

COLEGIO "SAN JUAN BOSCO"	Servicio de Orientación
DOCUMENTOS PARA LA REFLEXIÓN EN FAMILIA	
PISTAS PARA ACERTAR	
<i>(Pista nº 72, Septiembre 2024)</i>	
Equilibrio y bienestar	

Resulta una verdadera lástima que, de la misma manera que el médico de familia nos entrega esas hojitas para mejorar o controlar la tensión y el colesterol, no nos entregue también, cuando se precise, unas fotocopias (aunque estén desteñidas y con la letra borrosa) para mejorar o controlar nuestra dinámica personal y familiar.

Porque, seguramente, igual que -al menos al principio- intentamos ajustarnos a esos alimentos y a esas cantidades que se nos sugieren para establecer buenos hábitos de salud física, seguro que conseguiríamos también ralentizar algunas reacciones, amortiguar algunas ansiedades y agobios y re-descubrir (desde otra mirada y con otra perspectiva) las cosas buenas que tenemos ya porque nos hayan sido dadas ya porque nos las hayamos ganado.

Pocas dudas caben acerca del hecho de que una, no la más decisiva pero sí bastante frecuente, de las características que definen al hombre y a la mujer de hoy en esta sociedad occidental que nos acoge es la insatisfacción. Y no con una sana actitud de superación y mejora (verdadera clave de la evolución humana) sino como desdén hacia la realidad que se habita.

Alcanzar (¡y sobre todo, mantener!) **ese equilibrio y ese bienestar imprescindibles para hacer de cada día una misión posible y grata**, no es una quimera. Es posible y, sobre todo, necesario.

Cierto -y nadie tiene que convencernos de ello- que las cosas nunca son fáciles y, además, el género humano suele tener una habilidad especial para complicarlas aún más. Es por ello, por lo que partiendo de esa diversidad de situaciones y contextos en los que nos podemos llegar a ver envueltos, derivados de asuntos de salud, de dinero o de afectos (¡qué razón tenía aquella canción popular de los sesenta!), nos atrevemos a formular algunas sugerencias que podrían llegar a ser de alguna utilidad en pos de ese equilibrio y bienestar al que hacía mención el título.

En primer lugar (y frente a lo que sostienen algunas doctrinas) reconocer -y hacérselo ver así a nuestros hijos- la fortuna y el privilegio de disponer de posibilidades para salir adelante, incluso en las situaciones más delicadas. Porque además de la iniciativa personal, no se carece de **ayudas y programas sociales** que, transitoria o permanentemente, pueden permitir (evidentemente sin que sobre nada) afrontar cada día sin la amenaza de la guerra, la incertidumbre de las catástrofes naturales y la tensión de las epidemias.

Bien sabemos que el hecho de haber nacido en otros paralelos y meridianos distintos a los nuestros cambia sustancialmente esta realidad y de ahí esta zozobra que mantiene convulso al orbe con esos movimientos de masas humanas no siempre por mero afán de prosperar (que también sería legítimo) sino simplemente por sobrevivir, huyendo de toda clase de riesgos.

También ayudaría bastante para el propósito de sentirse bien con uno mismo y con lo que le rodea, el reparar en lo fundamental que resulta contar con esa **red de familia y de amistad** que, en tantas ocasiones, puede servir de blindaje frente a diferentes perturbaciones, incluso ataques, provenientes de los más diversos focos. Red de familiares y amigos que nos protege y cuida en la medida en que somos valiosos para ellos, algo que, necesariamente, habremos de habernos granjeado previamente y sostenerlo en el tiempo.

La propia estima, el quererse un poco más, sin duda que también será un colaborador imprescindible para superar esas rachas de viento desfavorable de las que ninguno estamos libres. Y no nos referimos a un quererse a sí mismo que esté fundado en el egocentrismo y la soberbia sino en la conformidad y la gratitud. Conformidad que no significa resignación pasiva y gratitud como respuesta al conocimiento de tantas lamentables realidades, algunas de ellas, bien cercanas.

Otro tanto sucede con la capacidad de ordenar la propia vida en tiempos, ritmos y prioridades. Ciertamente que no estará a nuestro alcance deshacer los embotellamientos del tráfico ni cuestionar, muchas veces, la jornada laboral. Pero, contando con ello, procurar no añadir más alteración con esos extras que en vez de compensar y amortiguar el efecto de lo no negociable se conviertan en nuevos factores de disrupción y atosigamiento.

Y, en cuanto a las prioridades... bien parece que seamos nosotros y los nuestros -los más nuestros- lo que figure en lo más alto de la tabla. ¡Ojo! sin que ello represente desprecio o falta de sensibilidad por lo ajeno sino necesidad de asegurar y avivar el propio fuego para que pueda, si procede, calentar a otros, partiendo de esa convicción serena que propicia una tranquilidad de conciencia y una disponibilidad para brindarse a los demás sin esperar nada material a cambio.

No por casualidad y a pesar de los avances en campos concernidos, el estrés tóxico y, como consecuencia, los accidentes vasculares no dejan de aumentar: cabezas y corazones heridos o rotos por infartos que, tristemente, tienen más que ver con la Psicología y la Sociología que con la ciencia de la salud.

Quizá pueda parecer exceso de idealismo o ingenuidad extemporánea pero hasta que no seamos capaces de establecer unas prioridades existenciales que dejen de estar movidas por modos y modas que apelan a lo más superficial de nuestra existencia y vayan a la raíz de lo que en realidad importa y merece la pena (sin tener que esperar a tener que atravesar por situaciones críticas ni ver de cerca la presencia de la muerte) puede suceder que estemos dando tumbos mientras desarrollamos nuestras vidas, entre decepción y decepción, porque nada acaba llenando el pozo sin fondo de nuestras ansiedades.

¡Buen provecho!

<o><O><o>