

El miedo

Padre Alejandro Cortés González-Báez

En su libro *Acuérdate de vivir en un pausado presente*, Miguel-Ánge Martí nos dice: "Imaginar que las cosas deberían ser siempre mejor, es la forma más rápida de amargarse la vida". Por lo mismo, un poco más adelante insiste: "El peor enemigo del optimismo es esperar que todo salga bien". Estas ideas —aunque son muy fuertes— nos abren un horizonte maravilloso. No debemos poner nuestra tranquilidad y nuestra felicidad en algo que no tenemos en este momento sino que estamos esperando que venga en el futuro... y el mañana es absolutamente incierto.

Otro autor y excelente conferencista —que recomiendo ampliamente— es Mario Alonso Puig, del que tomo algunas ideas escuchando su conferencia: "El miedo. El gran enemigo capturado".

El gran problema que nos quita la paz está en la mente humana. Una cosa es reconocer que estamos ante un desafío importante y otra es sentirse pequeño, insignificante y mísero, ante ese desafío. Si lo que queremos es ser felices, la angustia y el miedo no son buenos compañeros de viaje.

Lo primero es reconocer nuestras debilidades y nuestros enemigos. Pues si no lo hacemos, el daño que nos puede hacer es que nos dejaremos arrastrar por esas emociones, que lo único que hacen es atormentarnos y no merecemos eso. No estamos en este planeta para sufrir. Todos tenemos momentos de dificultad y de sufrimiento, pero dejarnos arrastrar por la angustia mental no tiene sentido.

Hemos de buscar un sistema práctico que pueda generar un espacio de oportunidad y seamos capaces de tener, y mantener, una actitud positiva. El reto está en decidirnos a transformar nuestra auto-visión, descubriendo todas las cosas buenas y capacidades que cada uno tiene.

Nuestra mente ha sido condicionada a pensar que vivimos en un mundo escaso —limitado— lo cual nos obliga mentalmente a

suponer que lo que hay se va a terminar. Esto provoca que veamos a los demás no como competidores, sino como rivales, lo cual hace que en nuestras relaciones haya conflictos, pues cada uno verá toda la realidad como un pastel que los demás quieren comerse dejándome a mí con hambre.

La actitud correcta es darnos cuenta de que en este planeta hay suficientes ingredientes, cocinas y personas para que podamos hacer todos los pasteles que se necesiten para alimentar a todos. Pero pasa como con las esmeraldas: ahí están, pero para que salgan hay que sacarlas.

Si estamos comprometidos en luchar por la felicidad, pero ambicionándola cada uno, de forma egoísta y no la de todos, estamos equivocados. Se requiere ese cambio de mentalidad para que todos podamos alcanzar juntos nuestras metas. De esta forma, nuestra visión se transforma en una actitud de compromiso, en una ilusión que sería común, es decir en la que podamos participar todos, en la que podamos compartir, colaborar, y disfrutar juntos.

www.padrealejandro.org