

Los aforismos que nos ayudan

La vida nos pone en situaciones difíciles y a veces no nos da el espacio de reflexión necesario por superar tales trances. Estamos a expensas del tiempo y de las miles de actividades que debemos hacer cada día y por esto, no encontramos estos espacios. Ya hay movimientos, tanto filosóficos, como psicológicos que nos están diciendo que nos hace falta parar por hacernos repensar el mundo dónde vivimos.

Un aforismo se define como una sentencia o indicación breve que expresa una reflexión profunda y compleja. Proviene del griego *"αφορισμὸς"* y significa *"definir"*. Ha habido grandes pensadores que nos han ofrecido este género a través de frases que se han convertido en célebres. Y es que a veces la tarea terapéutica pasa por poder encontrar aquella frase significativa que nos haga ver nuestro problema desde otro prisma. La idea es poder utilizar estas frases por tal de facilitarnos un camino, un camino hacia la sabiduría pero sobre todo hacia la paz, la serenidad y la felicidad. Gaspar Hernández en su última obra *L'art de viure*¹ nos adentra en el mundo de los aforismos y desde ésta he seleccionado tres de los que me parecen más útiles para la vida cotidiana (aun cuando se pueden encontrar muchos más, uno por cada circunstancia seguramente).

Así, Richard Bach señala que *"cuando llegamos al final de la vida y miremos atrás, lo único que tendrá importancia será: ¿cuál fue la calidad de nuestro amor?"*. De hecho, las relaciones sociales y el cómo nos damos a los otros es uno de los leit motiv (o motivo conductor) de los seres humanos. Aristóteles ya hablaba del hombre como ser social y es que debemos tener claro que nos necesitamos los unos a los otros y la mejor fórmula para desarrollar esta necesidad es a través de una buena comunicación y afectividad.

Otra propuesta es la de Honoré Balzac que afirma que *"El más bonito de la vida son las ilusiones y que "el poder humano está formado de paciencia y de tiempo"*. Si el primer motor son los otros, el segundo son nuestras ilusiones y la persecución de nuestros sueños y deseos. De hecho, el año pasado se empezó a hablar de la motivación 2.0 como aquella que nos aporta la máxima sensación de plenitud. Por lo tanto, necesitamos tener personas a nuestro lado, y algo que nos motive de verdad, dedicando a ésta paciencia y tiempo.

Por último, Ralph W. Emerson dice que *"reírse mucho y a menudo; ganarse el respecto de las personas inteligentes y la estima de los niños; merecer el elogio de los críticos sinceros y mostrarse tolerante con las traiciones de los falsos amigos; saber apreciar la belleza y encontrar lo mejor en cada persona; dejar un mundo mejor; saber que al menos una vida ha respirado más libremente gracias a la nuestra: esto es haber triunfado"*. Éste es un buen camino, tanto de trabajo, como de vida. Se trata de intentar vivir desde el sentido del humor –que nos ayuda a pensar lo que nos pasa de una manera saludable–, coger como modelos las personas que hayan hecho las cosas mejor que nosotros y un punto de infantilismo, aceptar el no y las críticas y buscar la belleza del mundo y lo que podemos hacer por crear de nueva.

Así, **os invito a que podamos empezar un nuevo camino, más positivo y substancial.**

¹ Hernández, G. (2011). *L'Art de viure*. Barcelona: Ed. Columna.