

Por Álvaro Pacheco, Lucía Pérez Miranda, Maria Chiara Arnaiz

Asumirse el trecho del propio camino

No son tres temas diferentes, es el hilo de una conversación con diferentes matices. Tres reflexiones y tres propósitos para dar profundidad y sentido a la vida personal y a las relaciones en el día a día.

UN COMPROMISO: HACER CRECER LA COHESIÓN Y LOS VÍNCULOS

María Chiara: Ya estamos en 2023. Un nuevo año, una nueva etapa, nuevos propósitos y con ganas de afrontar este año con alegría, amor, unidad. En este artículo, desde mi experiencia directa, me voy a centrar precisamente en eso, en la unidad.

En Navidad nos hemos vuelto a juntar toda la familia, hermanos que se habían ido a estudiar fuera, abuelos a los que no sueles ver a menudo... Y con todos te sientes «en casa», que significa una unidad percibida entre toda la familia, en ese reencuentro, en ese compartir todo lo vivido, etc. Pero la Navidad se acabó y cada uno hemos vuelto a nuestro hogar y lugar y seguimos nuestra rutina: ese hermano tuyo vuelve al extranjero, tú te envuelves en el ritmo diario del colegio, con las extraescolares, los exámenes... y no piensas ni en llamar a tus abuelos. Así, poco a poco, esa unidad se ablanda, incluso un poco desaparece. Y esto precisamente es lo que hay que evitar. Es lo que quiero evitar.

Aunque a veces sea difícil, tenemos que mantener y hacer crecer esta cohesión, esos vínculos, en resumen esa unidad. Y no solo con la familia, sino que hay que intentar sembrarla y construirla también en nuestro entorno escolar. «Ser uno» con el otro, con ese compañero o compañera con el que no te llevas muy bien, con esa profesora que consideras que te tiene manía...

Veo lo importante que es llevar la unidad a todos los sitios y transmitirla como podamos, para crear y favorecer un «mundo unido». Todavía no hemos cumplido nuestro objetivo. Sigue habiendo

conflictos y guerras por todo el mundo. Por eso me pregunto: ¿cómo vamos a conseguir que cesen las tremendas situaciones en el mundo si no creamos unidad a nuestro alrededor?

VALORAR EL PARARSE, REFLEXIONAR, CUESTIONARSE

Lucía: Los últimos meses de 2022 para mí han sido una montaña rusa constante con un montón de aprendizajes, sobre todo a nivel familiar y de amistades. Por una serie de cosas que pasaron y me afectaron, fui perdiendo un poco el rumbo.

Por ello, este 2023 quiero que sea una etapa en la que me conozca a mí misma y crezca en positivo, rodeándome de personas que me suman y me quieren acompañar en este proceso. Mi tema esta vez va a ser el crecimiento, el aprendizaje.

Llegué a querer profundizar este tema gracias a una frase que me hizo darme cuenta de la situación en la que me encontraba: «Si tú no estás bien contigo misma no puedes pretender estar bien con los demás». Qué importante es saber quién eres y quién quieres ser, cómo quieres que la gente te recuerde, y comenzando a nivel personal, ver yo misma mi avance.

En este artículo me gustaría subrayar un aspecto del tema: la soledad. Suele estar mal vista o ser considerada negativamente, pero creo que lo más necesario, cuando no te entiendes ni a ti misma, es pararte, reflexionar, plantearte qué te está pasando, por qué reaccionas así o qué es lo que te está afectando. Después, a partir de esa comprensión, construir con los demás. Algo que estoy aprendiendo es que no hay que depender de nada ni de nadie para ser feliz; que el punto del que debes de partir eres tú misma. Claramente, vas a tener a gente que te podrá importar y no querrás que se vaya nunca de tu vida, pero cada trecho de camino es una etapa y por eso a quien no puedes traicionar nunca es a ti misma; tú eres importante.



Así que, a todas las personas que no estéis pasando por un buen momento y sintáis confusión en relación a vuestra identidad, os invito a valorar los momentos en los que estar solos, para llegar a distinguir y aclarar las cosas con vuestra conciencia, en el interior de uno mismo. Seguro que van a sucederse varios intentos, porque es un proceso largo, pero de eso se trata, ¿no? Debemos intentarlo.

SALTAR SÍ, PERO NO EN EL VACÍO

Álvaro: Como ya dije en el anterior artículo: lo primero que hay que hacer es verificar si uno está en condiciones de amar. Una vez hayas sanado tus heridas y sepas quién eres, estás en condiciones de dar el siguiente paso. Ir desde nuestro mundo *interior* al mundo *exterior*.

A la hora de amar, y no me refiero al amor en la relación privilegiada con una persona, sino a la relación que ha de ser cultivada con cualquiera, yo considero importante tener claro el objetivo.

Muchas veces que no nos entregamos a otras personas por vergüenza, timidez, miedo a cómo pueda reaccionar la otra parte... Todo eso nos frena; a veces nos falta confiar. No voy a decir que no dé miedo mostrarse vulnerable frente a una persona y entregarle todo lo que tienes sin saber cuál va a ser su respuesta. Ahí, efectivamente, no todo depende de ti.

«¿Cómo vamos a conseguir que cesen las tremendas situaciones en el mundo si no creamos unidad a nuestro alrededor?».

Eso sí, ¿qué me decís del sentimiento indescriptible que experimentas cuando esa persona que tienes delante ha guardado el pequeño trozo de corazón que le has dado y lo cuida como un tesoro? Porque al final es eso ¿no? Querer no es más que entregar y confiar pedacitos de ti a las personas que aprecias y hacerlo de manera desinteresada.

Hay que saber a quién le damos ese amor tan valioso; hay que hacerlo con cabeza. Y lo que hay que tener claro es que en una relación hay que darlo todo. Y saltar con todo da miedo; por eso hay que plantearse si «la causa» vale la pena. Si sale bien llegarás a las estrellas, pero si no caerás y te romperás de nuevo. Por lo tanto, nunca se puede saltar al vacío; si saltamos tiene que ser porque la victoria es más grande que todas las posibles derrotas juntas. Aunque siempre hay que estar preparados para la caída.

