

## **Ante las desgracias**

### **Padre Alejandro Cortés González Báez**

A diario conviven en la realidad grandes motivos de alegría y otros de desdicha. Hoy nos sobran canales de información, pero en ellos nos encontramos ante noticias reales y comentarios objetivos, al igual que mentiras, medias verdades, y opiniones torcidas y degradantes por motivos muy variados. Qué difícil resulta aceptar tanta información cuando tenemos motivos para dudar de ella.

Aquí cabe, también, el tema de nuestra actitud frente a la desgracia ajena. Al conocer los sucesos que dañan a millones de personas inocentes podemos quedar impasibles o buscar las diversas formas en que podríamos ayudar a aminorar las consecuencias de graves problemas, políticos y desastres naturales. Ahora bien, incluso en el caso de poder y querer ayudar, llega un momento en el que la vida misma nos lleva a alejarnos de los problemas pues nos resulta imposible resolverlos todos.

Está claro que no siempre podemos involucrarnos con quienes sufren, ni tampoco es sano vivir comprando problemas ajenos. La salud emocional tiene una grandísima importancia tanto en la forma que trabajamos conviviendo con nuestra realidad como en el desgaste personal. Cuando descuidamos el cuidado de nosotros mismos tarde o temprano nos pasará la factura de forma tal que podemos convertirnos en parte del problema y, por consiguiente, nos costará dinero, esfuerzo y tiempo tratar de reparar los daños en nuestras personas y en nuestro entorno.

En los temas del rescatismo existe un principio que dice: "Primero yo, en segundo lugar, yo...; y en tercer lugar el lesionado, pues si yo resulto afectado, por lo menos retrasaré el rescate, e incluso podría llegar a impedirlo. Conclusión: Para poder ayudar adecuadamente debo capacitarme y estar en condiciones físicas, técnicas y emocionales. Éste es todo un tema en el cual, afortunadamente, hay mucha experiencia a nivel mundial. Pero no debemos olvidar que dicho principio de auto-cuidado es importante en todos los aspectos de nuestras vidas.

Como la historia nos enseña, nunca estaremos exentos de problemas y desgracias, por lo cual es importante procurar prepararnos para que sepamos reaccionar de la mejor forma posible. Está claro que no todos podrán ser expertos en la administración de accidentes, pero sí está al alcance de todos el poder aprender sobre temas de Primeros Auxilios, prevención de accidentes, conducción inteligente y educada para conducir nuestros vehículos en ciudades y carreteras.

Todo lo anterior debería ser un tema importante en la educación de los hijos pues, además, tal parece que de acuerdo a la creciente velocidad de nuestros estilos de vida, a ellos les tocará enfrentarse con situaciones más graves y dolorosas. Pienso que no deberíamos preguntarnos si a nosotros nos tocará vivir experiencias tremendas, sino más bien, deberíamos pensar en cuándo estaremos en esas situaciones; por lo mismo es indispensable trabajar en el dominio de las emociones, asunto que, dicho sea de paso, es muy preocupante en los niños de nuestra época.

[www.padrealejandro.org](http://www.padrealejandro.org)