



“Cuando te preocupas de otro es cuando empiezas a descuidarte de ti mismo”, dijo un filósofo hace muchos siglos. Alguno, entonces, podrá pensar lo siguiente: “Cuando te despreocupas de los demás empiezas a preocuparte de ti mismo”. ¿Será verdad que los otros son un obstáculo para el cuidado de nosotros mismos? ¿Ocuparse de mi prójimo implica descuidar mi propia vida?

Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos nos sentimos divididos entre cientos de reclamos y de exigencias. A veces son los demás quienes nos piden una ayuda, un consejo, un rato de compañía. Otras veces somos nosotros quienes pedimos a los demás que vengan con nosotros a ver una película, a hablar con el médico o a salir de paseo con los niños.

En medio de tantas peticiones y de las ocupaciones habituales, hay momentos en los que querríamos tener unos minutos para pensar en cómo va nuestra vida, en lo que hacemos. Cuando conseguimos un rato para la meditación, para reflexionar, nuestra mente se ve turbada por los pequeños o grandes problemas que surgen en nuestro trato continuo con los demás, o, también, por los recuerdos, las preocupaciones o los deseos que más llevamos en el corazón. El tiempo pasa, volvemos a la misma vida de siempre, y casi no tenemos tiempo para reflexionar.

Entonces, ¿hemos de romper con todos, dejar nuestros deberes y dedicarnos, de verdad, a nosotros mismos? Es posible encontrar una respuesta si nos damos cuenta de que los otros y yo no estamos en conflicto permanente. Más aún: a veces el mejor camino para ocuparnos de nosotros mismos consiste en ocuparnos de los demás. Muchas neurosis nacen precisamente cuando estamos totalmente volcados sobre nuestros problemas, sufrimientos, dificultades, trabajos. En cambio, la alegría del dar, del servir, del ayudar a otros, lleva a un crecimiento profundo del corazón, que descubre lo que uno puede hacer por los demás, lo que vale la vida cuando no nos encerramos en la concha del propio egoísmo.

Esto no quita el que busquemos tiempo para meditar un poco, para asomarnos al Corazón de Dios y preguntarle qué piensa de nuestras aventuras y esperanzas.

Llenarse de trabajos, de amigos, de fiestas, y no tener un rato de reflexión o de descanso es peligroso. Tener unos instantes para la contemplación nos ayuda a darnos con más ilusión y alegría a los que viven a nuestro lado.

El mejor modo de ser feliz es no querer serlo. La felicidad, decía un psicólogo austríaco, Viktor Frankl, cuanto más se persigue más se aleja de nosotros. El mejor modo para llenar nuestra vida de sentido es darnos a los demás, y acoger su amor.

Un día descubriremos que Dios también nos dio mucho, porque lo propio de Dios es dar sin esperar recompensa, porque ama demasiado. Un cristiano, un hijo de Dios, no puede no seguir el mismo camino. Será feliz y hará felices a todos, en el tiempo y en la eternidad, si da, si se da, sin límites, solamente por amor.

[Facebook](#)

[Twitter](#)

* Para mayor información, visita nuestra Sección de [Virtudes y Valores](#)

* Comparte con nosotros tu opinión y participa en nuestros [foros de discusión de Catholic.net](#)

