

Falta de paz interior

Padre Alejandro Cortés González-Báez

En un video se recoge el testimonio de una terapeuta exitosa que trabajaba en una clínica de abortos. Ella relata cómo la capacitaron para "tranquilizar" a las mujeres que iban a deshacerse de los problemas que suponían sus embarazos. En concreto, se refiere a una ocasión en la que se asombró al descubrir una pequeña pierna en un recipiente lleno de sangre y se lo hizo notar a una compañera con más experiencia, la cual le contestó en tono cortante: Eso que viste no es una pierna, es un coágulo. Desde ese momento echó por la borda un futuro muy prometedor desde el punto de vista profesional.

Esta historia real es mucho más larga y complicada, pero termina en una conversión que la transformó en defensora de la vida.

El asunto de la paz interior es todo un tema. Puedo decir que desde hace más de cuarenta años y a diario me encuentro con problemáticas muy diversas, pero que se refieren a la falta de tranquilidad. ¡Es tan fácil perder la paz! Los temas suelen ser muy variados: Problemas económicos, familiares, de trabajo, de salud física y mental, desajustes de temperamento, en fin...

Es imposible tratar este tema en unas cuantas líneas de un artículo editorial. Me limito a unas breves pinceladas. A veces los cuadros tensionantes tienen como telón de fondo la inseguridad de personas muy susceptibles y en ambientes tóxicos. Qué importante es poder distinguir entre problemas por una sencilla falta de madurez emocional y los que ya son propiamente patológicos, los cuales requieren de ayuda psicológica o psiquiátrica especializada.

Las faltas de paz pueden tener motivos reales y otros que nos inventamos por expectativas inalcanzables. Para los casos más simples, cabe este consejo: No acumules silencios o acabarás gritándole a la persona equivocada.

Muchos de los problemas en los que nos encontramos metidos se deben a que otros nos piden una ayuda que no estamos en condiciones de brindar. Aquí cabe otra sugerencia: Aprender a decir que no. Pero en la práctica hacerlo suele producir un sentimiento malsano de culpa. Hace poco leí: El "no" es liberador y maravilloso, y cuando se entiende así no te quedas con ese remordimiento.

www.padrealejandro.org