



Ágora

Art. 105. Cordura en el discernimiento.

*Por Javier Ortiz Amuriza
Julio de 2024*

Intentar hacer lo correcto sabiendo escoger lo difícil. Conocer los condicionamientos de nuestra propia mente. Pedir y aceptar ayuda para la más noble de las batallas, la interior. Aceptar la frustración, humildad, perseverancia y felicidad.

Desde muy joven, tal y como creo que ocurre en la inmensa mayoría de las personas, resulta importante para mí, tratar de hacer lo correcto. Intentar actuar de una manera adecuada en una y otra circunstancia. No de una manera adecuada en el sentido de lo que los otros esperen de mí, sino de encarnar un comportamiento digno, ecuánime y equilibrado. De verdad creo que esto es así en la inmensa mayoría de las personas sin perjuicio de que, habitualmente, resulte mucho más ruidoso y llamativo el comportamiento de unos pocos mamarrachos y charlatanes. Sí, y lo digo en masculino pues, aunque también hay mujeres entre ellos, pienso que la inmensa mayoría son hombres.

Pronto me di cuenta de que un empeño de estas características exige ser capaz de discernir de un modo adecuado, algo que exige conocerse a uno mismo. En este empeño llevo toda la vida percatándome de que esto no es tan fácil. Empecé tomando consciencia de que las cosas no siempre eran como yo las veía, de que mi mirada estaba condicionada por unas u otras circunstancias de mi trayectoria vital.

Por este motivo comencé a buscar ayuda para comprender mi propia mente y tratar de abrirme paso entre la confusión que mis propios pensamientos proyectan sobre la realidad. Tengo cincuenta y cuatro años y acudí a mi primer psicólogo con apenas veinticuatro. Desde entonces no he cesado de buscar ayuda en este empeño con psicólogos, terapeutas, amigos, también psiquiatras y maestros de toda índole en unos y otros campos.

Continué dándome cuenta de que se trata de una ardua tarea que, de no realizarse, conlleva una suerte de falso discernimiento que en numerosas ocasiones lleva a confundir lo correcto con lo fácil. Sí, a pesar de que resulta tanto incómodo como desagradable, creo que escoger lo correcto implica saber tomar el camino más difícil que, aunque no lo parezca en un primer momento, te lleva a descubrir una paz interior que te hace la vida mucho más fácil.



Aprender a aceptar la frustración evitando que esta te arrastre a la infelicidad. Aprender a cuestionar los pensamientos propios y a dejar siempre una puerta abierta a la posibilidad de estar equivocado. Aprender a rectificar tan pronto como tomas consciencia de un error propio y permitirte haber errado sin culpabilidad, haciendo con ello posible que una rectificación sincera lo compense. Aprender a pedir perdón, aprender a pedir ayuda, aprender a vivir con humildad.

Hacerlo con flexibilidad y dulzura evitando que sea la vida quien termine poniéndote en tu sitio, pues la vida puede ser implacable. Aprender a actuar de igual modo con los demás ofreciendo flexibilidad y dulzura abonando un campo para la rectificación y el aprendizaje también ajeno.

Me siento consternado cada día al ver a través de los medios de comunicación y con mis propios ojos, como algo tan sencillo resulta tan difícil de encontrar entre los poderosos y dirigentes, así como entre las clases más privilegiadas. Creo que a día de hoy la enajenación mental está normalizada, alarmantemente normalizada entre los mamarrachos y charlatanes a los que antes me he referido.

Creo también que esto no es así en las personas más sencillas que, por amor, se pasan la vida escogiendo lo difícil en beneficio de sus seres amados. Cuando fui padre descubrí que algo que siempre había sido importante para mí y que venía realizando, como podía y con arduo esfuerzo, me salía de una manera espontánea, sin pensarlo, cuando se trataba de mi hija. Creo que esto está muy generalizado entre las personas más sencillas que escogen una y otra vez el camino difícil en tanto que es bueno para sus seres queridos.

Pienso que conquistar la cordura propia en el pensamiento propio es una labor íntima que solo puede hacer cada quien sobre sí mismo. Creo que, para ello, es imprescindible buscar la ayuda de psicólogos, amigos terapeutas o todos ellos.

Como suelo decir yo no soy más que un pobre hombre confinado en un cuerpo asolado por la esclerosis múltiple. Numerosos condicionamientos de un cuerpo enfermo que con dolor permanente y distintas miserias de las que ya he hablado en muchos artículos, trata de imponerme la infelicidad, sin conseguirlo. Soy un hombre feliz y alegre, sin perjuicio de que hay momentos duros que tratan de hacerme creer que mi felicidad no es real, insisto, sin conseguirlo.

Creo que en lo que en mi caso se trata de las condiciones de mi salud en unos u otros, aparece disfrazado de tantas maneras como personas hay en el mundo. Por eso estoy convencido de que la felicidad es una elección personal como nos muestran cada día tantísimos habitantes de lo que llamamos Tercer Mundo.