



No se trata de decirnos constantemente cosas bonitas para halagarnos, aunque a veces no estaría de más, sino, sobre todo, salirnos un poco de esa moda cansina de la queja, procurar no pensar tanto en que los demás tienen más suerte o que nosotros nunca recibimos lo que merecemos...

En tiempos difíciles, y todas las épocas han considerado difíciles sus propios tiempos, es la actitud lo que marca la diferencia. Y la actitud depende mucho de la psicología que cada uno se ha ido forjando, del balance que hacemos con nosotros mismos cuando nos pasamos cuentas de cada cosa que nos sucede. Todos tendemos a cargar o descargar la autoestima en función de lo que dicen o piensan quienes tenemos alrededor. Y si estamos rodeados de gente que tiende a hacer valoraciones negativas de las cosas, es fácil que nos contaminemos de sus ganas de quejarse de todo, de su afán por considerarse víctimas y de su triste afición a buscar siempre y a toda costa culpables que carguen con la responsabilidad de cada cosa que no les gusta (o sea, de casi todo).

Quizá lo más importante, lo más decisivo, lo más transformador, es todo eso que nos decimos a nosotros mismos ante cada cosa que nos sucede. No se trata de decirnos constantemente cosas bonitas para halagarnos, aunque a veces no estaría de más, sino, sobre todo, salirnos un poco de esa moda cansina de la queja, procurar no pensar tanto en que los demás tienen más suerte o que nosotros nunca

recibimos lo que merecemos, o dejar de meternos en la cama cargados de reproches contra todo el mundo.

Si procuramos pensar un poco mejor de los demás y de nosotros mismos, si trabajamos por tener una psicología limpia y clara, si cada día sumamos a nuestra memoria balances positivos, algunos aprendizajes nuevos y enriquecedores, de ese modo iremos amueblando nuestra memoria con buenos recuerdos, sabremos ir hilando un relato real sobre la parte positiva de lo que nos pasó ayer, y, así, nos sentiremos con fuerza para vivir hoy con mejor actitud y más ganas.

Lo mismo puede decirse de los recuerdos de más atrás. No soy de los que consideran que todo tiempo pasado fue mejor, pero tampoco peor. Cada tiempo tiene su encanto, su atractivo, su nostalgia, sus aciertos y sus errores. Y hay muchas formas de valorar nuestras vivencias y nuestro pasado. Algunos quizá rumian tanto sus antiguos malos momentos que consiguen que esas impresiones ensucien toda su memoria.

Tengo para mí que cada uno se construye bastante a sí mismo al destilar sus propios recuerdos. Si centras tu atención y te fijas sobre todo en lo negativo, y piensas casi siempre en lo negativo, y hablas casi siempre de lo negativo, y quizá incluso lo exageras un poco, para dejar claro no se sabe qué, y estás casi siempre trayendo a tu memoria esos malos recuerdos, es probable que al final toda tu memoria y toda tu psicología sean negativas. Y en esa patológica búsqueda de culpables, ¿quién crees que es el culpable último de que te sientas así? Quizá esa actitud, que lleva años devorándote y tienes que vencer. ¿Cómo? Aprendiendo a ser positivos, a ser agradecidos, a ver con mejores ojos las situaciones y las personas, también las que peor consideramos. No es fácil, es verdad. Pero cambia por completo la perspectiva de una vida.

Alfonso Aguiló, en hacerfamilia.com.