

## PARA ESTAR BIEN CONTIGO MISMO

Por el Dr. José Martínez-Costa  
Médico Pediatra-Adolescentólogo  
bregma24@ono.com

### La paz, ¡ya!

La paz interior hace nacer en nosotros el bienestar psíquico. La paz se vive en cada momento de la existencia, pues solo nos pertenece el presente. Que nuestro pasado no nos robe la paz. El futuro de paz lo sembramos cada día con nuestro presente, pero no nos pertenece, tenemos que conquistarlo día a día. Nuestra paz está en nosotros, atravesando la cuerda floja de la vida con nuestro balancín equilibrador.

- Estoy convencido de que debo mejorar
- Tomaré en serio las medidas para conseguirlo, entre ellas paciencia y perseverancia

### Soy yo y me acepto y me quiero

El decurso de la vida nos enseña que somos así, como nacimos y que nuestro substrato más profundo sigue ahí, inalterable. Es tarea importante conocernos, con nuestros puntos fuertes y también, con nuestro talón de Aquiles. Para ello es conveniente que dediquemos a diario unos momentos a la reflexión en silencio. “Pensar es hablar consigo mismo”. (Sacha Guitry).

No pierdas nunca tu identidad.

“Estoy aprendiéndote, hombre / te aprendo despacio, despacio / Por este difícil estudio / goza y sufre el corazón”. Jerzy Liebert (1904-1931)  
(Citado por Gianfranco Ravasi)

El Papa ha comentado así estos versos: “Todo hombre es una persona única, y por tanto, no puedo programar a priori un determinado tipo de relación que valga para todos, sino que debo, por así decir, aprenderlo cada vez desde el principio”.

### Esfuerzo

El conocimiento propio requiere esfuerzo constante. Está bien, eres tú, pero debes esforzarte cada día en mejorar un poco, en superar tus puntos vulnerables. No seas en ese terreno, conformista. Utiliza en ello toda tu juvenil energía. Haz en cada momento, lo que debas para no arrepentirte más tarde de tu omisión perjudicial para un futuro en paz.

- Que cada pequeño progreso te produzca contento.
- Confío, con optimismo, en mi capacidad de mejorar.
- Evitar el derrumbe ante una derrota.
- Enjuiciemos con perspectiva, pues, al final, nuestros problemas, casi siempre se desvanecen.

### **Cada caminante siga su camino**

Hay momentos en la vida en los que no ves claro. Las causas son múltiples: inmadurez propia de la edad, imposibilidad de conocer el futuro, incompleto conocimiento de sí, exceso de mimetismo, conductismo avasallador de los demás, ambiente intelectual, afectivo y social en el que vivimos...

Entonces es conveniente que alguien, desde fuera de la “mélée”, te dé su opinión, respetando siempre tu libertad de decisión.

Así, paulatinamente, se hará la luz en tu vida para seguir “tu” camino, el tuyo, intransferible y acertado.

### **La vida es así**

Caminamos llevando a cuestas penas y alegrías. Para cambiar el mundo tenemos que empezar, cambiando a mejor nosotros mismos, sin lamentarnos de lo mal que están las cosas. ¿Acaso la Historia no nos enseña las desgracias constantes de la Humanidad?

### **Equilibrio en tu mente y en tu espíritu**

Lo conseguirás amando, comprendiendo y teniendo compasión.

- Los distintos amores son el motor del mundo.
- Quien comprende es tolerante.
- Compadece al que sufre.