

Hábitos que dan forma al carácter cristiano

por Guillermo Donamaría

Hace un estudio bíblico de lo que son los hábitos y su importancia en la formación del carácter. Incluye cómo adquirir el hábito, los factores para el cambio, el proceso de cambio y la práctica del nuevo hábito.

Armando estaba parado en el borde de una importante avenida. Debía cruzarla y llegar hasta la vereda de enfrente, pero los automóviles no lo dejaban pasar. El semáforo continuaba dando paso al tránsito sin dar tiempo a los peatones. Después de unos veinte minutos de esperar inútilmente que la luz detuviera automáticamente a los vehículos, Armando vio el cartel que decía: «Semáforo manual. Pulse el botón para detener el tránsito». ¿Qué había pasado? Él estaba esperando que otro (en este caso el mecanismo) hiciera lo que él mismo debía hacer.

En el proceso hacia la madurez cristiana, si bien no todo depende del hombre, tampoco todo depende de Dios. En 2 Pedro 1:3-4, Dios nos habla de su trabajo en nosotros a través de Jesucristo. Seguidamente, a partir del verso 5, dice: «... poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe...». Allí, la Palabra de Dios nos ordena nuestra parte.

Así es el camino hacia la adquisición de un carácter cristiano; una combinación, una armonía de voluntades y trabajos entre el Señor y el señoreado, donde el hombre decide vivir en Dios, en su poder, en obediencia absoluta a su voluntad. Si bien el poder de Dios actúa en mí, yo necesito estar dispuesto y tomar decisiones que Él no tomará en mi lugar. Igual que en el caso de Armando y el semáforo manual.

Hábitos

Todo hábito es la costumbre adquirida por la repetición de un acto. También se lo define como una habilidad adquirida para obrar con facilidad.

Una acción bien hecha se produce con mayor facilidad al ser repetida; la primera vez se transformó en disposición, las reiteraciones irán consolidándola. Una vez que se ha entrado en una selva virgen es más fácil entrar allí otras veces.

Los hábitos ya formados sólo necesitan ponerse en movimiento por el ejercicio de la voluntad, sin necesidad de ocuparse demasiado acerca de su funcionamiento. Por otra parte, son de suma utilidad para la eficiencia personal:

a) Multiplican las posibilidades. Sin los hábitos, deberíamos atender a cada detalle de nuestra vida como si fuera la primera vez, tanto desde manejar la cuchara hasta tomar el transporte público que nos lleva al trabajo; desde caminar hasta leer. El tener eso ya «programado» por hábitos, libera nuestra mente para concentrarnos en otras cosas.

b) Dan facilidad creciente. Con la repetición de los actos, el cuerpo, la mente, etc. quedan mejor dispuestos para seguir creciendo y aprendiendo.

c) Aumentan la calidad. Teniendo un hábito como base (el cual ya no requiere gran concentración mental), podemos dedicarnos a perfeccionar los procedimientos en sus puntos débiles.

d) Definen el carácter. Así es, la suma de hábitos y costumbres definen el carácter de una persona.

Carácter

Carácter proviene de una palabra griega que significa: «marca»; una marca en la vida que define a los sujetos que la poseen. A pesar de las tergiversaciones del término, «una persona de carácter» significa que tiene: a) fidelidad a sí mismo; b) firmeza en esa fidelidad; c) una sola dirección en la vida.

De allí tenemos que carácter cristiano signifique: a) fidelidad a Cristo que vive en mí; b) firmeza en esa fidelidad; c) una sola dirección en la vida. En suma: vivir para Jesucristo. Cristo formado en mí (Gá. 4.19). Yo, con una sana personalidad cristocéntrica.

Decimos otra vez: carácter es el resultado de costumbres, actitudes, hábitos, que vamos formando en la vida. «Siembra una acción y recogerás un hábito, siembra un hábito y recogerás un carácter.»

¿Cómo adquirimos un hábito?

Disciplina y hábito van de la mano. El hábito es el resultado de la disciplina. Disciplina es autoeducación voluntaria, que tiene su base en la obra del Espíritu Santo según su poder, el conocimiento (nutriente) que tomamos de la Palabra y la obediencia a ella (2 Ti. 1.7).

Recordemos que la meta es, siempre, formar un carácter cristiano. Hemos nacido con naturaleza pecaminosa y en un mundo (sistema) pecaminoso. Hemos formado hábitos neutros, amorales, que nada tienen que ver con el pecado (manejar la cuchara, el tenedor, abrochar una camisa, encender la luz, leer y escribir, etc.), pero también tenemos hábitos pecaminosos, producto de nuestra naturaleza y del sistema en que vivimos (contestar mal cuando nos hablan mal, dejar que el instinto egoísta desarrolle hábitos que buscan siempre mi interés por sobre el del prójimo, en lugar de tener sed de justicia desarrollar sed de venganza, llegar tarde al trabajo, tener hábitos viciosos, etc.). En la formación de un carácter cristiano debemos trabajar para cambiar nuestros hábitos negativos por otros positivos.

En su tratado de psicología, William James da algunos consejos:

a) Lo primero para adquirir un hábito nuevo y dejar uno viejo es: «Lanzarse de lleno, con toda fuerza y vigor, buscando cuanta ayuda sea posible, fomentando pensamientos, sentimientos y actitudes favorables».

b) No admitir excepción de ningún tipo. No confiar en poder manejar por uno mismo diferentes «grados» de práctica.

c) Conservarse entrenado. Esto habla de permanencia, constancia, esfuerzo en una práctica regular del nuevo hábito adquirido.

Esto no se contrapone con Dios y su gracia, siempre que entendamos que esto no lo podemos hacer solos, porque recuerde que: el carácter cristiano es la suma de hábitos y costumbres cristocéntricas, actitudes espirituales y conducta santa, todo esto gobernado por el Espíritu de Dios que mora en nosotros.

El terreno nuestro para adquirir hábitos espirituales es la redención, la gracia de Dios, su fuerza y su poder trabajando en nosotros y «al lado nuestro» (1 Co. 15.10, 16.1; Ef. 6.1; Col. 2.18-19; 1 Ts. 5.23-24; 2 Ti. 2.1; 2 Pe. 1.3-11).

Cambiar un hábito neutro y mecánico (como la forma en que camino hacia mi trabajo, la manera de cepillarme los dientes) es difícil, aunque no tanto. El verdadero trabajo consiste en cambiar aquellos hábitos que tienen que ver con sentimientos, o con la personalidad. Cambiar es difícil, pero es posible en Cristo (Jr. 13.23 y 32.27).

Muchas veces tenemos cuentas pendientes del pasado, por malos hábitos o malas acciones. Debemos saber que el pasado no puede ser cambiado, pero sí arreglado a través del perdón, la reconciliación y la rectificación de la conducta. Es importante llamar a la gente al arrepentimiento para un cambio total. «Arrepentirse es cambio de actitud mental que se traduce en un acto de la voluntad». No sólo lágrimas sino arrepentimiento total (He. 12.16-17; Hch. 26.20). La gente dice: «lo siento pero no puedo cambiar, soy así». Esto es verdad para la vida natural o carnal que nos tiene esclavos, pero no para el creyente que desea tomar en serio la vida nueva en Cristo y usa los medios adecuados.

¿Por que cuesta cambiar? Porque estamos muy cómodos en nuestra modalidad complaciente de

vivir; puede ser también porque ignoramos cómo hacerlo (Stgo. 1.5-7). Por último, tal vez ignoramos que debemos cambiar.

Factores para el cambio

Efesios 4.22-24

- 1) Despojarse o desnudarse de la pasada manera de vivir (1 Pe. 1.14).
- 2) Cambiar la mente (Ro. 12.2-3; 1 Co. 14.20; Flp. 4.8).
- 3) Vestirse (Ro. 13.12-14; Ef. 6.11; Col. 3.12,14).

La práctica de la santidad lleva a la santidad y, si uno aprendió el mal, también puede aprender el bien. Esto requiere diligencia y energía, además de tiempo. No se pueden esperar cambios rápidos y profundos. Lo que a veces llamamos cambios rápidos son el resultado, a menudo, de muchos años de labor paciente del Espíritu Santo quebrantándonos y llevándonos al cambio.

Siempre debemos tener en cuenta que Dios ayuda, pero que debemos aplicar los medios que Él ideó: control por su Espíritu, oración, alabanza, agradecimiento, estudio diligente de su Palabra, obediencia, comunión y discipulado.

EL proceso de cambio

(Ef. 4.17-32 y Col. 3.1-17)

¿Cuándo uno ha cambiado verdaderamente? Cuando deja de hacer, «habitualmente», el acto pecaminoso y ha desarrollado lo positivo en su lugar.

1. Ser conciente de la práctica o mal hábito del que debo ser despojado (Ef. 4.25-31; Col. 3.5, 8-9).
2. Descubrir la alternativa bíblica que me lleva a tener una actitud adecuada para el cambio (Col. 3.9-10, 12-13; Ef. 4.32).
3. Romper voluntariamente la cadena de pecado.

a) Correr hacia Dios («Someteos») y resistir. Reaccionar en forma bíblica, conciente y fuerte, ante la tentación (Stgo. 4.7). Esto es, el control de una situación por el uso inteligente de la Escritura o, mejor dicho, una sumisa obediencia a ella.

b) Refrenar (Pr. 17.19; 1 Pe. 3.10-11; Sal. 37.8; Ro. 8.12-13). Todo esto conforme a la Palabra y con el poder del Espíritu. Si es necesario confesar, deberá ser hecho, para luego poder corregir profundamente algo que tiene que ser cambiado.

c) Buscar ayuda. Gálatas 6.2 nos habla de carga, de un objeto que oprime por su peso. 1 Tesalonicenses 5.11 nos dice: «ánimense y edifíquense», y en el verso 14: amonesten, alienten, sostengan, sean pacientes.

¿Por qué la gente no pide esa ayuda? No desean cambiar, sólo desean mostrar que están en lo cierto y que los demás están mal (antes de cambiar el problema de raíz debe haber un cambio de actitud ante el problema). No hay arrepentimiento, pero sí orgullo.

Es clave en este punto la consideración del proceso de discipulado, a través del cual desarrollamos espiritual y completamente a la gente que debe crecer en su vida nueva. También es fundamental para cambiar un hábito negativo y desarrollar uno positivo, agradable a Dios y bueno para nuestra vida íntegra, el desarrollo de una relación personal y completa con Cristo. El «ejercicio» diario de estar con el Señor potencia todos nuestros trabajos en pos de un carácter cristiano.

«¿Habrá algo que sea difícil para mí?» (Jr. 32.27). Sin Él viviendo en nosotros, sólo estaremos haciendo cambios superficiales y temporales que no nos darán un carácter cristiano ni nos formarán como gente que refleja la imagen de Jesús. Todo cambio, sin la intervención de Dios en la profundidad, puede llegar a ser un buen lavado de cara, pero no más que eso (Os. 13.9 y 14.4).

Práctica del nuevo hábito

a) «Así que Jotam se hizo fuerte, porque preparó sus caminos delante de Jehová su Dios» (2 Cr. 27.6); «Porque Esdras había preparado su corazón para inquirir la ley de Jehová y para cumplirla...» (Esd. 7.10).

b) La importancia de nuestra mente (1 Co. 14:20; Flp. 4:8; Ro. 14:5).

c) La importancia de nuestras decisiones (2 Pe. 1:5-8). «Añadid» es algo que tenemos que hacer nosotros. No olvidemos que una parte la hace Dios y otra la hacemos nosotros. Dios no nos dará, como por arte de magia, los buenos hábitos, la vida de oración o el carácter cristiano. «Añadid» quiere decir: formar el hábito de hacer las cosas, aunque en las etapas iniciales sea difícil. Pero tomar la iniciativa es un principio en el que seguimos instruyéndonos al andar.

Forme el hábito de hacerle caso a Dios en todo lo que le agrada. Tome la iniciativa desde donde está, no desde donde quisiera estar, y recuerde: los cambios profundos llevan tiempo, y muchas veces deberá ser usted quien oprima el botón.