



PASCUAL IONATA

## Serenidad dinámica

**¿Por qué el gruñón no hace más que protestar, el quejumbroso lloriquea siempre y el criticón encuentra faltas a todo y a todos? Porque no saben aceptar la realidad. Por principio o por costumbre se rebelan.**

Todas las enfermedades psíquicas tienen su origen en no aceptar la realidad. Tomemos, por ejemplo, a la persona que se va de vacaciones a la montaña. Se despierta por la mañana con un tiempo fatal e inmediatamente se queja: «¿Para esto he venido yo aquí, para encontrarme con este tiempo? ¡No vuelvo más!». Resultado: el tiempo no cambia pero él se queda de mal humor y amarga el día a toda la familia.

Imaginemos ahora a otra persona que sí sabe aceptar la realidad. Al despertarse por la mañana

reaccionará de manera realista y serena, y se dirá: «Es lo que hay. No te dejes comer la moral. El día puede ir bien aunque llueva». Esta persona tiene una «serenidad dinámica», garantía de equilibrio para él o ella y contagiosa para los demás.

Por lo tanto, ¡acéptate como eres; acepta a los demás como son; acepta lo que la vida te da! El secreto del bienestar humano, la palabra clave es: «Sí».

Aceptar es el acto más humano y más humanizante, pero solo es posible hacerlo con humildad y apertura de mente, lo que nos permite entender que todos somos iguales, nadie es infalible ni inmaculado, todos cometemos errores.

Vivir una vida plena de sentido consiste, pues, en poner nuestras capacidades personales al servicio de algo más grande que uno mismo, algo que incluye al otro, porque lo considera igual a sí mismo. □

PSICOLOGÍA

