





una sino una tempestad tras otra. Quieres hacer frente a todas pero casi no sabes ni por dónde empezar.

La alegría, el optimismo, la ilusión y el buen humor que formaban hasta entonces parte de tu rutina pueden convertirse en artículos de lujo, sustituidos con frecuencia por el cansancio, el tono bronco, el pesimismo, el gesto serio, los pensamientos negativos.....y lo más duro que pienso que nos puede pasar, es que en ese periodo se haga presente la sensación de abandono, de soledad, de *no hay salida y encima acompañado del pues, no merecía yo tanto.*

¿Qué hacer entonces? Para empezar, no tirar la toalla, pues **todo problema tiene solución**, solo hay que buscarla y me refiero, en este breve espacio, al problema del malestar interior y no a la dificultad que lo ocasiona.

La sociedad actual conociendo que este problema es moneda de cambio muy frecuente, ha ido normalizando la solución

de acudir a un profesional de la psicología, que los hay muy buenos y bien preparados. La cuestión es elegir bien y acertar.

Cada vez es más habitual el testimonio de famosos, en el mundo del deporte, la canción, el espectáculo en general e incluso la política, compartiendo que sufren lo que podríamos llamar un *bache* o *crisis* que les lleva a tener que pedir ayuda. Eso les humaniza, les hace más cercanos y nos ayuda a aceptar que todos somos vulnerables y muy parecidos.

Pero el mero hecho de acudir a la cita y pagar los honorarios del psicólogo no nos va a quitar la amargura ni la tristeza, por lo que cada uno debe poner de su parte y aportar mucho trabajo personal.

Además, sin desvalorizar a estos profesionales ni muchísimo menos, ya que hacen una labor estupenda y muy necesaria, me atrevo a afirmar que, independientemente de que se cuente o no con su apoyo, **la Fe es siempre una vía magnífica para salir adelante.**

En este contexto concreto me refiero a poner en valor la afirmación *Omnia in bonum*, esto es, *Todo es para bien de los que aman a Dios* y pensar que está escrita para cada uno y que ese tiempo de prueba, de crisis, que nos toca vivir está lleno de sentido y que si lo aprovechamos podremos crecer interiormente, algo en lo que, con una vida más fácil, no hubiéramos imaginado.

Además, te propongo el recurso al *Nunc Coepi* o *Ahora comienzo* que nos ayuda a no perder la ilusión ni la autoestima cuando a veces nos dejemos dominar por el bajón o la tristeza.

Se trata de levantarse siempre, empezar de nuevo, cuantas veces sea necesario, con una nueva ilusión, más profunda y valiosa, llena de confianza y abandono, de paciencia, amabilidad, sonrisas, sensibilidad para descubrir que más allá de nuestro ombligo está el sufrimiento de los demás, aunque a veces a nosotros nos parezca que sus problemas no son más que nimiedades.

Otro recurso, tan importante como el anterior, nos lo ha dejado Chiara Corbella Petrino, una chica romana, que falleció con 28 años después de haberse negado a seguir los tratamientos contra un tumor que le detectaron durante el embarazo para que su hijo, Francesco, naciera saludable. En septiembre de 2018 se ha abierto el proceso por la causa de su beatificación.

Chiara ha tenido una vida breve pero nos ha dejado como regalo la regla del pequeño paso posible, refiriéndose al desarrollo de la vida de cada hombre y cada mujer a través de pequeños pasos continuos. Todos los días el Señor te da la gracia para dar un paso pero el camino siempre comienza cuando terminan las certezas, las expectativas que cada uno se ha dado a sí

mismo. El pequeño paso posible se basa en la Fe y no en lo que yo decido con la cabeza que debe pasar. El pequeño paso posible tiene esto, hacerte creyente, todos los días, con lo que tienes que afrontar. El pequeño paso posible es lo que te empuja más allá de las certezas humanas.

En su pensamiento, solo **hoy** importa, sólo **hoy** tengo la gracia del Señor para dar un paso adelante, el que sea posible. Para llegar al Señor no debes ni correr ni caminar demasiado lento. Debes tener un paso constante, continuo y sobre todo en el presente. El cansancio llega si piensas en el pasado o en el futuro mientras que si caminas pensando solo en el pequeño paso posible que ya puedes dar hoy, después de un paso y luego otro, llega un punto en el que alcanzas la meta y dices: ¡Ya llegué! Increíble, Señor. Gracias. Pienso que es un gran tesoro el que nos ha dejado Chiara.

Cada persona tiene sus problemas y espero que este artículo anime a todas, a las que tienen dificultades pequeñas y a aquellas que enfrentan otras que no lo son tanto, porque el Señor no abandona a ninguno de sus hijos pero ya nos ha dicho que a cada día le basta su propio afán.

Cada instante pasa y no tenemos opción de repetirlo. Ha quedado escrito en el Libro de la Vida. Por eso merece la pena llenarlo de contenido, sentido, aprendizaje, de actos y pensamientos que merezcan la pena y rectificar, levantarse, decir lo siento y pensar en los demás. También ser amables con nosotros mismos, querernos mucho y bien, aceptándonos tal cual somos, con nuestras fortalezas y limitaciones que es importante conocer. Eso implica dedicar tiempo al conocimiento propio ya que no se puede amar lo que no se conoce.



El amor a uno mismo no significa en ningún caso la perfección ya que perfectos no lo seremos en esta vida, jamás. Lo que podemos poner de nuestra parte es la ilusión de intentarlo, tratar de ser nuestra mejor versión y dejar que el Señor haga el resto.

No te inquietes, aunque lo pueda parecer, **el viento de las contrariedades no se ha llevado tu Fe** ni todo lo bueno que llevas dentro y que has cultivado con cuidado a lo largo de estos años. Todo sigue ahí, escondido en tu corazón y ahora es el momento de que lo rescates y le saques brillo.

Es tiempo de una felicidad distinta, más auténtica y profunda, anclada en la roca y no sobre arena, pues **la felicidad está en dar sentido y contenido a la vida** y no dejar que las circunstancias te la roben por no reconocer lo que es realmente importante. La felicidad es ante todo dar y siempre hay algo para dar a los demás, un legado que dejar a los que nos acompañan o vienen detrás. La forma de

llevar esa carga que tanto nos pesa es **luz** que puede iluminar a los demás. Esa ya es una forma valiosa de estar en la vida.

Descubre la oportunidad milagrosa, de haber nacido, la maravilla de que tú seas precisamente tú, de recorrer tu camino, de soñar, de cumplir el plan que Dios ha diseñado para ti, porque estamos hechos para caer y levantarnos, para no rendirnos, por numerosos que sean los golpes que puedan llegar, en el trabajo, en la familia, en la salud, en el amor... Los vencidos no son los que caen o sufren los contratiempos, si no solo los que se rinden, los que se sientan, los que bajan los brazos.

Estamos de tránsito, de prestado, por un breve espacio de tiempo y lo importante es ir hacia delante, estar en el camino para alcanzar la meta que nos espera.

Ánimo y no lo olvides, cada día, paso a paso. Merece la pena intentarlo.

*Chantal Sopeña*

## VIVIR EL DÍA A DÍA COMO SI FUERA EL ÚNICO

Pensar en el futuro nos quita la paz: los problemas que están pendientes de solución, los proyectos que no sabemos cuándo terminaremos, lo que puede pasar mañana... porque puede ser que mañana ocurran cosas imprevistas que echen por tierra todos nuestros planes, o que aparezcan nuevas preocupaciones. Y si no es mañana, puede ser dentro de unos días o de unos meses. ¿Qué va a pasar con mi trabajo, con mi familia, con nuestra seguridad?

Tenemos la impresión de viajar en *barcos de papel*. Nos parece que hay muchas cosas en el aire, porque dependen de otras

personas, del azar, de la buena o mala suerte. No podemos controlar nada, no somos dueños del futuro y eso nos inquieta todavía más. Y así, en vez de vivir de verdad el día de hoy, sufrimos por anticipado los problemas que, según nuestra imaginación, nos va a traer el día de mañana.

Pero, además, estamos convencidos de que preocuparnos es una exigencia de nuestro sentido de la responsabilidad, un deber, y que si permanecemos tranquilos deberían tacharnos de alocados y botarates.

Pues **eso es precisamente lo que a Dios no le gusta: que vivamos preocupados**

