



## Algunas recetas de higiene mental

*¿Basta con el sentido común para andar por la vida? Vemos personas que viven con normalidad, que afrontan las dificultades con serenidad, que no son escapistas sino realistas y viven mucho mejor que nosotros que andamos siempre inquietos buscando lo mejor, las raíces profundas, las teorías que hoy se aplican en los problemas de la educación de los hijos. ¿Cómo lograr ser responsables sin agobios y sin ansiedad?*

(Rogelio y Andrea desde Villarreal)

Unas veces se le llama sentido común. Otras, sensatez. Otras higiene mental. Otras equilibrio y madurez. Pero siempre se alude con ello a una manera de afrontar y resolver los problemas muy normal, con gran sencillez, desde la serenidad y apoyándose en los datos de la experiencia y no tanto en las elucubraciones de teorías a medio aprender, en snobismos sin fundamento o en recomendaciones de un vecindario que cree que lo que vale para unos vale siempre y para todos.

Como quien formula a modo de receta y sin ninguna pretensión, he podido comprobar que los padres que mejor afrontan las situaciones son los que cumplen estas condiciones:

**Aceptar siempre la realidad.** Reconocerla y hasta investigarla para conocerla con más acierto. Y después actuar sobre ella.

Pero con libertad para aceptar las cosas como son, sin manipularlas ni previamente ni a posteriori. Y si alguien tiene una dificultad de salud básica, no ocultarla ni aparentar ignorarla, sino esclarecerla y cuanto antes actuar de la manera más eficaz y más creativa, salvando todo lo que es posible aprovechar de la realidad y no resignarse a las limitaciones más que cuando ya se haya hecho todo lo posible.

**Nunca depender.** Ni de teorías, ni de personas, ni de las expectativas ajenas, ni de los miedos, ni de las estadísticas.

Tener positiva preocupación por lograr una libertad que le permita a uno ver, discurrir, decidir y mantener las decisiones con la persistencia que

haga falta para lograr objetivos que a veces resultan un tanto esquivos.

**Nunca esconder el problema en nuestro interior.**

Dejar que siga siendo un problema objetivo fuera de nosotros, no convertirlo en angustia, cosa que lo problematiza aún más y nos incapacita para resolverlo. La implicación obsesiva nos hace falsearlo, oscurece sus términos o bien nos lleva a sesgarlo desde nuestras reacciones emocionales.

**Dejar que el pasado sea pasado.** No mantenerlo como carga continua sobre el presente. No arrastrar los errores, los desaciertos, las culpas. Nunca es ayer. Y por eso nunca debemos reproducir el dolor de ayer.

**Dejar que el futuro sea futuro.** Nunca es mañana, como dijo el Maestro de Nazaret: le basta a cada día su propio afán. Y la mejor preparación del futuro es vivir en plenitud el presente. El presente es lo que hay que cuidar al máximo, llevarse lo mejor posible con él, y lograr que sea un presente favorecedor de nuestra calidad de vida.

**No confiar nada a la suerte.** Que, además, no existe. Ser muy consciente de que las cosas no pasan. Las hacemos. Y ante las cosas que pasan la reacción es nuestra.

**Buscar y aceptar la ayuda de un experto.** Ni de un erudito ni de un cantamañanas o de un aficionado. Experto es el que tiene experiencia asimilada y convertida en sabiduría humana. Y pedir su ayuda, no que nos sustituya: que nos ilustre, que nos capacite y que, mientras lo necesitemos, nos acompañe. ■