

LA PARADOJA DE LA HUMILDAD

OSCAR BRENIFIER

FEBRERO 2025 EDICIONES ALCOFRIBAS

OSCAR BRENIFIER

La paradoja de la humildad

EDICIONES ALCOFRIB
01/02/2025

Contenido

A - ¿Qué es la humildad?	5
1 - Definición	5
Autoconciencia	5
Modestia	5
Aprecio de los demás	5
Disposición a aprender	5
Orientación al servicio:	5
Desapego:	6
Falsa modestia	6
Timidez	6
2 - Diferencias culturales	6
3 - El caso del cristianismo	11
4 - Humildad y humanidad	13
B - La paradoja de la humildad	15
1 - Una cualidad contradictoria	15
2 - Humildad imposible	17
C - Los efectos de la humildad	20
1 - Emociones y sentimientos	20
2 - Emociones positivas y negativas	22
3 - Nietzsche	31
D - Malentendidos sobre la humildad	32
1 - Conceptos erróneos comunes	32
2 - Timidez y humildad	33
3 - ¿Es negativa la humildad?	36
E - La humildad en Occidente	38
1 - Introducción	38
2 - El cristianismo	39
3 - Tensiones en el seno del cristianismo	40
4 - Continuidad histórica	42

F - Figuras de la humildad	46
Laozi (China, siglo VI a.C.)	46
Confucio (China, 551-479 a.C.)	47
Sócrates (Grecia, 470-399 a.C.)	47
Marco Aurelio (Roma, 121-180 d.C.)	48
El emperador Ashoka (India, 304-232 a.C.)	48
San Francisco de Asís (Italia, 1181 - 1226)	49
Mahatma Gandhi (India, 1869 - 1948).....	50
Simone Weil (Francia, 1909 - 1943)	50
Madre Teresa (Albania, 1910 - 1997)	50
Nelson Mandela (Sudáfrica, 1918 - 2013)	51
G - El caso de Jesús	51
1 - La paradoja	51
2 - Objeciones	55
H - El caso del judaísmo	64
I - Humildad y poder.....	66
1 - Ejemplos históricos	73
J - Artes marciales.....	76
K - Humildad formal.....	86
1 - Obligación social	86
2 - Criterios formales de humildad	88
3 - Humildad impuesta	90
4 - Humildad orgullosa	93
5 - La falsa humildad	95
6 - Humildad y autosatisfacción	97
L - Aprender humildad	99

Nunca me ha entusiasmado el concepto de humildad. Lo veía como una especie de reducción del ser, una tentación un tanto impotente y destructiva, incluso autoindulgente. Un mandato artificial, un miedo a vivir, una ausencia de riesgo, una virtud nociva opuesta a la idea misma de existir. La humildad me parecía una forma de renuncia, una manera de hacerse pequeño en un mundo que, por el contrario, exige audacia y afirmación. La veía como un freno a la autorrealización, una barrera a la creatividad y a la expresión auténtica.

La humildad me parecía una forma de eludir la autoafirmación, un camuflaje para los que se negaban a luchar, un truco moral diseñado para justificar la pasividad y la renuncia a uno mismo. ¿Por qué inclinarse, por qué someterse, cuando la propia existencia exige expansión, creación, ocupar nuestro lugar y ejercer el poder de ser? Al enfrentarme a la retórica que justifica esta virtud, percibí una contradicción: ¿cómo podríamos, pretendiendo borrarlos, actuar de verdad? A fuerza de querer desaparecer, ¿no acabábamos por volvernos insignificantes, desprovistos de sustancia propia? La humildad parecía entonces una rendición más que un logro, una forma de hacerse pequeño en un mundo que, por el contrario, exige exponerse sin miedo ni remordimientos. La veía como un obstáculo para la autorrealización, una barrera para la creatividad y la autoexpresión.

Sin embargo, con el tiempo y una cuidadosa reflexión, empecé a vislumbrar otra faceta de la humildad: no como una negación de uno mismo, sino como una forma de lucidez. Quizá la humildad no sea sólo una negación, sino una forma de inteligencia, una manera más sutil de habitar el mundo. La auténtica humildad no disminuye, sino que abre. Tal vez no sea una negativa a ser, sino otra forma de ser plenamente, sin arrogancia ni ilusión. Nos permite reconocer nuestros límites sin perdernos, acoger a los demás sin negarnos a nosotros mismos y comprometernos con el mundo con cierta ligereza. Tal vez la humildad, lejos de ser una debilidad, sea una fuerza discreta que nos invita a existir plenamente, sin arrogancia, pero también sin aprensión.

A - ¿Qué es la humildad?

1 – Definición

La humildad es la cualidad de tener una visión modesta y consciente de la propia importancia, reconociendo tanto las limitaciones personales como las fortalezas, lo que implica estar libre de orgullo o arrogancia excesivos. Implica permanecer anclado en la realidad, reconocer la dependencia de los demás o de fuerzas superiores, permanecer abierto al aprendizaje, al desarrollo y a las perspectivas de los demás, y reconocer la legitimidad y el valor de los demás. Es una virtud mesurada que combina la confianza y la modestia, la fortaleza y el conocimiento de uno mismo con el servicio y el respeto a los demás. Permite a las personas actuar con autenticidad y eficacia, al tiempo que fomenta las relaciones auténticas y el entendimiento mutuo.

Los aspectos clave de la humildad son los siguientes:

Autoconciencia: Comprender y aceptar los propios puntos fuertes y débiles y el papel que uno desempeña en un contexto más amplio, sin sobrevalorar ni infravalorar las propias capacidades.

Modestia: evitar el orgullo excesivo o la necesidad de buscar validación o reconocimiento, dejando que las acciones y el carácter hablen más alto que la autopromoción.

Aprecio de los demás: Valorar las opiniones, contribuciones y el valor de los demás, escuchar con una mente abierta y comprometerse sin sentimientos de superioridad, lo que comúnmente se conoce como respeto, cuando no es una actitud puramente formal.

Disposición a aprender: estar abierto a la retroalimentación, la corrección y los nuevos conocimientos, reconociendo que el crecimiento personal generalmente implica aceptar los propios límites.

Orientación al servicio: poner las necesidades de los demás o el bien colectivo por encima del interés propio, ver el poder o la influencia como una oportunidad para servir y no para dominar.

Desapego: Liberarse de la necesidad de alabanza, poder o control, centrándose en el bien común más que en el beneficio personal.

También debemos distinguir la humildad de conceptos opuestos que pueden parecer similares:

Falsa modestia: Fingir que uno se minimiza para parecer humilde.

Desprecio de sí mismo: negar la propia valía, mérito o potencial, de manera que conduce a la pasividad o al olvido de uno mismo.

Timidez: falta de confianza, audacia o seguridad en uno mismo por miedo o inseguridad.

Por lo tanto, la humildad no consiste en despreciarse a uno mismo o en tener una baja autoestima, sino en tener los pies en la tierra, ser consciente de uno mismo y estar libre de un exceso de orgullo o egocentrismo. Nos permite adoptar una perspectiva razonable en la que el valor de cada persona se entiende en relación con el de los demás, fomentando así la empatía, el respeto y el deseo sincero de contribuir positivamente sin buscar un reconocimiento indebido.

La humildad es, por tanto, la cualidad de tener una visión modesta o exacta de uno mismo, incluida sus capacidades, su importancia y sus límites. Implica reconocer y aceptar el lugar que uno ocupa en un contexto más amplio, sin pretender elevarse por encima de los demás. La humildad se caracteriza por la apertura a aprender de los demás, la disposición a admitir errores y la tendencia a considerar las necesidades o contribuciones de los demás en pie de igualdad con las propias.

2 - Diferencias culturales

El concepto de humildad se valora en muchas culturas, aunque se expresa y enfatiza de manera diferente.

He aquí algunos ejemplos culturales que ilustran estas diferencias, al tiempo que aclaran un poco el concepto.

Budismo

En muchas sociedades influidas por el budismo, la humildad se considera esencial para el crecimiento espiritual. La enseñanza del anata (no-yo) y el énfasis en reducir el ego y el apego, al darse cuenta de la impermanencia del yo y de todas las cosas, animan a los individuos a desprenderse del egocentrismo y a desarrollar cierta humildad. Esto se manifiesta en la reverencia por los demás, el respeto por los maestros y los ancianos, y el énfasis en la compasión, la sabiduría y el servicio.

Japón

La humildad es un valor fundamental en la sociedad japonesa, a menudo expresado a través de la modestia, la moderación y el respeto a los demás. El concepto japonés de kenkyo se refiere a la renuncia a uno mismo y a no llamar la atención sobre uno mismo. Este enfoque de la humildad está profundamente arraigado en la interacción social, el lugar de trabajo y el énfasis en la armonía, donde se desaconseja colocarse por encima de los demás o destacarse.

En la tradición sintoísta, la humildad está vinculada al concepto de pureza y armonía. Implica mostrar reverencia hacia los kami (espíritus o deidades), la naturaleza y la comunidad. Se expresa mediante rituales, respeto por las tradiciones y un profundo sentimiento de gratitud por las bendiciones de la vida. Esta humildad no es una forma de autodesprecio, sino más bien un reconocimiento de la interconexión de todas las cosas y del lugar que uno ocupa en el orden natural y espiritual.

En el budismo zen, la humildad está íntimamente ligada a la práctica de la atención plena y a la disolución del ego. Hace hincapié en la sencillez, el desapego de las preocupaciones materiales y la aceptación del momento presente, lo que implica respeto por la interconexión de todos los seres.

China

Influenciada por el confucianismo, la cultura china concede gran importancia a la humildad, el respeto y la modestia. Las enseñanzas

confucianas subrayan la importancia de la humildad para lograr la armonía en la sociedad y en la conducta personal. También está presente en las interacciones interpersonales, donde se considera cortés restar importancia a los propios logros, rebajarse y expresar respeto por los demás. Implica reconocer los propios límites y mostrar deferencia hacia los mayores, los maestros y las jerarquías sociales, demostrando autoconciencia y capacidad de adaptar el propio comportamiento para mantener relaciones armoniosas. Es un signo de desarrollo moral, que cultiva virtudes como la rectitud y la corrección.

En el taoísmo, la humildad está profundamente arraigada en el principio de «wu wei» (no acción o acción sin esfuerzo), que consiste en dejarse llevar por el flujo natural del Tao, tanto cósmico como individual. Se percibe como una fuerza, como el agua, que, suave pero poderosa, puede desgastar la roca más dura. Esto significa renunciar a las ambiciones personales, al orgullo y a la necesidad de control, para alinearse con el orden natural y trabajar a su favor.

India

En la India, la humildad se valora mucho, sobre todo en contextos religiosos y espirituales. Las filosofías hindú y jainista hacen hincapié en la humildad como un aspecto del autocontrol y el respeto por todos los seres vivos. El respeto por los mayores, los maestros y los guías espirituales es esencial, y este respeto por la jerarquía y la tradición refuerza la humildad como cualidad valiosa. En el hinduismo, la humildad está estrechamente vinculada a la autodisciplina y la devoción. Implica reconocer el yo (atman) como parte integrante del todo divino y renunciar al ego en favor de un poder superior (Brahman). Se manifiesta en el respeto a los demás, la no violencia y la voluntad de aprender.

Islam

La humildad es una virtud importante en muchas culturas musulmanas, donde se considera parte de la sumisión a la voluntad de Alá y del reconocimiento de su grandeza. Las enseñanzas islámicas fomentan la humildad ante Dios y en las interacciones con los demás. El compromiso con la humildad se demuestra en el énfasis

que se pone en la caridad, en ayudar a los necesitados y en ser amable con los demás, favoreciendo la justicia y la compasión al tiempo que se rechaza la arrogancia o el orgullo.

Culturas autóctonas

En muchas culturas autóctonas, la humildad se valora como una forma de reconocer el propio lugar en la red interconectada de la vida. El respeto por la naturaleza, la comunidad y los antepasados incluye la comprensión de que no somos superiores a los demás seres. Humildad significa reconocer nuestra conexión con la tierra, con la comunidad y con nuestros antepasados. Por ejemplo, en las tradiciones amerindias, se traduce en el respeto por el mundo natural y la sabiduría de los ancianos, lo que implica vivir en armonía con la naturaleza, reconocer nuestra dependencia de ella y comprender que la vida humana es sólo una pequeña parte de un todo mayor. En las religiones tradicionales africanas, la humildad se centra en la vida en comunidad, el respeto a los mayores y el reconocimiento del propio papel en una red más amplia de relaciones, y se asocia a virtudes como la gratitud y el servicio a los demás.

Judaísmo

En el judaísmo, la humildad significa reconocer que las propias capacidades son dones de Dios y ponerlas al servicio de los demás en lugar de glorificarse a uno mismo. Se expresa a través de la gratitud, el reconocimiento de la propia dependencia de Dios y la valoración de las contribuciones de los demás. La humildad equilibra la autoestima y la modestia, garantizando que las personas no sobreestimen ni infravaloren su propio valor.

Humanismo

En el pensamiento humanista, la humildad se entiende como el reconocimiento de los límites del conocimiento humano y la apreciación de la diversidad de perspectivas. Hace hincapié en la apertura al aprendizaje, la aceptación de los errores y la valoración de las contribuciones de los demás al progreso colectivo.

Existencialismo

Algunos pensadores existencialistas ven la humildad como la aceptación de lo absurdo y los límites de la existencia humana sin hundirse en la desesperación. Se trata de vivir con autenticidad, reconociendo la libertad de crear sentido a pesar de la ausencia de un propósito inherente.

Estoicismo

La humildad, en el estoicismo, forma parte de la comprensión del lugar que uno ocupa en el cosmos, distinguiendo entre lo que está bajo nuestro control y lo que no. Se basa en la autoconciencia, el reconocimiento de la inmensidad del universo y la comprensión de los límites del poder humano. Profundamente arraigada en la aceptación de la realidad y la alineación con el orden natural, la humildad estoica nos recuerda que no somos más que una ínfima parte del vasto cosmos, regido por el logos, la razón o el orden universal. Adoptar esta perspectiva fomenta la humildad al subrayar que nuestros deseos, luchas y necesidades individuales son insignificantes en el gran esquema de las cosas, y que la búsqueda de la virtud es el camino de toda una vida. El estoicismo advierte contra la arrogancia, que nos ciega ante las limitaciones personales y perturba la armonía con el mundo, al recordarnos nuestra falibilidad y nuestra constante necesidad de mejorar. Subraya la importancia de aprender de los demás, reconociendo que la sabiduría no es innata, sino fruto de una búsqueda continua. Los estoicos creen que el hombre es por naturaleza un ser social, diseñado para vivir en armonía con los demás y contribuir al bien colectivo, anteponiendo las necesidades de la comunidad a las ambiciones personales, al tiempo que reconocen nuestra interdependencia. Son un recordatorio constante de nuestra mortalidad y de la naturaleza efímera de la vida.

La mayoría de las culturas valoran la humildad, pero la práctica de esta virtud varía según los principios religiosos, filosóficos y sociales propios de cada contexto. Aunque el núcleo de la humildad suele implicar autoconciencia, apertura y reconocimiento de las propias limitaciones, cada cultura y filosofía añade su propio matiz. Ya sea la sumisión a un poder superior, la alineación con la naturaleza o la promoción de la armonía social, la humildad sigue siendo una virtud

universal con múltiples expresiones. En el cristianismo, por ejemplo, la humildad tiene que ver con la sumisión a Dios y la consecución de la salvación, mientras que en el confucianismo tiene que ver con la promoción de la armonía social. La expresión de la humildad en el cristianismo suele hacer hincapié en el amor a todos, mientras que en el confucianismo se basa más en la adhesión a las reglas y normas sociales. Aunque estas dos formas de humildad contribuyen al mantenimiento de estructuras sociales y políticas estables, sus objetivos y su naturaleza fundamental difieren.

3 - El caso del cristianismo

La humildad es una virtud central en el cristianismo, fomentada por enseñanzas como «los mansos heredarán la tierra» y por el ejemplo de Jesús, presentado como una figura de compasión, modestia y servicio. Sin embargo, en la práctica, la importancia que se concede a la humildad o la forma en que se vive puede variar considerablemente en función de los contextos históricos, confesionales y culturales de las sociedades cristianas.

La humildad cristiana se centra principalmente en el reconocimiento de la propia dependencia de Dios, admitiendo que el poder y la sabiduría humanos son limitados en comparación con la sabiduría divina. Esta humildad ante Dios se considera el camino hacia el crecimiento espiritual, con un fuerte énfasis en la salvación individual, a diferencia de algunas de las otras culturas mencionadas anteriormente.

En las sociedades cristianas occidentales, acontecimientos históricos como el Renacimiento, la Ilustración y las revoluciones industriales han hecho hincapié en el individualismo, el progreso y los logros personales, que a veces pueden entrar en conflicto con la humildad, sobre todo en entornos competitivos o altamente individualistas. Aunque el mensaje fundamental del cristianismo hace hincapié en la humildad, los factores culturales modernos a veces orientan la expresión cristiana hacia la autoafirmación o la búsqueda de la autoexpresión individual.

En las tradiciones cristianas en las que la humildad se practica activamente, se expresa a través del servicio a los demás, la caridad y el compromiso con la justicia social. Por ejemplo, las tradiciones

monásticas hacen hincapié en la humildad a través de la vida comunitaria y la renuncia a los deseos personales. La humildad se asocia a menudo con la idea del «liderazgo de servicio», liderando con el ejemplo y sirviendo a los demás.

Las distintas confesiones cristianas hacen hincapié en la humildad en distintos grados. Por ejemplo, órdenes católicas como los franciscanos valoran la pobreza, la sencillez y la humildad como forma de vida, mientras que algunas ramas protestantes hacen hincapié en la prosperidad individual, el éxito y la salvación personal, lo que puede desviar la atención de la humildad. En general, la cultura cristiana no es menos proclive a valorar la humildad, pero es de esperar que así sea.

En general, la cultura cristiana no es menos proclive a valorar la humildad, pero su expresión varía según las creencias teológicas, el contexto social y las influencias culturales. En el fondo, la humildad sigue siendo una virtud muy apreciada por el cristianismo, aunque la forma en que se practica puede diferir de una comunidad cristiana a otra y no siempre se corresponde con las formas más comunitarias y discretas de humildad que pueden observarse en otras culturas.

En el pensamiento cristiano, humildad no significa necesariamente abnegación hasta el punto de devaluar la propia valía o capacidad de acción. Aunque algunas tradiciones cristianas enfatizan la humildad como una forma de autocontrol o modestia, el ideal cristiano de humildad suele consistir en mantener un sentido equilibrado de uno mismo, más que en el autodesprecio o el desprecio de uno mismo.

He aquí algunas razones por las que el concepto de humildad en la cultura cristiana no siempre coincide con el autodesprecio.

Afirmación del valor personal

El cristianismo enseña que cada persona tiene un valor y una dignidad inherentes como creación de Dios. Esta perspectiva fomenta una imagen equilibrada de uno mismo, una visión moderada de uno mismo, en lugar de negar el valor o las capacidades únicas de cada uno. La humildad se ve entonces como el reconocimiento de que los talentos y fortalezas de uno son dones, no fuentes de orgullo, en lugar de una minimización de estas cualidades.

Servicio y fortaleza

La humildad cristiana consiste en servir a los demás con fuerza y compasión, encarnando la idea del «liderazgo de servicio». En este modelo, la humildad no significa desaparecer en la sombra, sino actuar con caridad, impulsado por la compasión y el respeto a los demás. Este tipo de humildad no exige abnegación, sino que fomenta la acción, la responsabilidad y la contribución a la comunidad.

Autorreflexión

La humildad cristiana se basa idealmente en una evaluación honesta de uno mismo, reconociendo tanto los puntos fuertes como las limitaciones, y permaneciendo abierto a la mejora. Esto difiere del borrado de sí, que puede convertirse en autodesprecio, infravalorando las propias aportaciones o incluso negándose a reconocer la propia realidad como sujeto o agente.

Trascendencia

La humildad en el cristianismo significa ante todo reconocer la propia dependencia de Dios, lo que no significa necesariamente rebajarse, sino situarse en un contexto divino más amplio. La humildad nace de la comprensión de que las propias capacidades y la propia vida encuentran su sentido en la relación con Dios, en la capacidad de recibir y aceptar el poder divino, en lugar de desvalorizarse. Aunque algunas tradiciones insisten en el rebajamiento del ego y la humillación del individuo.

Así pues, la humildad cristiana implica, por lo general, modestia y moderación, sin exigir la anulación de sí. Fomenta un concepto sano de uno mismo, en el que se reconoce el valor personal al tiempo que se comprende en una perspectiva más amplia de fe, comunidad y servicio.

4 - Humildad y humanidad

Los términos «humano» y «humildad» comparten una etimología común: ambos derivan de la palabra latina humus, que significa

«tierra» o «suelo». Este origen sugiere un vínculo entre la tierra y la experiencia humana.

Humildad: Deriva del latín humilitas, que significa «bajeza» o «mansedumbre» (modestia), a su vez derivado de humus. El término sugiere estar cerca de la tierra en un sentido figurado, lo que implica modestia, arraigo y falta de arrogancia.

Humano: también derivado del humus, sugiere que los seres humanos son «de la tierra» o «seres de la tierra». Esto refleja la antigua visión de una estrecha relación entre la humanidad y la tierra y el mundo natural.

Esta etimología común subraya un vínculo simbólico: la humildad significa reconocer nuestros límites, nuestras raíces y nuestro lugar en el orden global, al igual que la idea de que la humanidad es «de la tierra». Simboliza la modestia, el reconocimiento de nuestra pequeñez o limitaciones y nuestra interdependencia en el gran esquema de las cosas. Humildad significa reconocer que, como humanos, no somos seres infinitos y autosuficientes, sino que dependemos de la tierra, de los demás y de fuerzas que nos superan. Esta conciencia nos mantiene «enraizados» en la realidad, del mismo modo que la existencia humana está ligada al mundo físico. La tierra suele considerarse un símbolo de alimento, estabilidad y vida, pero también de descomposición y muerte.

Del mismo modo, la humildad es una virtud que abarca tanto la fuerza como la vulnerabilidad inherentes a la condición humana.

Los seres humanos procedemos literalmente de la tierra, ya que nuestros cuerpos físicos están formados por los elementos del mundo natural, como nos cuentan muchas historias de la creación y la ciencia. Reconocer esta conexión fomenta la humildad al recordarnos nuestra fragilidad y dependencia del medio ambiente. La supervivencia y el florecimiento humanos dependen de los recursos de la Tierra, lo que subraya nuestra vulnerabilidad inherente y la necesidad de actuar con responsabilidad y respeto hacia nuestro entorno. Esta interdependencia se refleja en la humildad, que reconoce que ningún individuo o especie existe aislado.

Tanto la humildad como la humanidad implican el reconocimiento de los límites, ya sean de conocimiento, poder o control. Al igual que la humanidad está sujeta a las leyes físicas de la naturaleza, la humildad reconoce que no somos ni omnipotentes ni omniscientes. La

humildad refleja la comprensión de que formamos parte de un todo mayor, ya sea la naturaleza, la sociedad o el cosmos.

Además, la esencia «terrenal» de la humanidad nos sitúa en un marco ecológico y existencial más amplio. La humildad nos anima a alejarnos de los afanes egoístas y a adoptar una perspectiva que valore la conexión más que la dominación, en consonancia con la idea de que los humanos somos por naturaleza seres sociales, como decía Aristóteles. Abrazar la humildad puede fomentar una relación más sana con la tierra, reconociendo nuestro papel de administradores y no de amos del mundo natural, y fomentando la conciencia medioambiental y la vida sostenible. De este modo, el vínculo entre humildad y humanidad también puede verse en nuestra conciencia compartida de la mortalidad, el principio de finitud. Ser humano significa ser finito, mortal y sujeto a descomposición, como todo lo demás en la tierra. Esta conciencia fomenta la humildad al recordarnos nuestra vulnerabilidad e impermanencia comunes.

Por supuesto, esto contrasta con otra dimensión de la naturaleza humana, que puede llamarse prometeica, en la que el hombre se hace igual a los «dioses», en la que transgrede el orden establecido, una dimensión conflictiva que está en el corazón de nuestra historia y de nuestras acciones.

B - La paradoja de la humildad

1 - Una cualidad contradictoria

El concepto de humildad puede considerarse una paradoja, porque combina dos cualidades aparentemente opuestas: ser «humilde», es decir, reconocer las propias limitaciones e insignificancia, y ser «grande», demostrando fuerza, sabiduría y claridad moral. Esta paradoja surge del hecho de que la verdadera humildad requiere autoconciencia y confianza, cualidades positivas, no envilecimiento ni debilidad. La humildad implica reconocer las propias limitaciones, la ignorancia o la dependencia de los demás. Incluye aceptar que no somos todopoderosos, infalibles o el centro del universo. Significa

minimizar nuestros propios éxitos, abstenernos de presumir y reconocer que los logros personales dependen a menudo de factores externos como el apoyo de los demás o circunstancias favorables. La humildad también se expresa dando prioridad a las necesidades de los demás, escuchando y mostrando respeto, aunque ello implique dejar de lado el orgullo personal o la propia imagen.

La verdadera humildad refleja confianza en uno mismo y autocontrol. Se necesita fuerza interior para aceptar los propios defectos, escuchar las críticas y permanecer abierto al aprendizaje sin ponerse a la defensiva. En este sentido, la humildad se asocia con la sabiduría y la integridad. Los grandes líderes y pensadores que practican la humildad pueden inspirar a los demás porque tienen los pies en la tierra, carecen de pretensiones y se centran en los objetivos colectivos más que en el beneficio personal. La humildad libera a una persona de la necesidad constante de validación o superioridad. Esta libertad interior puede permitirles actuar con más decisión y autenticidad. De este modo, las personas verdaderamente humildes son admiradas.

La humildad parece paradójica porque consiste en rebajarse exteriormente al tiempo que se alcanza la grandeza interior. «Cuanto más descienes, más alto te elevas» es un principio que se encuentra en muchos contextos espirituales. Al aceptar sus limitaciones y servir a los demás, las personas humildes alcanzan una forma de grandeza moral y social que suele ser más duradera y respetada que las muestras externas de poder o arrogancia. Reconocer las propias debilidades o fracasos es una señal de humildad, y esta vulnerabilidad demuestra valentía y autenticidad, que son en sí mismas fortalezas. La humildad está en consonancia con la idea de que la grandeza no se encuentra en la dominación, sino en el servicio a los demás. Figuras como Jesús, Gandhi y Nelson Mandela ilustran esta paradoja al ejercer una inmensa influencia gracias a su abnegación y modestia.

La humildad debe evitar dos extremos si quiere mantener su equilibrio paradójico. La falsa humildad, que consiste en fingir humildad mientras se busca secretamente reconocimiento o validación, socava la verdadera humildad. Es una forma sutil de orgullo y un disfraz de cálculo deshonesto. Del mismo modo, el autodesprecio, al confundir la humildad con el olvido de uno mismo o con considerarse indigno, conduce a un autodesprecio contraproducente. La verdadera humildad no niega el propio valor;

simplemente lo recontextualiza en relación con los demás y con el panorama general.

Para encarnar la paradoja de la humildad, tienes que ser consciente de ti mismo, reconocer tus puntos fuertes y débiles sin exagerarlos. Significa tener los pies en la tierra, centrarse en una realidad más amplia, en un propósito mayor o en el bien colectivo, más que en la propia valía y gloria personales. Hay que permanecer abierto, escuchar a los demás y aceptar las críticas para aprender sin defenderse innecesariamente. Podemos servir a los demás y actuar con decisión, sabiendo que la humildad es lo contrario de la pasividad y renunciar a sí mismo. En resumen, la paradoja de la humildad reside en su capacidad de elevarnos rebajándonos, de hacernos más fuertes aceptando nuestra vulnerabilidad y de conferirnos grandeza a través del servicio y la modestia. La verdadera humildad reconcilia estos opuestos, creando una forma de ser equilibrada y profundamente respetada, algo muy poco frecuente.

2 - Humildad imposible

Como hipótesis provocadora, nos gustaría proponer la idea de que la humildad, como ideal, representa un reto más bien imposible. Veamos algunas de las razones de esta afirmación, que implica que no existen personas verdaderamente humildes, o que sigue siendo un hecho muy poco frecuente.

En primer lugar, la verdadera humildad, como todos los principios morales, puede considerarse un ideal inalcanzable. La naturaleza humana, con su interés personal, su orgullo y sus diversas necesidades psicológicas, hace que la verdadera humildad sea casi imposible de alcanzar. Incluso los actos aparentemente humildes implican un cierto grado de interés propio, ya que podemos sentirnos orgullosos y complacidos de ser «humildes» o de recibir el reconocimiento asociado a ello. Esta paradoja sugiere que la humildad total rara vez es auténtica. Además, debido a nuestra propia inseguridad y necesidad de reconocimiento, buscamos validar nuestras buenas acciones, incluso inconscientemente. Esto significa que la humildad está inextricablemente ligada a la necesidad de aprobación externa o autoafirmación, comprometiendo así la verdadera humildad.

La humildad va en contra de las tendencias naturales, ya que la mayoría de las sociedades enseñan, de un modo u otro, valores vinculados al éxito, el orgullo individual y el reconocimiento social, lo que desalienta sutilmente la humildad como rasgo personal. Esto hace que la verdadera humildad sea difícil de mantener, ya que los condicionamientos culturales promueven el orgullo por los logros, mientras que la verdadera humildad requeriría un desprendimiento total de estas influencias. Naturalmente, para sentirse bien, las personas tienden a tener un sesgo positivo hacia sí mismas. Preferimos pensar que somos mejores o más morales que los demás. Este sesgo puede impedirnos alcanzar la verdadera humildad, ya que nos cegamos fácilmente por nuestros propios defectos. Es más, pensar que somos humildes es en sí mismo contradictorio, porque reflexionar sobre nuestra propia humildad implica cierto orgullo o autoestima, lo que perturba la propia naturaleza de la humildad. A menos que asumamos que la verdadera humildad es inconsciente, lo cual es una consecuencia legítima del concepto. Si recibimos elogios o reconocimiento por nuestra modestia, esto puede reforzar sutilmente el orgullo, induciendo un ciclo en el que esta humildad se convierte en una virtud que refuerza la autoestima, socavando así la humildad «pura».

A veces las personas adoptan una forma de humildad como mecanismo de protección. Aparentando humildad, pueden evitar las críticas o reducir las expectativas que los demás depositan en ellos. Esta humildad es estratégica, se utiliza para gestionar situaciones sociales y desviar juicios negativos, para evitar parecer arrogante o sortear la envidia, o incluso para evitar correr riesgos. Este tipo de humildad tiene más que ver con la autoprotección que con la autocomprensión. Esta humildad defensiva, utilizada estratégicamente, carece de la pureza de la verdadera humildad. Algunas personas pueden adoptar una actitud humilde para influir en los demás o ganarse el favor de sus propios intereses. Pero, claro, como parecen humildes, estamos tentados de concluir que realmente lo son.

La verdadera humildad exige que actuemos sin preocuparnos por cómo nos perciben los demás. Irónicamente, el reconocimiento social y la reputación, el ser conocido por la propia humildad, influyen en el comportamiento de quienes se supone que son humildes. La verdadera humildad no se preocupa por la imagen que proyectamos, simplemente refleja un estado interior de autoconciencia y una

evaluación honesta de nuestros puntos fuertes y nuestras limitaciones. Está arraigada en un verdadero sentido de uno mismo y nace del reconocimiento del lugar que uno ocupa en un contexto más amplio. De este modo, la verdadera humildad tiende a ser más autónoma, centrándose en el ajuste personal a la realidad en lugar de ajustarse a los juicios de los demás. Paradójicamente, los demás percibirán la verdadera humildad como admirable precisamente porque no busca su favor ni su aprobación. Tiene una autenticidad que puede resonar sin estar moldeada para impresionar. Sin embargo, a menudo quienes se burlan de nuestra aprobación o nos la niegan son vistos como una amenaza, una situación que impide a cualquiera ser humilde.

Todo ser humano tiene un interés propio inherente, que puede empañar la humildad. Dejar completamente de lado las propias necesidades y deseos es raro y difícil, si no imposible, lo que sugiere que la humildad «pura» es probablemente inalcanzable. De hecho, se puede argumentar que ninguna virtud humana, incluida la humildad, puede ser totalmente auténtica, ya que las acciones de las personas se basan en motivaciones complejas que siempre implican el interés propio, lo que hace que la «humildad pura» sea tan improbable como la «moralidad total». Incluso en los actos de humildad evidente, lo más probable es que haya motivaciones ocultas que sirvan al interés propio, lo que hace que la humildad sea rara, si no imposible. La verdadera humildad requeriría una ausencia total de sentido de la propia importancia, pero la conciencia de uno mismo engendra una tendencia inherente a valorar la propia identidad y el propio impacto, lo que socava la humildad. Es fácil enorgullecerse de ser humilde, consciente o inconscientemente. Una vez reconocida y valorada la humildad, ya sea interior o exteriormente, se convierte en fuente de orgullo, lo que contradice la esencia misma de la humildad. Algunas personas llegan incluso a presumir de su humildad, ya sea real o falsa, para reforzar y amplificar lo que dicen o hacen. El ser humano busca naturalmente la validación de los demás. Incluso quienes actúan con humildad pueden buscar aprobación o reconocimiento, lo que demuestra una falta de verdadera humildad. Incluso la aspiración a ser más humilde implica una mentalidad centrada en uno mismo y en los objetivos, lo que contradice la naturaleza desinteresada y libre de ego de la humildad. Actuar de forma verdaderamente humilde significaría no pensar en uno mismo en absoluto, ni siquiera de forma desinteresada. Sin embargo, esto es casi imposible, ya que incluso

las personas más humildes conservan cierta conciencia del desprendimiento de su interés.

La humildad suele ser circunstancial. Podemos proponer la idea de que la gente es humilde hasta que puede permitirse estar orgullosa. Se trata de riqueza, poder y oportunidades. Somos humildes frente a la autoridad o en un juego de poder. Parece que las personas humildes suelen verse obligadas por las circunstancias, pero en cuanto adquieren poder, dinero u oportunidades, dejan de serlo. Una trampa muy difícil de evitar. Esta dinámica es bastante común; refleja un cambio en las prioridades y la autopercepción que suele acompañar a la repentina adquisición de ese poder, riqueza u oportunidad. La humildad suele mantenerse cuando las personas carecen de los medios o la posición social para hacerse valer, quizá porque dependen más de los demás o se ven limitadas por las circunstancias. Pero una vez que estas personas han adquirido recursos o influencia, tienden a sentirse capacitadas para expresarse más abiertamente, abandonando la humildad en favor de la prepotencia del orgullo o la arrogancia, ya que ahora disponen de los medios para dar prioridad a su propio interés. Esta transición, que todos hemos observado alguna vez en ciertas personas, a veces sorprendentemente, pone de relieve que la humildad es a menudo situacional, un comportamiento moldeado por limitaciones externas, más que profundamente arraigado en el ser.

C - Los efectos de la humildad

1 - Emociones y sentimientos

La humildad se asocia a una serie de emociones y sentimientos relacionados con el conocimiento de uno mismo, la conexión con los demás y el reconocimiento del lugar que uno ocupa en un contexto más amplio. Estas emociones tienen dimensiones tanto individuales como relacionales, porque la humildad no sólo tiene que ver con cómo nos vemos a nosotros mismos, sino también con cómo interactuamos con los demás y con el mundo que nos rodea. Pueden ser tanto agradables como dolorosas.

Dado que a menudo se hace referencia a los afectos indistintamente como «emociones», creemos que es útil describir brevemente la diferencia entre emociones y sentimientos en este contexto.

En términos generales, las emociones son respuestas fisiológicas automáticas desencadenadas por estímulos externos o internos. Son universales y están arraigadas en el sistema límbico del cerebro. Las emociones asociadas a la humildad pueden incluir asombro, vergüenza o pudor, dependiendo de la situación. Por ejemplo, conocer a alguien que encarna la grandeza puede desencadenar una sensación de asombro, lo que lleva a un sentimiento de humildad. Del mismo modo, reconocer un error personal puede evocar vergüenza, lo que puede conducir a una actitud más modesta. Las emociones son inmediatas y reactivas, a menudo se sienten antes de ser analizadas por la conciencia reflexiva, y con frecuencia se manifiestan a través de signos fisiológicos: expresiones faciales, gestos, entonación de la voz, etc.

Los sentimientos, por su parte, son las interpretaciones subjetivas y conscientes de las emociones. Surgen después de que el cerebro haya procesado la respuesta emocional inicial. Por ejemplo, el sentimiento de humildad se desarrolla cuando reflexionamos conscientemente sobre nuestros límites, nuestra interdependencia con los demás o la inmensidad de algo más grande que nosotros. De este modo, la emoción de asombro puede transformarse, al reflexionar, en un sentimiento de humildad cuando tomamos conciencia de nuestro lugar en el universo. Del mismo modo, la vergüenza puede transformarse en humildad cuando se integra como una comprensión constructiva de nuestros defectos. Los sentimientos son reflexivos y matizados, moldeados por nuestras experiencias personales, creencias e interpretaciones.

En resumen, una emoción es automática, surge de un desencadenante concreto. Los sentimientos surgen de la reflexión sobre la emoción o sobre su efecto más duradero, o se establecen con el tiempo a través de las experiencias vitales. Las emociones son más intensas pero efímeras e inmediatas, mientras que los sentimientos son más duraderos y están influidos por procesos de pensamiento. En el caso de la humildad, las emociones actúan como catalizador. La respuesta emocional inicial, como la vergüenza o el asombro, puede conducir a la humildad, mientras que los sentimientos representan la experiencia más profunda y sostenida de la humildad una vez integrada la emoción. Por ejemplo, un alumno

puede sentir vergüenza (emoción) tras ver un error en su presentación. Luego, al reflexionar, desarrolla un sentimiento de humildad al reconocer que todo el mundo puede cometer errores y que puede crecer a partir de esta experiencia. En este caso, el sentimiento es la conciencia reflejada de los estados emocionales subyacentes. Así pues, ambos tipos de afecto desempeñan un papel en la configuración de la compleja experiencia de la humildad.

Los sentimientos también pueden generarse mediante procesos cognitivos. Pueden surgir de pensamientos, creencias o recuerdos más que de un desencadenante emocional inmediato. Por ejemplo, un sentimiento de humildad puede surgir a través de una autorreflexión continua o de experiencias vitales, independientemente de una emoción inmediata como la vergüenza. También pueden ser inducidos por actividades culturales o filosóficas. Sentimientos como el asombro o la admiración pueden cultivarse mediante la contemplación o la reflexión intelectual, independientemente de acontecimientos emocionales intensos. Por ejemplo, leer sobre la inmensidad del universo o ver un vídeo de astronomía puede evocar un sentimiento de asombro y humildad ante la inmensidad del universo, sin provocar necesariamente una fuerte respuesta emocional. Del mismo modo, la lectura de un libro puede, con el tiempo, suscitar lentamente un sentimiento de placer al reflexionar sobre la fragilidad del género humano. Por consiguiente, los sentimientos inducidos por la emoción son desencadenados por respuestas fisiológicas y automáticas, y son más reactivos y están vinculados a estímulos específicos. Los sentimientos no inducidos por la emoción surgen de procesos de pensamiento, recuerdos o estados reflexivos. Se desarrollan gradualmente y pueden existir independientemente de los estímulos inmediatos.

2 - Emociones positivas y negativas

Pasemos a enumerar los afectos positivos y negativos relacionados con la humildad. No especificaremos aquí si hablamos de emociones o de sentimientos, ya que ambos tipos a veces se solapan. Por ejemplo, la vergüenza puede comenzar como una emoción intensa y luego, con el tiempo, disminuir en intensidad para convertirse en un sentimiento persistente.

Afectos positivos

Surgen cuando la humildad fomenta la conexión, la apertura y el crecimiento, cuando experimentamos una sensación de armonía entre el mundo y nosotros mismos.

Gratitud

La humildad suele ir acompañada de un sentimiento de gratitud, al reconocer que los éxitos personales suelen estar sostenidos por otros, ayudados por factores externos o trascendentes. Una persona humilde admite su dependencia de las relaciones, las circunstancias o una influencia «superior», lo que engendra un sentimiento de agradecimiento.

Compasión

La humildad nos permite centrarnos menos en nosotros mismos y más en las necesidades de los demás. Esto fomenta la empatía y la compasión, sentimientos agradables que facilitan conexiones más profundas con los demás y un sincero deseo de ayudar.

Contentamiento

Al dejar de lado el orgullo y las expectativas poco realistas, la humildad nos permite aceptar nuestras propias limitaciones, lo que conduce a la paz interior y a la satisfacción personal.

Asombro

Reconocer la propia pequeñez frente a la inmensidad del universo, la realidad trascendente o los sistemas más amplios puede inspirar asombro, una emoción estrechamente vinculada a la humildad. Este fenómeno es especialmente frecuente en las experiencias relacionadas con la naturaleza, la espiritualidad o las revelaciones profundas sobre la vida y la humanidad.

Pertenencia

Al fomentar el respeto mutuo y la conexión, la humildad puede evocar sentimientos de pertenencia y solidaridad dentro de grupos o comunidades, o incluso un orden trascendente.

Confianza

La humildad fomenta la confianza en las relaciones porque demuestra autenticidad, franqueza y ausencia de motivos manipuladores o interesados, creando un estado mental propicio para la cohesión.

Agradecimiento

La humildad proporciona un sentimiento de aprecio al fomentar la conciencia de los propios límites y de la dependencia de los demás o de factores externos. Al reconocer que los éxitos, las oportunidades y las relaciones no son únicamente el resultado del esfuerzo personal, la humildad nos permite valorar las contribuciones de los demás y las circunstancias que conforman nuestras vidas. Esta actitud nos ayuda a apreciar sinceramente tanto los pequeños como los grandes aspectos de la vida, frente a la ambición desmedida y la codicia.

Sentimiento oceánico

La humildad puede expandir el alma al disolver los límites del yo, permitiéndonos sentirnos profundamente conectados con algo más grande, ya sea la naturaleza, la humanidad o lo divino. Al renunciar al egocentrismo, la humildad abre la mente a un sentido de inmensidad, unidad y trascendencia, despertando una profunda conciencia de pertenencia a un todo infinito. En un contexto espiritual, la humildad está vinculada a una reverencia extática ante un poder superior o una verdad mayor, que inspira tanto asombro como sumisión.

Esperanza

La humildad abre a las personas al crecimiento y la mejora, alimentando la esperanza de cambio, aprendizaje o reconciliación, e incluso una sensación de providencia ilimitada.

Emociones negativas

La humildad, aunque promueve el crecimiento, también puede provocar reacciones negativas cuando nos enfrenta a un doloroso sentimiento de finitud e impotencia, especialmente cuando nos viene impuesta por circunstancias externas o por una obligación interior. He aquí algunos posibles efectos negativos sobre la psique.

Vulnerabilidad

La humildad exige abrirse a las propias debilidades y errores, lo que puede evocar sentimientos de fracaso e imperfección. Admitir que no se tienen todas las respuestas o el poder suficiente puede parecer frágil, frustrante o deprimente, aunque esta debilidad puede ser esencial para el crecimiento personal.

Vergüenza

La humildad puede ir acompañada de un sentimiento de vergüenza o incomodidad vinculado a errores pasados o a nuestra propia impotencia, ya sea hacia nosotros mismos o hacia los demás. Este sentimiento temporal puede fomentar la humildad al promover la autoconciencia y el deseo de mejorar, pero una vergüenza excesiva puede llegar a ser contraproducente al inducir el autodesprecio.

Culpa

Reconocer el impacto de nuestras acciones en los demás, nuestra negligencia y nuestros errores, pueden dar lugar a un sentimiento de culpa que, a su vez, puede inspirar humildad y el compromiso de actuar de forma más responsable, siempre que esta culpa no nos domine.

Humillación

A veces la humildad nace de momentos de humillación o fracaso. Estas experiencias pueden evocar emociones como la tristeza, el arrepentimiento o la vergüenza, al tiempo que ofrecen oportunidades para la reflexión y el crecimiento. Mientras que la humildad es una

cualidad positiva que se relaciona con la autonomía, la humillación, vista como una imposición externa, socava la dignidad. La humillación puede ser inducida por la visibilidad flagrante y dolorosa de nuestros propios defectos.

Ansiedad

La humildad exige aceptar la incertidumbre y reconocer lo que no sabemos o no podemos controlar, lo que puede provocar ansiedad sobre nuestro lugar en el mundo o miedo a ser juzgados por los demás. Este fenómeno es especialmente marcado cuando la humildad choca con el deseo de parecer o sentirse seguro de uno mismo, o ante las presiones sociales.

Resentimiento

Reconocer los propios límites o ceder ante los demás puede provocar resentimiento, sobre todo si la humildad parece impuesta o desafía un orgullo muy arraigado. Este conflicto interior puede crear una lucha entre la humildad genuina y un sentimiento de injusticia o frustración.

Inseguridad

La humildad puede amplificar los sentimientos de inadecuación o duda de uno mismo, especialmente en entornos competitivos en los que admitir las propias limitaciones se percibe como una debilidad, lo que conduce a la inhibición de la autoexpresión o al retraimiento ante los retos.

Frustración

Admitir los errores o la dependencia puede ser una fuente de frustración, especialmente para quienes están acostumbrados a la autonomía o el control. Esta frustración puede retrasar la aceptación de uno mismo y de la realidad, y obstaculizar el desarrollo personal.

Envidia

Compararse con los demás sin dejar de ser humilde puede provocar envidia, sobre todo cuando los demás parecen más capaces, más exitosos o más reconocidos. Esto puede socavar los aspectos positivos de la humildad al crear insatisfacción con los propios logros.

Amargura

Cuando la humildad es el resultado de repetidos fracasos o humillaciones externas, puede conducir a la amargura o al cinismo, especialmente si estas experiencias negativas parecen innecesarias o abrumadoras. Esto puede impedir que la persona encuentre el crecimiento o la sabiduría que la humildad debería inspirar.

Arrepentimiento

A menudo, la humildad implica mirar atrás y lamentar profundamente las decisiones tomadas en el pasado, las oportunidades perdidas, los errores cometidos o el daño causado a los demás. Este arrepentimiento puede manifestarse como dolor moral a través de la experiencia del remordimiento. Aunque estos sentimientos pueden motivar el cambio, pensar en ellos en exceso puede llevar al estancamiento o a la desesperación.

Temor

La franqueza y la honestidad que exige la humildad pueden hacer vulnerable a una persona, haciéndola temer que los demás la exploten, la juzguen o la malinterpreten. Este miedo puede llevar a la defensiva o a la evitación, obstaculizando las relaciones auténticas.

Impotencia

Aceptar las propias limitaciones puede provocar sentimientos de impotencia, sobre todo ante retos que parecen insuperables o

inaccesibles. Este sentimiento puede minar la motivación y conducir a la pasividad si no surge ningún atisbo de esperanza o poder personal.

Desilusión

La humildad puede llevar a la desilusión cuando nos damos cuenta de que ciertos ideales u objetivos eran poco realistas o estaban basados en el orgullo. Si bien esto puede ser un camino hacia la sabiduría, también puede dar lugar a sentimientos de desesperación o vacío, que conducen a la depresión.

Humildad e ira

Paradójicamente, las personas que abogan por la humildad a veces tienden a comportarse de forma agresiva y a hablar de forma despectiva. Probablemente experimentan un conflicto interior entre su ideal y la realidad, o entre un yo ideal y su comportamiento real, aunque su ira parezca contradecir el principio mismo de la humildad.

Veamos primero por qué ese comportamiento puede considerarse contradictorio, es decir, cómo entran en conflicto la ira y la humildad.

Autocontrol: la humildad requiere disciplina y compostura, y control sobre las propias emociones, mientras que la ira surge de la falta de estas cualidades.

Suficiencia: la ira surge cuando la imagen que una persona tiene de sí misma se ve amenazada, mientras que la humildad consiste en trascender estas reacciones primitivas.

Autojustificación: la ira suele implicar un juicio basado en un sentimiento de superioridad moral y una actitud dura, lo que contradice el conocimiento de uno mismo, la modestia, la aceptación y la empatía que están en el corazón de la humildad.

Egocentrismo: La ira se centra en las propias necesidades o sentimientos en detrimento de los demás, lo que contradice el altruismo de la humildad.

Conflicto: La humildad busca la paz y la armonía, mientras que la ira alimenta el conflicto y perturba las relaciones.

Vulnerabilidad: Una persona enfadada se defiende de un sentimiento de debilidad intentando compensar su impotencia, mientras que la humildad acepta la vulnerabilidad como fortaleza. Intolerancia: La humildad fomenta la paciencia y la aceptación, mientras que la agresividad y la intolerancia son rasgos inherentes a la ira.

Orgullo: La ira suele ser el resultado de una imagen herida de uno mismo o de la negativa a conseguir lo que se desea, mientras que la humildad implica dejar de lado el orgullo y aceptar las circunstancias.

Impaciencia: La humildad fomenta la paciencia y la comprensión, mientras que la ira es un signo de impulsividad e intolerancia.

Resistencia: una persona enfadada rechaza las críticas y las sugerencias, mientras que la humildad implica estar abierto a los comentarios de los demás como medio de desarrollo personal.

Reactividad: La humildad promueve respuestas calmadas y mesuradas, mientras que la ira es una reacción emocional descontrolada.

Respeto: Actuar con ira suele ignorar el respeto debido a los demás, mientras que la humildad promueve el aprecio mutuo y la confianza.

¿Por qué existe tal contradicción entre abogar por la humildad y expresar ira?

Conflicto interior: Aunque abogan por la humildad, estos individuos a veces buscan inconscientemente la validación o la dominación. Su comportamiento agresivo puede ser una forma de afirmar su existencia a pesar de su retórica, de sublimar su propia contradicción o de defenderse de las amenazas percibidas contra su imagen, incluida la imagen de ser humilde.

Inseguridad: los que hacen hincapié en la humildad pueden tener inseguridades no resueltas sobre su propia insuficiencia en relación con su ideal. La agresividad puede utilizarse entonces como mecanismo de defensa para enmascarar su ansiedad, proyectándola hacia el exterior en lugar de afrontarla internamente.

Superioridad moral: Paradójicamente, los defensores de la humildad pueden sentirse moralmente superiores al defenderla y estar muy apegados al concepto. Este sentimiento de superioridad puede provocar impaciencia o frustración con quienes perciben como insuficientemente humildes, lo que les lleva a adoptar actitudes agresivas hacia ellos. La ironía es que, al hacerlo, no están practicando lo que predicán. Conscientes de esta disonancia interna, visible para ellos mismos y para los demás, su ira se acentúa.

Vulnerabilidad: La verdadera humildad requiere vulnerabilidad y aceptación de uno mismo, lo que puede resultar incómodo, especialmente para quienes son orgullosos e inseguros. Si una persona tiene dificultades para aceptar su vulnerabilidad, puede ponerse a la defensiva o volverse agresiva cuando se cuestionan o critican su humildad o sus intenciones.

Dogmatismo: Las personas que idealizan la humildad pueden establecer estándares muy elevados, poco realistas y rígidos para sí mismos y para los demás. Cuando la realidad no se ajusta a estos ideales, pueden reaccionar de forma agresiva, sintiéndose frustrados por la incapacidad de ellos mismos o de los demás para cumplir estos estándares. Tienen una visión rígida de la humildad y no la demuestran con autenticidad. Donde hay potencial para la perversión en el comportamiento humano, la perversión es probable. La humildad, introducida en principio como un objetivo de desarrollo interior diseñado para traer paz, se ha transformado con el tiempo en un requisito rígido para mostrar una humildad superficial, perdiendo así su verdadero espíritu. Esta rigidez puede dar a la humildad una forma agresiva.

El principio de humildad es un ideal regulador, que guía nuestras acciones lo mejor posible, pero imposible de alcanzar plenamente. Promover la humildad sin encarnarla plenamente, una tarea prácticamente imposible, genera tensiones y conduce a comportamientos negativos, como la agresividad, cuando el individuo toma conciencia de esta disonancia, sobre todo si se siente atacado o se pone a la defensiva sobre su pretensión.

3 – Nietzsche

Para concluir este apartado, cabe mencionar los escritos de Nietzsche, virulento crítico de la humildad. Sostiene que la humildad tiene su origen en personas que carecen de poder o se sienten oprimidas, y que entonces adoptan la humildad como virtud para devaluar a quienes tienen más poder o más éxito. Canalizan su envidia y frustración reprimidas, lo que él denomina «resentimiento», en la construcción de un marco moral que invierte el orden natural. En esta «moral de esclavos», rasgos como la humildad, la docilidad y la abnegación se convierten en virtudes, mientras que cualidades como el orgullo, la ambición y el poder son denunciadas como «malas». Nietzsche sostiene que los valores nacidos del resentimiento, como la humildad, surgen como un proceso creativo y reactivo. Cuando las personas se sienten oprimidas o impotentes, no pueden hacer valer cualidades vitales como la fuerza o la asertividad, y se ven obligadas a crear nuevos valores para dar sentido a sus vidas. Esta inversión se denomina «creativa» porque no se limita a rechazar los valores dominantes, sino que redefine activamente lo que se considera moralmente bueno. Los oprimidos, al carecer de medios para cambiar su situación externa, crean sus propios valores para justificar su posición y subvertir los de los poderosos. Este proceso les confiere una especie de superioridad moral, aunque esta superioridad se base en una reacción contra lo que no pueden poseer. Para Nietzsche, esta reevaluación creativa de los valores tiene un doble filo: por un lado, representa la ingenuidad de una mente resentida que se niega a aceptar su inferioridad; por otro, es negativa para la vida, porque celebra la debilidad a expensas de la fuerza.

Escribe: «La rebelión de los esclavos en la moral comienza cuando el propio resentimiento se vuelve creador y da origen a los valores: el resentimiento de los seres que, privados como están de la salida adecuada para la acción, se compensan a sí mismos con venganzas imaginarias... Mientras que el hombre noble vive en confianza y franqueza consigo mismo... el hombre resentido no es recto, ni ingenuo, ni honesto y franco consigo mismo. Su alma entrecierra los ojos; su mente ama los escondrijos, los caminos secretos y las puertas traseras; todo lo oculto le seduce como su mundo, su seguridad, su refrigerio; sabe callar, sabe no olvidar, sabe esperar, sabe ser temporalmente autodespreciativo y humilde.»

Así, según él, estos individuos «humildes» son mentirosos, engañadores, ilusos, deshonestos, hipócritas, coléricos y débiles.

D - Malentendidos sobre la humildad

1 - Conceptos erróneos comunes

Hay varios conceptos erróneos comunes sobre la humildad, una serie de suposiciones erróneas sobre lo que significa ser humilde.

«Humildad significa tener baja autoestima o ser autodespreciativo».

Muchos suponen que la humildad exige menospreciarse a uno mismo o tener una opinión negativa de las propias capacidades. La verdadera humildad no significa infravalorarse, sino tener una visión justa y adecuada de uno mismo, reconociendo tanto nuestros puntos fuertes como nuestras limitaciones sin buscar el elogio excesivo.

«La humildad es pasividad o falta de afirmación de uno mismo».

Algunas personas piensan que las personas humildes deben ser pasivas, calladas o reacias a adoptar una postura o emprender iniciativas. Si bien la humildad implica la voluntad de escuchar y considerar los puntos de vista de los demás, no implica dejar de afirmarse cuando resulta necesario.

«Humildad significa evitar el liderazgo o la ambición».

Existe el mito de que las personas humildes no pueden ser líderes, o que no tienen grandes aspiraciones. En realidad, la humildad puede reforzar el liderazgo, ya que los líderes humildes suelen mostrarse

más empáticos, abiertos a la retroalimentación y alentadores con sus colegas, una actitud que les asegura cierto grado de éxito.

«Humildad significa negar u ocultar tus éxitos».

La humildad no significa fingir que no se ha conseguido nada importante ni rechazar el reconocimiento de los demás. Una persona humilde puede apreciar el reconocimiento, pero lo hace sin dejar que se infle su autoestima y sin que afecte a su comportamiento o a la forma en que se ve a sí misma.

«La humildad consiste en querer agradar a los demás».

A menudo se da por sentado que las personas humildes siempre deben estar a la altura de los demás y satisfacer sus expectativas, incluso a costa de sí mismas. La verdadera humildad no consiste en intentar agradar a todo el mundo; sin duda implica respetar a los demás, pero en la misma medida respetarse a uno mismo.

Estas ideas erróneas suelen proceder de la equiparación errónea de humildad con renuncia de sí o sometimiento. En realidad, la humildad consiste en comprender nuestro verdadero lugar, sin sobrestimarnos ni desvalorizarnos en relación con los demás, y evitando toda comparación indebida.

2 - Timidez y humildad

Un error común es confundir humildad con timidez. Expliquemos la diferencia entre estas dos actitudes o estados de ánimo.

La timidez es un rasgo de la personalidad que se caracteriza por un sentimiento de nerviosismo, vergüenza o incomodidad en situaciones sociales. Las personas tímidas evitan la atención o la interacción por miedo a ser juzgadas o a sentirse incómodas en público. Esto suele deberse a la ansiedad social o a una mayor sensibilidad a las

percepciones de los demás, lo que les lleva a ser reacios a hablar o a dar la cara. Las personas tímidas suelen preocuparse por lo que los demás puedan pensar de ellas, lo que les hace ser cautelosas o reservadas a la hora de expresarse o actuar.

La humildad, en cambio, es una actitud o estado de ánimo caracterizado por una visión correcta y modesta de uno mismo. Una persona humilde no siente la necesidad de afirmar su superioridad ni de buscar la validación de los demás. La humildad expresa una adecuada conciencia de sí mismo, reconociendo tanto los propios puntos fuertes como las propias limitaciones sin tener que compararse con los demás. Las personas humildes comparten sus ideas y talentos libremente, pero lo hacen sin alardear ni tratar de situarse por encima de los demás. La humildad es una elección moral, un enfoque basado en valores, más que un rasgo de la personalidad, y no es el resultado de la ansiedad social.

La motivación de la timidez suele ser el miedo a ser juzgado o a la incomodidad social, lo que lleva a retraerse de las interacciones y a encerrarse en uno mismo. En la humildad, el objetivo no es evitar el juicio, sino respetarnos a nosotros mismos y a los demás por igual, fomentando así una autoexpresión más racional. La humildad implica ausencia de pretensiones, no falta de confianza en uno mismo; a menudo incluye una orientación hacia los demás, mientras que la timidez está más centrada en uno mismo debido a la ansiedad.

Las personas tímidas tienen dificultades para expresarse, incluso cuando tienen ideas fuertes, debido a su nerviosismo. Por el contrario, las personas humildes pueden ser expresivas y seguras de sí mismas, pero lo hacen sin egocentrismo ni búsqueda de aprobación. Así, mientras que las personas tímidas evitan ser el «centro de atención» por miedo o incomodidad, aunque secretamente esperan reconocimiento o admiración, las personas humildes no lo buscan porque no sienten la necesidad de ello para sentirse validadas. La timidez tiene que ver con el miedo, mientras que la humildad es un enfoque elegido o cultivado de la propia imagen y de las interacciones con los demás.

Es cierto que las personas tímidas a veces pueden dar la impresión de ser humildes porque evitan llamar la atención y no hablan de sus éxitos. Sin embargo, la timidez no significa necesariamente una visión modesta de uno mismo. De hecho, a estas personas les preocupa sobre todo cómo las perciben los demás, lo que no significa

que se vean a sí mismas de forma modesta o equilibrada, sino todo lo contrario. Simplemente temen ser juzgados, incluso por ellos mismos, y tienen grandes expectativas de reconocimiento o admiración. Por miedo a no obtenerlo, prefieren autocensurarse, excepto cuando se sienten «seguros» para mostrar su verdadero rostro. En realidad, la persona tímida está esperando el contexto o la oportunidad adecuados para mostrar su «poder». En privado, por ejemplo en el seno de la familia, suelen mostrar un lado de sí mismos que ocultan en público. Además, las personas tímidas suelen ser narcisistas, tienen una opinión muy elevada de sí mismas, pero están plagadas de dudas sobre sí mismas, lo que les lleva a evitar exponerse por miedo a que los demás no las reconozcan. No quieren ver pisoteada su «bella» imagen.

Una persona tímida evita expresarse o compartir sus logros por miedo, no por modestia ni por una débil necesidad de reconocimiento. En realidad, valoran mucho la aprobación y la validación externas, pero evitan buscarlas por miedo al rechazo o al juicio negativo. Una persona humilde, en cambio, puede buscar o no el reconocimiento, pero en general no depende de él para su autoestima. Las personas tímidas, aunque no expresen abiertamente su necesidad de validación, suelen aspirar a ser reconocidas, a diferencia de las personas humildes, que no sienten una necesidad intensa de reconocimiento ni de demostrar que son superiores o especiales. Las personas tímidas suelen ser muy sensibles a la comparación con los demás y dudan en hablar o contribuir, no por auténtica humildad, sino por miedo a medirse desfavorablemente con los demás. En cambio, las personas humildes aceptan sus puntos fuertes y débiles sin preocuparse demasiado por compararse con los demás.

La timidez suele caracterizarse por el retraimiento social, mientras que la humildad implica apertura a los demás, a la retroalimentación y a las propias limitaciones. Una persona humilde está dispuesta a comprometerse y aprender sin sentirse a la defensiva o competitiva, mientras que una persona tímida puede evitar situaciones por incomodidad más que por una auténtica apertura a aprender de los demás.

En resumen, las personas tímidas evitan ser el centro de atención por incomodidad, pero eso no significa que se consideren humildes. La humildad se basa en una percepción equilibrada y fundamentada de uno mismo, mientras que la timidez está más vinculada a la ansiedad

social y a la preocupación por las opiniones de los demás, al tiempo que a menudo alberga ideas de grandeza para uno mismo.

3 - ¿Es negativa la humildad?

Contrariamente a lo que se suele suponer, la humildad no se refiere a una visión negativa o reductora de uno mismo, sino a una comprensión realista y razonable de los propios límites y del lugar que uno ocupa en el universo. La humildad no niega las capacidades y la dignidad humanas, sino que simplemente reconoce que el individuo no es totalmente autónomo, ni absoluto, ni el centro de todo.

He aquí varios aspectos a tener en cuenta.

Reconocimiento de los límites

La humildad implica reconocer los propios límites, errores e imperfecciones. Sin embargo, este reconocimiento no es necesariamente una condena o una desvalorización del ser humano. Al contrario, puede verse como un medio para liberarse del orgullo y de la falsa imagen de perfección. En el cristianismo, la humildad se presenta a menudo como una forma de reconocer que el hombre es una criatura, un ser dependiente de Dios. Esta relación con Dios confiere una dignidad especial al ser humano, creado a imagen de Dios, al tiempo que nos recuerda nuestras limitaciones naturales.

Grandeza

Muchas tradiciones espirituales y filosóficas consideran la humildad como un camino hacia la auténtica grandeza. Para ser humildes, no sólo debemos reconocer nuestras debilidades, sino también aceptar nuestra dignidad y nuestras responsabilidades. Desde este punto de vista, la humildad es una forma de sabiduría que permite a los individuos verse a sí mismos tal y como son realmente, sin rebajarse, pero también sin sobrevalorarse. La humildad se convierte entonces en una cualidad que permite al individuo progresar, aprender y abrirse a los demás y al mundo. Al ser consciente de sus limitaciones, la persona humilde también es capaz de superarse a sí misma y

aspirar a la virtud, aceptando la ayuda de la gracia y de los demás, dotada de cierta nobleza de alma o sabiduría superior.

Humildad no significa menospreciarse o negar el propio valor. Significa simplemente no exagerar la propia importancia ni ser egocéntrico. Invita al individuo a reconocer que sus cualidades y éxitos pueden ser relativos, dependientes de factores externos o del apoyo de los demás. Por tanto, sería un malentendido pensar que la humildad implica una visión «negativa» del ser humano. Más bien refleja una visión matizada y equilibrada que nos permite ver tanto la dignidad como la finitud humanas.

Relación

La humildad nos recuerda a menudo que formamos parte de un todo mayor, que no somos autosuficientes y que necesitamos a los demás para vivir plenamente. Esta perspectiva conduce a actitudes de respeto, apertura y solidaridad, porque la humildad nos permite ver el valor de los demás y desprendernos de nuestra propia persona e imagen. Esta visión no es una visión negativa del hombre; al contrario, celebra la interdependencia humana y la fuerza de la unión con los demás. Al reconocer que su propio valor no es absoluto, el individuo humilde se vuelve más sensible a las necesidades y cualidades de los demás y, en consecuencia, más «poderoso».

Diferencias filosóficas

En el cristianismo, la humildad está ligada al reconocimiento de Dios como fuente de toda bondad, y del hombre como criatura dependiente. Esta dependencia no disminuye al hombre, sino que lo sitúa en una relación armoniosa con el Creador, lo que a su vez realza su dignidad. De hecho, al aceptar nuestras propias limitaciones, nos volvemos más disponibles a la gracia de Dios, que en latín se llama *capax dei*, capaz de Dios. En el budismo, la humildad nace de la comprensión de que la identidad es una ilusión y de que la verdadera felicidad reside en el desapego y la compasión por todos los seres. En el estoicismo, humildad significa aceptar lo que escapa a nuestro control. Reconocer nuestros límites en relación con la naturaleza y el cosmos se considera una fortaleza, porque nos

permite centrar nuestra energía en lo que depende de nosotros, y no como una desvalorización.

Más que una visión negativa, la humildad se refiere a una visión realista y auténtica del ser humano. La humildad es una forma de celebrar nuestra naturaleza real, con sus puntos fuertes y sus limitaciones, y de vivirla plenamente en una perspectiva de progreso moral y espiritual. No significa menospreciar a las personas, sino liberarlas de las ilusiones del orgullo y el egocentrismo, reorientándolas hacia una comprensión más objetiva de sí mismas y de su lugar entre los demás. De este modo, la humildad no desvaloriza al ser humano, sino que lo sitúa en un marco de auténtica dignidad e interconexión, donde su valor se reconoce sin exageraciones y donde puede desarrollarse en armonía con el mundo que le rodea.

E - La humildad en Occidente

1 – Introducción

La humildad como valor moral y virtud no fue introducida específicamente por el cristianismo en Occidente, pero esta religión ha desempeñado un papel importante en su valorización e institucionalización en la cultura. Examinemos el surgimiento histórico y filosófico de la humildad desde la Antigüedad y su evolución con el cristianismo.

Grecia

En la antigua Grecia, la humildad se denominaba *tapeinos*, a menudo traducido como «humilde» o «bajo», y no se consideraba generalmente una virtud positiva. A menudo se asociaba con debilidad, sumisión o indignidad. En cambio, los ideales griegos valoraban cualidades como la magnanimidad, la excelencia y el honor, que implicaban autoafirmación y preocupación por la grandeza personal. Sin embargo, en ciertas tradiciones filosóficas, como la

estoica, encontramos ideas cercanas a la humildad, sobre todo en el reconocimiento del lugar limitado que uno ocupa en el universo y la necesidad de controlar las pretensiones individuales, como la arrogancia, la presunción o la vanidad. Esto apunta a una preocupación constante para ellos: evitar el autoengaño y controlar las pasiones que interfieren con la razón.

Roma

Entre los romanos, la humildad también se consideraba una actitud de debilidad. La sociedad romana valoraba la virilidad, la gloria y el prestigio. Virtudes como la *gravitas* (dignidad) y la *virtus* (fortaleza, valor) se oponían a la idea de «rebajarse». Sin embargo, en el contexto religioso, a veces reconocían la humildad como una actitud apropiada hacia los dioses y la piedad, pero esto seguía siendo marginal.

Judaísmo

En el Antiguo Testamento ya se valora la humildad, sobre todo en la relación entre el hombre y Dios. Por ejemplo, Moisés es descrito como «el más humilde de los hombres». Los Profetas nos animan a «caminar humildemente con tu Dios», y los Salmos alaban a los humildes a los que Dios eleva. Esta concepción de la humildad como reconocimiento de la dependencia de Dios ha influido en el pensamiento cristiano.

2 - El cristianismo

El cristianismo introdujo una inversión de los valores imperantes en la Antigüedad. Mientras que la cultura grecorromana tendía a valorar la gloria, el poder y el honor, el mensaje cristiano exalta a los humildes, los pobres y los «pequeños». «Bienaventurados los mansos, porque ellos heredarán la tierra». (Mateo 5:5). «El que se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido». (Lucas 14:11). «Pero muchos primeros serán últimos, y muchos últimos serán primeros». (Mateo 19:30). Jesús mismo encarna la humildad: nació en circunstancias humildes, vivió una vida de servicio y aceptó la muerte en la cruz, una ejecución reservada a criminales y esclavos. Para los primeros cristianos, la humildad se convirtió en una virtud fundamental, que reflejaba la dependencia de Dios y el reconocimiento de las propias limitaciones. San Agustín (siglo IV-5)

insiste en la humildad como base de toda virtud, porque permite reconocer que todo bien procede de Dios. Este énfasis se refleja también en el ascetismo cristiano y en la vida monástica, donde la humildad se practica activamente como medio de imitar a Cristo. Con la cristianización del Imperio Romano, la humildad se convirtió en un valor institucional, sobre todo en la Iglesia. Se esperaba que los líderes religiosos, ya fueran obispos o abades, demostraran humildad en su papel de servidores de Dios y de la comunidad. Sin embargo, este énfasis ha dado lugar a tensiones con ambiciones políticas o personales, lo que demuestra la dificultad de practicar auténticamente la humildad.

En la tradición cristiana, la humildad no es una debilidad, sino una fuerza, porque nos libera del orgullo, considerado la raíz de todo pecado y un debilitamiento del alma. Esta idea ha tenido un profundo impacto en la cultura occidental, donde la humildad se ha convertido en un valor moral ampliamente reconocido.

En la época moderna, pensadores como Nietzsche han criticado esta apreciación cristiana de la humildad, considerándola una forma de sumisión o «moral de esclavos» que impide al hombre afirmar plenamente su poder y creatividad. Sin embargo, otras tradiciones filosóficas y espirituales, incluso no cristianas, han reinterpretado la humildad como una cualidad esencial para vivir en armonía con uno mismo y con los demás. De este modo, el cristianismo no inventó la humildad, sino que la transformó, la universalizó y la integró en los fundamentos de la cultura occidental.

3 - Tensiones en el seno del cristianismo

Sin embargo, en la historia del cristianismo existe una notable tensión entre las tradiciones que ponen el acento en una visión positiva del hombre, como la de la «imago viva Dei» (imagen viva de Dios), y las que hacen mayor hincapié en una visión negativa de la naturaleza humana, centrada en el pecado y la Caída. Estas divergencias reflejan las diferencias en la forma en que los pensadores cristianos han interpretado la condición humana, la relación con Dios y la necesidad de la gracia.

La idea de la imago Dei subraya la dignidad fundamental del hombre, creado a imagen de Dios y capaz de reflejar atributos divinos como el amor, la justicia y la creatividad. Esta perspectiva se asocia a menudo con una teología que valora la capacidad humana de cooperar con Dios. Por ejemplo Ireneo de Lyon (siglo II), que ve al hombre como creado bueno pero inmaduro, destinado a crecer en semejanza con Dios. La Caída no es un desastre irremediable, sino una etapa en un proceso de maduración. O Tomás de Aquino (siglo XIII), que insiste en la idea de que la imagen de Dios subsiste en el hombre, incluso después de la caída, particularmente en su razón y libre albedrío. La gracia perfecciona la naturaleza humana en lugar de sustituirla. En algunas tradiciones, como el catolicismo clásico o ciertas escuelas de pensamiento ortodoxas, se considera que el hombre es capaz de colaborar con la gracia divina para restaurar en él la imagen de Dios. Se insiste así en la participación activa del hombre en su salvación. La Iglesia ortodoxa hace hincapié en la teosis, o deificación, en la que el hombre está llamado a participar plenamente de la naturaleza divina, subrayando así su elevado potencial espiritual. Algunas tradiciones cristianas hacen mayor hincapié en las virtudes humanas (amor, justicia, servicio) como expresiones de la imago Dei, valorando la dignidad y la vocación humanas, incluso en un mundo marcado por el pecado.

Otras tradiciones hacen hincapié en el pecado original y la corrupción total. Esta visión se centra en la caída de Adán y Eva como una catástrofe que corrompió la naturaleza humana en su conjunto, una especie de culpa ontológica. Se considera que el hombre es incapaz de hacer el bien sin la intervención radical de la gracia divina. Por ejemplo San Agustín (siglo V), que desarrolla una doctrina específica del pecado original, afirmando que todos los hombres nacen en estado de pecado y dependen totalmente de la gracia divina para su salvación. O Juan Calvino (siglo XVI), principal fundador de la tradición protestante reformada, que insiste en la «depravación total» del hombre, incapaz de volverse a Dios por sí mismo a causa del pecado. Algunas tradiciones insisten en que el hombre, a causa del pecado, es totalmente impotente y que sólo la gracia de Dios, actuando de forma soberana, puede restaurar la relación con Dios. Por ejemplo, Martín Lutero (siglo XVI) insiste en la justificación sólo por la fe como fuente de salvación, y que las obras humanas no contribuyen en nada a la salvación. La naturaleza humana depende totalmente de la misericordia divina. Así, algunas visiones subrayan la debilidad, el orgullo y la tendencia al pecado del hombre, debido a

su naturaleza degradada. Esta perspectiva puede fomentar un ascetismo riguroso y una desconfianza en los logros humanos, lo que conduce a una gran humildad...

Los textos originales del cristianismo, de diversa índole, ya explican esta tensión doctrinal interna. Por ejemplo, el relato de la creación (Génesis 1-2) subraya la bondad original del hombre, creado a imagen de Dios. Pero el relato de la Caída (Génesis 3) introduce la realidad del pecado y la separación de Dios, dando lugar a distintas interpretaciones de la «condición natural» del hombre. Posteriormente, diversas teologías influidas por Platón o Aristóteles, como la de Tomás de Aquino, tienden a subrayar la capacidad humana de aspirar al bien y al autoperfeccionamiento. En cambio, las corrientes influidas por el pesimismo estoico o maniqueo, o por Agustín, ponen mayor énfasis en la fragilidad y la corrupción de la naturaleza humana. En periodos de crisis o inseguridad, como al final del Imperio Romano o durante la Reforma protestante, a veces se amplificó la visión negativa del hombre, haciendo hincapié en la total dependencia de Dios. En cambio, en contextos más estables, han surgido visiones más positivas y equilibradas.

Existen dos visiones opuestas. Una teología centrada en la imago Dei, que valora la dignidad y el potencial humanos, y una teología centrada en el pecado, que subraya la humildad y la total dependencia de Dios. Sin embargo, algunas tradiciones cristianas modernas tratan de conciliar estas perspectivas. Reconocen tanto la grandeza de la vocación humana como imagen de Dios como la realidad de la Caída, que oscurece esa imagen pero no la destruye. La redención en Jesucristo se ve entonces como el proceso de restauración de esta imagen original. De este modo, la historia del cristianismo da testimonio de una tensión entre una visión positiva y una visión negativa del hombre, que refleja en última instancia la paradoja de la condición humana en su relación con lo divino.

4 - Continuidad histórica

Algunos teóricos postulan que la introducción de la humildad como virtud constituye una revolución radical en la historia de Occidente. Presuponen que hasta la llegada del cristianismo primitivo, en las

antiguas sabidurías, el camino espiritual consistía en descubrir la divinidad dentro de uno mismo, a través de una especie de proceso «natural». Creen que en las sabidurías precristianas se trata simplemente de desnudarse para descubrir, en el curso del ejercicio, que nuestra naturaleza más profunda se identifica con la de Dios, el absoluto, la verdad última. Ahora bien, con el cristianismo, el concepto de naturaleza humana cambia radicalmente, ya que nuestra naturaleza más profunda es ser pecadores, «pecar», que etimológicamente, del latín *peccare* significa «tropezar», y de ahí, «fallar», «cometer una falta». La palabra inglesa «sin» significaba originalmente una transgresión de la ley divina o una falta moral. Etimológicamente, está vinculada a la idea de ser «verdaderamente culpable» de una acusación o cargo. En la Biblia hebrea, la palabra pecado es «chata», que significa «errar el tiro» o «fallar». Este término transmite la noción de no cumplir una norma u objetivo, especialmente en un contexto moral o religioso, en un sentido similar en griego antiguo al término «hamartia». Este término subraya la idea de no alcanzar un nivel moral deseado o de fracasar en el cumplimiento de los deberes. Así pues, en todas estas lenguas, el concepto de «pecado» está estrechamente asociado a la idea de no cumplir una norma moral o divina, representada metafóricamente como «errar el tiro», «caer» y, por tanto, «fracasar». Y a través del concepto de pecado original, esta cualidad pecaminosa se convierte en ontológica, en la naturaleza misma del hombre, en una falta original y fundamental.

Por tanto, intrínsecamente, Dios no estaría con nosotros ni en nosotros, estaríamos alejados del poder divino. Sin embargo, somos sus criaturas, estamos hechos a su imagen, por lo que debe quedar en nosotros una huella suya, aunque sea difícil de descifrar. Se supone que el camino espiritual pone de relieve la distancia infinita e irreductible que nos separa de Dios. Es a través de esta distancia consciente como los cristianos llegan a conocer a Dios, a través de reflejos, de sombras, nunca directamente, siempre a través de mediaciones crípticas. A menudo se refieren al texto de Pablo: «Hoy vemos en un espejo, de manera confusa», pero olvidan el texto de Juan: «Esa luz era la luz verdadera, que, viniendo al mundo, ilumina a todo hombre», una visión más «alentadora».

Así pues, el Hombre se conoce como un ser errante, que debe humillarse ante Dios, arrepentirse y esperar la gracia. La salvación no puede venir de nosotros; somos incapaces de guiarnos a nosotros

mismos. La actitud que se revela necesaria es la humildad, que no es sólo una virtud moral, sino una cualidad existencial y epistemológica por la que el individuo reconoce su heteronomía fundamental y su impotencia gnoseológica. No es sólo una cuestión de nuestras acciones o comportamientos; está vinculada a nuestra esencia, a la forma en que nos situamos en el mundo y entendemos nuestro lugar en el universo. La humildad implica el reconocimiento de nuestra finitud, nuestros límites, nuestra dependencia de algún poder trascendente, ya sea la naturaleza, los demás o Dios para los creyentes. Representa una toma de conciencia de nuestras limitaciones cognitivas, de nuestra incapacidad para conocer o comprender todo plenamente. Significa aceptar que nuestras percepciones y comprensiones del mundo son parciales, limitadas y sesgadas, y nos invita a permanecer abiertos al aprendizaje, al cuestionamiento, a reconocer nuestra dependencia de fuentes externas para adquirir nuevos conocimientos. Comprender y aceptar esta heteronomía fundamental significa reconocer esta dependencia y abandonar la ilusión de una autonomía total, reconocer que los seres humanos tienen límites intrínsecos a su capacidad de conocer o comprender plenamente el mundo, de acceder a la verdad última, a lo absoluto. Humildad significa aceptar esta impotencia sin arrogancia ni desesperación, cultivando una apertura a otra realidad más sustancial. Esto representa una visión más amplia de la humildad, que va más allá de la simple modestia para convertirla en una actitud fundamental ante la vida, la identidad y el conocimiento.

No obstante, ya se pueden encontrar rastros de una actitud semejante en los movimientos espirituales precristianos. En el neoplatonismo, Plotino y sus sucesores propugnaban la unión con el primer principio, el Uno, pero ello exigía un riguroso proceso de purificación intelectual y moral, que incluía la ascensión hacia un principio trascendente. El Uno no es inmanente en el alma humana; es una meta que debe alcanzarse a través de un viaje de elevación, no simplemente de autodescubrimiento. En el estoicismo, la divinidad no se descubre estrictamente en sí misma, sino en armonía con el *logos* universal. El hombre debe vivir de acuerdo con la razón divina, que está presente en el orden del cosmos, pero este enfoque también valora la disciplina personal sin una identificación directa con lo divino. En el maniqueísmo, esta religión dualista ve al hombre dividido entre las fuerzas de la luz y las tinieblas. No se trata tanto de descubrir a Dios dentro de uno mismo, sino de liberar el alma divina cautiva en el mundo material. Esta visión del hombre ya está

marcada por un cierto alejamiento de lo divino. La idea expuesta por Sócrates de que el ser humano es una «chispa divina inmersa en el fango» implica también una naturaleza humana problemática, principio este que tiene su origen en tradiciones anteriores, como el orfismo, metáfora que pertenece a una antigua tradición de pensamiento espiritual y cosmológico. Podemos ver cómo esto da lugar en el esquema socrático a una actitud de gran humildad: «Sé que no sé nada», que le impulsa constantemente a la investigación y al diálogo.

La teología cristiana enseña que el hombre fue creado bueno, a imagen de Dios, pero el pecado original introdujo la corrupción en la naturaleza humana. Sin embargo, esta «naturaleza pecadora» no se percibe como la naturaleza profunda y esencial del hombre, y la salvación pretende precisamente restaurar esta imagen divina original. Por otra parte, aunque Dios es trascendente, el cristianismo también valora la noción de una relación personal con Dios, en particular a través de la encarnación de Jesucristo, que establece un vínculo entre lo divino y lo humano. La teología cristiana también hace hincapié en la «inhabitación» (la presencia interior) del Espíritu Santo o de la Trinidad en el alma en estado de gracia, lo que relativiza en cierto modo la distancia percibida entre el hombre y Dios. Y en muchas tradiciones cristianas, sobre todo en la mística y la ortodoxia, se llama al hombre a la unión con Dios, principio de la teosis o deificación, lo que demuestra que la distancia no se considera insalvable. En el cristianismo, la humildad no es simplemente la aceptación de la propia debilidad o ignorancia; implica también el reconocimiento de la propia dignidad como criatura de Dios y la posibilidad de progresar espiritualmente gracias a la gracia divina. Además, reducir la humildad a la pura y simple sumisión puede conducir a una interpretación incorrecta de la virtud cristiana, que incluye también la confianza en Dios y en la capacidad del hombre para mejorarse a sí mismo mediante la cooperación con la gracia. La humildad cristiana es ante todo una virtud moral, y aunque pueda tener implicaciones para el conocimiento de sí mismo y de Dios, no puede presentarse como una incapacidad de conocer. El hombre puede, mediante la fe, la oración y la gracia, conocer a Dios parcial pero adecuadamente. Por otra parte, la concepción del papel del hombre en la salvación y su relación con Dios varía entre las distintas tradiciones cristianas. El catolicismo hace hincapié en la cooperación entre la gracia y la libertad humana. El protestantismo hace más hincapié en la dependencia total de la gracia. La ortodoxia

hace hincapié en el proceso de deificación, en el que el hombre es llamado a la unión con Dios, reduciendo así un poco la distancia ontológica con lo divino.

Así pues, aunque el cristianismo ha introducido una concepción renovada de la humildad, estableciéndola como virtud central, esta virtud hunde sus raíces en las tradiciones filosóficas y religiosas de la Antigüedad. La idea de vincular la humildad específicamente a la relación del hombre con Dios, al reconocimiento de su dependencia de la gracia divina, se hace eco, por ejemplo, de la idea estoica de que encontrar el propio lugar en el orden cósmico implica una forma de humildad ante la naturaleza y el destino.

F - Figuras de la humildad

Para ilustrar el concepto de humildad, describiremos brevemente algunas figuras históricas famosas que encarnan esta noción de diferentes maneras. Podremos reconocer ciertas pautas fundamentales de humildad en estas figuras célebres.

Laozi (China, siglo VI a.C.)

Laozi, el legendario fundador del taoísmo y autor del Tao Te King, hizo de la humildad una virtud central de su filosofía. En el taoísmo, la humildad se asocia con la alineación con el Tao, el flujo natural del universo, mediante la renuncia al ego, la ambición y el deseo de control. Laozi enseñaba que la humildad implica flexibilidad, paciencia y sencillez, comparándola con el agua, que, aunque blanda, puede dar forma a las rocas más duras. Sus enseñanzas abogan por una humildad silenciosa y discreta que valora la armonía interior por encima del poder exterior.

Buda (India, 563-483 a.C.)

Siddhartha Gautama, conocido como Buda, renunció a su vida principesca para buscar la iluminación y dedicarse a comprender y aliviar el sufrimiento humano. Tras alcanzar la iluminación, enseñó el «Camino Medio», que aboga por el equilibrio, la compasión y la humildad. La humildad de Buda queda patente en sus enseñanzas sobre Anatta (no-yo), que nos invitan a abandonar nuestro ego y nuestros apegos. En lugar de presentarse como una figura divina, se veía a sí mismo como un guía, afirmando que todo individuo podía alcanzar la iluminación mediante una vida de atención y compasión.

Confucio (China, 551-479 a.C.)

Confucio, el gran filósofo chino, veía la humildad como la clave de la conducta ética y la armonía social. Defendía virtudes como *ren* (benevolencia) y *li* (conducta apropiada), una actitud que implica humildad en las interacciones con los demás. Confucio a menudo se veía a sí mismo como un aprendiz más que como un maestro del conocimiento, diciendo: «Cuando camino con otros dos, cada uno es mi maestro». Llevaba una vida modesta y viajaba para transmitir sus enseñanzas, priorizando la integridad moral sobre el prestigio personal. Su enfoque humilde del aprendizaje y las relaciones sentó las bases del confucianismo, que en coherencia pone en valor la humildad, el respeto y el servicio.

Sócrates (Grecia, 470-399 a.C.)

Sócrates, uno de los fundadores de la filosofía occidental, proclamó: «Sé que no sé nada», afirmación que se convirtió en la piedra angular de su método filosófico. En lugar de presentarse como una autoridad, Sócrates buscaba humildemente la verdad a través del cuestionamiento, pues creía que la sabiduría comienza con el reconocimiento de la propia ignorancia. Fue un ferviente crítico del conocimiento como forma de poder falso y pretencioso, opuesto al verdadero poder de la razón, accesible a todos. Su humildad brillaba

en su forma de aprender y enseñar, animando a los demás a buscar el conocimiento sin arrogancia ni orgullo.

Marco Aurelio (Roma, 121-180 d.C.)

Marco Aurelio, emperador romano y filósofo estoico, es ampliamente respetado por su humildad, integridad y compromiso con la sabiduría. Aunque ostentaba un inmenso poder, consideraba que su función era un deber para con el pueblo romano y no un medio de autoglorificación. En sus «Meditaciones», reflexiona sobre la importancia de la disciplina, la modestia y la naturaleza efímera de la gloria y el poder. Sus escritos dan testimonio de una profunda humildad ante los retos de la vida, recordándole constantemente que debe actuar con compasión y moderación, consciente de sus propias limitaciones.

El emperador Ashoka (India, 304-232 a.C.)

Ashoka, inicialmente un poderoso y despiadado gobernante del Imperio Maurya en la India, experimentó una profunda transformación tras presenciar los horrores de la guerra. Tras su conversión al budismo, adoptó la humildad y se dedicó a un reinado basado en la compasión, la justicia y la integridad moral. Promovió la no violencia, estableció leyes para proteger a los animales y a los grupos vulnerables y difundió las enseñanzas budistas por toda Asia. Su humildad queda patente en su deseo de servir a su pueblo y promover la paz, priorizando el bienestar general sobre la expansión de su propio poder.

San Francisco de Asís (Italia, 1181 - 1226)

San Francisco de Asís es considerado un ejemplo de humildad. Su vida y sus enseñanzas se citan a menudo como la encarnación de esta virtud a través de la sencillez, la compasión y un profundo respeto por toda la creación. Eligió voluntariamente una vida de privaciones, renunciando a la riqueza y al estatus de su familia para vivir entre los pobres. Adoptó un estilo de vida sencillo, vistiendo una túnica tosca y viviendo en la miseria, para estar plenamente conectado con los miembros más vulnerables de la sociedad. De este modo, renunció a toda comodidad y privilegio personales para servir a los demás y encarnar sus propios valores.

San Francisco mostró una profunda reverencia por todas las criaturas y el mundo natural, viendo a los animales, las plantas y el medio ambiente como parte de la creación de Dios. Su famoso Cántico del Sol, en el que se dirige al sol, la luna, el viento y los animales como «hermano» y «hermana», refleja su humilde visión de que los seres humanos no son superiores, sino que están interconectados con toda la vida, reconociendo y honrando la dignidad inherente a toda la creación. Se dedicó por entero a ayudar a los pobres, los enfermos y los excluidos de la sociedad, incluidos los leprosos, que en aquella época solían ser rechazados. Se identificó con los marginados, sin ninguna pretensión de superioridad. Evitó todo reconocimiento o alabanza por sus acciones y enseñanzas. Disuadió a sus seguidores de buscar el poder, el estatus o la riqueza, exhortándoles a vivir en la humildad y la obediencia.

Cuando la gente empezaba a admirarle como figura sagrada, a menudo desviaba esta atención, señalando sus propias limitaciones e imperfecciones y dirigiendo a los demás hacia Dios en lugar de hacia sí mismo. Para él, humildad significaba sumisión total a la voluntad de Dios. Se veía a sí mismo como un siervo de Dios, dispuesto a sacrificar sus propios deseos y necesidades para cumplir lo que creía que era una llamada divina. Su oración, «Señor, haz de mí un instrumento de tu paz», refleja su deseo de ser un humilde canal de amor, paz y compasión, en lugar de buscar el reconocimiento personal.

Mahatma Gandhi (India, 1869 - 1948)

Gandhi lideró el movimiento por la independencia de la India mediante la resistencia no violenta, haciendo hincapié en la importancia del servicio a los demás, el rechazo de la riqueza material y un estilo de vida sencillo. Sus elecciones personales, como llevar ropa sencilla hecha a mano, vivir modestamente y practicar el vegetarianismo, reflejaban su compromiso con la humildad y su solidaridad con los más pobres de la India. La humildad de Gandhi no era autoflagelación, sino que se basaba en la convicción de que un líder debe servir y elevar a los demás en lugar de buscar el beneficio personal o el poder.

Simone Weil (Francia, 1909 - 1943)

Simone Weil fue una filósofa y mística que llevó una vida marcada por una profunda empatía hacia los oprimidos y una intensa búsqueda espiritual. Eligió voluntariamente compartir las condiciones de vida de los obreros trabajando en fábricas, tratando de comprender su sufrimiento y humillación desde dentro. Describió esta experiencia como una forma de «servidumbre» que la afectó profundamente, enfrentándola a la humillación y la aflicción. Para ella, la humildad implicaba una «autoaniquilación» para acceder a la verdad, precisando que «no tenemos que adquirir humildad, la hay en nosotros». A través de su vida de abnegación, su compromiso con los necesitados y su profunda reflexión sobre la naturaleza de la humildad, Simone Weil encarna esta virtud de manera ejemplar.

Madre Teresa (Albania, 1910 - 1997)

La Madre Teresa dedicó su vida a ayudar a los «más pobres entre los pobres» de Calcuta y fundó las Misioneras de la Caridad, una organización dedicada a ayudar a los necesitados. Vivió modestamente y trabajó con los enfermos, los moribundos y los marginados, optando por permanecer cerca de aquellos a quienes servía. Su humildad era evidente en su vida diaria, ya que rehuía la

fama y el reconocimiento, a menudo desviando los elogios hacia su misión en lugar de hacia sí misma. Demostró su humildad tratando a todos con compasión y dignidad, independientemente de su condición social.

Nelson Mandela (Sudáfrica, 1918 - 2013)

Nelson Mandela, que pasó 27 años en prisión por su activismo contra el apartheid en Sudáfrica, se convirtió en un líder centrado en la reconciliación más que en la venganza. A pesar de las penurias que padeció, Mandela estaba dispuesto a dialogar con sus antiguos adversarios y perseguidores para construir una sociedad más justa. Como primer presidente negro de Sudáfrica, practicó la humildad escuchando a los demás, trabajando en colaboración y negándose a utilizar su cargo para hacer valer su poder personal. La humildad de Mandela estaba arraigada en su profundo compromiso con la justicia, la unidad y el bienestar de todos los sudafricanos, anteponiendo siempre los intereses de su país a los suyos propios.

Estas figuras, aun teniendo personalidades fuertes, demostraron humildad a través de la moderación, el desinterés, la compasión y el servicio. Cada uno de ellos hizo hincapié en el liderazgo ético y en el bienestar de los demás antes que en la ambición personal o el poder. Ilustran que la verdadera humildad se basa en el conocimiento de uno mismo, la fuerza interior y el compromiso de elevar a los demás. Su legado ha influido en los valores de la humildad a través de la filosofía, el activismo social y la espiritualidad a lo largo de los siglos.

G - El caso de Jesús

1 - La paradoja

Jesucristo es un caso interesante de la paradoja de la humildad. Por un lado, llevó una vida bastante «gloriosa», expresándose con cierta audacia al hablar de sí mismo, llegando a describirse como «el Hijo de Dios». Declara con audacia «Yo soy el camino, la verdad y la

vida», o incluso « ¡No penséis que he venido a traer la paz a la tierra! No he venido a traer paz, sino la espada, porque he venido a separar al hombre de su padre, a la hija de su madre, a la nuera de su suegra, y los miembros de su propia familia serán sus enemigos». Tenía planes ambiciosos para sí mismo y para la humanidad, pero sigue siendo un ejemplo histórico de humildad. Varios aspectos de su personalidad ilustran esta cualidad. Destacó el servicio a los demás como valor fundamental, declarando a menudo que «el Hijo del Hombre no ha venido a ser servido, sino a servir». El título de «Hijo del Hombre» refleja la humildad de varias maneras significativas, subrayando tanto la identificación de Jesús con la humanidad como su voluntad de asumir un papel de servicio, sufrimiento y sacrificio en lugar de uno de gloria o poder inmediatos. Al llamarse «Hijo del Hombre», se sitúa dentro de la experiencia humana y no por encima de ella. Este título subraya su plena humanidad, mostrando que no está alejado de las luchas, limitaciones y vulnerabilidades humanas. A diferencia de títulos como «Hijo de Dios» o «Mesías», que enfatizan un estatus divino o profético, o «Rey», que evoca poder, prestigio y autoridad política, «Hijo del Hombre» se refiere a su solidaridad con la gente corriente y a su elección de compartir plenamente la condición humana. Con frecuencia utilizó «Hijo del Hombre» para referirse al sufrimiento y la muerte que le esperaban, declarando por ejemplo: «El Hijo del Hombre tiene que padecer mucho». Al adoptar este título para describirse a sí mismo como el que soportará el sufrimiento e incluso la muerte, pone de relieve una humildad que implica abnegación y sacrificio. En lugar de evitar la adversidad o hacer valer su autoridad para escapar a su destino, abraza voluntariamente un camino de vulnerabilidad y sufrimiento por el bien de los demás.

La expresión «Hijo del Hombre» es un título modesto y discreto. No transmite una impresión de grandeza o de estatus elevado. Esta elección del título permite a Jesús hablar de su misión sin suscitar expectativas políticas o sociales de liderazgo o conquista inmediatos. El título subraya sutilmente un tipo diferente de poder, basado en la humildad, el servicio y el autocontrol. Lo utiliza para describirse a sí mismo como servidor de los demás, declarando: «El Hijo del Hombre no ha venido a ser servido, sino a servir y a dar su vida para rescatar a muchos». Esta autodescripción acentúa la humildad al insistir en que su objetivo no es la autoglorificación, sino el apoyo y el sacrificio. Este papel de siervo contrasta con la imagen típica de un gobernante

o rey, revelando que su autoridad se expresa a través del amor, el servicio y la compasión en lugar de la dominación.

En la Biblia hebrea, la expresión «hijo de hombre» se utiliza a veces para designar a los profetas, por ejemplo cuando Dios se dirige a Ezequiel como «hijo de hombre» para subrayar su humanidad y humildad ante Dios. El uso que Jesús hace de este título le sitúa en esta tradición profética, sugiriendo que es un humilde servidor de la voluntad de Dios y un representante de la humanidad, más que una figura que reclama privilegios divinos. Incluso cuando Jesús habla de la gloria futura del «Hijo del Hombre» en un contexto escatológico, aludiendo a su regreso al final de los tiempos, esta gloria se presenta como el resultado de su camino de sufrimiento y humilde servicio. Su exaltación no es inmediata, sino que fluye de su humildad, mostrando que su autoridad última descansa en su propio sacrificio. De este modo, el título «Hijo del hombre» transmite humildad al destacar la humanidad de Jesús, su voluntad de sufrir y servir, y su elección de abordar su misión con modestia y sacrificio en lugar de dominación o autopromoción. Refleja una forma de humildad que acepta un papel sencillo y abraza la vulnerabilidad, ofreciendo un marcado contraste con las expectativas de grandeza y poder. Esta elección del título ayuda a definir la misión de Jesús como centrada en el amor, el servicio y el sacrificio, aspectos esenciales de la humildad.

Entre los diversos aspectos de su biografía, se le describe lavando los pies de sus discípulos, una tarea normalmente reservada a los sirvientes, para demostrar que la humildad, el cuidado y la devoción son valores esenciales. Enseña que la verdadera grandeza reside en ayudar a los demás. Además, procuró acercarse y asociarse con los marginados de la sociedad, incluidos los pobres, los enfermos y los excluidos. Este enfoque, que ignoraba las jerarquías sociales y valoraba a cada persona por igual, era una profunda demostración de humildad, ya que nadie se considera superior. Enseñó que todos, cualquiera que fuera su condición, merecían compasión y dignidad. Aceptó el sufrimiento, sobre todo durante sus últimos días, como parte de su misión, sin buscar el poder ni la venganza. Su crucifixión se considera en la enseñanza cristiana como el acto supremo de abnegación, ya que soportó voluntariamente el dolor y la humillación por el bien de los demás.

Hay un punto importante que señalar aquí. Jesús fue humillado física y públicamente, pero no experimentó la humillación en el sentido que solemos darle. En otras palabras, fue capaz de sufrir la humillación externa sin interiorizar la vergüenza o la degradación que suelen acompañarla. Aceptó voluntariamente esta mortificación como parte integrante de su misión y de su don a la humanidad. La aceptación de su «degradación» fue vista como un acto de humildad y amor supremo, haciendo que la vergüenza externa fuera menos dolorosa a nivel personal porque servía a un propósito más elevado. Vio su sufrimiento como el cumplimiento del plan divino, lo que le ayudó a soportarlo sin sucumbir a sentimientos de humillación personal. La humillación golpea duramente a las personas porque pone en tela de juicio su orgullo, su imagen de sí mismas o su autoestima. Sin embargo, la humildad y el distanciamiento personal de Jesús hicieron que no juzgara su propio valor por cómo le trataban los demás. Esta distancia le ayudó a soportar las burlas, el rechazo y el sufrimiento sin sentirse disminuido o devaluado. Durante su crucifixión, los Evangelios lo describen mostrando compasión incluso hacia quienes le infligían sufrimiento: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen». Esta solicitud sugiere una concentración en el bienestar y el perdón más que en su propio sufrimiento o «degradación», lo que le permitió trascender los sentimientos personales de insulto o vergüenza. Por lo general, se describe a Jesús como alguien con un sentido inquebrantable de identidad y misión, arraigado en su relación con Dios. Por esta razón, no buscó la validación a través de la aprobación humana, lo que le permitió mantenerse firme incluso ante la profunda decadencia. Esta descripción de él pone de relieve su humildad, su abnegación y su compromiso con su misión, anteponiendo su propósito al orgullo personal. Y esta capacidad de servir a algo más grande que uno mismo es probablemente una característica esencial de la humildad.

Jesús enseñó con frecuencia la humildad, exhortando a «poner la otra mejilla», a «amar a los enemigos» y a evitar la búsqueda de notoriedad. En la parábola del fariseo y el publicano, destacó la humildad de un recaudador de impuestos arrepentido, contrastándola con la arrogancia del fariseo «bueno», subrayando que la humildad de corazón es más importante que las apariencias externas. No debemos olvidar que a la humildad no le importa el reconocimiento externo. Jesús llevó una vida sencilla, favoreciendo la riqueza espiritual sobre la material, y aconsejando a sus discípulos que hicieran lo mismo. Evitó constantemente la búsqueda del poder

político, la fama o la riqueza personal, insistiendo en cambio en una vida de valores espirituales y de servicio. De hecho, en varios relatos de los Evangelios, Jesús recomienda discreción después de realizar milagros, como curar a un leproso, para no despertar una admiración superficial y vana.

De este modo, Jesús es visto como una figura de humildad por sus enseñanzas, sus acciones y su forma de vida, que se centran en el altruismo, el servicio, la compasión y la voluntad de renunciar al beneficio personal en beneficio de los demás. Esta humildad es uno de los pilares de la enseñanza cristiana y ha hecho de Jesús un ejemplo histórico ampliamente reconocido de carisma humilde e integridad moral.

2 - Objeciones

Algunos críticos podrían cuestionar su humildad, dado que Jesús se presenta como el «Hijo de Dios» o dice «Yo soy el camino, la verdad y la vida», afirmaciones que, a primera vista, parecen contradecir la humildad. En efecto, en muchos contextos, presentarse como el único camino o la verdad podría parecer un signo de orgullo. Sin embargo, en la interpretación cristiana, esta afirmación se ve de otro modo, como expresión no de egocentrismo, sino simplemente de autoridad y compromiso espirituales. En primer lugar, porque estas palabras se entienden como expresión de su misión y no como una pretensión personal de superioridad. Desde esta perspectiva, no se glorifica a sí mismo, sino que asume un papel que considera que Dios le ha confiado para guiar a la humanidad hacia una verdad espiritual más profunda, hacia la salvación. En efecto, su identidad de «Hijo de Dios», o incluso de encarnación de Dios, le confiere una autoridad única, pero no es más que un portavoz, un mensajero. Y cuando dice «Yo soy el camino, la verdad y la vida», significa que habla desde un «lugar» de verdad divina y no desde una opinión personal engreída. Si esta identidad es de naturaleza divina, la humildad no implica la negación de esta verdad, sino el deseo de encarnarla lo mejor posible. En cualquier caso, su vida, tal como la describen los Evangelios, se caracteriza por la humildad, el sacrificio y el servicio común, independientemente de esta pretensión de verdad o divinidad. La humildad se manifiesta en sus acciones, en su asociación con los pobres, en su curación de los enfermos y, en

última instancia, en el sacrificio de su vida. Al elegir una vida de sencillez y soportar el sufrimiento, encarnó la humildad al tiempo que afirmaba firmemente su papel e identidad espirituales. Además, la declaración de Jesús es una invitación más que un mandato. No obligó a los demás a creer en él, sino que invitó a la gente a seguir sus enseñanzas y a encontrar sentido a través de sus propias elecciones. Este planteamiento es coherente con la humildad, porque respeta la autonomía de cada individuo.

En este sentido, la teología cristiana interpreta la declaración de Jesús como una afirmación de la verdad y no como una manifestación de orgullo personal. Desde este punto de vista, es una afirmación humilde de su papel dentro de un plan divino y no una afirmación motivada por el orgullo. Jesús encarna la humildad al desempeñar su papel con compasión y generosidad, en lugar de buscar la gloria personal o el poder. Esta interpretación concilia sus audaces afirmaciones con la humildad mostrada en su vida y sus enseñanzas. Llamarse «Hijo de Dios» podría, a primera vista, parecer incompatible con la humildad, ya que implica una identidad única y altiva. Sin embargo, esta identidad se entiende de un modo que concuerda con la humildad en lugar de contradecirla, pues se ve que Jesús abraza su papel de Hijo de Dios no para elevarse, sino para cumplir una misión divina de amor y salvación. Además, con frecuencia anima a todos a verse como hijos de Dios y a vivir de un modo que refleje esa relación. Aunque se le llama de manera única «Hijo de Dios», sus enseñanzas subrayan el amor universal de Dios por la humanidad y la dignidad y responsabilidad de cada uno de vivir de acuerdo con su filiación divina. Jesús anima a amar a los enemigos para ser «hijos de vuestro Padre que está en los cielos». Esta enseñanza implica que vivir según los principios divinos de amor y perdón permite a los creyentes entrar en armonía con su «verdadera» naturaleza. En consecuencia, ser llamado «Hijo de Dios» no es un privilegio, sino un deber moral, la condición de la salvación, un acto de humildad. Además, al tomar forma humana y soportar el sufrimiento humano, Cristo encarnó la humildad como siervo, aunque su identidad se haya revestido de algo divino.

Como hemos dicho, la vida de Jesús se caracterizó por la entrega, la defensa de la justicia y el compromiso compasivo con los marginados de la sociedad, «los más pequeños». Esta humildad no consistió en negar su identidad, sino en la forma que eligió para expresarla, a través de la abnegación, el sacrificio y, en última instancia, su

crucifixión. De este modo, se considera que utilizó su identidad no para promocionarse a sí mismo, sino como un medio para servir desinteresadamente a los demás. La humildad de Jesús como Hijo de Dios se entiende como un ejemplo para todos, mostrando que la verdadera humildad nace del amor al prójimo y del compromiso con Dios. Al reconocer su papel con reverencia y sumisión a la voluntad divina, demostró que la humildad no significa negar la propia identidad o los propios dones, sino utilizarlos con responsabilidad y generosidad para el bien general. De este modo, la identidad de Jesús como «Hijo de Dios» es coherente con la humildad, ya que se define por sus acciones desinteresadas, su compasión y su disposición a sufrir por los demás. En lugar de buscar la gloria personal, se ve a Jesús asumir su papel con sencillez, demostrando que la verdadera grandeza reside en la dedicación, el amor y la entrega.

Un momento interesante de la vida de Jesús, que puede suscitar dudas sobre la aceptación completa de su condición «mortal», es cuando, justo antes de morir en la cruz, exclama: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?» ¿Duda a causa de su dolor? ¿Acusa a su Padre de haberle abandonado? ¿No es consciente de sus limitaciones y las acepta y, por tanto, no muestra humildad en ese momento? Si interpretáramos estas palabras como una sumisión potencialmente contradictoria, implicaría ver este momento como una lucha contra la propia vulnerabilidad y los límites de su resistencia, de un modo profundamente humano. Enfrentado a un dolor inimaginable, lucha momentáneamente por aceptar su debilidad y su finitud. Por un lado, la profundidad de su angustia podría reflejar una intensa confrontación con la experiencia humana de la soledad, una experiencia que a menudo pone en tela de juicio la humildad. Este fugaz cuestionamiento podría verse como una desviación momentánea, en la que el intenso sufrimiento casi amenaza con desbordar su capacidad para aceptar sus insuficiencias humanas. Podría interpretarse como un deseo de reafirmación o de intervención divina directa, que implica una resistencia momentánea a la aceptación total del propio papel o sufrimiento. La pregunta «¿Por qué?» sugiere una necesidad de comprensión o conexión que puede parecer incompatible con la aceptación total de la propia vocación. Este deseo podría verse como una cierta desviación del ideal de humildad, que consistiría en aceptar el propio sufrimiento sin necesidad de validación o consuelo. La humildad implica una reconciliación con el propio papel, con las propias circunstancias, una

sumisión a la realidad. En este momento, la pregunta de Jesús podría interpretarse como una reacción humana natural a su agonía, que refleja una resistencia a «abrazar» plenamente su sufrimiento. Su grito podría verse como una expresión de la intensidad de su dolor; quizá espera aplazar el final, o busca una explicación, aunque ya conoce su propósito.

Sin embargo, la mayoría de las interpretaciones teológicas no lo ven como un abandono de la humildad, sino más bien como una profunda expresión de la humanidad compartida de Jesús y una demostración de que, incluso en momentos de intensa desesperación, es posible seguir comprometido con un propósito más elevado. Este momento se entiende generalmente como la encarnación por parte de Jesús de toda la extensión del sufrimiento humano, una elección que refleja en sí misma una gran compasión. Su expresión de angustia subraya la integridad de su misión, ya que experimenta la condición humana en su totalidad, incluidos sus límites más dolorosos. Este grito puede verse como una expresión de intenso dolor y una sensación de abandono, más que como una falta de humildad, una manifestación de su dimensión terrenal, que ilustra los límites de la resistencia y el sufrimiento humanos.

En la teología cristiana, Jesús es considerado a la vez plenamente divino y plenamente humano. Su grito de abandono expresa el alcance del sufrimiento y la vulnerabilidad humanos. Al expresar su «desesperación», resuena con la angustia y las limitaciones que experimentan todos los humanos, mostrando que no está por encima de la condición humana, sino que comparte toda su profundidad. Esta identificación con el sufrimiento humano se considera el acto supremo de humildad, ya que experimenta las profundidades de la angustia humana. El grito de Jesús en la cruz refleja su autenticidad, mostrando que la humildad consiste también en reconocer el propio dolor y las propias limitaciones sin ocultarlos ni reprimirlos. Sus palabras reflejan humildad en el sentido de que no niega su sufrimiento ni pretende ser invulnerable. Al contrario, expresa abiertamente su vulnerabilidad, de acuerdo con la idea de que la humildad implica ser sincero con las propias experiencias y emociones. Así pues, el grito de Jesús no es un rechazo de Dios, sino la expresión de la agonía de alguien que atraviesa una prueba extrema. Jesús acaba confiando en el plan divino, tal como lo expresó en su oración anterior en el huerto de Getsemaní: «No se haga mi voluntad, sino la tuya». Su resistencia ante esta sensación de

abandono, sin renunciar a su misión, es vista como el último acto de humildad y sumisión.

De este modo, el grito de abandono de Jesús ante la angustia de la duda pone de relieve su total aceptación de las limitaciones humanas, su disposición a experimentar la intensidad del sufrimiento y su confianza en el plan «superior» de Dios a pesar de su profundo dolor. Por tanto, este momento puede considerarse una poderosa manifestación de humildad, vulnerabilidad y obediencia.

Hay otros momentos en la vida de Cristo en los que podría parecer, a primera vista, que no se ajusta a la noción «común» de humildad. Sin embargo, estos episodios también pueden interpretarse de manera que se reconcilien con ese concepto, sugiriendo que las acciones y palabras de Jesús reflejan un tipo diferente de humildad, arraigada en un sentido de propósito y misión divina más que de autonegación.

«Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida».

Esta afirmación puede parecer atrevida, incluso pretenciosa, en la medida en que Jesús reivindica un papel único como único camino hacia Dios. Sin embargo, también puede verse como un humilde reconocimiento de su papel en el plan divino, más que como una jactancia. La humildad reside aquí en que Jesús cumple su misión sin elevarse en beneficio propio, ofreciendo en cambio un camino hacia la verdad espiritual, aceptando abiertamente la magnitud de su destino sin minimizarlo en aras de las apariencias.

La purificación del Templo

Cuando Jesús entra en el Templo y derriba las mesas de los cambistas, actúa con autoridad y justa indignación, lo que puede parecer contradictorio con la mansedumbre que suele asociarse a la humildad. Sin embargo, este acto se interpreta como una expresión de humildad en la medida en que Jesús no actúa como reacción a una ofensa personal, sino por reverencia a la casa de Dios y el deseo de purificarla para la comunidad. Sus acciones están motivadas por su misión y no por un orgullo egocéntrico.

Perdón de los pecados y adoración de los demás

En los Evangelios, Jesús perdona los pecados y acepta la veneración de los fieles, actos que podrían parecer contrarios a la humildad, ya que la autoridad para perdonar los pecados o la veneración se reservan tradicionalmente a Dios. Puede parecer atrevido, pero estos actos también pueden interpretarse como manifestaciones de la naturaleza divina de Jesús, más que como una pretensión personal de gloria. La humildad se manifiesta en el hecho de que Jesús reconoce su papel divino con gracia y sencillez, sin utilizarlo para su propia exaltación.

La entrada triunfal en Jerusalén

La entrada de Jesús en Jerusalén montado en un asno, con la multitud colocando palmas y gritando «Hosanna», parece un momento de celebración y realeza, que podría parecer contrario a la humildad. Sin embargo, la elección de un asno en lugar de un caballo se interpreta a menudo como un gesto de humildad, que simboliza la paz más que el poder militar. La tradición cristiana ve en este gesto la aceptación de Jesús de su papel mesiánico de forma humilde, como «rey servidor» más que como conquistador.

Milagros y curaciones

Los milagros realizados por Jesús podrían verse como actos susceptibles de llamar la atención sobre sí mismo y parecer contrarios a la humildad, al hacer gala de una demostración de poder. Sin embargo, a menudo dirigía la atención de la gente hacia Dios y no hacia sí mismo, y a veces ordenaba a los sanados que no se lo dijeran a nadie. La humildad se manifiesta en la realización de estos milagros por compasión y misión divina, no por reconocimiento personal.

Hijo de Dios

Las repetidas afirmaciones de Jesús sobre su identidad como Hijo de Dios podrían verse como una forma de autoexaltación. Sin embargo, significa que Jesús aceptó el papel que le había sido asignado divinamente, en lugar de elevarse a sí mismo. Siempre se presenta como cumplidor de la voluntad del Padre, reflejando una humildad basada en la obediencia y no en la autopromoción.

Rey de los judíos

Este título se utilizó para describir a Jesús en diversos contextos, tanto por quienes se burlaban de él como por quienes lo veían como una figura mesiánica. Muchos judíos de la época esperaban un Mesías, descendiente del rey David, que restaurara el reino de Israel, trajera la liberación y cumpliera las promesas de Dios. Jesús reformuló este reino en términos espirituales más que políticos: «Mi reino no es de este mundo», mientras que sus discípulos y adversarios a veces lo interpretaban en términos más terrenales. Pilatos, por ejemplo, hizo inscribir en la cruz «Jesús de Nazaret, rey de los judíos». La divergencia de esta cuestión de la «realeza» entre Jesús y los demás atestigua su falta de interés por el reconocimiento terrenal.

En cada uno de estos momentos, Jesús demuestra una humildad que no equivale a un olvido de sí mismo ni a una negación de su identidad, sino más bien a una voluntad de aceptar y asumir su papel con integridad y compasión. Su humildad se expresa en su obediencia a la voluntad de Dios, su compromiso con los demás y su énfasis en ayudar en lugar de dominar. Aunque algunas de sus acciones puedan parecer, a primera vista, contrarias a la humildad, pueden interpretarse como la encarnación de una humildad de orden superior, que trasciende las nociones tradicionales, profundamente arraigada en el sentido del deber, la abnegación y la devoción al bien común. Este ejemplo arroja una luz interesante sobre la naturaleza de la verdadera humildad, que no implica una negación de las propias fuerzas o valía, sino una elección consciente de canalizarlas al servicio de un objetivo que va más allá de uno mismo. La verdadera humildad no consiste en rebajarnos, sino en reconocer nuestro lugar en un contexto más amplio y actuar en armonía con él. Trasciende las

nociones tradicionales de modestia combinando la conciencia de uno mismo con la autocontención, utilizando las propias capacidades con integridad y dando prioridad al bien colectivo sobre la gloria personal. En definitiva, la humildad es una virtud poderosa que aúna el sentido del deber, la responsabilidad y la fuerza para servir sin arrogancia. Lo que podríamos llamar una «verdadera identidad».

Kenosis

Un concepto central de la teología cristiana que ilustra la humildad es el de «kenosis», o «desnudamiento de sí mismo», que afirma que Jesús, aunque divino por naturaleza, no vio su igualdad con Dios como algo que pudiera explotar en su propio beneficio, para «realzar» su identidad, sino más bien como un «vaciamiento de sí mismo» para tomar la forma de un «siervo». Este vaciamiento de sí mismo se considera un profundo acto de humildad: a pesar de su condición divina, Jesús eligió hacerse plenamente humano, experimentar las limitaciones humanas y, en última instancia, sacrificarse por los demás. Este acto subraya la humildad, ya que renunció a su privilegio divino para servir a la humanidad.

Existe una gran similitud entre el principio de kenosis, la idea cristiana posterior de «Capax Dei» (capacidad de recibir a Dios), el concepto de vacío o ausencia de uno mismo de ciertas filosofías orientales y otros conceptos similares. Todos ellos exploran un proceso de autovaciamiento, apertura y receptividad que permite una conexión más profunda con lo divino, la realidad última, lo incondicionado o la verdad universal, una visión radical de la autorreducción, en la que la «persona» deja paso, por así decirlo, a la trascendencia. La kenosis implica el abandono de la voluntad personal, del ego e incluso de las prerrogativas divinas, para encarnar plenamente la humildad y la entrega. Es una invitación a los creyentes a liberarse del egocentrismo, el orgullo y el apego a una identidad mundana, para dejar que la presencia y el amor de Dios llenen el espacio. Este vaciamiento de sí mismo permite una comunión más profunda con lo divino.

El término «Capax Dei» se refiere a la capacidad inherente al ser humano de recibir o ser colmado por Dios. Esta capacidad no se alcanza mediante el esfuerzo o la voluntad personal, sino mediante

una apertura sin límites a la gracia divina. Esto implica que una persona debe crear un espacio dentro de sí misma, a menudo renunciando a su individualidad, deseos y distracciones, para volverse receptiva al amor, la sabiduría o la presencia divinos. El énfasis se pone en convertirse en un «recipiente» de la voluntad de Dios, más que en «desear» algo. En las filosofías orientales, sobre todo en el budismo y el taoísmo, el concepto de vacío representa la ausencia de un yo o ego fijo e inherente. Este concepto implica liberarse del apego a la propia identidad y a los deseos materiales, lo que permite al practicante alcanzar un estado de armonía con el orden natural (en el taoísmo) o la comprensión de la interdependencia de todas las cosas (en el budismo). Esto nos permite trascender las ilusiones del egocentrismo y la separación, y experimentar la unidad del todo. Este estado de vacío no implica una negación de la realidad, sino una profunda apertura a la realidad tal y como es, libre de perspectivas dictadas por el anclaje subjetivo.

Todos estos conceptos implican una forma de «despojamiento» o renuncia a la identidad, la voluntad personal y el apego. En la kénosis, se hace mediante la humildad y el sacrificio de uno mismo; en *la Capax Dei*, mediante la apertura y la receptividad a Dios, aunque estas dos prácticas no son realmente distintas en cuanto a la relación entre lo humano y lo divino. Y en el vacío oriental, es a través del desprendimiento de la individualidad y el rechazo a identificarse con un yo fijo. Esta renuncia crea un espacio en el que puede entrar algo más grande, ya sea la presencia de Dios, la realidad última, lo absoluto o lo incondicional. Se trata de trascender la identidad individual limitada para alcanzar un estado superior del ser, en armonía con una realidad mayor que lo abarca todo. Aunque cada tradición puede describir esta «purga del yo» de forma diferente, todas comparten la idea de que la plenitud, la paz y la sabiduría surgen de la renuncia al egocentrismo. Este vacío no es un vacío de significado, sino un estado de profunda receptividad y conexión con la verdad última.

H - El caso del judaísmo

Otro ejemplo interesante de la paradoja de la humildad es la famosa idea de que los judíos se definen a sí mismos como los «elegidos» o el «pueblo elegido», una noción que puede parecer, a primera vista, opuesta a la humildad. Sin embargo, en el pensamiento judío, este concepto no implica superioridad sobre los demás, sino una responsabilidad única para cumplir deberes éticos y espirituales específicos.

En el judaísmo, el concepto de ser «elegido» suele entenderse como ser seleccionado para una misión o pacto con Dios, no como una afirmación de superioridad inherente sobre los demás. La tradición enseña que la designación de «pueblo elegido» exige obediencia a los mandamientos de Dios y una vida ética, lo que implica un compromiso con la conducta moral, la justicia y la compasión. Por lo tanto, la condición de elegido se considera una llamada al servicio y la responsabilidad, más que una marca de privilegio o valor superior.

Los textos hebreos subrayan a menudo que ser elegido conlleva obligaciones importantes, y esto puede ser una carga. Por ejemplo, los profetas y muchos textos rabínicos describen con frecuencia las dificultades y sacrificios que se exigen al pueblo judío para cumplir este pacto. Este papel no se ve como un camino fácil, sino como un compromiso exigente, que tiende a producir un sentimiento de humildad a medida que los judíos se esfuerzan por estar a la altura. Los textos canónicos, en particular la Torá y los profetas, están llenos de ejemplos en los que se recuerda al pueblo judío sus defectos y limitaciones. El Tanaj (Biblia hebrea) incluye numerosos relatos de autocrítica, amonestaciones y recordatorios de que el estatus de elegido del pueblo judío depende de su fidelidad a las enseñanzas sagradas. Esta apertura a la autocrítica fomenta la humildad, el reconocimiento de las limitaciones humanas y la necesidad de mejorar constantemente.

Aunque la tradición judía sostiene que el pueblo judío tiene una relación única con Dios, esto no disminuye el valor de otras naciones ni implica que sean menos dignas. De hecho, muchas enseñanzas judías hacen hincapié en que todas las personas han sido creadas a imagen de Dios, y la ley judía contiene normas para tratar a todos,

judíos y no judíos por igual, con respeto y justicia. La condición de elegido se considera un papel moral único, más que una posición exclusiva de valor superior.

En esencia, la idea de ser «elegido» en el judaísmo se entiende en términos de responsabilidad y servicio, no de privilegio o superioridad. El concepto, así entendido, se alinea con la humildad porque exige autocontrol, comportamiento ético y ayuda a los demás. El énfasis de la tradición judía en la justicia, el respeto a los demás y el reconocimiento de las limitaciones humanas refleja esa idea, combinando un sentido de propósito con un compromiso con la humildad y la vida ética.

Sin embargo, el concepto de ser «elegido» o «escogido» puede malinterpretarse o utilizarse erróneamente, dando lugar a actitudes que pueden contradecir la humildad. Aunque la idea de elección en la tradición judía a menudo pretende ser una llamada a la responsabilidad y al servicio, a veces puede malinterpretarse o incluso abusarse de ella de forma que favorezca la exclusividad, la superioridad o el derecho. Cuando se entiende que la idea de ser elegido implica una superioridad inherente, puede conducir a un sentimiento de privilegio o arrogancia. Tal creencia fomenta entonces actitudes de exclusividad o prejuicio, en las que los individuos o grupos creen que poseen un estatus único que los eleva intrínsecamente por encima de los demás. Esta interpretación va en contra de la pretendida humildad del concepto y puede dar lugar a actitudes divisorias. En algunos casos, la elección puede malinterpretarse como justificación de derechos especiales o de un trato especial. En lugar de ver la elección como un deber o una llamada a la acción ética, algunos pueden abusar de ella para justificar sus acciones o priorizar sus necesidades sobre las de los «demás». Esta perspectiva puede fomentar un sentido excesivo de la propia valía o importancia, y contradecir el principio de humildad al enfatizar el privilegio en lugar de la responsabilidad.

Cuando el ser «elegido» se considera una marca de virtud o valor inherente, impide la autorreflexión o la superación personal. Si los individuos creen que son intrínsecamente «mejores» o favorecidos por la divinidad, pueden sentirse menos inclinados a reconocer sus defectos o a identificar áreas de mejora. Esto va en contra de la humildad inherente a muchas tradiciones religiosas, en las que la introspección y el crecimiento espiritual son fundamentales para una

vida ética. Si la elección se toma como una indicación de diferencia o separación inherente, se genera una mentalidad de «nosotros contra ellos» que excluye o devalúa a los que no pertenecen al grupo. Esta perspectiva, que fomenta la división social y religiosa, está reñida con la humildad que reconoce la humanidad común y la interdependencia.

Aunque estos riesgos existen, las interpretaciones y enseñanzas tradicionales del judaísmo suelen contrarrestar estos escollos haciendo hincapié en el autocontrol, el comportamiento ético y el valor de todas las personas. Muchos líderes religiosos y espirituales advierten contra estas malas interpretaciones e insisten en que la elección es una llamada a la responsabilidad, no a la superioridad. Sin embargo, como muchos conceptos religiosos, la idea de elección requiere una interpretación cuidadosa para evitar abusos y mantener una mentalidad deliberada de humildad y compasión. A menudo, estos conceptos espirituales se corrompen cuando se confrontan con las tendencias humanas hacia el orgullo, la exclusión o el deseo de dominar. Cuando los conceptos espirituales se enfrentan a la codicia personal o colectiva, por ejemplo al tratar cuestiones prácticas o políticas, corren el riesgo de distorsionarse y convertirse en herramientas para justificar la desigualdad, los «derechos» o la división. Esto subraya la necesidad de una reflexión continua y de autoconciencia en la práctica de cualquier sistema de creencias. Los principios éticos y la humildad deben anclar las interpretaciones, garantizando que las enseñanzas espirituales inspiren unidad, compasión y un sentido de propósito compartido. En última instancia, la fuerza de estos conceptos no reside en su capacidad para elevar a un grupo concreto por encima de otros, sino en su universalidad, en su capacidad para fomentar la responsabilidad, el respeto mutuo y una conexión más profunda con el bien común.

I - Humildad y poder

La humildad tiene una relación contradictoria o paradójica con el poder. El poder implica a menudo autoridad y dominación, mientras que la humildad se caracteriza por la modestia y el reconocimiento de las propias limitaciones. El ejercicio del poder puede conducir al orgullo y al abuso de autoridad, alejándonos así de la humildad

necesaria para una gobernanza ética. Sin embargo, la humildad nos permite reconocer que el poder es una responsabilidad temporal, confiada para servir al bien común, y no un privilegio personal. Así, la humildad en el ejercicio del poder favorece la escucha, la colaboración y el servicio desinteresado, evitando los excesos autoritarios, lo que en cierto modo lo hace más eficaz. Esta paradoja subraya el hecho de que el auténtico poder florece cuando se ejerce con humildad, transformando la autoridad en servicio y la ambición personal en dedicación al bien común. De este modo, la verdadera humildad puede fortalecer el poder o la influencia de una persona, aunque ello suponga renunciar a la prepotencia, la autoridad o el control.

Veamos cómo funciona este proceso.

La humildad consiste en aceptar la vulnerabilidad, admitir los errores y estar abierto al aprendizaje, lo que puede parecer «debilidad» en un sentido tradicional. Sin embargo, además de permitir la educación personal, esta apertura fomenta la confianza, el respeto y la credibilidad, que son herramientas poderosas en las relaciones y el liderazgo. Cuando un líder demuestra humildad, suele ganarse el respeto y la lealtad de aquellos con los que interactúa, lo que refuerza su influencia mucho más de lo que lo haría un enfoque rígido o autoritario. La humildad se manifiesta en el compromiso de servir a los demás en lugar de buscar el progreso personal. Paradójicamente, esta actitud orientada al servicio tiende a inspirar y dar poder a los demás, aumentando el impacto positivo y la influencia de la persona humilde. Líderes como Mahatma Gandhi y Nelson Mandela, que antepusieron el bienestar de los demás al beneficio personal, ilustran cómo la humildad puede conducir a un legado y una influencia poderosos.

Los individuos humildes no buscan dominar a los demás, sino que ejercen un autocontrol que, irónicamente, les proporciona un mayor grado de control, tanto sobre sí mismos como sobre la forma en que los demás reaccionan ante ellos. Al no imponer su propia agenda, las personas humildes crean espacio para el diálogo, la colaboración y la aportación de ideas externas. Esto fomenta la fuerza colectiva y, en última instancia, las posiciona como figuras respetadas capaces de guiar e inspirar sin necesidad de imponer su voluntad. La humildad implica autoconciencia y capacidad para reconocer las propias

limitaciones, lo que paradójicamente refuerza el poder interior. Una persona humilde es más capaz de aprender de la experiencia, adaptarse a los retos y crecer con el tiempo, desarrollando una resiliencia que aumenta su poder. Este crecimiento personal suele crear un poder discreto y constante, una confianza en uno mismo que no depende de la validación externa ni de una demostración de superioridad. La humildad permite a una persona elevar a los demás, compartir el mérito y reconocer las contribuciones de los demás sin sentirse disminuida. Este enfoque genera confianza, lealtad y admiración, aumentando la influencia de la persona humilde. Es más probable que las personas sigan o apoyen a alguien que realmente las valora y reconoce sus contribuciones, creando un vínculo poderoso y una sólida red de apoyo.

De este modo, la humildad amplifica paradójicamente el poder al renunciar a su necesidad. Las personas humildes no buscan controlar ni dominar, pero a menudo se encuentran con una mayor influencia precisamente porque inspiran confianza, dan poder a los demás y construyen relaciones basadas en la autenticidad y el respeto. En lugar de ejercer poder sobre los demás, crean una dinámica de colaboración y cooperación que es, en muchos sentidos, una forma de poder mucho más poderosa.

Históricamente, la humildad se ha utilizado como medio para obtener o consolidar el poder. Aunque la humildad genuina puede aumentar de forma natural la influencia de una persona, también hay casos en los que la muestra de humildad, a veces genuina, a veces calculada, se ha utilizado como herramienta estratégica para ganar autoridad, apoyo o lealtad. Veamos algunas de las formas en que se ha utilizado la humildad para hacerse con el poder o consolidarlo.

A lo largo de la historia, los líderes han adoptado a veces apariencias o comportamientos humildes para generar confianza entre sus seguidores, sobre todo en sociedades en las que la humildad es una virtud valorada. Al presentarse demagógicamente como «uno de los nuestros», estos líderes parecen accesibles y cercanos, lo que puede generar confianza y lealtad. En algunas monarquías, los soberanos hacían hincapié en sus orígenes humildes o en su abnegación por el bien del pueblo para reforzar su legitimidad y autoridad moral.

Por ejemplo, Augusto, el primer emperador romano (27 a.C.-14 d.C.), se presentaba a sí mismo como un servidor del pueblo romano

más que como un monarca con poder absoluto. Destacó sus orígenes humildes y se describió a sí mismo como «restaurador de la República». Expresó su voluntad de renunciar al poder personal por el bien de Roma. De este modo, afirmaba haber «restaurado la República» retirándose de la autoridad absoluta, aunque conservaba un poder considerable a través del sistema del principado. Al posicionarse como un humilde servidor de Roma que anteponía el bienestar de sus ciudadanos, Augusto consolidó su legitimidad y se forjó una imagen duradera como «padre de la patria».

O el Emperador Meiji de Japón (1852-1912), que presidió la rápida modernización del país, inaugurando la Restauración Meiji, un periodo de profundos cambios sociales y políticos, la transformación de un Estado feudal y aislacionista en una potencia mundial industrializada. Aunque descendía de un linaje imperial divino, enfatizó su cercanía al pueblo ilustrando su austero estilo de vida y las largas horas que dedicaba al gobierno, mientras que su liderazgo simbólico en los esfuerzos modernizadores resonaba tanto en las élites como en los plebeyos. Al presentarse a la vez como un modernizador y un gobernante tradicional y desinteresado, Meiji aseguró su posición como figura unificadora durante la tumultuosa transformación de Japón.

La humildad fingida puede servir para desarmar a posibles rivales. Al restar importancia a sus ambiciones o puntos fuertes, una persona puede evitar parecer amenazadora e impedir que se forme una oposición. Figuras históricas han utilizado esta táctica para alcanzar posiciones de poder discretamente, revelando sus verdaderas ambiciones más tarde. Una muestra de humildad también puede suavizar la percepción pública, creando una impresión de modestia al tiempo que consolida una influencia silenciosa.

Por ejemplo, Napoleón Bonaparte (1769-1821), emperador de los franceses. Tras la Revolución Francesa, se presentó como servidor de la República y destacó sus modestos orígenes corsos para ganarse el favor del gobierno revolucionario y del pueblo. Adoptó títulos como «Primer Cónsul», sugiriendo que no era más que un administrador de la República. También presentó sus éxitos militares como victorias para Francia más que como logros personales. Una vez consolidado el poder, Napoleón abandonó la fachada de humildad. En 1804, se coronó Emperador de los franceses, consolidando una autoridad

absoluta muy alejada de los ideales igualitarios que había defendido inicialmente.

O Julio César, emperador romano (100 a.C.-44 a.C.). Al principio de su carrera política, se presentó como un paladín del pueblo y minimizó sus ambiciones para ganarse la confianza del Senado romano y de la aristocracia. Defendió causas populistas y ocupó cargos que no parecían amenazadores, como sus primeros destinos militares y el cargo de Pontifex Maximus, que en aquella época tenía más connotaciones religiosas que políticas. Al mostrarse modesto y cooperativo, César evitó alarmar a sus rivales políticos. Sin embargo, una vez que ganó suficiente poder gracias a sus campañas militares y al apoyo popular, reveló sus verdaderas ambiciones, lo que le llevó a convertirse en dictador vitalicio.

O Tokugawa Ieyasu, shogun japonés (1543-1616). Durante el periodo Sengoku de Japón, navegó cuidadosamente por un peligroso entorno político poblado por ambiciosos señores de la guerra. Se alió con figuras más poderosas, como Oda Nobunaga y Toyotomi Hideyoshi, presentándose como un subordinado leal. Evitó mostrar una ambición ostentosa mientras construía en silencio su propia base de poder entre bastidores. Cuando sus rivales reconocieron sus verdaderas intenciones, ya era demasiado tarde. Ieyasu consolidó el poder tras varias batallas y estableció el shogunato Tokugawa, que gobernó Japón durante más de 250 años.

Los gobernantes han destacado a menudo sus orígenes humildes para justificar su ascenso al poder y alinearse con el pueblo. Este enfoque les permite presentar su ascenso como fruto del mérito o el servicio, más que del privilegio o la ambición, y atrae a quienes respetan el trabajo duro y el éxito autodidacta. Al insistir en sus raíces humildes, los líderes pueden recabar un amplio apoyo popular y ganar legitimidad moral. Del mismo modo, muchos líderes religiosos han utilizado la humildad para consolidar su autoridad espiritual o moral, proclamando votos de pobreza o adoptando estilos de vida ascéticos. Esto puede crear una imagen pública poderosa y persuasiva de dedicación y sacrificio. Figuras como Mahatma Gandhi y otros líderes espirituales, aunque sinceramente humildes, eran conscientes de que su humildad y su modesto estilo de vida aumentaban su influencia y su autoridad moral. Del mismo modo, las tradiciones monásticas cristiana y budista a menudo atraían adeptos

haciendo hincapié en la humildad de su devoción, creando al mismo tiempo vastas redes de influencia.

La historia ofrece numerosos ejemplos de líderes religiosos que utilizaron la humildad, o la apariencia de pobreza y ascetismo, para consolidar su autoridad espiritual o moral, cuyas acciones o revelaciones posteriores sugirieron que su humildad no era sincera.

Por ejemplo, Grigori Rasputín (Rusia, 1869-1916) ganó influencia en la corte rusa presentándose como un místico humilde y devoto con poderes curativos milagrosos. Vestía ropas sencillas de campesino para resaltar sus orígenes rurales y su piedad, lo que le valió el favor de la zarina Alexandra. Se presentaba como un desinteresado servidor de Dios y de la familia Romanov. Entre bastidores, sin embargo, Rasputín llevaba una vida controvertida, entregada al alcohol y al supuesto libertinaje, lo que contradecía su imagen pública de humildad y devoción. Su influencia en la familia real contribuyó a la desconfianza pública y a la caída de la monarquía.

O Girolamo Savonarola (Italia, 1452-1498), fraile dominico de Florencia que predicó con vehemencia contra la corrupción, el lujo y la decadencia moral, llamando al arrepentimiento y la sencillez. Hizo un juramento de pobreza y organizó hogueras públicas en las que se quemaban objetos de lujo y obras de arte, como la «Hoguera de las Vanidades», presentándose como paladín de la pureza moral. Aunque su mensaje inicial estaba arraigado en un deseo de auténtica reforma, acumuló un inmenso poder político y se volvió cada vez más autoritario. Su rígida aplicación de la moral religiosa alejó a muchos seguidores, y su caída puso de manifiesto la contradicción entre su profesada humildad y su afán de control sobre Florencia.

Otro ejemplo es Jim Jones (EE UU, 1931-1978), fundador y líder de la Iglesia del Templo del Pueblo. Hizo hincapié en la igualdad racial, la vida comunitaria y la ayuda a los desfavorecidos, creando una imagen de humildad y justicia social que atrajo a miles de seguidores. Al principio de su ministerio, vivió modestamente, cultivando una imagen de desinterés y devoción por los oprimidos. Con el tiempo, desarrolló un control autoritario sobre sus seguidores, acumuló poder personal y vivió una vida de lujo en secreto. La tragedia de Jonestown, con el suicidio masivo y los asesinatos que siguieron, reveló hasta qué punto su imagen pública era un engaño, que ocultaba en realidad manipulación y necesidad de control.

Estos diversos ejemplos comparten varias características comunes: humildad estratégica, es decir, muestras públicas de sencillez o ascetismo destinadas a ganar confianza, influencia y autoridad moral, mientras que entre bastidores las acciones contradecían esta imagen humilde, revelando operaciones de control, poder o egocentrismo. En cada uno de estos casos, la brecha entre la imagen proyectada y la realidad conduce finalmente a la desilusión, el escándalo o la caída.

En algunos entornos sociales, expresar humildad ha sido una estrategia de supervivencia, que ha permitido a los individuos ganar poder evitando la apariencia de ambición. En las cortes antiguas, por ejemplo, los funcionarios y ministros podían fingir humildad para evitar parecer rivales del soberano. Este comportamiento les permitía consolidar su influencia sutilmente sin despertar sospechas, lo que a menudo les permitía acumular poder sin sufrir represalias. Los estrategas militares y los políticos a veces utilizaban muestras de humildad para parecer modestos o débiles y engañar así a sus oponentes para que bajaran la guardia. Mostrándose humildes o sumisos, los líderes y generales podían aprovechar esta apariencia para esperar el momento oportuno para hacer valer su poder. Esta táctica se ha observado a lo largo de la historia, desde «El arte de la guerra» de Sun Tzu hasta «El Príncipe» de Maquiavelo, donde la humildad se considera un medio para obtener ventaja sobre los adversarios.

Así, la humildad, ya sea genuina o calculada, se ha utilizado con frecuencia como herramienta estratégica para ganar influencia, crear alianzas y consolidar el poder. Aunque la verdadera humildad se basa en la modestia sincera y la franqueza de corazón, la historia demuestra que la apariencia de humildad puede ser un medio eficaz para navegar por las estructuras de poder, ganarse la confianza y posicionarse ventajosamente, a veces de manera contraria a la verdadera humildad. Una estrategia muy común en los negocios, cuando se trata de complacer al jefe.

1 - Ejemplos históricos

China

«Legalista por dentro, confuciano por fuera»

Los chinos tienen este proverbio: «Legalista por dentro, confuciano por fuera», que denuncia el comportamiento que consiste en mostrar exteriormente humildad y otras cualidades valoradas socialmente para influir o controlar estratégicamente a los demás o a la sociedad. En esta expresión, el «confucianismo exterior» representa la apariencia de virtudes como la humildad, el respeto y la justicia, de acuerdo con los ideales confucianos de conducta moral, orden y armonía. Sin embargo, el «legalista interno» revela una disposición interna pragmática, más bien calculadora, asociada al «legalismo», una filosofía que hace hincapié en las normas estrictas, el control, el poder y las medidas severas para mantener el orden y la autoridad. En este contexto, la humildad no se promueve como una introspección genuina o una actitud sincera, sino como una herramienta estratégica para gestionar las relaciones, mantener la influencia, fomentar la obediencia o evitar conflictos. Proyectando una actitud humilde o conciliadora, una persona puede ganarse la confianza, reducir la oposición o conseguir una ventaja estratégica manteniendo una apariencia moral. Sin embargo, la motivación subyacente no responde a una auténtica aspiración confuciana a la virtud, sino a la intención legalista de mantener el control o la obediencia. De este modo, el proverbio puede interpretarse como una recomendación de ser humilde o virtuoso, no por verdadera humildad, sino como herramienta de manipulación o para conseguir los propios objetivos, lo que pone de relieve la compleja interacción entre la virtud genuina y el comportamiento calculado en las relaciones humanas.

La frase también anima sutilmente al individuo a adoptar la humildad o la sumisión como medio para lograr sus ambiciones. Al presentarse bajo una apariencia confuciana, enfatizando virtudes como la humildad, el respeto y la armonía social, un líder o figura de autoridad da un ejemplo que implícitamente anima a todos los demás a adoptar una postura similar, complaciente y artificial. Esto está en consonancia con el ideal confuciano de modelar la virtud para inspirar a los seguidores, pero en el enfoque «legalista interior», el objetivo

último no es en realidad el ideal moral, sino el control. En este sentido, este proverbio sirve como herramienta de influencia indirecta. Utiliza una demostración de humildad y virtud para animar a otros a comportarse de forma similar, fomentando un entorno en el que la gente se sienta menos inclinada a desafiar a la autoridad. Al establecer una norma de deferencia y autocontrol, el líder cultiva una atmósfera en la que los individuos interiorizan y aceptan voluntariamente un papel subordinado y servil. Esta puede ser una forma eficaz de mantener el orden social sin parecer coercitivo, ya que la gente siente que está defendiendo una norma noble y virtuosa en lugar de someterse simplemente al poder. De este modo, este enfoque no sólo manipula las percepciones, sino que también moldea el comportamiento, al invitar a los individuos a adoptar la humildad por sí mismos para que sean más sumisos, reforzando así la autoridad y los objetivos de la persona que emplea esta estrategia falaz. Cabe añadir que esa estrategia política o social es utilizada inconscientemente por los padres en la dinámica familiar, cuando imponen a sus hijos modelos de comportamiento que ellos mismos no siguen.

Cristianismo

La promoción de la humildad en el cristianismo ha servido históricamente como una poderosa herramienta para fomentar la obediencia a los órdenes sociales y políticos establecidos. Desde el principio, las enseñanzas cristianas hicieron hincapié en la humildad, «educando» a los creyentes en los valores de la modestia, la moderación y la sumisión a una autoridad superior, tanto divina como terrenal. Estas enseñanzas contribuyeron a forjar una mentalidad que valoraba la sumisión y la lealtad, lo que se traducía en una obediencia servil.

Una de las principales formas de fomentar la humildad fue a través de las enseñanzas de Jesús y los apóstoles. La vida y las palabras de Jesús hacían hincapié en la humildad, con afirmaciones como «Bienaventurados los mansos, porque ellos heredarán la tierra» (Mateo 5:5) y la instrucción de «poner la otra mejilla» ante la injusticia (Mateo 5:39). Estas enseñanzas no sólo reforzaban un sentido interior de humildad, sino que también abogaban por la no resistencia y la «paz», apoyando implícitamente una jerarquía social

en la que los individuos aceptaban su lugar sin rebelarse contra la autoridad.

A medida que el cristianismo se extendía por el Imperio Romano y más allá, la relación de la Iglesia con el poder político evolucionó. Con la conversión de Constantino en el siglo IV, el cristianismo se convirtió en la religión del Estado, estrechamente alineada con la estructura política del Imperio. Los líderes de la Iglesia promovían la humildad como virtud que ayudaba a los creyentes a aceptar su papel terrenal y el sufrimiento que conllevaba, incluidos los puestos subordinados y un estatus social inferior. La idea era que la verdadera recompensa no residía en el poder o la riqueza terrenales, sino en la salvación celestial. Este mensaje espiritual apoyaba un orden social en el que se animaba a los creyentes a soportar las penurias, la pobreza e incluso la injusticia sin cuestionar el orden establecido.

El cristianismo medieval llevó estas enseñanzas muy lejos. Las sociedades feudales se basaban en estrictas jerarquías en las que siervos, campesinos y clases inferiores estaban subordinados a la nobleza, que a su vez estaba subordinada al rey, considerado el soberano elegido por Dios. La Iglesia promovía la humildad como disciplina espiritual, especialmente para la gente corriente, instándoles a aceptar su lugar y servir fielmente. Los santos y los mártires se presentaban como ejemplos de humildad y sus vidas eran un modelo a seguir. Este énfasis en la humildad reforzaba una visión del mundo que desalentaba la ambición, el orgullo o la rebelión, todo lo cual podía amenazar la estabilidad social.

Las tradiciones monásticas también reforzaban el papel de la humildad en la obediencia a la autoridad. Los monjes y monjas, a menudo considerados guías espirituales, hacían votos de humildad, obediencia y pobreza, y vivían al servicio de una rigurosa jerarquía dirigida por sus abades o superiores. Su ejemplo de estricta obediencia sirvió de modelo a los laicos, creando una cultura que valoraba la sumisión y veía la humildad como un camino hacia el crecimiento espiritual.

Durante la Reforma, aunque el protestantismo cuestionó ciertos aspectos autoritarios de la Iglesia católica, la humildad siguió siendo una virtud esencial. Figuras como Martín Lutero y Juan Calvino reafirmaron las enseñanzas sobre la humildad y la subordinación de

la voluntad personal a la de Dios. Aunque se opusieron a ciertas autoridades eclesiásticas, insistieron en que todos debían aceptar humildemente la autoridad divina y, por extensión, el orden social establecido.

Más recientemente, en contextos coloniales, los misioneros cristianos promovieron la humildad entre las poblaciones colonizadas, presentándola como un camino hacia la iluminación espiritual y la salvación. Al fomentar la humildad, la paciencia y la sumisión, cultivaron una mentalidad que desalentaba la resistencia a la dominación colonial. Esto se presentaba bajo el pretexto de «civilizar» y «salvar almas», mientras que en realidad apoyaba los intereses políticos y económicos de los colonizadores.

En resumen, el fomento de la humildad en el cristianismo ha estado a menudo estrechamente vinculado a la promoción de la obediencia a las autoridades sociales y políticas. Aunque la humildad puede ser una poderosa virtud espiritual, también se ha explotado para apoyar las jerarquías establecidas y desalentar la resistencia. Al animar a los creyentes a dar prioridad a las recompensas espirituales sobre el poder terrenal, las autoridades eclesiásticas encontraron en la humildad una herramienta para mantener la estabilidad y el control social. Esto ha contribuido a forjar una realidad cultural de la humildad como virtud que, aunque espiritualmente interesante, ha servido históricamente para apoyar un orden social y político rígido y arbitrario.

J - Artes marciales

Las artes marciales, como práctica formalizada de combate, defensa personal y disciplina física basada en el autoconocimiento y el autodomínio, existen en todas las culturas del mundo, aunque a menudo se asocian con las tradiciones de Asia Oriental debido a su fama mundial y su sofisticación, ya que integran filosofía, espiritualidad y disciplina física. Algunos ejemplos son el Kung Fu y el Tai Chi en China, el kárate, el judo y el aikido en Japón, y el taekwondo en Corea. Estas prácticas suelen hacer hincapié en el equilibrio interior, el autocontrol y los vínculos con marcos espirituales más amplios, como el taoísmo, el budismo zen o el

confucianismo, lo que contribuye a la percepción de las artes marciales como un concepto «oriental».

En este contexto, el concepto de humildad es fundamental. La paradoja básica reside en el hecho de que la ausencia de poder, o la ausencia de cualquier demostración de poder, es de hecho el verdadero poder. La humildad es un estado mental esencial, ya que mejora la competencia, la disciplina y la eficacia por diversas razones.

Aprender

La humildad permite a los profesionales reconocer que siempre hay algo más que aprender. El profesional humilde respeta a sus maestros, valora la retroalimentación y permanece abierto a la corrección, sabiendo que la superación personal es un proceso continuo y necesario. Esta actitud fomenta la adquisición de habilidades y sabiduría con el tiempo, mientras que la arrogancia o la sobreestimación pueden obstaculizar el progreso y conducir a la autocomplacencia. Del mismo modo, en la vida, la humildad abre la puerta a la mejora continua y al desarrollo de la comprensión, reforzando en última instancia las capacidades y la resistencia de una persona.

Adaptabilidad

La humildad consiste en reconocer las propias limitaciones y vulnerabilidades, lo que permite adaptarse con fluidez a diferentes situaciones y adversarios. Un estado de ánimo humilde facilita el reconocimiento de las propias debilidades y el desarrollo de estrategias para superarlas, lo que aumenta el poder de la persona en cualquier situación. Esto contrasta con la rigidez, la arrogancia o la obstinación, que se niegan a cambiar, ajustarse o adaptarse a nuevas circunstancias, creyendo que sus habilidades o estrategias son infalibles. Así pues, la humildad y la adaptabilidad son fortalezas que fomentan la resiliencia y el poder, mientras que la rigidez puede socavarlas. Del mismo modo, en otros ámbitos de la vida, la humildad ayuda a las personas a adaptarse a los cambios y a aceptar las críticas constructivas, haciéndolas más versátiles y resilientes ante los retos.

Autocontrol

Un principio fundamental de las artes marciales es evitar los conflictos innecesarios y utilizar la fuerza sólo cuando sea necesario. La humildad atempera el deseo de dominar, lo que permite a los practicantes mantener la calma y la paciencia y evitar agresiones innecesarias. Esta contención les da el control de la situación, un poder discreto que suele ser más eficaz que la fuerza bruta. Del mismo modo, en otros ámbitos de la vida, la humildad permite a las personas gestionar sus emociones, tomar decisiones mesuradas y ejercer la paciencia, cualidades que, con el tiempo, crean influencia y autoridad.

Ceder

En disciplinas como el Aikido y el Judo, se aprende a canalizar y redirigir la fuerza del oponente en lugar de resistirse frontalmente. Esta técnica requiere un estado de ánimo humilde, ya que el practicante debe aprender a ceder en lugar de imponer su propia fuerza, manteniéndose flexible y centrado en lugar de rígido. La humildad es, por tanto, una forma de poder: al no confiar únicamente en su propia fuerza, el luchador obtiene una ventaja estratégica, utilizando la fuerza de su oponente en su contra. Del mismo modo, en la vida, la humildad nos permite responder a los retos y a la oposición con adaptabilidad y calma, a menudo aprovechando la energía de la situación en nuestro beneficio en lugar de desperdiciarla en el conflicto. Esto contrasta con la agresividad y la arrogancia, en las que la atención se centra en exhibir el poder personal, una actitud que es ineficaz, derrochadora y contraproducente.

Respeto

La humildad fomenta el respeto por los demás mediante la valoración de los otros, que está en el corazón de la ética de las artes marciales. En los dojos tradicionales, los alumnos se inclinan ante sus compañeros e instructores, mostrando reverencia y aprecio. Este respeto mutuo y esta humildad crean fuertes lazos y una confianza recíproca entre los practicantes, lo que les permite apoyarse y aprender unos de otros, en lugar de competir entre sí, incluso en

combate. En la vida, la humildad construye de forma similar relaciones más sólidas y cooperativas, ya que los demás se sienten valorados, respetados y escuchados. Esta red de respeto representa una forma discreta pero poderosa de influencia y autoridad, ya que establece una reputación de integridad y fomenta la lealtad, fortaleciendo así las relaciones humanas.

Confianza en uno mismo

En las artes marciales, el verdadero poder de un practicante suele ser discreto y reservado, sin necesidad de exhibiciones externas. Se trata de poseer una fuerza interior que habla por sí misma, sin exhibiciones ostentosas ni alardes. Esta calma y confianza interiores crean una presencia más formidable, porque la competencia está arraigada en la autoconciencia y la confianza más que en su manifestación. En otros ámbitos, la humildad cultiva una fuerza interior segura que no depende de la validación o la atención externas. Este poder tranquilo y firme es mucho más duradero e influyente que las muestras de arrogancia u orgullo.

Así pues, la humildad es la base del poder duradero. Es una fuente de fuerza porque fomenta la adaptabilidad, el desarrollo personal, el autocontrol, el respeto y la resistencia, cualidades que hacen que una persona sea formidable y eficaz. Al igual que el practicante de artes marciales utiliza la humildad para convertirse en un maestro de su arte, una persona que abraza la humildad en la vida ejerce un tipo de poder que es a la vez sutil y profundo, basado en el conocimiento de sí mismo y el respeto por los demás.

He aquí algunas notas más sobre la relación entre las artes marciales y la humildad.

Flexibilidad

La palabra «judo» contiene el prefijo ju, que indica el principio de «suavidad» o «flexibilidad», incluida la idea de ceder ante la fuerza del adversario y utilizar su impulso en su contra. La humildad es necesaria para resistir el impulso de dominar directamente a un adversario y adaptarse en cambio a sus movimientos. El aikido

adopta un enfoque similar, centrándose en armonizar con la energía del oponente y redirigirla, en lugar de oponerse frontalmente. Un estado mental humilde permite a los practicantes permanecer abiertos y flexibles, cualidades esenciales para ejecutar estas técnicas con eficacia.

Experiencia

Para el principiante, la humildad es importante para recibir consejos de un practicante más avanzado. «Yo no sé, pero él sí, así que observo e intento imitar». Del mismo modo, el practicante experimentado debe aceptar y apreciar el entrenamiento con un principiante y no menospreciarlo, porque él mismo fue un principiante, y sin haber practicado con compañeros menos experimentados en su momento, no habría alcanzado este nivel. Sin embargo, si desea progresar, también debe tratar de entrenarse con practicantes más avanzados y no temerles. No obstante, es bastante difícil entrenar con principiantes, porque no puedes aplicar directamente la técnica que dominas, así que tienes que adaptar tus movimientos a tu compañero. Esto puede llevar a la frustración, por lo que la humildad es esencial si quieres afrontarlo con eficacia. Es más, puede que no seas tan bueno como creías, así que tendrás que volver a lo básico o encontrar otras estrategias para que la técnica funcione. Los instructores experimentados suelen decir que «los alumnos son mis maestros». En efecto, a través de las dificultades o resistencias de los alumnos, uno puede perfeccionar su enseñanza, y las torpezas revelan los puntos débiles del experto. Irónicamente, si los alumnos hacen gestos extraños, probablemente es porque han copiado a sus profesores, aunque sea de forma caricaturesca.

Restricción

Muchas artes marciales se han transformado en meros deportes, desprovistos de la dimensión espiritual de la práctica. Pero quienes han conservado esta tradición muestran comportamientos específicos. Por ejemplo, deben abstenerse de jactarse cuando ganan. Esto no significa que esté prohibido «alegrarse», sino que no hay que alegrarse públicamente, la celebración debe hacerse «a

puerta cerrada», para evitar humillar al adversario. Al hacerlo, reconoces el esfuerzo y el sufrimiento que tu oponente ha tenido que soportar para llegar a este punto, porque son idénticos al esfuerzo y al sufrimiento que tú mismo has experimentado y probablemente volverás a experimentar. Reconocer al otro significa reconocerse a uno mismo.

También nos recuerda que podemos haber ganado por casualidad, ya que las circunstancias y el azar desempeñan un papel importante en los acontecimientos mundiales y en cualquier victoria.

La jactancia engendra descuido, y esta distracción podría ser la fuente de nuestra próxima derrota. La humildad nos ayuda a permanecer concentrados y vigilantes; nuestro nivel de alerta nunca debe bajar. Siempre puede ocurrir algo inesperado, y en cualquier momento podríamos enfrentarnos a lo desconocido o imprevisible. Este principio nos recuerda que somos limitados y finitos en un mundo que es ilimitado e infinito.

Artes marciales japonesas

La humildad (kenkyo) desempeña un papel esencial en la práctica de las artes marciales japonesas. De hecho, no se puede lograr un progreso óptimo en el aprendizaje sin una cierta moderación en el aprecio por uno mismo. La conciencia de las propias limitaciones, el reconocimiento de que el camino hacia la maestría es un proceso interminable, permite al practicante acercarse al arte con una mente abierta, abierta a uno mismo y a los demás. La arrogancia y la vanidad son, por tanto, obstáculos para el aprendizaje; encierran al practicante en sus certezas, dándole una actitud engreída y de superioridad. Una mentalidad así llegará rápidamente a considerarse experta, imaginando que no le queda nada o muy poco por aprender. Esta actitud puede resultar fatal en combate, ya que le llevará a subestimar a su oponente y a sobrevalorar sus propias capacidades. Tarde o temprano, el practicante arrogante tendrá que enfrentarse a sus defectos y limitaciones, y sufrirá una amarga decepción por ello. Muchos abandonarán la práctica por este motivo.

El estado mental adecuado para practicar artes marciales se recoge en el concepto de «shoshin», que puede traducirse como «mente de

principiante». Se trata de una actitud de humildad que los practicantes deben mantener a lo largo de su progresión, sea cual sea su nivel. Según los maestros zen, esta «mente de principiante» no incluye la creencia de que «he alcanzado el nivel». Todos los pensamientos egocéntricos limitan nuestra vasta mente. Cuando no tenemos la idea del logro alcanzado, ni la idea del «yo», somos verdaderos principiantes. Entonces podemos aprender realmente algo.

Por tanto, ser humilde significa ser capaz de reconocer el valor de los demás, ya sean instructores o alumnos. Esto fomenta un entorno de apoyo y respeto mutuos en el que cada uno puede progresar a su propio ritmo. La competición es más contra uno mismo que contra los demás, estos últimos son compañeros sin los cuales no sería posible progresar.

La humildad también proviene del hecho de que los principiantes aún no están «moldeados» en la técnica, aún son «puros», y en un ejercicio de libre expresión como el combate, reaccionarán de forma instintiva y poco convencional, lo que puede confundir al experto, para quien la hiperespecialización se ha convertido potencialmente en un problema: ya no está acostumbrado a nada que se salga del marco que domina. Es más, muchos luchadores de alto nivel pueden ser técnicamente competentes, pero carecen del instinto y el espíritu del luchador, y cuando se enfrentan a un principiante que puede estar en desventaja técnica pero tiene ese instinto, pueden no salir victoriosos de un enfrentamiento. Esta observación conduce a la humildad, al reconocimiento de que no se debe subestimar a nadie, ni siquiera a un completo novato.

Así pues, la humildad puede considerarse un poder de ser y actuar, en la medida en que conduce a la claridad de espíritu. Nos permite ver las cosas con más objetividad. Al reconocer sus limitaciones e imperfecciones, las personas están mejor preparadas para afrontar las situaciones con realismo, lo que puede llevar a tomar decisiones más juiciosas. Una persona humilde también será más receptiva a las críticas y los consejos. Esta capacidad de aprender continuamente aumenta sus habilidades y la eficacia de sus acciones. Por último, la humildad ayuda a afrontar los contratiempos y los retos. Las personas humildes suelen ser más resistentes porque ven los obstáculos como oportunidades de crecimiento y no como amenazas o humillaciones.

Condición y resultado

La humildad es a la vez una condición para el progreso y la eficacia en la acción, y también una consecuencia natural de la práctica sincera. De hecho, el practicante asiduo que se entrega sin reservas a los ejercicios comprende rápidamente que los obstáculos, los errores y, si participa en batallas competitivas, las derrotas, son inevitables. Es imposible salir vencedor en todos los enfrentamientos. El deseo de ganar se irá desvaneciendo poco a poco a medida que el practicante progresa, a medida que aprenda por experiencia que la victoria es inútil e incierta. Paradójicamente, como en el caso del amor o la felicidad, es no buscando dominar o ganar como se alcanza la victoria en el combate. En este sentido, es esencial progresar en la gestión de sus emociones. Al principio de su aprendizaje, los artistas marciales son presa de una serie de emociones difíciles de canalizar. Sienten miedo, ira, frustración y sorpresa, y se dejan dominar por ellas. El miedo, por ejemplo, inhibe e incluso paraliza, mientras que la ira, que a menudo roza la rabia, impulsa al luchador a la acción pero la hace muy previsible, dando al adversario la oportunidad de contrarrestar fácilmente el ataque. Adquirir una «mente vacía», libre de todo deseo y cuya estabilidad ya no se vea perturbada por el flujo de emociones que la recorre, es la clave de un combate eficaz. En efecto, la mente estará entonces plenamente disponible para su entorno, percibirá el menor gesto del adversario y optimizará las posibilidades de una respuesta adecuada. Aumentando el número de enfrentamientos, siempre que sean sin complacencia, el practicante se verá obligado tarde o temprano a reconocer que la línea que separa la victoria de la derrota -entre la vida y la muerte en el campo de batalla- es a veces extremadamente delgada. «La única pelea que estoy seguro de no perder es la que no peleo», como dicen los japoneses. Esta constatación exige humildad y nos lleva a cultivar esta virtud, conscientes de que es a la vez una condición para la progresión y el resultado natural y necesario de una práctica auténtica.

El arte de la guerra

La humildad desempeña un papel importante en el arte oriental de la guerra, una tradición influida por el taoísmo, el confucianismo y el budismo. Esto puede verse, por ejemplo, en un texto clásico como

«El arte de la guerra» de Sun Tzu, donde la humildad está vinculada a conceptos de estrategia, sabiduría y prudencia.

En esta obra, la humildad no se menciona explícitamente como virtud moral, pero está implícita en varios principios estratégicos, como la prudencia y la modestia estratégica. Sun Tzu aconseja fingir debilidad para engañar al enemigo y mantener la ventaja, lo que requiere una forma de humildad estratégica, en la que uno acepta no mostrar su poder para desplegarlo mejor en el momento oportuno. Escribe: «Finge ser incapaz cuando estés preparado, y débil cuando seas fuerte». Además, una actitud humilde significa reconocer las capacidades del enemigo y evitar la arrogancia, que podría conducir a errores estratégicos. «Conoce a tu enemigo y concóctete a ti mismo, y nunca conocerás la derrota».

El taoísmo, que tiene una fuerte influencia en este libro, valora la humildad como una cualidad que nos permite alinearnos con las fuerzas naturales y universales. Favorece la flexibilidad y la adaptabilidad, cualidades que exigen humildad ante la complejidad y lo imprevisible de la guerra y de la vida. Ser humilde es aceptar que no se puede controlar todo y adaptarse al flujo de los acontecimientos. «Los débiles vencen a los fuertes, y los flexibles a los rígidos. La humildad está ligada al borrado del ego, lo que permite tomar decisiones racionales y eficaces, libres de orgullo o emoción.

El confucianismo, aunque menos centrado en la guerra, valora las virtudes del respeto y la modestia, que se aplican a las interacciones entre comandantes y con los soldados. Respeto mutuo: un líder humilde se gana el respeto de sus tropas mostrando consideración por sus esfuerzos, necesidades y dignidad. Una actitud humilde fomenta la lealtad y la moral, elementos cruciales en cualquier campaña militar. Tanto en la paz como en la guerra, Confucio valora el comportamiento ético. La humildad ayuda a evitar excesos innecesarios o comportamientos destructivos motivados por la arrogancia, que se considera una debilidad que conduce a errores fatales.

La humildad en el arte de la guerra es, por tanto, más una cualidad estratégica y filosófica que una simple virtud moral. Es una forma de evitar los errores causados por la arrogancia o la impulsividad, de alinearse con los principios del taoísmo, de fomentar la flexibilidad y la adaptabilidad, y de cultivar relaciones respetuosas y armoniosas,

incluso en un contexto de conflicto. Por tanto, no es un signo de debilidad, sino una baza esencial para librar la guerra con sabiduría y eficacia.

El surf

Se puede establecer un interesante paralelismo entre las artes marciales y el surf, donde la humildad también es necesaria como condición para una práctica saludable. Al aprender, primero hay que reconocer que el poder del océano es inmenso e impredecible, y que obviamente no podemos dominarlo. A medida que aprenden, los principiantes tienen que aceptar que a menudo se caerán y que no siempre podrán coger las olas. Incluso los surfistas experimentados se enfrentan a nuevos retos con olas más potentes, rodillos diferentes o condiciones desconocidas. Además, el surf suele implicar compartir la zona con otros surfistas, por lo que no podemos centrarnos sólo en nosotros mismos. La sobreestimación puede llevarnos a situaciones peligrosas. Por eso debemos ser modestos, y esta humildad nos hace estar más atentos al contexto.

Los surfistas deben adaptar sus técnicas y su enfoque a las condiciones, en lugar de aferrarse obstinadamente a estrategias preconcebidas. Deben conocer sus límites, evitar correr riesgos innecesarios y respetar las advertencias de los surfistas más experimentados. La imprevisibilidad del océano puede conducir fácilmente a la frustración, ya que las olas pueden no cooperar o el rendimiento puede verse afectado. La humildad ayuda a los surfistas a aceptar los contratiempos como parte de la experiencia y a centrarse en disfrutar del proceso.

Aprendemos a no tratar de imponer nuestra voluntad e intenciones al océano, sino a observarlo atentamente y tratar de adaptarnos a las circunstancias. En otras palabras, debemos ser pasivos para ser activos, porque esta observación atenta nos prepara para estar más en sintonía con una fuerza superior. Gracias a esta «adaptación», podemos utilizar la fuerza de la ola en nuestro beneficio, mientras que luchar contra ella significaría un fracaso inevitable. En esencia, la humildad en el surf consiste en reconocer el propio lugar en el contexto más amplio de la naturaleza, el aprendizaje y la comunidad, lo que refuerza tanto el progreso en el arte, el trabajo sobre uno mismo y la alegría del deporte.

K - Humildad formal

1 - Obligación social

En determinados contextos o culturas, la humildad se convierte en una obligación social y puede llegar a ser una práctica formal, incluso una fachada, que contradice la auténtica humildad. Cuando la humildad se valora mucho o en exceso, se convierte en una convención obligatoria, que empuja a los individuos a adoptar comportamientos humildes para conformarse, sin que necesariamente les impulse una convicción interior sincera. La humildad, como norma formalizada, como ocurre en algunos países asiáticos, se asocia a menudo con códigos de conducta específicos o comportamientos ritualizados, como la reverencia, el lenguaje respetuoso o la moderación impuesta al hablar. Aunque estas prácticas pueden servir de «pegamento social», también existe el riesgo de que se conviertan en meros automatismos sin sentido. Esa humildad se convierte más en una representación social que en una expresión auténtica, contradiciendo la idea misma de la verdadera humildad.

Este tipo de obligación cultural conduce naturalmente a la humildad ostentosa, una paradoja en la que la humildad se exhibe para ganar reconocimiento o estatus, convirtiéndola en una forma de manipulación. Por ejemplo, una persona puede restar importancia públicamente a sus logros para recibir más cumplidos o reforzar su imagen de virtud. Esta humildad fingida se convierte entonces en una estrategia para ganarse la estima de los demás, en lugar de un esfuerzo sincero de autoevaluación o de reconocimiento de las propias limitaciones. Puede incluso utilizarse como técnica de influencia, una estrategia para ganarse la estima de los demás, mediante la cual el individuo oculta su verdadero yo y sus aspiraciones tras una máscara de humildad, colocando a sus peones, estableciendo alianzas, buscando apoyos, esperando el momento en que revele su verdadero rostro y «tome el poder» abiertamente. A no ser que siempre esté jugando a este «juego» como estrategia, lo que le permite utilizar a unos contra otros, halagando a todos y convirtiéndose en «amigo» de todos.

Además, cuando una sociedad impone una humildad rígida, los individuos pueden sentirse presionados para reprimir su autenticidad,

lo que conduce a una negación de las emociones y la subjetividad. La exigencia constante de parecer humilde impide a las personas expresar sentimientos legítimos de orgullo o frustración, decir lo que creen que es verdad o importante; en resumen, ahoga la sinceridad. Esta brecha entre la apariencia exterior y la realidad interior conduce a diversos niveles de frustración y a un sentimiento de insatisfacción. Paradójicamente, la humildad impuesta aleja aún más a los individuos de la verdadera humildad, haciendo que se preocupen más por su imagen social que por un auténtico esfuerzo de introspección y superación personal.

Además, la humildad se utiliza a veces como herramienta de control social para mantener jerarquías o roles establecidos, manteniendo a los individuos en una postura sumisa hacia las figuras de autoridad. Con el pretexto de mantener la modestia, se disuade a las personas de hacer valer su valía personal o sus aspiraciones, y la presión social las obliga a ajustarse a las normas establecidas y a obedecer a los poderes establecidos.

Cuando la humildad se convierte en una rígida obligación social, pierde su significado más profundo y se transforma en una «forma exterior» que contradice la verdadera humildad. La verdadera humildad sólo puede ser auténtica cuando surge de un esfuerzo voluntario, interior y sincero que respeta tanto las normas sociales como la libertad individual. Por ejemplo, la insistencia del confucianismo en los rituales pretendía cultivar el carácter moral y la armonía social, pero con el tiempo se ha transformado en formalidades mecánicas desconectadas de sus objetivos éticos. Como resultado, las reverencias y gestos similares se han convertido en marcas de obligación más que de respeto genuino. Esta discrepancia entre el ideal y la realidad dio lugar a numerosas acusaciones de hipocresía, con individuos que exteriorizaban roles confucianos mientras actuaban de forma egoísta. El confucianismo fue entonces denunciado por algunos como opresivo y retrógrado, asociado al feudalismo y al control patriarcal. Además, la promoción estatal de tal doctrina lo redujo a una herramienta de control político, haciendo hincapié en la obediencia y la armonía social en detrimento del pensamiento crítico y la individualidad.

2 - Criterios formales de humildad

Veamos algunos de los criterios formales para determinar si alguien es humilde, en el interesante caso de la humildad tradicionalmente impuesta por la cultura asiática.

Evitar la autopromoción

Las personas «humildes» se abstienen de presumir de sus capacidades o logros. Incluso si han conseguido algo importante, hablan de ello con sutileza, atribuyendo a menudo su éxito al trabajo en equipo o a la suerte. En teoría, esto refleja un sentido de humildad y moderación, más que un deseo de reconocimiento personal o de alardear, lo que difumina la realidad de su propio valor tanto para los demás como para sí mismos.

Rechazar los elogios

Cuando una persona «humilde» recibe un cumplido, suele rechazarlo, preferiblemente con una sonrisa. Muchas personas responden instintivamente a los elogios con frases como «Todavía tengo mucho que aprender» o «Oh, en absoluto, no es nada». Este tipo de respuesta da la impresión de modestia y cordialidad, al tiempo que sirve para no despertar los celos de los demás. Por supuesto, resulta muy artificial, porque percibimos que la persona se alegra de los cumplidos pero se niega a admitirlo. Además, ahoga el agradecimiento sincero y genuino de la otra persona y cualquier intercambio auténtico. Y cuando las personas «humildes» rechazan sistemáticamente los elogios, sobre todo cuando se repiten, corren el riesgo de sentirse completamente rechazadas cuando los demás dejan de elogiarlas.

Evitar elogiar a los demás

Hay que evitar el elogio excesivo de los demás para no avergonzarlos llamando la atención sobre sí mismos. Además, en un contexto

educativo, así se evita despertar su orgullo o hacerles sospechar que son orgullosos.

Prudencia

Las personas «humildes» tienen cuidado de no criticar directamente a los demás ni ofrecer consejos no solicitados. Cuando dan su opinión, tienen cuidado de no incomodar ni ofender a nadie. En su lugar, utilizan expresiones educadas, suavizadas, muy evasivas o indirectas, o incluso optan por el silencio. Cuando hay que dar un consejo, le restan importancia, utilizando frases como «Podrías considerar esto o aquello» en lugar de señalar los defectos explícitamente.

Silencio

Ser «humilde» significa hablar menos y escuchar más, puntuando el diálogo con sonrisas, asentimientos y silencios. Las personas humildes prefieren escuchar y observar en lugar de ofrecer ideas o dominar la conversación. Suelen utilizar respuestas no verbales, como una sonrisa o un movimiento de cabeza, simplemente para mostrar que están comprometidos, evitando comportamientos que puedan hacerles parecer demasiado intrusivos o que buscan llamar la atención. Este enfoque pretende crear un clima «armonioso», pero da lugar a una actitud más bien pasiva y autorrepresiva. Sobre todo, se trata de evitar el riesgo de conflicto en una conversación.

Reconocer tus debilidades

Una persona «humilde» no esconde sus defectos; al contrario, está dispuesta a admitir sus limitaciones en las situaciones adecuadas, e incluso a exagerarlas o inventarlas. Esta pretendida honestidad les hace más auténticos y dignos de confianza, ya que muestran falta de arrogancia. Sin embargo, este comportamiento ostentoso se convierte en una forma de «seducción» o manipulación.

Mostrar humildad es una forma de hipocresía, además de una contradicción. Por ejemplo, cuando alguien recibe un cumplido por un logro concreto, puede negar su propio mérito mediante diversos argumentos. Utilizará respuestas que minimicen su contribución o

desvíen el mérito hacia otro lado. Por ejemplo, atribuyendo el éxito a otros, como «no podría haberlo hecho sin mi equipo» o «aprendí mucho de mi mentor, no fui sólo yo». Restarán importancia a sus habilidades diciendo «Todavía estoy aprendiendo, me queda mucho camino por recorrer» o «En realidad fue muy fácil de hacer», o refiriéndose a factores que escapan a su control, como «Fue cuestión de suerte» o «Estaba en el lugar adecuado en el momento adecuado», o restando interés: «No es nada extraordinario, sólo estaba haciendo mi trabajo» o «No merezco todos estos elogios, en realidad es una nimiedad». Cuando las personas utilizan los adjetivos «humilde» o «modesto» para describirse o pensar en sí mismas, los están utilizando como recurso retórico para realzar el valor de lo que dicen y de lo que son, por ejemplo empezando con «En mi humilde opinión...». Este comportamiento es bastante malsano, porque es muy artificial y niega la realidad. O bien induce a un excesivo autodesprecio que podría minar involuntariamente la confianza y credibilidad de esa persona, o bien no cree realmente lo que dice, porque es obvio que en realidad está muy orgullosa de sí misma. Una persona verdaderamente humilde puede alegrarse de sus logros, porque la humildad no significa negar o ignorar los éxitos propios, sino simplemente mantener una perspectiva sobria, reconocer las contribuciones de los demás y apreciar los factores externos implicados en el éxito propio, al tiempo que admite abiertamente su propia contribución y satisfacción personal, e incluso un sano orgullo.

3 - Humildad impuesta

La humildad impuesta en una sociedad, en la que los individuos o los grupos se ven obligados a adoptar la humildad por presiones externas y no por evolución personal o convicción interior, puede tener consecuencias profundas y multiformes, según el contexto y los mecanismos de imposición. Si se aplica de forma meditada, como medio de desarrollo personal y colectivo, la humildad impuesta, a través de la educación o de normas culturales, puede animar a los individuos a reflexionar sobre sus límites y su interdependencia dentro de la sociedad, fomentando una cultura de respeto mutuo y empatía, así como la promoción de la virtud, con consecuencias más bien positivas o transformadoras. Los

mecanismos sociales que imponen la humildad podrían servir como medida correctiva para mitigar la tentación de la arrogancia, cuando la ambición desmedida o la arrogancia provocan daños en términos relacionales, políticos o económicos. Podrían reforzar un sentimiento de identidad colectiva, alentando a centrarse en el bienestar colectivo más que en el éxito individual y la competencia, lo que llevaría a una mayor cohesión social y a volver a centrarse en objetivos compartidos.

Pero tal imposición puede tener consecuencias negativas. La humildad forzada socava la auténtica autoexpresión y la individualidad, ya que la gente se ajusta a las expectativas por miedo u obligación, preocupándose más por su imagen que por la humildad genuina. Esto engendra una cultura superficial de conformidad, en la que la humildad se convierte en algo performativo, ostentoso, en lugar de sincero. Las sociedades que imponen la humildad corren el riesgo de desalentar la ambición y la iniciativa, ya que los individuos pueden temer destacar o desafiar las normas. Un entorno tan asfixiante impide el progreso, la creatividad y la innovación, y conduce al estancamiento.

Cuando se impone la humildad, se erosiona la confianza en uno mismo y la autoestima, sobre todo en individuos o grupos a los que se recuerda constantemente su supuesta inferioridad. Esta dinámica perpetúa los ciclos de subyugación y dependencia. En general, quienes predicán o imponen la humildad nunca son, por supuesto, verdaderamente humildes. La humildad se convierte fácilmente en una herramienta de poder para una autoridad clerical o política. El que ordena la humildad ostenta el poder y no es humilde. Predicar la humildad puede, de hecho, ocultar una especie de envidia y engendrar destrucción, porque se trata de enaltecerse a uno mismo disminuyendo a los demás. La humildad forzada suele generar frustración y resentimiento, sobre todo si se impone de forma desigual o arbitraria. Este descontento puede manifestarse en resistencia pasiva, malestar social o incluso rebelión, desestabilizando el orden social.

Cuando la humildad es impuesta por los poderosos, fomenta las desigualdades sistémicas, y los gobernantes utilizan la humildad forzada como herramienta para reprimir la disidencia y mantener el control. Estos desequilibrios institucionales acentúan las divisiones sociales y perpetúan la opresión.

En última instancia, las consecuencias de la humildad impuesta dependen en gran medida de los métodos y las intenciones que subyacen a su imposición. Una sociedad que consigue conciliar la humildad con la promoción de la dignidad y la libertad personales tiene más probabilidades de lograr un resultado armonioso. Sin embargo, cuando la humildad forzada se convierte en un instrumento de opresión, los riesgos de alienación, injusticia sistémica y declive social son considerables. Para que la humildad tenga efectos positivos, lo ideal sería que surgiera de un proceso orgánico de autodescubrimiento y valores compartidos, en lugar de la coacción. Tanto la humildad como la asertividad son esenciales para que una sociedad prospere.

Una insistencia excesiva en la humildad formal conduce a una falta de confianza en uno mismo, lo que podríamos llamar el síndrome de «nunca lo suficientemente bueno». Tal mandato inhibe la iniciativa personal y la autosatisfacción, porque promueve una psicología que provoca ansiedad. Sorprendentemente, este comportamiento se mezcla con la ambición oculta y el perfeccionismo, como puede verse en los padres que critican constantemente a sus hijos porque quieren que «lo hagan mejor», por ejemplo, siendo los primeros de la clase.

La humildad forzada también da lugar a muchas disonancias cognitivas y tendencias contradictorias. Queremos elogios, pero nos sentimos incómodos o incluso avergonzados al recibirlos. Tenemos ambiciones, pero valorar nuestra imagen humilde nos impide asumir responsabilidades, por miedo a actuar como un «líder» y parecer pretenciosos. Incluso podemos sentirnos culpables o avergonzados ante la idea de dar la cara, por ejemplo hablando en público, lo que nos impide asumir responsabilidades y llevar a cabo nuestras tareas adecuadamente. Necesitamos ser nombrados formalmente para un puesto «importante» para tener derecho a sentirnos orgullosos, una posición que puede a su vez darnos derecho a ser arrogantes y despectivos. Otra preocupación común es molestar a los demás, el miedo a monopolizar su tiempo, a menudo sin motivo legítimo. En la conversación, sobre todo en público o en grupo, las personas «humildes» intentan no ocupar el espacio común, o incluso evitar destacarse del todo. Cuando hablan durante algún tiempo, se disculpan ante el grupo diciendo «Siento haber monopolizado la discusión», aunque estos comentarios no impiden que algunas personas «humildes» continúen ofreciendo su «espectáculo».

Estos comportamientos ilustran claramente cómo la humildad, como virtud valorada, puede transformarse rígidamente en una norma social, creando potencialmente desafíos personales. Por ejemplo, los individuos pueden interiorizar comportamientos como «rehusar los elogios» y «reconocer las debilidades» convenciéndose a sí mismos de que «nunca son lo bastante buenos», lo que les lleva a una insatisfacción o a un persistente desprecio de sí mismos. Esta mentalidad puede hacer que sean reacios a asumir responsabilidades, haciendo que se pierdan retos interesantes y reforzando aún más la idea de que «no soy lo suficientemente bueno», creando una espiral de retroalimentación negativa.

Del mismo modo, ser demasiado cauteloso en la elección de las palabras puede llevar a una supresión habitual de la autoexpresión, creando una fuerte desconexión entre los sentimientos internos y el comportamiento externo. Esta ausencia de comunicación directa provoca malentendidos en las interacciones con los demás. Además, existe un riesgo real de ser explotado, ya que las personas humildes y poco asertivas pueden convertirse en blanco fácil de la explotación. Tanto en el ámbito profesional como en el personal, esto puede llevar a un reparto desigual de tareas y recompensas, o a un trato injusto. Todos estos comportamientos obstaculizan la autenticidad, alejándose de la intención original de la humildad.

4 - Humildad orgullosa

Paradójicamente, la «humildad impuesta», cuando se vuelve artificial y falsa, se convierte en fuente de orgullo y arrogancia. Las personas con poder aprecian y buscan la humildad en los demás, porque les da la impresión de ser respetados u honrados. Además, ellos mismos pueden hacer gala de humildad como herramienta de manipulación social. El uso estratégico de la humildad en los «juegos de poder» se basa en la dinámica social y psicológica de la validación y el estatus. Ignacio de Loyola, líder espiritual y religioso, fundador de la orden católica de los Jesuitas y ferviente promotor de la humildad, advertía contra «la soberbia de la humildad». Los puntos principales de su práctica eran los siguientes. Encontrar a Dios en todas las cosas, reconocer la presencia divina en la vida y las experiencias cotidianas.

Tomar decisiones guiadas por la oración, la reflexión y la conciencia de los movimientos interiores del alma, tanto positivos como negativos. Practicar una oración diaria de reflexión para hacer balance de la jornada, buscando el agradecimiento y el crecimiento espiritual. Combinar la contemplación con la acción, esforzándose por servir a los demás y vivir nuestra fe mediante acciones concretas. Liberarse distanciándose de los apegos desordenados para concentrarse en la voluntad de Dios.

La espiritualidad ignaciana es a la vez contemplativa y activa, e invita a las personas a profundizar en su relación con Dios al tiempo que se comprometen de manera significativa con el mundo. Obviamente, la humildad se convierte en un elemento esencial de tal práctica. Sin embargo, destaca una paradoja en el crecimiento espiritual: el peligro de volverse orgulloso o complaciente en relación con la «sumisión» personal y la disponibilidad para Dios. He aquí algunos de sus puntos principales. La humildad es una virtud que consiste en reconocer las propias limitaciones y la dependencia de Dios o de los demás. Sin embargo, puede convertirse en fuente de orgullo si empezamos a sentirnos excesivamente satisfechos de ser humildes. Cuando alguien actúa exteriormente con modestia mientras interiormente se siente superior a los demás por su virtud percibida, esta «falsa humildad» socava la verdadera esencia de la humildad. El «orgullo de la humildad» se produce cuando una persona se centra demasiado en demostrar su humildad, alimentando sin darse cuenta lo que podría describirse como amor propio narcisista. Puede entonces buscar reconocimiento por su modestia o sentirse moralmente superior a quienes parecen menos humildes. Loyola insistía en que la humildad debería conducir a una relación más profunda con Dios y con los demás, y no convertirse en una actuación o en una medalla que ponerse. La verdadera humildad es desinteresada y tiene como objetivo el servicio, no la autocomplacencia. Insiste en la necesidad de ser consciente de uno mismo y de estar siempre alerta. Incluso en la búsqueda de la humildad, los individuos deben protegerse de las sutiles tendencias a distorsionar y corromper sus propias intenciones.

5 – La falsa humildad

La falsa humildad es la demostración de modestia o autodesprecio que no es verdaderamente sincera. Consiste en restar importancia a los propios logros mientras se llama sutilmente la atención sobre ellos. Fingir someterse a los demás conservando un sentimiento de superioridad más o menos visible. Aunque la falsa humildad puede percibirse como manipuladora o poco sincera, a menudo tiene un efecto social gratificante.

La falsa humildad es «útil» y «eficaz». Cuando una persona minimiza su propia importancia o sus logros, puede dar al oyente u observador la impresión de que ella misma está elevada en importancia o estatus, lo que resulta agradablemente fortalecedor. Esta dinámica aduladora hace que las personas se sientan respetadas, honradas e incluso superiores en la interacción. Un ejemplo típico, casi obligatorio, es el famoso comentario en las ceremonias de entrega de premios de Hollywood, en el que la persona de éxito dirá: «Se lo debo todo a mi equipo», lo que hace que los miembros del equipo se sientan únicos y esenciales, lo que les hace estar más disponibles. La falsa humildad puede crear la ilusión de igualdad en las relaciones jerárquicas. Una persona en una posición elevada, ya sea un líder, un experto, un profesor o una celebridad, puede adoptar una actitud humilde, acercando a los demás y haciéndoles sentir más poderosos por comparación. Un comentario clásico de un erudito puede ser: «Todavía me queda mucho por aprender» o «Dígame si me equivoco», dando a sus alumnos o compañeros la impresión de paridad intelectual.

Muchas culturas valoran la modestia y desalientan las muestras ostentosas de orgullo o arrogancia. Cuando alguien muestra una falsa humildad, encaja con las expectativas culturales, creando una interacción social cómoda que refuerza las normas compartidas. Es más probable que la gente acepte o admire a alguien que parece humilde, aunque esa humildad sea fingida. Esto ocurre a menudo en el lugar de trabajo, por ejemplo para ser apreciado por las autoridades, conseguir un ascenso o un aumento de sueldo. Por supuesto, la sinceridad no siempre es bien recibida, ya que los superiores, como todo el mundo, tienden a ser frágiles y narcisistas. El servilismo y la adulación se convierten entonces en la norma.

Los destinatarios de la falsa humildad pueden sentir una «gratificación emocional» porque creen que la persona reconoce su valor o sus contribuciones, aunque sólo sea superficialmente. El mero hecho de ser mencionado puede aumentar la autoestima y crear una impresión positiva de la relación. Así pues, la falsa humildad influye en las relaciones al crear una imagen atractiva. Ayuda a la persona que la proyecta a parecer accesible, simpática o amistosa, lo que tranquiliza a los demás y les hace sentirse valorados y reconocidos, respetados u honrados. La ironía es que la falsa humildad permite al individuo mantener su estatus superior a la vez que suaviza el impacto de la discrepancia, haciendo que sus logros o posición sean menos amenazadores para los demás, con el fin de ser más fácilmente reconocido o ganar poder.

Cuando se utiliza la falsa humildad para obtener favores o influencia, se crea una dinámica asimétrica, en la que el receptor se siente en deuda o excesivamente impresionado sin darse cuenta de la falta de sinceridad del gesto. Además, la falsa humildad impide una comunicación verdaderamente abierta, ya que favorece las apariencias en detrimento de una relación auténtica. La verdad se destierra tácitamente. Pero con el tiempo, la falsa humildad suele acabar percibiéndose como insincera, lo que provoca desconfianza o cinismo, cuando la gente se da cuenta de que está siendo manipulada o tratada con condescendencia. No obstante, funciona durante un tiempo, porque la inseguridad y la necesidad de seguridad en uno mismo son sentimientos muy extendidos.

La falsa humildad es eficaz porque juega con las necesidades humanas universales de validación, igualdad y respeto. A la gente le gusta sentirse honrada y respetada, aunque la humildad que se le muestre no sea del todo sincera, aunque no se lo crean realmente. Nos gusta creerlo. Sin embargo, aunque pueda crear armonía social a corto plazo, la falsa humildad corre el riesgo de erosionar la confianza y la autenticidad en las relaciones cuando los motivos subyacentes quedan al descubierto, lo que siempre ocurre al final. La verdadera humildad, basada en el respeto genuino por los demás, sigue siendo el enfoque más duradero y significativo.

6 - Humildad y autosatisfacción

La humildad suele verse en un contexto de sacrificio, como si tuviéramos que renunciar a algo «placentero» censurándonos a nosotros mismos. Tiene una connotación bastante triste. Algunas personas piensan que la humildad exige minimizar o rechazar los propios logros. En realidad, se trata de una falsa humildad, que puede conducir a la frustración o a la negación de uno mismo en lugar de a la felicidad. No hay que confundir humildad con baja autoestima o falta de confianza. Una persona humilde puede reconocer su propia valía y sus logros sin llegar a ser egocéntrica.

He aquí algunas ideas sobre cómo la humildad y la felicidad pueden coexistir perfectamente:

Una persona humilde puede estar orgullosa de sus logros sin volverse arrogante ni excesivamente egocéntrica. Entienden que los logros reflejan esfuerzo, habilidad y quizá circunstancias externas, como el apoyo de otros u oportunidades favorables. Atribuye parte de su éxito a mentores, colaboradores, circunstancias diversas o fuerzas externas, lo que le permite saborear sus éxitos sin perder los pies en la realidad. Paradójicamente, esto puede describirse como «orgullo humilde», una forma de orgullo colaborativo y no competitivo.

La humildad se asocia a menudo con la gratitud, una actitud que refuerza la capacidad de experimentar alegría. Una persona humilde reconoce la ayuda, la inspiración o los recursos que ha recibido, lo que fomenta una forma de felicidad más profunda y duradera. Esto puede incluir un sentido de providencia, serendipia o incluso una percepción positiva del destino.

La humildad ayuda a las personas a evitar las comparaciones excesivas con los demás. En lugar de buscar validarse superando a los demás, obtienen satisfacción del valor intrínseco de sus logros, lo que conduce a una felicidad más auténtica y duradera. La comparación no es racional, como escribió Pascal, porque siempre puede utilizarse inconscientemente para alimentar un sesgo de confirmación, según lo que se compare, con el fin de justificar nuestra «grandeza» o nuestra «mediocridad». También induce un patrón competitivo que provoca ansiedad, así como una envidia dolorosa. Aprendemos a alegrarnos de las cualidades y los éxitos de los demás, ampliando nuestra perspectiva y nuestra fuente de

alegría.

Para la persona humilde, los logros suelen verse como pasos en el crecimiento personal o como contribuciones a un propósito mayor, más que como trofeos para la autoglorificación. Esta perspectiva les permite sentirse realizados sin atribuir su valía únicamente a causas externas o a la suerte, una actitud frágil y que provoca ansiedad, ya que siempre estamos a merced de contratiempos incontrolados y frustrantes. Una persona humilde puede aspirar a mejorar al tiempo que se conforma con lo que ya ha conseguido. Esta capacidad de aceptación evita la inquietud o la insatisfacción que suelen asociarse a la ambición desmedida y a la codicia, que crean constantemente una sensación de carencia. Las personas humildes comparten sus éxitos con los demás, ya sea reconociendo las contribuciones de los demás o utilizando sus logros para elevar a los que les rodean. Esto crea un sentido de propósito y de comunidad, que aumenta la felicidad al fomentar las relaciones, la pertenencia, el intercambio significativo y un sentido compartido de la vida. La humildad reduce la presión de tener que demostrar constantemente su valía, ya que una persona humilde extrae su valor de cualidades intrínsecas más que de validaciones externas. Esta confianza en sí mismo le permite disfrutar de sus éxitos sin miedo a perder estatus o reconocimiento, lo que fomenta una actitud más serena.

Una persona humilde encuentra la felicidad en dedicarse a los demás, pasando de una visión competitiva a una visión colaborativa. Al ayudar a los demás y compartir sus recursos, desarrolla un sentimiento de pertenencia y una relación sincera y generosa. Este compromiso altruista le permite trascender su propia individualidad, enriquecer sus relaciones y experimentar la gratitud de quienes apoya. De este modo, al centrarse en el bienestar de los demás en lugar de en la búsqueda de validación personal, cultiva una alegría profunda y duradera, fiel reflejo de su equilibrio interior y de su capacidad para realizarse a través de la dedicación.

En resumen, una persona humilde puede estar plenamente satisfecha de sus logros, porque la humildad enriquece la calidad de su felicidad al anclarla en la gratitud, la conciencia de sí misma y la relación con los demás. Su alegría tiene menos que ver con la validación externa que con el significado más profundo de sus logros y sus contribuciones al bien común. De este modo, la humildad nos permite alcanzar una sensación de plenitud adecuada y profundamente satisfactoria.

L - Aprender humildad

La idea de «decidir ser humilde» o «enseñar humildad» puede parecer extraña, porque la humildad suele verse como algo innato o que surge de forma natural, más que como una elección consciente y deliberada.

Es difícil imaginar que alguien decida de repente ser humilde, salvo quizá como parte de una conversión religiosa, en la que la humildad forma parte de la «transformación», o como consecuencia de una experiencia impactante. Sin embargo, muchas cualidades que asociamos con la humildad y que también forman parte de nuestro carácter, como la paciencia o la empatía, pueden aprenderse mediante la intención y el esfuerzo consciente. Por eso, una forma de «cultivar» o incluso «enseñar» la humildad es trabajar determinados comportamientos, como escuchar sin precipitarse a juzgar, reconocer el mérito de los demás y admitir nuestras propias limitaciones sin caer en el autodesprecio. Por tanto, elegir la humildad implica decidir activamente adoptar una visión más objetiva de nosotros mismos, escuchar a los demás, aceptar nuestros límites y resistir el impulso de buscar constantemente la validación o la superioridad. Por tanto, podemos decidir ser humildes, aunque esto pueda parecer extraño, ya que la humildad puede considerarse una «segunda naturaleza» adquirida, una cualidad que se desarrolla gradualmente a través de la introspección y la experiencia vital. Practicar la humildad intencionadamente hasta que se convierta en una parte natural de nuestro carácter, como suele enseñarse en las iniciaciones religiosas, permite que la humildad se convierta tanto en un estado mental como en una práctica. Tomar la decisión consciente de ser humilde, a pesar del aspecto paradójico descrito anteriormente, puede ser el primer paso para cultivar esta virtud más profundamente. Sin embargo, la humildad es en realidad más un subproducto de la elección de adoptar acciones o actitudes que la promuevan, que algo que decidamos hacer directamente. Al elegir escuchar a los demás, permanecer abiertos a nuevas perspectivas, admitir nuestras limitaciones o dar crédito a quien lo merece, la humildad surge de forma natural como consecuencia de estos comportamientos. De este modo, la humildad es el «resultado» de una serie de elecciones que implican autoconciencia, apertura y empatía. No nos despertamos decidiendo directamente «ser humildes», pero podemos elegir

acciones y actitudes, como respetar las contribuciones de los demás o ser receptivos a la retroalimentación, que, cuando se practican con sinceridad, cultivan gradualmente la humildad. Se convierte menos en una decisión consciente aislada que en un resultado de la forma en que nos acercamos a nosotros mismos y a los demás. La humildad crece indirectamente, a través de las decisiones que tomamos para actuar con consideración y respeto, más que a través de una decisión directa de «ser humilde». Esto hace que la humildad sea más auténtica y duradera, ya que refleja un crecimiento genuino en lugar de una actitud impuesta.

Decidir directamente «ser humilde» puede conducir a una versión artificial o performativo de la humildad, en la que se hace más hincapié en parecer humilde que en encarnarla realmente. Esto puede llevar a una forma de humildad que parece formal, forzada o incluso cohibida, con la persona más preocupada por la imagen que proyecta que por una auténtica apertura o autoconciencia. Y esto ocurre a menudo en culturas en las que la humildad se considera una obligación. Cuando la humildad se cultiva indirectamente, eligiendo escuchar, respetar los puntos de vista de los demás, interesarse por ellos o admitir los propios límites, parece más natural y auténtica. Este enfoque gradual permite que la humildad se desarrolle como una cualidad genuina, incorporada a nuestro carácter, en lugar de algo que simplemente hay que escenificar, gestionar o presentar. No se trata de presumir de habilidades o de mostrar un comportamiento humilde «oficial».

En esencia, la auténtica humildad surge de acciones y actitudes coherentes y sinceras que dan prioridad al aprendizaje, la empatía y el respeto. No se trata tanto de «ser humilde» en un sentido formal, sino de cultivar una mentalidad que reconozca el valor de los demás y el lugar que uno ocupa en un contexto más amplio. Este enfoque indirecto hace de la humildad una experiencia vivida y no una postura superficial.

Por eso, ordenar directamente a alguien que «sea más humilde» puede parecer extraño, incluso contraproducente. La humildad no es algo que se pueda imponer por la fuerza; es una cualidad que surge de la introspección, el conocimiento de uno mismo y una auténtica apertura a los demás. Cuando decimos a alguien «sé más humilde», a menudo suena vago, incluso crítico, porque no proporciona directrices precisas sobre qué actitudes o comportamientos pueden fomentar la humildad. Un enfoque más eficaz sería fomentar

comportamientos o actitudes que cultiven la humildad. Por ejemplo, en lugar de decir «sé más humilde», podríamos sugerir: «intenta escuchar con más atención las perspectivas de los demás», «reflexiona sobre las aportaciones de los demás» o «¿reconoces tu problema? Este tipo de sugerencias se centran en acciones que, cuando se practican con sinceridad, conducen a un crecimiento natural de la humildad. En resumen, la humildad se desarrolla mejor como subproducto de elecciones y actitudes concretas. Ordenar directamente la humildad corre el riesgo de reducirla a una mera demostración superficial, en lugar de permitir que se desarrolle orgánicamente a través de acciones auténticas e introspectivas. Además, intentar obligar directamente a alguien a «ser humilde» suele entrañar el riesgo de humillación, en lugar de fomentar la verdadera humildad. Y es que forzar la humildad puede parecer que pone de relieve, o incluso exagera, los defectos o limitaciones de la persona, lo que puede parecer degradante en lugar de alentador. La persona puede sentirse expuesta o avergonzada en lugar de genuinamente apoyada para desarrollar una visión positiva de sí misma. La humildad, cuando se cultiva con autenticidad, es el resultado de la percepción y la reflexión personales, no de presiones externas. Intentar imponer la humildad desde fuera, señalando los errores de alguien o insistiendo en que «se rebaje», puede ser contraproducente, ya que pone a la persona a la defensiva o le crea resentimiento. En lugar de motivarles a reflexionar sobre sí mismos, pueden sentirse humillados, lo que provoca una reacción de vergüenza o resistencia, en lugar de una inclinación natural hacia la humildad.

Un enfoque mejor para fomentar la humildad es crear un entorno en el que se fomente y apoye la introspección. Fomentar la apertura, la empatía y el conocimiento de uno mismo permite que la humildad surja por sí sola, en lugar de ser impuesta por críticas o presiones externas.

La humillación es la experiencia de sentirse menospreciado, avergonzado o disminuido en el valor personal, a menudo como resultado de una acción o comentario que hace que alguien parezca inferior, que lo expone. Implica un profundo sentimiento de vergüenza o pérdida de dignidad, causado por poner de relieve las debilidades, errores o vulnerabilidades de alguien, especialmente de una manera que le hace sentirse impotente, avergonzado o «menos que» los demás. Esto puede ocurrir en diversos contextos. La culpabilización pública, cuando alguien es avergonzado o criticado

delante de los demás, puede provocar sentimientos de humillación debido a la pérdida de prestigio o estatus social. La intimidación o el trato degradante, como las burlas, los comentarios despectivos o las comparaciones injustas, también pueden causar humillación al borrar los sentimientos de autoestima. La violación de los límites personales, mediante acciones que desprecian la dignidad o los límites individuales, puede dejar a alguien vulnerable, expuesto y debilitado. A diferencia de la humildad, que es un reconocimiento voluntario y aceptado de las propias limitaciones, la humillación viene impuesta desde fuera y suele desencadenar sentimientos de resentimiento, vergüenza o ira, en lugar de aceptación o progresión. Esto es lo que suele ocurrir, por ejemplo, cuando los padres insisten en enseñar humildad a sus hijos «artificialmente», infundiendo vergüenza o castigando en exceso. Este comportamiento puede provocar resentimiento, dudas y un sentimiento de inadecuación en el niño, ya que la «lección de humildad» se mezcla con un sentimiento de infravaloración o menosprecio. En lugar de fomentar un auténtico autoconocimiento, este enfoque corre el riesgo de crear heridas emocionales que dificultan la confianza y el crecimiento.

Parece que la humildad es la única virtud que no podemos practicar directamente, sino que resulta de la práctica de otras cualidades. En este sentido, la humildad es única entre las virtudes en el sentido de que resulta de algo distinto de ella misma, no es una virtud que podamos perseguir directamente. Mientras que podemos practicar la bondad, la honestidad o la paciencia de forma específica e intencionada, la humildad tiende a surgir indirectamente al practicar estas otras virtudes.

He aquí algunas acciones deliberadas que pueden ayudarnos a desarrollar esta cualidad.

Escuchar atentamente a los demás cultiva la humildad al recordarnos el valor de otras perspectivas distintas a la nuestra, el valor de la multiplicidad.

Ser receptivo a las opiniones externas y utilizarlas para la introspección nos hace más conscientes de nuestras propias limitaciones y áreas de progreso, fomentando así de forma natural una actitud humilde, porque las opiniones de los demás sobre nosotros suelen ser más objetivas y justas que las nuestras. Practicar la empatía y la compasión nos lleva a centrarnos en las

necesidades de los demás, desplazando gradualmente nuestra atención de nosotros mismos al mundo exterior, que es un aspecto clave de la humildad.

Reconocer, apreciar y respetar los puntos fuertes y las contribuciones de los demás puede recordarnos que nuestras propias capacidades forman parte de una experiencia humana más amplia y compartida, manteniéndonos anclados en la realidad.

En este sentido, la humildad es más bien un subproducto, un estado mental que se desarrolla a medida que nos comprometemos sinceramente con valores como la honestidad, el respeto y la empatía, así como la apertura de mente. Intentar «practicar la humildad» de forma directa parece demasiado «consciente» o «teatral». La verdadera humildad es sutil y no forzada; es una inclinación natural que surge cuando nos comprometemos de verdad a vernos como parte de un todo mayor y reconocemos que todos, incluidos nosotros mismos, tenemos cualidades y limitaciones.

Humillar a alguien no le hace verdaderamente humilde. De hecho, la humillación y la humildad son experiencias fundamentalmente diferentes y a menudo tienen efectos opuestos en el estado de ánimo y la autopercepción de una persona. Cuando alguien es humillado, se siente menospreciado, avergonzado o inferior de una forma dolorosa y degradante. Esta experiencia tiende a generar resentimiento, actitud defensiva o profunda inseguridad, en lugar de verdadera humildad. La humillación atenta contra la dignidad y la autoestima de una persona, haciéndola sentir vulnerable o impotente, lo que puede provocar amargura, ira o el deseo de recuperar un sentimiento de orgullo o control. Estas reacciones alejan a la persona de la humildad, ya que se centra emocionalmente en restaurar su autoestima. En cambio, la verdadera humildad nace de la aceptación y el conocimiento de uno mismo. Implica reconocer las propias limitaciones y fortalezas sin sentirse amenazado o disminuido por ellas. La humildad es una cualidad interna que nace de la reflexión, la apertura a la retroalimentación y la voluntad de respetar las perspectivas de los demás. A diferencia de la humillación, impuesta desde fuera y dolorosa, la humildad se desarrolla de forma natural como resultado de experiencias positivas, a menudo voluntarias, de aprendizaje, crecimiento y conexión con los demás. La humillación alimenta sentimientos de comparación, competencia y envidia, incluso de victimización. No nos anima a ver a los demás y nuestras

relaciones con los demás de forma positiva. La humillación no conduce a la humildad, sino al dolor, la actitud defensiva o el resentimiento. La verdadera humildad sólo puede cultivarse a través de experiencias respetuosas, solidarias e introspectivas que ayuden a la persona a verse a sí misma de forma equilibrada y con los pies en la tierra.

Ciertamente, algunas personas pueden, en determinadas situaciones, aprender una lección y volverse más humildes después de haber sido humilladas. Sin embargo, este resultado depende de muchos factores, como la resistencia del individuo, su nivel de introspección y cómo procesa la experiencia. Aunque la humillación suele ser dolorosa y degradante, algunas personas deciden reflexionar profundamente sobre la experiencia y utilizarla como una oportunidad de crecimiento. Esta reflexión puede conducir a veces a una forma de humildad basada en la autoconciencia y la empatía. Por ejemplo, alguien que ha sido humillado puede llegar a comprender el impacto de sus propias acciones en los demás o reconocer un defecto antes invisible. Esto puede llevarle a ser más humilde, empático o atento en su comportamiento hacia los demás. Sin embargo, este resultado no está garantizado, ya que la humillación puede conducir fácilmente a la actitud defensiva, al resentimiento o al deseo de demostrar la propia valía, todo lo cual no conduce a la verdadera humildad. Para que de la humillación surja una lección de humildad generalmente se requiere:

Introspección, porque la persona necesita procesar la experiencia de forma reflexiva, considerando cómo puede aprender de ella sin quedarse fijada en la vergüenza.

Apoyo y orientación, ya que los comentarios positivos, los ánimos o la perspectiva comprensiva de otras personas pueden ayudar a recontextualizar la experiencia de forma constructiva. Resiliencia, porque una persona resiliente puede integrar una experiencia difícil en su comprensión de sí misma sin sentirse abrumada emocionalmente por ella.

Así que, aunque es posible que alguien se vuelva más humilde después de haber sido humillado, no es la humillación en sí lo que fomenta la humildad, sino la decisión de la persona de reflexionar, aprender y crecer a partir de la experiencia, lo que en última instancia conduce a la verdadera humildad.

La humildad es única entre las virtudes en el sentido de que aprenderla o cultivarla a menudo implica perder, rendirse o dejar ir, más que adquirir algo nuevo. A diferencia de virtudes como el valor o el conocimiento, que a menudo se asocian con ganancias de fuerza o conocimiento, la humildad implica renunciar, ya sea a la propia imagen, al orgullo, al estatus o incluso a los deseos personales. La humildad exige que nos desprendamos de una visión exagerada de nuestra propia importancia o superioridad. Para ser humildes, tenemos que reconocer nuestras limitaciones y aceptar que no siempre tenemos razón, que no merecemos un trato especial o que no tenemos «derechos» especiales. Significa perder ciertas suposiciones o apegos a nuestro propio estatus, en cierto modo deconstruir o distanciarnos de nuestra identidad personal. La humildad implica estar dispuesto a dar un paso atrás, a dejar que otros dirijan, a atribuirse el mérito o a dar su opinión. Significa renunciar al control, la autoridad o el reconocimiento, lo que puede parecer una pérdida, pero ayuda a fomentar un enfoque más constructivo y cooperativo de las relaciones, una conversión muy liberadora.

La humildad se nutre de acontecimientos que nos recuerdan nuestra vulnerabilidad o limitaciones, nuestros errores, nuestros fracasos o las veces que no alcanzamos nuestras propias expectativas. Estas experiencias, que pueden percibirse como pérdidas, nos enseñan humildad al obligarnos a afrontar nuestras imperfecciones, aceptarlas y aprender de ellas para crecer.

Humildad significa, por tanto, renunciar al apego excesivo al éxito y a la ganancia material, dejar de lado la necesidad de acumular riqueza, poder o distinciones como marcadores de valor. Esta «pérdida» puede significar dejar de lado las ambiciones mundanas para centrarse en las relaciones, los valores éticos, los objetivos intelectuales o espirituales, y buscar anclajes más sustanciales.

Así, mientras que la mayoría de las virtudes implican la adquisición de nuevas «fortalezas», la humildad es diferente en el sentido de que requiere un proceso de rendición, de renuncia a ciertos aspectos de nosotros mismos que, de otro modo, «inflarían» nuestra imagen y obstaculizarían nuestra maduración. Este proceso de «pérdida» puede ser difícil, porque va en contra de nuestros instintos de acumular y afirmarnos, pero al final abre el camino a una percepción más racional y serena de nosotros mismos, a una mayor capacidad de

relación auténtica con los demás, a una mayor tranquilidad del alma. Sin duda, en esta «disminución», la humildad es un verdadero poder.