

Genera buen ambiente

Rebeca Reynaud

En esta época en que todo el mundo está más sensible y algunos se molestan, se entristecen o se llenan de ira por nimiedades, podemos tomar en cuenta una frase: "Si no vas a decir nada bueno, icállate!, y mejor sonríe".

Todos podemos colaborar a que el ambiente sea agradable a través de detalles como dar las gracias, preparar pequeñas sorpresas, aprender a tolerar defectos y a tener tolerancia a la frustración y a hacer cosas juntos, como jugar, escuchar música, leer, poner orden, limpiar, resolver pendientes y dejar un espacio para rezar.

Cuando surja la tentación de quejarse hay que acordarnos de lo que en estos momentos hace el personal sanitario en los hospitales: Se están dejando la vida en atender a más enfermos que nunca antes. Hay que volver a aprender a convivir, agradeciendo a los demás los pequeños servicios ya que estamos para ayudarnos unos a otros. Así que lo importante es reivindicar el afecto y la ternura. Necesitamos sentirnos queridos, y a eso ayuda la empatía, la bondad. Es muy gratificante ayudar y pensar en hacer felices a los demás. Hemos sido creados para ser buenos.

¿Cómo quieres que te recuerden los demás? De buen humor, aportando, ayudando a crear un buen ambiente, o quieres que te recuerden mal encarado, quejándote, de mal humor, con sensación de pereza No des las cosas por hechas, nosotros podemos hacerlas. También podemos leer a autores clásicos.

Borges resume una actitud que llena el alma en estas líneas:

VALGO

"De tanto perder, aprendí a ganar; de tanto llorar, se me dibujó la sonrisa que tengo. Conozco tanto el piso que sólo miro el cielo. Toqué tantas veces fondo que, cada vez que bajo, ya sé que mañana subiré. Me asombro tanto cómo es el ser humano, que aprendí a ser yo mismo. Tuve que sentir la soledad para aprender a estar conmigo mismo y saber que soy buena compañía. Intenté ayudar tantas veces a los demás, que aprendí a esperar que me pidieran ayuda. Traté siempre que todo fuese perfecto y comprendí que realmente todo es tan imperfecto, como debe ser (incluyéndome). Hago sólo lo que debo, de la mejor forma que puedo, y los demás que hagan lo que quieran. Vi tantos perros correr sin sentido, que aprendí a ser tortuga y apreciar el recorrido. Aprendí que en esta vida nada es seguro, sólo la muerte... por eso disfruto el momento y lo que tengo. Aprendí que nadie me pertenece, y aprendí que estarán conmigo el tiempo que quieran y deban estar, y quien realmente está interesado en mí me lo hará saber a cada momento y contra lo que sea. Que la verdadera amistad sí existe, pero no es fácil encontrarla. Que quien te ama te lo demostrará siempre sin necesidad de que se lo pidas. Que ser fiel no es una obligación, sino un verdadero placer cuando el amor es el dueño de ti. Eso es vivir...La vida es bella con su ir y venir, con sus sabores y sinsabores... Aprendí a vivir y disfrutar cada detalle, aprendí de los errores pero no vivo pensando en ellos, pues siempre suelen ser un recuerdo amargo que te impide seguir adelante, pues, hay errores

irremediables. Las heridas fuertes nunca se borran de tu corazón pero siempre hay alguien realmente dispuesto a sanarlas, con la ayuda de Dios. Camina de la mano de Dios, todo mejora siempre. Y no te esfuerces demasiado, que las mejores cosas de la vida suceden cuando menos te las esperas. No las busques, ellas te buscan. Lo mejor está por venir." Jorge Luís Borges