

¿QUÉ HACER CUANDO TE HABLAN MAL DE OTRA PERSONA?



Standret | Shutterstock

Patricia Navas - publicado el 24/05/25

Estos son los consejos del Papa León XIII que te servirán para contribuir humildemente a la paz y ser un testimonio del amor cuando te hablan mal de alguien

Recibir un mensaje negativo sobre otra persona puede contagiarte de desprecio, despertar compasión, tal vez ira contra la persona que está criticando... ¿Qué hacer cuando te hablan mal de alguien?

El Papa León XIII sugiere varias respuestas constructivas y advierte que tu reacción ante una descalificación personal está muy relacionada con tu humildad.

"Cuando oigas que difaman a tu prójimo, siente un verdadero dolor, y busca una excusa para el maledicente".

Esta es la primera invitación en su libro -escrito cuando era obispo de Perugia- La práctica de la humildad.

Después llama a la acción: "Tienes que salir en defensa de la persona que es blanco de la murmuración, y con tal destreza, que tu defensa no se convierta en una segunda acusación", escribe.

Dolor por el prójimo

[Krakenimages.com](https://www.krakenimages.com)
m | Shutterstock



El pontífice
que ha inspirado
el nombre del
actual

Papa propone
varias maneras
concretas de
defender al
acusado sin atacar a quien acusa.

"Ora insinuarás sus cualidades, ora pondrás de relieve la estima que merece a los otros y a ti mismo, ora cambiarás hábilmente de conversación o harás ostensible tu desagrado", propone.

Y asegura que "obrando de esta manera, harás un gran bien a ti mismo, al maledicente, a los oyentes y a aquel de quien se habla".

En cambio advierte que "si tú, sin hacerte la más mínima violencia, te complaces en ver a tu prójimo humillado y te disgustas cuando lo ensalzan, ¡cuánto te falta todavía para alcanzar el tesoro incomparable de la humildad!".

Practicar la humildad

Esta es solo una de las 60 maneras de practicar la humildad que León XIII ofrece en su libro.

Son propuestas alternativas (probablemente no son los consejos que te dará el psicólogo), como lo es su gran admiración por esta virtud nada aparente.

Otros consejos para ser más humildes cada día

Doidam 10 | Shutterstock

Estos son algunos de los consejos para vivir la humildad de este Papa defensor de la justicia y la dignidad humana:

"El verdadero humilde está siempre en guardia para no fallar aun en las cosas más insignificantes".



"Sufre con paciencia los defectos y la fragilidad de los otros, teniendo siempre ante los ojos tu propia miseria, por la que has de ser tú también compadecido de los demás".

"Como de un mal gravísimo guárdate de juzgar las acciones ajenas, y por el contrario, interpreta benignamente todo dicho y todo hecho".

"Esfuézate en acumular un caudal de dulzura, para que cuando te ultrajen, por honda que sea la herida de la injuria, seas capaz de conservar la calma".

"Busca siempre el lugar más humilde, persuadiéndote sinceramente de que es el que más te conviene".

"El ejercicio del conocimiento de ti mismo, el huir de los honores y el amor de las humillaciones deben ser tus armas".

"No creas que vas a adquirir la humildad sin las prácticas que le son propias, como son los actos de mansedumbre, de paciencia, de obediencia, de mortificación".

"Piensa a menudo en tu debilidad, en tu ceguera, en tu vileza, en la dureza de tu corazón, en tu inconstancia, en tu sensualidad, en tu insensibilidad para con Dios".

"No ocasiones molestias a nadie, por ínfimo que sea, ni de palabra, ni de obra, ni con tu comportamiento, a no ser que te lo exijan el deber, la obediencia o la caridad".

"Piensa a menudo que más pronto o más tarde has de morir, y que tu cuerpo ha de corromperse en una fosa".

"No hables nunca sin justo motivo de ti mismo y evita todo aquello que pueda cosecharte honras y alabanzas".

"¿No oyes -concluye- cómo los bienaventurados proclaman por todo el paraíso que la única vía que les ha permitido gozar de esa gloria inmensa es la de las humillaciones y sufrimientos?"