

## Llevar las cargas de la vida

Hay otra parte de la vida que es soportar los dolores y los problemas, sin venirse abajo. Es parte importante de la madurez humana: tragarse los malos ratos.

Los seres humanos necesitamos la alegría, la compañía y el afecto pero también tenemos que aprender a tolerar manías, impertinencias, defectos de carácter y situaciones molestas.

Toda persona humana tiene que aprender a llevar las cargas normales de la vida, a veces bastante pesadas, sin dejar que le aplasten y sin venirse abajo. No hay que convertir todo en una tragedia.

## La paciencia

Se llama paciencia a la capacidad de soportar las dificultades de la vida cuando se acumulan o cuando se prolongan en el tiempo. Es un aspecto particular de la virtud de la fortaleza.

La paciencia evita especialmente los estallidos de mal humor y que se forme en el alma un fondo de disgusto. Cuando estamos sanos, podemos controlar hasta cierto punto nuestro estado de ánimo o nuestro humor. Esto se aprende.

También el buen humor es un excelente compañero de la paciencia. Cuando algo nos sale mal, es mejor reírse que amargarse. Sobre todo, cuando se trata de cosas sin importancia, que, al final, son la mayoría.

**En la vida hay que pasar dificultades. Si somos cristianos practicantes, también nos ayudará pensar que la cruz tiene un lugar en toda vida humana, como la tuvo en la de Cristo; y que la podemos ofrecer a Dios junto con Cristo**

**En esto la imaginación juega mucho papel. Si dejamos que esté siempre centrada en las dificultades y problemas, nos atará al mal humor y nos volverá irritables y de trato difícil. El que no sabe olvidar un agravio, y esto es tan frecuente, practica el arte de amargarse la vida. ¿Para qué pensar en cosas pasadas y que ya no tienen remedio?**

Fuente: J.L. Lorda, *Virtudes*.

# Vencer lo difícil: la pereza, el miedo o el desaliento

Sobre la fortaleza



Colección +breve  
Más títulos en [masclaro.org/+breve](https://masclaro.org/+breve)



En el mundo antiguo sólo se podía sobrevivir estando preparado para la guerra. Afortunadamente, ahora no tenemos que vivir pensando siempre en la guerra. Pero la fortaleza sigue siendo necesaria para el buen funcionamiento de la persona, en público y en privado.

### Armarse de valor

En la psicología humana, además de los deseos, hay una capacidad de «armarse de valor» para enfrentarse con las dificultades. Por ejemplo, sentimos indignación ante una injusticia, o nos entran ganas de enfrentarnos con alguien que nos insulta o nos hace daño.

### La virtud de lo difícil

La vida es lucha. Todo el mundo acaba enfrentándose con el dolor, con todo tipo de contrariedades, disgustos y fracasos, y, al final, con la muerte.

El amor da mucha fuerza. Es admirable lo que son capaces de hacer los que aman: los padres por los hijos; los esposos, el uno por el otro; o los hermanos, los unos por los otros.

A nadie se le hace un beneficio cuando se le educa de una manera demasiado blanda; cuando se le pone todo fácil, cuando no tiene que hacer ningún esfuerzo para conseguir las cosas. Y tampoco nos hacemos ningún bien a nosotros mismos cuando no nos proponemos nada valioso en nuestra existencia, y nos exigimos poco en nuestro trabajo o en nuestra manera de tratar a los demás. Hay que ponerse metas que superar y retos que vencer.

**Tenemos cierta capacidad para acumular energía y enfrentarnos con las dificultades. La fortaleza es el hábito de controlar el ánimo para afrontar las grandes tareas y resistir mejor las dificultades y los embates de la vida**

**La capacidad de dominarse y luchar es lo que llamamos fortaleza. Es la capacidad de controlar el ánimo. Y crece con entrenamiento, con el empeño de animarse y no venirse abajo. Tiene que ver siempre con lo difícil. La virtud de vencer la resistencia interna de la pereza, el miedo o el desaliento**

### Atreverse y resistir

Se suele decir que la fortaleza tiene dos campos: el primero es enfrentarse con los problemas; y el segundo, aguantar las dificultades.

Y esto es cosa de todos los días. La pereza se nos lleva una parte importante de la vida: siempre somos menos de lo que podríamos ser, y hacemos menos de lo que podríamos hacer. No se trata de forzarse demasiado, pero hay que forzarse un poco. Esto nos hace más fuertes, y nos da salud mental.

**Otras veces es el miedo o la vergüenza o la timidez, que nos bloquean y no nos dejan hacer lo que tendríamos que hacer. El miedo al qué dirán o la timidez parecen defectos menores pero hacen daño y, a veces, mucho daño**

A todos nos gustaría ser siempre amables, no tener que ponerse serios y exigir, ni corregir abusos e injusticias. Pero no puede ser. Hay que exigir a todo el mundo que aporte lo que tiene que aportar; y corregir a tiempo los deterioros; y evitar los abusos. Si se deja pasar, los abusos se convierten en costumbres y hasta en derechos.

No se trata de ser violento, sino de ser valiente, que es distinto. La valentía tiene que ver con hacer triunfar la razón para que triunfe la justicia. Hay que estar dispuesto a pasarlo mal, pero no hace falta ser agresivo. Sólo hace falta ser valiente.

Cuando a uno le salen las cosas, no hay que creérselo y volverse insoportable. Y cuando a uno le van mal, hay que tener el ánimo suficiente para quitarle importancia y no derrumbarse.

### Magnanimidad o grandeza de ánimo

Son magnánimos los que piensan las cosas con amplitud, a lo grande. Lo contrario sería la timidez. Hoy timidez significa esa especie de dificultad interior para hacer algo por miedo al que dirán; una cierta vergüenza de sí mismo, que puede ser un problema de personalidad.

**La receta para ser fuertes: aguanta las dificultades y prívate de los caprichos. Así se vive con menos sufrimientos y angustias**

**Apuntar alto nos viene bien a todos. No tal alto que no podamos llegar; pero un poco más alto de lo que podemos llegar cómodamente. Así mejora el mundo**