

PARA SENTIRNOS BIEN

Al atardecer te examinarán en el amor.

Por FELIPE DE JESÚS RODRÍGUEZ, L.C.

Una de las características más humanas que experimentamos es esta: terminamos el día con una desazón interior, con una frustración personal que, para nada, nos hace sentirnos bien. Quizás nos diremos que una buena parte o la mayor parte de las causas, para no ser absolutos, se deben a factores externos a nosotros, pero pocos nos preguntamos con cuales contribuimos nosotros mismos.

G. K. Chesterton tiene una receta que quizás pueda ayudarnos a quitarnos la espina incómoda del malestar, o al menos, a aliviarla. Dice «con un **poco** de paciencia, un **poco** de comprensión, un **poco** de alegría y un **poco** de humildad, ustedes no tienen idea de cuánto podrían sentirse bien sobre este nuestro planeta Tierra».

El gran escritor inglés señala cuatro virtudes con dos palabritas importantes: «¡un poco!». Si escarbamos en nuestra memoria puede que encontremos diversos momentos que nos revelan la falta de ese «**poco**» de paciencia, de comprensión, de alegría y de humildad que tantas veces nos dejan con mal sabor de boca.

No tenemos unos minutos de paciencia con el colega que llegó tarde para realizar un trabajo, o con aquella persona que se tardó en atendernos para resolver alguna gestión. No intentamos comprender la actitud negativa de nuestro hijo, o con el cansancio físico que llega nuestro

esposo a la casa. No nos esforzamos por regalar una pequeña sonrisa a nuestra esposa cuando llegamos del trabajo, ni a nuestro hijo cuando realiza bien su tarea. No somos capaces de decir: «discúlpame, me equivoqué»; «perdón, por mi comportamiento, no volveré a hacerlo»; «una vez más fallé, te pido disculpas».

Muchas veces, en este pequeño esfuerzo de uno o dos minutos modelamos nuestro «sentirnos bien» o nuestro «sentirnos mal». Y todos nosotros, con ese «poco» de virtud, siguiendo a Chesterton, no tenemos idea de cuánto podríamos acercarnos a ese «sentirnos bien» y, no tenemos idea de cuánto podríamos contribuir a ser felices y hacer felices a los que nos rodean.

Por todo esto te invito a que dediques unos minutos y medites sobre tus actitudes en el día, te des cuenta de aquellas que te perjudican, pues no contribuyen a armonizar el ambiente que te rodea, ya sea en el trabajo, en el hogar, en el centro de estudio, en el vecindario..., te responsabilices con ello y actúes en consecuencia... a veces, no es fácil, pero, como diría el conocido psicólogo Calvino: ¡Vale la pena!