte exterior suele estar de acuerdo con su modo de ser: facciones varoniles, mirada decidida, paso firme y movimientos enérgicos.

Aspectos positivos. Su natural fortaleza, audacia y valentía le capacitan para grandes empresas. Es hombre de ideales elevados. Tiene capacidad para cargos de importancia en la vida social. Cuenta con una voluntad decidida y una amplitud de miras muy grande. Este ha sido el carácter peculiar de muchos jefes famosos.

Apto para la política, la enseñanza, la dirección, tiene gran talento de improvisación y cualidades de orador. Con frecuencia organiza acertadamente las actividades del grupo social al que pertenece y en ello sabe seducir con su optimismo comunicativo.

Aficionado al deporte y muy apto para el mismo. En la vida espiritual puede llegar a notable grado de santidad, ayudado de la gracia divina.

Aspectos negativos. Vive el instante presente interesándose exclusivamente por los resultados inmediatos. Tiene gran peligro de dispersión y derroche de su gran caudal vital, empezando muchas cosas sin acabarlas o comprometiéndose a más tareas de las que podrá realizar o teniendo simultáneamente varias ocupaciones sin llevar bien ninguna de ellas.

Al ser impulsivo, puede tomar fácilmente decisiones arriesgadas, sin prever las consecuencias.

Su riqueza psicológica y el reconocimiento de su propia superioridad en la acción le pueden llevar fácilmente al orgullo o a la vanidad. Confía en sí mismo y quiere siempre imponer su voluntad a los demás. Le cuesta reconocer sus defectos y fácilmente crítica los ajenos. Es indulgente consigo mismo y exigente con los demás. Puede llegar a defender sus defectos como si fueran buenas cualidades y aún gloriarse de sus faltas. Puede ser tan irascible que no admita la menor contradicción sin que se desate en cólera, llegando a veces hasta la crueldad.

Otro peligro en su acción es, al desear vivamente sus fines, que, para conseguirlos, llegue a usar medios indignos.

(iii) El sentimental

Es *emotivo* (es decir, impresionable ante cualquier tipo de estímulos), *no activo* (no tiende interiormente a la acción) y *secundario* (guarda durante mucho tiempo las impresiones recibidas y está muy ligado a su pasado).

Como notas generales se indican la profundidad y perseverancia de sentimientos, los cuales, sin embargo, se manifiestan poco exteriormente. Es muy sensible a toda clase de emociones o impresiones externas, pero la reacción íntima se concentra en el fondo del alma y allí se graba tenazmente y hasta se acentúa cada vez más. Por ejemplo, cuando se recibe una ofensa no es raro que aparezca exteriormente como poco impresionado pero, una vez solo saboreará su resentimiento agrandando la ofensa en su imaginación. Si se repiten las injurias llegará un momento que estalle violentamente, teniendo mucha dificultad para reconciliarse, por la profundidad que toma la herida en su espíritu. Por otra parte, en la amistad es fiel y constante. No suele tener muchos amigos y prefiere un pequeño grupo de íntimos. Recuerda y agradece cualquier favor y atención que con él se tuvo. No muy propenso a la risa y expansión, pero sí a la seriedad, a la melancolía y a los escrúpulos.

Su fuerte no es la actividad física ni intelectual, sino la afectividad. Fácilmente conmovido por los males ajenos y viendo tantas miserias en el mundo quisiera remediarlas. Puede sufrir más que otros por los defectos ajenos, y puede llegar a ser susceptible.

Es muy propenso a la reflexión y análisis de sí mismo. Es indeciso, vuelve mil veces sobre sus sentimientos y acciones, lo que, junto con su profundo sentido moral le impide en muchas ocasiones seguir adelante y actuar; siempre teme no haber hecho las cosas bien y de un modo recto. En la acción es más bien lento y no suele emprender obras por iniciativa propia. En momentos de peligro se muestra desconcertado y prefiere más bien una actitud pasiva que activa en la defensa. Ante sus propias faltas se desanima con facilidad y desespera en corregirse. Ante las ajenas se subleva interiormente, aunque muchas veces no acierta a ponerles remedio. No tiene gran sentido práctico; es soñador, y puede tener dotes literarias. Es sensible a los cambios meteorológicos.

Tiene seria concepción de la vida y en general ama todo lo grande y profundo. Su actitud ordinaria es de dulzura y amabilidad exterior. Aunque no suele ofrecerse espontáneamente, ayuda cuando es requerido. Muy apto para las obras que exijan consagración, silencio y caridad. Su perseverancia es una característica marcada. Cumplidor de su deber, se da cuenta de sus responsabilidades y procura atenderlas con esmero. Es de apariencia sencilla y poco amigo de ostentación.

Aspectos positivos. Es bondadoso y honrado; incapaz de ser cruel o áspero con otros aunque externamente su reserva parezca apatía. Con frecuencia le agrada el cuidado de los enfermos. Compensa su escasa tendencia a la acción con su facilidad para la oración. En general, encuentra consuelo y paz interior en el trato íntimo con Dios. Sencillo, humilde y fidedigno poco inclinado a la sensualidad. Propenso a ayudar a los demás.

Perseverante; trabajador profundo, cumplidor de sus obligaciones. Abundan en este tipo los moralistas, pedagogos, psicólogos, etc., así como los literatos y críticos de arte.

Aspectos negativos. Puede pecar por indecisión. Tiende al desánimo y a subestimar sus propias cualidades, con ello puede llegar a un pesimismo, amargura o timidez molesta para sí mismo y para los demás. Y como compensación puede habituarse a juzgar y calificar interiormente al prójimo con falta de caridad. No es raro el peligro de orgullo y soberbia interior afectiva, como compensación de sentirse inferior respecto a otros cuya acción y apariencia sea más brillante. Encuentra gran dificultad en perdonar las ofensas y cuando odia lo hace intensamente. Por una injuria recibida se siente despreciado y odiado, desconfía de todos y juzga que le quieren hacer mal. Corre el riesgo de agriar su carácter si cede excesivamente a su tendencia a la soledad, lo que puede hacerle egoísta.

(iv) El nervioso

Es *emotivo* (es decir, impresionable ante cualquier tipo de estímulos), *no activo* (es decir, no tiende interiormente a la acción) y *primario* (es decir, reacciona pronto pero también vuelve prontamente al estado anterior).

En general tiene gran variabilidad de sentimientos; su vitalidad es tumultuosa, poco coherente y ordenada. Se interesa principalmente por su vida subjetiva, rica y compleja: hombre de problemas interiores, tensiones, intensos goces y sufrimientos que se suceden unos a otros y le hacen pensar mucho en sí mismo. Puede mantener las impresiones durante largo tiempo.

Su imaginación es vivísima y su ingenio vivaz; tiene cualidades artísticas y talento musical. Pero por lo mismo es en extremo sugestionable, curioso, ama lo que le causa placer momentáneo, lo impresionante. Siente vivamente las injurias y da muestras de ello con alteraciones de genio, aunque pasajeras. Esta excitabilidad puede hacerle muy indisciplinado, rebelde y rudo en el trato con quienes lo hieren (o él cree que le ofenden). Se abate fácilmente al fallar y hace propósitos de corregirse, pero pronto se olvida de ellos. También tiende a sobrevalorarse a sí mismo, subrayando mentalmente sus buenas cualidades y prestando poca atención a sus defectos. Siente necesidad de llamar la atención, de ser admirado, así como desahogar sus frecuentes arrebatos o impulsos.

Inteligencia más bien intuitiva que deductiva, más concreta que abstracta. Es ágil, sus nervios están siempre tensos, pero no persevera mucho en su esfuerzo continuo y penoso. Altamente influenciable, tiende a pensar, sentir y actuar como los otros a quienes corresponde con rapidez por su gran capacidad de sintonía psíquica. Ello le hace muy adaptable a los nuevos ambientes. Sabe ejercer sobre los demás cierta seducción pues suele ser de trato muy simpático con quienes congenian con él.

Aspectos positivos. Tiene un corazón muy sensible; es inclinado a la bondad y compasión y sumamente generoso. Muy atento a las necesidades y gustos ajenos, con una servicialidad espontánea y cariñosa cuando trata con aquellos a quienes admira o sabe que le aprecian y quieren. Posee fino tacto y sabe ser diplomático cuando lo desea. Si le mandan a alguien a quien aprecia como superior es dócil y obediente. Su espíritu delicado le comunica una gracia y don especial para el trato. Aptos para consolar a una persona abatida.

Aspectos negativos. La raíz de sus defectos es su sensibilidad. Para tratarlo hay que ver "de qué humor está hoy". Si se deja dominar por sus sentimientos se hace insoportable a sus compañeros. Puede llegar a ser tan susceptible que si se le mira se siente quizás herido porque le mirarnos y si no se le mira porque se siente despreciado. Inclinado también a la vanidad y a la sensualidad. Vive de impresiones, de ímpetus momentáneos; si se abandona a ellos no realizará nada grande y serio. Es imprevisor y enemigo de todo lo que exija esfuerzo y disciplina metódica (mental o física). Esta inconstancia es su defecto principal. Además por tal dependencia de la impresión momentánea, fácilmente cambia de parecer y de ocupación; puede llegar a ser esclavo del momento presente.

(v) El flemático

Es *no emotivo* (es decir, no se impresiona fácilmente), *activo* (con tendencia interior a la acción, no importa si tiene metas definidas o no) y *secundario* (es decir, que guarda durante mucho tiempo las impresiones recibidas y se encuentra muy ligados a su pasado).

Como características generales digamos que presenta una personalidad vigorosamente estructurada y sin quiebres, con un fondo riquísimo de energía activa. No tiene sentimientos internos pero sí, constancia y tenacidad en la acción.

Hombre sin grandes pasiones, difícilmente excitable, se mantiene en constante tranquilidad afectiva. En la acción raramente violento y sobreexcitado. Sumamente paciente. Poco hablador, cuando se comunica lo hace con medida y casi nunca elevando la voz. Reduce a la mínima expresión las manifestaciones de afecto dando muchas veces sensación de frialdad. Continuamente ocupado, minuciosamente ordenado y metódico en todo su proceder. No suele gustar de la vida social aunque es fiel a las amistades.

Espíritu claro y lógico, sus intereses preponderantes son más bien intelectuales: estudios especulativos, matemáticas, derecho, literatura. Es sencillo en sus cosas y rara vez vanidoso.

En la acción es asiduo aunque lento y calmoso. Sus obras están de acuerdo con sus ideas y sus principios. Muestra gran rectitud moral, casi inflexible. Reflexivo y sumamente prudente no se decide a ninguna empresa hasta no haber calculado las últimas

probabilidades de éxito, ponderando todas las dificultades. Una vez decidido, se dedica con seriedad y constancia al trabajo.

Ahorrador, honrado y sincero, no se inmuta ante las ofensas, no se da por enterado, o las toma con humor alegre. En momentos de peligro es indeciso aunque no se turba fácilmente, conserva su serenidad pero no se resuelve con prontitud. Si comete alguna falta no se angustia demasiado.

Su inteligencia es más apta para profundizar que para pensar con rapidez. Sobresale por su sentido práctico y conocimiento de las personas. Buen organizador, objetivo y realista, tiene poco vigor imaginativo y no es muy inclinado a la creación artística.

Aspectos positivos. Destaquemos su tranquilidad en recibir todos los acontecimientos, las dificultades no lo preocupan. Conserva fácilmente el equilibrio entre el pensar y el obrar, entre el sentimiento y la acción. Sin pasiones violentas, es sobrio y moderado y no se deja llevar por sus primeros impulsos. Amigo de la reflexión y de la consideración lenta de las cosas, es de pensamiento maduro y profundo en sus convicciones religiosas y criterios fundamentales. Paciente en tolerar a los demás, sus sentimientos fácilmente son de benevolencia y amabilidad. Poco inclinado a la pompa y al brillo, es natural y sencillo, sin ambiciones exageradas. No suele mentir nunca. Lo que no logra por una actividad rápida lo alcanza por su constancia. Como hombre práctico que es, sabe aprovechar los medios y busca más lo útil que lo llamativo. Le gustan las obligaciones netamente definidas. Apto para todo lo que requiere orden y constancia; tiene por ello dotes de gran colaborador. Esto y su hondo sentido del deber le capacitan para cargos directivos de gran responsabilidad social y delicada administración. En sus trabajos suele ser eficiente, seguro y asiduo.

Aspectos negativos. Su tranquilidad sentimental puede degenerar en una especie de apatía, despreocupándose de todo sin mostrar interés o entusiasmarse por cosa alguna. Ello suele endurecer notablemente su corazón haciéndole insensible y frío para con los demás y llevándole paulatinamente a un egoísmo calculador y al orgullo por autosuficiencia.

Tiende a ser esclavo de su organización, costumbre y método. Por su parte, es posible que exagere su prudencia y previsión hasta el extremo de no comenzar nada por pensar demasiado las posibles dificultades desaprovechando así las ocasiones propicias. Ello lo hace acobardarse en más de una ocasión y lo que es paradójico en un carácter activo puede hacerle perezoso al rehuir la acción por evitar sus posibles fracasos o peligros, o sencillamente por defender su soledad e independencia del ajetreo y trato social. En estos casos suele refugiarse en la actividad mental (preferentemente imaginativa) prefiriendo sistemáticamente en su acción exterior lo cómodo y fácil alejándose de cuanto pueda parecer difícil o arduo.

(vi) El sanguíneo

Es *no emotivo* (es decir, no se impresiona fácilmente), *activo* (con tendencia interior a la acción, no importa si tiene metas definidas o no) y *primario* (es decir, reacciona prontamente pero rápidamente vuelve al estado anterior).

Características generales. No puede estar inactivo aunque no suele ser constante en continuar lo comenzado. Generalmente está siempre alegre, sonriendo, muy locuaz, de viva y animada charla. Amigo de exagerar, de hacer ruido, de la animación. Sociable, atento y cortés; gusta del compañerismo y las amistades. Ama la libertad. En política y religión no se apasiona; en general, sus pasiones no son muy fuertes. Suele tener disposición para la música y gusto en los deportes. Su imaginación es viva, aunque necesita ocupación continua, prefiere lo más agradable, gustoso y llamativo. Se deja llevar fácilmente por las apariencias y por ello con frecuencia es superficial en sus juicios. Para perseverar en una obra comenzada necesita siempre nuevo estímulos, desea variar siempre, y por eso, en su generosidad difícilmente llega al don total. Expansivo y efusivo, todo lo que piensa, lo comenta y discute, y comunica a los demás. No se irrita fácilmente ante las ofensas, y si lo hace, pronto se lanza sin reflexionar y no es fácil para acobardarse. Cuando ha cometido alguna falta, fácilmente se consuela y renueva los buenos propósitos.

Aspectos positivos. Es persona de agradable trato en la vida social. Afable, bondadoso lleno de alegría y de buen humor, animoso y comunicativo, muy servicial y cortés con todos. Fácilmente cae en la cuenta de lo que le hace falta a los demás y con agrado presta su ayuda. Compasivo y misericordioso para con las debilidades ajenas. Posee notable sentido práctico e inteligencia intuitiva. No se preocupa con angustia ni ahonda demasiado en los problemas. Tiene tacto especial para reprender las faltas ajenas con delicadeza, pero con sinceridad. Amigo de decir siempre las verdades, poco partidario de simulaciones. No guarda rencor para nadie. Perdona fácilmente. Muy dócil a las indicaciones de los superiores, con sencillez de espíritu.

Aspectos negativos. Su principal problema es la falta de reflexión y el dejarse arrastrar por el gusto y por los primeros ímpetus, y no por la razón. Es superficial. No tiene mucho discernimiento. Le cuesta mucho la disciplina y la mortificación. Sus apetitos e imaginación se desbordan fácilmente; se deja llevar por cualquiera que a primera vista parezca atrayente y simpático, siendo su personalidad poco sólida y seria.

(vii) El apático

Es *no emotivo* (no se impresiona fácilmente), *no activo* (no tiende interiormente a la acción sino que es más bien pasivo) y *secundario* (es decir, que guarda durante mucho tiempo las impresiones recibidas y se encuentra muy ligado a su pasado).

Entre sus *características generales* se destaca su falta de vitalidad y aislamiento. Evita mezclarse en el trato y actividad de los otros. No siente fastidio por sus compañeros, sino que estos no significan mucho para él, aunque hay que tener en cuenta que en esto hay muchos tipos intermedios. Posee también docilidad pero aparente, porque más bien lo que se observa es poca tensión afectiva. Prefiere la vida tranquila, independiente del ajetreo social. No muestra gran inclinación por los trabajos prácticos, sino que tiende más bien a lo teórico. Es dócil y conformista, por lo que se acomoda bien a las reglas de donde le toca vivir.

Aspectos positivos. Un elemento positivo es la fijeza, el arraigo y la tenacidad. Es capaz de disciplina y regularidad. No suele chocar con los demás. Su campo predilecto es el de la abstracción y le agradan las matemáticas más bien que las ciencias experimentales y los trabajos prácticos.

Como *aspectos negativos* tenemos que indicar la falta de dinamismo psíquico que casi siempre supone un desequilibrio del sistema neurovegetativo y, por consiguiente, una probable insuficiencia endocrina. Tiende a no preocuparse ni de él mismo ni de sus compañeros, a vivir pasivamente. Por su reserva, su aire meditativo, simula cierta riqueza interior. Pero hay peligro de que se trate sólo de un disfraz y en realidad carezca de interés y entusiasmo en su vida. También puede polarizarse su interés hacia un egocentrismo cerrado en que sólo le atraiga su bienestar propio, cuidarse y gozar. Tiende a no comprometerse en actividades altruistas que exijan esfuerzo y sacrificio.

(viii) El linfático

Es *no emotivo* (no se impresiona fácilmente), *no activo* (no tiende interiormente a la acción sino que es más bien pasivo) y *primario* (es decir, reacciona prontamente pero rápidamente vuelve al estado anterior).

Aunque no es común esta fórmula temperamental, indiquemos que, cuando se da, tiene, como rasgos generales el ser muy influenciable por el ambiente; es optimista, amable en el trato, notablemente sugestionable. Sociable, pero con tendencia a rehuir el esfuerzo personal que exijan los trabajos comunes. Es perezoso, pero en algunos la pereza se disfraza de actividad haciendo cosas que le gustan, aunque huye de las que debería hacer o se contenta con lo estrictamente obligatorio. Se fatiga pronto y tiene poco sentido de lo real.

Aspectos positivos son su valentía que se manifiesta más en la capacidad de resistir; es imperturbable ante el peligro. Suele tener entendimiento práctico y extrema sociabilidad, necesita de los otros para actuar, lo hace con gusto y no pocas veces con verdadera aptitud en el arte escénico. Con frecuencia poseen dotes de ejecución musical.

Aspectos negativos: lo más notable es la pereza. Por eso mismo deja el esfuerzo para el último momento hasta que las necesidades le obliguen. Naturalmente esto le hace ser con frecuencia incumplidor e impuntual. Muchas veces esta pereza depende de causas orgánicas (astenia constitucional o accidental). Es más bien desmañado para las cosas que requieren orden. Negligente y a veces descuidado en la limpieza. Se deja influenciar fácilmente por el ambiente en que vive, y ello puede ponerle en serios peligros. Su inactividad es un obstáculo para la servicialidad, haciéndole cada vez más egocéntrico. Tiene el peligro de volar siempre a ras de suelo.

3. ¿De qué nos sirven estas descripciones?

Ninguno de estos “tipos” se da en la realidad en estado “químicamente puro”, sino que existen numerosas mezclas; pero, con todo, es indudable que en cada individuo predominan ciertos rasgos temperamentales, que permiten ubicarlo, con las debidas reservas y precauciones, en alguno de los cuadros indicados.

Estas reseñas, solamente pueden aportarnos un conocimiento parcial (pues no es más que la estructura básica, sin aludir al entorno, ni a la historia, ni a la educación, ni a la libertad), tentativo (porque nos da solo rastros), somero (porque aporta algunas referencias para algunos aspectos pero no para otros), y esquemático (porque estos modelos son más bien teóricos y rígidos y se deben luego adaptar en cada caso individual)[41]. Pero son suficientes para que nos permitan entender mejor algunos de nuestros atributos, ver la íntima relación de unos rasgos con otros, y ayudarnos a comprendernos mejor (¡y también a comprender mejor a los demás[42]), identificar los puntos más relevantes de nuestras disposiciones más profundas, percatarnos de la dirección de nuestras reacciones, y, en el fondo, perfilar más adecuadamente nuestros aspectos positivos y negativos y encontrar las raíces de nuestros defectos para poder trabajarlos.

[1] Escribía Pío XII a los sacerdotes: "No omita el diario examen de conciencia, que es el medio más eficaz así para darse cuenta de los progresos de la vida espiritual durante el día, como para remover los obstáculos que entorpecen o retardan el progreso en la virtud, como, finalmente, para conocer los medios más idóneos de asegurar al ministerio sacerdotal mayores frutos e implorar del Padre celestial perdón para tantas debilidades" (Pío XII, Menti Nostrae, 52).

[2] Cf. López Tejada, D., *Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*, Comentario y textos afines, Madrid (2002), 191.

[3] Irala, *Control cerebral y emocional*, LEA, Buenos Aires 1994, 191-192

[4] Cf. Irala, *Control cerebral y emocional*, 191. Él usa estos términos.

[5] Escribe Royo Marín: "Omitir con frecuencia el examen o serle materialmente fiel, pero practicándolo con un espíritu rutinario y sin vida, es condenarlo a la esterilidad casi absoluta. El alma que quiera santificarse de veras ha de persuadirse de que se frustrarán en gran parte todos los demás medios de adelantamiento si no se les somete al control y vigilancia del examen diario de conciencia practicado con exquisita y vivificante fidelidad" (Royo Marín, A., *Teología de la perfección Cristiana*, Madrid [1968], 759).

[6] Casanovas, Ignacio, *Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola*, Balmes, Barcelona 1945, 363. Éste es uno de los más célebres comentadores de San Ignacio.

[7] Casanovas, Ignacio, *Ejercicios*, 364.

[8] Ibídem.

[9] Ibídem, 364-365.

[10] Ibídem, 365.

[11] Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, nn. 24-31.

[12] Casanovas, ibídem, 368-369.

[13] Así, por ejemplo, las personas que cargan con una adicción y luchan por salir de ella. En las adicciones se crean ciertos "rituales" que la persona adicta sigue estrictamente cuando se dispara su ciclo adictivo. Por eso, los especialistas señalan la importancia de crear rituales "sanos", es decir rutinas o automatismos no ya enfermizos sino propio de personas sanas (cf. Miguel Fuentes, *La trampa rota*, San Rafael [2008], 279-281).

[14] Aunque trataremos del tema en la segunda parte de este trabajo, adelantemos, para entender bien lo que venimos diciendo que, por pasión o defecto dominante, Casanovas se refiere a la propensión o proclividad a un determinado acto pecaminoso producida por la repetición frecuente del mismo acto. Todos nacemos con predisposiciones naturales a ciertos actos buenos y a otros malos que son parte de nuestro temperamento. Si la voluntad no se opone desde el principio a estas predisposiciones connaturales al mal, estas adquieren pronto mayor vigor y se convierten en verdaderos defectos. "Defecto dominante" en el hombre es aquella proclividad cuyo impulso es más frecuente y más fuerte, aunque no siempre se observe exteriormente. Suele ser la fuente de los demás defectos y pecados en que cada persona cae frecuentemente.

[15] Casanovas, ibídem, 370-371.

[16] Cf. Cencini, Por amor…, 111; el estudio al que hace referencia es: L.M. Rulla-F. Imola- J. Ridick, *Antropología de la vocación cristiana II. Confirmaciones existenciales*, Madrid 1994, 182ss.

[17] Sheen, Fulton, *Eleva tu* corazón, Buenos Aires (1966), 113 (c. XI. "Emergencia del carácter").

[18] Cf. Garrigou-Lagrange, *Las tres edades*, Madrid (1977) I, 365 ss.

[19] Garrigou-Lagrange, *Las tres edades*, I, 366-367.

[20] Dice el *Catecismo de la Iglesia católica*, n. 1264: "En el bautizado permanecen ciertas consecuencias temporales del pecado, como los sufrimientos, la enfermedad, la muerte o las fragilidades inherentes a la vida como las debilidades de carácter, etc., así como una inclinación al pecado que la Tradición llama concupiscencia, o «fomes peccati» La concupiscencia, dejada para el combate, no puede dañar a los que no la consienten y la resisten con coraje por la gracia de Jesucristo. Antes bien «el que legítimamente luchare, será coronado» (2 Tm 2,5)".

[21] San Alfonso, *Sermón 41*, Obras ascéticas, Madrid (1954), vol. II, 810.

[22] Ibídem, 811.

[23] Sheen, Fulton, *Eleva tu corazón*, 114.

[24] Sheen, Fulton, *Eleva tu corazón*, 120.

[25] Cf. Santo Tomás de Aquino, *Suma Teológica*, I-II, 84, 4.

[26] *Suma Teológica*, I-II, 1, 5 sed contra.

[27] Cf. Casiano, *De coenobiorium institutis*, l. V, c.1; PL 49,202 ss.; *Collationes* V,X; PL49, 621 ss.

[28] Cf. San Juan Clímaco, *Scala paradissi*, grado 12; PG 88, 948 ss.

[29] Cf. San Gregorio, *Moralia in Iob*, VI, libro 31, cap. 45, nnº 87-91.

[30] Por ejemplo, Le Senne, cuya tipología vamos a seguir más adelante, llama *carácter* a lo que yo designo aquí como *temperamento*: "el carácter significa el conjunto de las disposiciones congénitas que forman el esqueleto mental de un hombre" (*Tratado de Caracterología*, Buenos Aires, [1953], 16).

[31] Polaino Lorente, A., *Temperamento*, Gran Enciclopedia Rialp, Madrid (1989), tomo 22, 169. J.M. Poveda Ariño dice: "el temperamento representa, la capa instintivo-afectiva de la personalidad, algo más próximo de suyo a la biología, más dependiente del soma" (voz "Carácter" en: Gran Enciclopedia Rialp, Madrid [1989], tomo 5, 50).

[32] "El temperamento depende en particular de las secreciones pituitaria (de la hipófisis), de la tiroides y de las glándulas suprarrenales —en cuanto tal secreción determina la preponderancia del impulso a la lucha o a los placeres" (Bednarski, *L'educazzione della affettività*, Milano [1986], 22-23).

[33] Lersh llama "fondo endotímico" a nuestra realidad emocional-afectiva, integrada por los estados de ánimo, sentimientos, emociones, afectos, instintos y tendencias (Lersh, Philipp, *La estructura de la personalidad*, Barcelona (1974), 478-79).

[34] Santo Tomás de Aquino, *Suma Teológica*, I-II, 51, 1.

[35] San Alberto Magno, *Quaestiones super De animalibus*, I, q. 21.

[36] Gladys Sweeny lo define, siguiendo a Caspi y Silva, como "la tendencia del individuo a responder de maneras predecibles a eventos en el ambiente, maneras que constituyen las piezas emocionales, y del comportamiento, con las que se construye la personalidad del adulto" (cf. Sweeny, G., *La formación sana de la madurez afectiva*. Ecclesia, XXII, n. 2 [2008], 139-158).

[37] Poveda Ariño, J.M., *Carácter*, 49.

[38] Por ejemplo, se puede leer en el hermoso libro de Tihamer Toth, *El joven de carácter*: "¿Qué pensamos cuando decimos de alguien que es un joven de carácter? Con la palabra carácter entendemos la adaptación de la voluntad del hombre en una dirección justa; y joven de carácter es aquel que tiene principios nobles y permanece firme en ellos, aun cuando esta perseverancia fiel le exija sacrificios (…) Con esto ya puedes ir vislumbrando en qué consiste la educación del carácter. Primero tendrás que adquirir ideales y principios (...) El segundo deber, es seguir estos principios justos; es decir, forjar tu carácter. Y éste, cómo hemos dicho no se da gratis, sino que hemos de alcanzarlo mediante una lucha tenaz, de años y decenas de años. El ambiente, cualidades heredadas, buenas o malas, pueden ejercer influencia sobre

tu carácter; pero, en resumidas cuentas, el carácter será obra personal tuya, el resultado de tu trabajo formativo. ¿Sabes en qué consiste la educación? En inclinar la voluntad del hombre de suerte que en cualquier circunstancia se decida a seguir sin titubeos y con alegría el bien. ¿Sabes que es el carácter? Un modo de obrar siempre consecuente con los principios firmes: constancia de la voluntad para alcanzar el ideal reconocido como verdadero; perseverancia en plasmar ese noble concepto de la vida".

[39] Otros autores señalan algunas más: 1º el nivel de actividad, o el ritmo típico, o vigor, de las actividades de uno; 2º la irritabilidad/emoción negativa, es decir, cuán fácil o intensamente uno se molesta frente a los eventos negativos; 3º la "calmabilidad", es decir, la facilidad con que uno se calma después de haber estado molesto; 4º el miedo, o sea, la preocupación acerca de estímulos intensos o muy desusados; y 5º la sociabilidad o receptividad a los estímulos sociales.

[40] Estas descripciones de los caracteres de Heymans y Le Senne se pueden ver más ampliamente en: Ibáñez Gil, J., *Pastoral Juvenil Diferencial: Tipología y Pastoral*, Bs. As. (1970); un resumen breve puede encontrarse en: *Autoeducación: Análisis de los 8 Temperamentos*, publicado en: www.jmcordoba.org.ar/formacion/material-para-grupos-de-vida/doc_download/205-8-temperamentos (Movimiento de Schoenstatt); he tomado bastante de esta sintética presentación. También puede verse: Benedit, Magdalena, *Apuntes para la comprensión del carácter*, UCALP, La Plata (2003); Benedit, Magdalena, *Una mirada insustituible. Reconocer el carácter de los hijos*, Bs. As. (2010).

[41] Cf. Benedit, Magdalena, *La comprensión del carácter,* 42.

[42] Comparto plenamente estas apreciaciones de Magdalena Benedit: "Instintivamente cada uno de nosotros tiene dentro un *modelo*; imagina al otro desde *sus* parámetros personales o ideales, y hasta *moraliza*, le parece mal o bien tal o cual reacción (…) La premisa básica de la caracterología es que somos todos diferentes y que, para comprendernos, es útil pensarnos reunidos por características que tengamos en común (…)" (Benedit, Magdalena, *La comprensión del carácter,* 36). Ya lo había dicho Castellani: "–Es un tipo raro –dijo el Carnero. –¿Qué cosa es ser raro? – preguntó [la oveja]. –Ser raro es no ser como yo –dijo el Carnero".

Table of Contents

EL EXAMEN PARTICULAR DE CONCIENCIA
EL DEFECTO DOMINANTE DE LA PERSONALIDAD
P. Miguel Angel Fuentes
INDICE
I. EL EXAMEN PARTICULAR DE CONCIENCIA
1. Importancia
2. En qué consiste...
3. Modo de practicarlo
4. Contenido: ¿de qué examinarse?
5. Trabajo previo
6. El trabajo propiamente dicho
7. Efectos
II. EL DEFECTO DOMINANTE
1. La ignorancia del tema en las personas buenas
2. Su naturaleza
3. Necesidad de combatirlo
4. Medios para conocerlo
5. Modo de combatirlo
6. El defecto dominante y los vicios capitales
7. Conclusión
III. LOS TEMPERAMENTOS O DISPOSICIONES INNATAS
1. Temperamento y carácter
2. Tipos temperamentales
3. ¿De qué nos sirven estas descripciones?
[1]
[2]
[3]
[4]
[5]
[6]
[7]
[8]
[9]
[10]
[11]
[12]
[13]
[14]

[15]
[16]
[17]
[18]
[19]
[20]
[21]
[22]
[23]
[24]
[25]
[26]