

Conviene no olvidar que todos somos vulnerables y no maquinarias que funcionan con precisión

AragonLiberal.es

Nadie puede evitar que en su vida sucedan cosas adversas pero sí puede evitar que éstas le dominen y le paralicen

Todos quedamos impresionados ante las imágenes del terremoto que asoló Japón en marzo de 2011 pero nos impactó más la forma de afrontar los japoneses esta catástrofe. Vimos un pueblo sereno, solidario, paciente y cívico. Las personas no se mostraban desesperadas y respondían al desastre con responsabilidad y entrega. En el transcurso de los días no se dieron saqueos o indicios de robo, ni siquiera para conseguir alimentos en momentos de penuria.

Al parecer, en la cultura japonesa, el sufrimiento es algo que pertenece a la intimidad de la persona y no se exhibe para evitar sufrimiento a los demás. El orden, la serenidad y la disciplina son valores que viven en tiempos normales ya que están enseñados desde la infancia. Y, por supuesto, la violencia y el robo están muy mal considerados, no se sostienen en la cultura japonesa, según la antropóloga **Merry White**. En el siglo XII, el poeta y monje **Kamo no Ch?mei** describió el gran terremoto de 1.185 como algo terrible, nunca visto y, tras hacer una descripción de lo sucedido, entendió que esa catástrofe era una oportunidad para meditar sobre la vanidad y el sinsentido del mundo.

En un artículo titulado *Elogio de la serenidad*, **Carmen Posadas** decía: «...muy bien haría en aprender nuestra sociedad occidental, tan quejica e infantiloides que, a la mínima contrariedad, llora y se desparrama con el absurdo reproche de ¿por qué a mí? Y la razón es que la contención y la serenidad ante el dolor no son sólo un gesto heroico de grandeza y temple sino la más poderosa y —diría— única arma para luchar contra la adversidad y el inmenso dolor. Eso lo sabían muy bien nuestros abuelos en tiempos más duros y no estaría mal que también lo aprendiéramos nosotros». Nadie puede evitar que en su vida sucedan cosas adversas pero sí puede evitar que éstas le dominen y le paralicen.

Encontramos problemas pero podemos evitar “*problematizarnos*”, no dejarnos arrastrar por los acontecimientos dolorosos o negativos, sino aprender a aceptar lo que no podemos cambiar. La paz llega, a veces, por la aceptación de nuestras limitaciones y la comprensión de los defectos de los demás. Por mucho afán de superación que queramos desarrollar en nosotros —y esto es positivo y necesario— siempre habrá algo que nos supere y es conveniente darse cuenta pronto para no perder la serenidad y la paz que tanto ansiamos en nuestro interior.

En un pequeño libro de gran valor *La serenidad. Una actitud ante el mundo*, **Miguel Angel Martí García** dice: «*La complejidad del ser humano se multiplica cuando entra en relación con los demás. Todos somos diversos y nuestros estados de ánimo, fluctuantes: ante tanta heterogeneidad no es extraño que se den incompatibilidades que sólo una mente inteligente y generosa es capaz de sobrellevar con cierta elegancia*». Algo importante es no tener, en nuestra mente, una lista de agravios. Es muy bueno aprender a olvidar lo que no conviene tener presente porque no sirve para nada y es negativo. Necesitamos, por higiene mental, echar fuera recuerdos desagradables y no dar entidad a cosas que ya pasaron. Es absurdo seguir manteniendo hechos desafortunados o inoportunos, y siempre tener en cuenta la fragilidad humana, en primer lugar la nuestra. Así sabremos aprender a comprender los defectos de los demás, en la misma medida que deseamos que los demás disculpen los nuestros. Conviene no olvidar que todos somos vulnerables y no maquinarias que funcionan con precisión.

La serenidad se aprende a través de un esfuerzo inteligente y también es un acto de inteligencia convencerse de que la felicidad depende de cada uno, no de acontecimientos que suceden en el exterior. Creer que la paz y la felicidad dependen de que todo suceda como habíamos previsto no es una muestra de serenidad. Sí lo es si permanecemos calmados cuando hay que remontar dificultades y resolver problemas, eso es una muestra de

Serenidad

Publicado: Domingo, 22 Enero 2012 15:22

Escrito por Carlota Sedeño Martínez

madurez. A veces, conviene “*retirarse*” interiormente de algo que vivimos como negativo, tratar de verlo desde “*fuera*”, como observando algo que sucede a otra persona. Quizá consigamos verlo con otra perspectiva y, acostumbrarnos a desconfiar un poco de nuestra apreciación subjetiva y estar alerta para no convertirnos en “*víctimas*” ya que es una estéril actitud ante la vida.

Hay que saber encontrar espacios de silencio, de reflexión, ya que el activismo no es más que una muestra de la forma en que se trata de hacer frente al aburrimiento y al vacío, porque el intelecto y el espíritu pueden estar muy mal alimentados. Es importante saber desconectar del televisor, del móvil y de tanto ruido como nos rodea y pasar, quizá a la lectura sosegada de un buen libro que enriquezca nuestra interioridad. Aprender a contemplar y conocer las cosas en más profundidad. Tener clara la meta: serenidad, paz, armonía, distensión. Nos ayudará mucho y será un beneficio para los que nos rodean.

Carlota Sedeño Martínez