

RESPIRA Y REPITE: "ALMA CALMA"

En el mundo en que vivimos reina la prisa, lo urgente, la recompensa y/o el logro inmediato. Tal parece que, para poder mantenernos en él, debemos ir a gran velocidad y no hay lugar para la virtud de la paciencia. Pero en realidad, debemos reconocer que ésta es una virtud trascendental porque, lo más importante de la vida, lo que vale realmente la pena, toma tiempo. Tiempo de trabajo y tiempo de espera.

La paciencia, como las demás virtudes, debemos trabajarla de manera inteligente tanto para obtenerla, como para mantenerla. Es una virtud difícil de conseguir y muy fácil perder.

La paciencia significa autodominio, entender que hay cosas que no se pueden controlar. Ser sereno y perseverante ante las dificultades. Fuerte para aceptar con calma los retos que se nos presentan.

Además de ser una virtud, podemos decir que la paciencia es un estilo de vida donde prevalecen el autocontrol y serenidad, aún en situaciones de dolor y dificultad. Todo esto fruto de una capacidad de ver con claridad el origen de lo que sucede, como encontrar la mejor manera de resolver lo que se nos presenta. Es una virtud que demuestra madurez en la persona.

Cuando se tienen hijos, se dice que los padres debemos portar una dosis de paciencia del doble de nuestro tamaño. Precisamente, porque la educación de nuestros hijos es cuestión de sembrar con constancia y perseverancia y esperar con paciencia los resultados de dicho trabajo. Es un trabajo artesanal que se realiza poco a poco. Pero como hemos repetido en diferentes ocasiones, antes de enseñar a nuestros hijos algún hábito o virtud, primero debemos trabajar nosotros en él.

Veamos entonces algunos hábitos para desarrollar en nosotros la paciencia, que nos ayudarán a ser mejores personas y padres.

1. Respirar profunda y pausadamente.

El oxígeno es imprescindible en el buen funcionamiento de nuestro cerebro. Por eso, cuando esté acelerado o inquieto, es muy importante hacer unas respiraciones pausadas y profundas.

Sugiero, además que, en esos momentos de respiración, cierre los ojos y repita una jaculatoria de confianza o petición a Dios: "Jesús, confío en ti", "Señor ilumíname". "¿Qué quieres de mi ahora Señor?" "Alma, calma".

2. Distinguir entre lo que está en mis manos solucionar y lo que no puedo controlar.

Cuando se logra diferenciar lo que controlamos y lo que no, podemos poner nuestras energías en lo que estamos en capacidad de solucionar. Somos más efectivos, aumenta nuestra paciencia con nosotros mismos, porque entendemos que no somos "todo poderoso". Y sobre todo, aumenta nuestra confianza en Dios.

3. Bajar el ritmo de la vida

Nos parece que tomar las cosas con calma, nos hará perder cosas que nos ofrece la vida. Al contrario, bajar la velocidad nos ayudará a apreciar mejor las cosas que valen la pena en la vida: nuestra familia, nuestro entorno, nuestras tradiciones, nuestra fe, las bendiciones que recibimos cada día. Cuando se logra reconocer las cosas valiosas de la vida, comenzamos a construir un hogar más sólido, tranquilo y con mejores fundamentos. De la prisa solo queda el cansancio. Por lo general decisiones rápidas y a la ligera, nos llevan a malas acciones de las que luego nos arrepentimos.

4. No exigirnos demasiado.

Todos tenemos nuestro propio ritmo, nuestras prioridades, nuestros límites y todos nos equivocamos. Somos humanos. El no ser conscientes de esto nos genera impaciencia. Queremos hacer todo perfecto y en tiempo récord. No nos castigemos, ni nos forcemos innecesariamente. Conocerse y darse el tiempo adecuado para ir a buen ritmo, aumentará nuestra paciencia.

5. Colocar el botón de pausa.

Parar unos instantes para pensar antes de hablar o de actuar. Tomarse unos momentos para reflexionar sobre lo que ha sucedido: reconocer las emociones que nos produce, analizar lo que quisiéramos hacer o lograr con nuestro actuar y de qué manera queremos manifestar nuestro pensamiento. Este botón de pausa es un gran generador de paciencia con nosotros mismos y con los demás.

6. Identificar lo que más nos impacienta

Todos tenemos actitudes que demuestran impaciencia: El movimiento repetitivo de nuestro cuerpo, o de una parte de él, como las manos o los dedos. El interrumpir y no dejar que otra persona termine de expresar su idea o hacer una pregunta. La forma brusca como a veces usamos las cosas, por ejemplo, el celular o el computador. La forma como respondemos a las personas, cómo las tratamos o las juzgamos. Si identificamos algunas de estas acciones en nosotros, tratemos de identificar cuándo las hacemos y encontraremos el origen de ellas: las cosas que nos impacientan. Reconocerlas nos permitirán manejarlas, quizá con algunos de los hábitos que acabamos de describir. Así, en cosas pequeñas del día a día, estaremos cultivando la paciencia en nosotros.

7. Reconocer las bondades de los demás

Cuando somos muy exigentes, somos muy impacientes. Pensar siempre primero en todo lo bueno que tienen y que hacen los demás, nos genera tranquilidad y paciencia con ellos. La paciencia se logra valorando y aceptando a cada cual. Por el contrario, juzgar a los demás y mirar solo sus errores y defectos nos llenará de impaciencia y creará un ambiente de intolerancia.

Practicar estos hábitos delante y con nuestros hijos les ayudará a que ellos adquieran también la virtud de la paciencia. Porque recordemos que las virtudes practicadas en las

cosas pequeñas en nuestro hogar se contagiarán a todos, como un “buen virus” que se vive en el ambiente.

Sin embargo, el próximo mes conversaremos sobre algunos ejercicios que como padres podemos realizar en casa, que ayudarán a nuestros hijos a aprender a ser pacientes y así, disfrutar más la vida.

Los esperamos para seguir conversando pacientemente. Hasta pronto.