



PAZ

Por: Alejandro Juan-Marcos Barocio

Irregularidades democráticas, guerras, contingencias, homicidios, entre otras catástrofes, son los principales encabezados que podemos leer con regularidad en los periódicos alrededor de todo el mundo; la búsqueda de la paz, la salud y la felicidad hoy parece una batalla perdida, dejándonos con una pobre esperanza de un mejor mañana, esto debido a que, la manera en la que pensamos, afecta la manera en la que nos sentimos, y como nos sentimos, influye la forma en la que nos comportamos con los demás.

Por muy difícil que es de aceptar, hay que afrontar la realidad de que todos somos responsables, sin excepción, de algunas de las tragedias que acontecen en el planeta, tal vez algunos influimos más debido a sus posiciones económicas, puestos de trabajo, etc. Si nos ponemos a pensar, todos hemos llegado a criticar el mundo tal como es, sin ni siquiera darnos cuenta que nosotros lo creamos (los padres y adultos somos quienes educamos a las nuevas generaciones).

Un ejemplo de esto, es cuando ofrecemos mordida al agente de tránsito por cometer una infracción, el cual “se mocha” una comisión ante el municipio, y luego nos indignamos y juzgamos a los políticos por derrochar nuestro dinero en lujos personales, cuando nosotros mismos hemos dado pie a estos actos de falta de ética.

Personalmente coincido con la teoría del psicólogo Arthur Janov, en que la fuente de la mayoría de los problemas provienen por la manera en la que fuimos educados, Janov explica que alrededor de los 4 a 6 años de edad, aprendemos a que tenemos que fingir y actuar para obtener atención, amor y aceptación en la sociedad, por lo que terminamos adoptando comportamientos, reglas y prejuicios, ya que la opinión positiva de nuestros padres pudo haber dependido casi totalmente de cómo actuábamos; aprendiendo de esta forma, que muchos de nuestros comportamientos no eran aceptables para ellos, terminando así, reprimiendo y olvidándonos de nuestra identidad nata.

En otras palabras, cuando dejamos de ser reales, construimos máscaras dependiendo de la persona con la que estemos para poder ser aceptados.

Al estar “encerrados” en un sistema de creencias, tendemos a calificar y discriminar a las personas, lo que da inicio a conflictos, actitudes autodestructivas y daños en la sociedad. Si queremos hacer realmente un cambio necesitamos empezar aceptándonos a nosotros mismos, tal y como somos, para después aprender a ser tolerantes - (tratar a los demás con decencia, con la intención de evitar los afrontamientos entre diferentes religiones, ideologías políticas, nacionalidades, preferen-

cias sexuales, grupos étnicos, etc. Podemos tolerar algo sin aceptarlo, pero no podemos aceptar algo sin tolerarlo).

Stephen A. Diamond, psicólogo forense, reporta que cuando sus pacientes van a consulta por primera vez, con frecuencia esperan cambiarse a sí mismos y/o a otras personas en formas que simplemente no son posibles; Stephen además señala, que esta falta de aceptación hace que entremos en un constante conflicto con las personas.

Considero que esta teoría tiene bastante sentido, después de todo, cómo podemos ser buenos con los demás si no somos buenos con nosotros mismos, continuamente nos estamos comparando, criticando y juzgando.

Probablemente, las atrocidades que pasan en el mundo sí son el reflejo un conflicto interno con nosotros mismos; cuando logremos dejar los deseos de cambiarnos y cambiar a los demás, es cuando empezaremos a aceptar la realidad.

Para alcanzar una verdadera paz mundial, debemos empezar diciéndonos a nosotros mismos que, dadas todas nuestras creencias, ideales y estándares, hemos hecho lo mejor que pudimos. Al hacerlo, podremos comenzar a disolver nuestros sentimientos de culpa y vergüenza, abriendo el camino a la felicidad y a un cambio real en nuestra sociedad.