

## **Cinco Maneras de Encontrar la Paz con Uno Mismo y El**

**Robert J. Ronald, SJ, Operación De-Handicap, Taiwán**

Para las personas con discapacidad como nosotros, son indispensables tres principios para la paz: Primero, si voy a vivir en paz conmigo mismo, entonces debo aprender a vivir en paz con mis discapacidades. Segundo, si otros van a vivir en paz conmigo, entonces ellos también tendrán que aprender a estar en paz con mis discapacidades. Y en tercer lugar, cuanto más cómodo estoy con mi discapacidad, más cómodos otros se sentirán conmigo.

Tal como lo veo, la paz conmigo es la armonía entre dónde estoy ahora y dónde yo aspiro a estar. Todavía no estoy allí. Pero tengo paz al saber que todavía estoy en el camino. La paz con mi discapacidad es armonía entre la vida como yo quiero vivirla y las demandas que la discapacidad hace sobre mi fuerza, energía y resistencia. Siempre estoy buscando una forma de compensar lo que he perdido al tener metas que son alcanzables a pesar de mis pérdidas. La paz de los demás conmigo es armonía entre lo que hago y digo y lo que otros esperan de mí. Debo ser abierto y claro acerca de quién soy y lo que quiero. Y no deben esperar que yo siga ciegamente sus deseos. ¿Cómo vamos a vivir en armonía con nuestras discapacidades y con otras personas? Como resultado de mis propias experiencias con la discapacidad, **he desarrollado un plan de cinco pasos hacia esta armonía, y cada paso comienza con una letra de la palabra -"Peace" (en inglés)- "Paz"**.

Pero voy a empezar con la letra "A" porque es la más importante. "A" es para Aspirar a la meta. Aspirar a la meta es el objetivo, el propósito de nuestras acciones. Aspirar como verbo es el alineamiento de nuestras acciones para alcanzar nuestra meta. Sin metas dignas de objetivo, la vida no tiene sentido.

Si quieres ayudarme a volver al objetivo, apuntando de nuevo hacia la paz, hay cosas que espero que hagas por mí y, por supuesto, que debería hacer por ti.

Sé paciente con mi angustia e incertidumbre. Estos sentimientos míos se fundan en la pérdida y miedos reales. Sé positivo y optimista. Gentilmente desvíame de la situación sobre lo que he perdido al reconocer las capacidades que quedan. En tus esperanzas para mí, puedo encontrar esperanza por mí mismo. Sé emprendedor y

creativo. Porque no soy capaz de hacer muchas cosas que solía hacer, ayúdame a encontrar una manera de seguir haciendo las pocas cosas que todavía puedo hacer. Trata de ver y sentir las cosas desde mi perspectiva. Sé cálido y tolerante. Sé abierto y flexible.

Si quieres que esté en paz contigo, no me presiones para que tus metas sean las mías. Una vez que he fijado mi meta, incluso si piensas que no es correcto, no me rechaces o trates de bloquear mi camino. Si no lo logro, no digas: "Te lo dije". Sólo ven, dame un abrazo, y ayúdame a encontrar otro camino a seguir.

En mi experiencia, las personas que parecen ajustarse más fácilmente a sus pérdidas son aquellas con principios fuertes, porque se dan cuenta más fácilmente de que lo que más importa en la vida no es lo que uno hace, sino cómo lo hace. Y parecen tener un poder interno que les da energía para seguir adelante frente a los reveses.

Pero ¿qué pasa con las veces que fallamos a través de nuestra propia culpa - haciendo algo estúpido, poco amable, perezoso o lo que no debíamos haber hecho? - Aunque la culpa destruye la paz, también nos restaura a nuestros sentidos. La paz se recupera no negando la culpa o huyendo de ella, sino reconociendo errores, aprendiendo de ellos y aceptando las consecuencias de nuestras acciones. La paz es poder empezar de nuevo mañana independientemente de lo que sucedió hoy.

Ahora el segundo paso usa la letra "P" para potenciar la oración. Necesitamos tomar tiempo todos los días para retirarnos a nuestro yo interior en silencio y atención, haciendo contacto con la fuente interior de nuestras energías. Si usted es un creyente, encuentre y comunique con su Dios, el espíritu en la naturaleza, la fuerza universal. Si no es un creyente, toque y aproveche los poderes de su ser interior. Tal oración nos lleva a un mundo donde la discapacidad no importa. Refresca nuestros espíritus, se basa en nuestras fortalezas interiores, y nos da un renovado propósito y energía. Recomiendo encarecidamente este proceso como un energizante paso para encontrar la paz en nuestras cambiantes situaciones Post-Polio.

El tercer paso es "E" para embellecer y engalanar. "E" es para la importancia de pasar nuestro tiempo dedicado a actividades significativas. "E" es para embellecer y engalanar lo que hacemos con valor e importancia. "E" es para obtener el disfrute de lo que hacemos. Incluso si lo único que puedes hacer es descansar y disfrutarlo. Pon tu corazón en ello. Te lo has ganado. A veces es necesario atravesar el lodo para llegar a donde vamos. Así que disfruta del chapoteo, de aplastar el barro; ser más feliz moviéndose en lugar de estar atrapado. Alégrese de estar llegando a algún lugar.

El cuarto paso es "C" para el cuidado y la comunicación. Cuando nos preocupamos por los demás, acercándonos a ellos con comprensión y calidez, nuestros problemas se aligeran y caen más fácilmente en perspectiva. La alegría compartida es la alegría doblada. El dolor compartido es el dolor disminuido. La preocupación por los demás amortigua el dolor hacia nosotros mismos.

La paz también viene en la lucha por una buena causa, como defender nuestro derecho a proteger lo que es necesario para nuestro bienestar, particularmente frente a las realidades de la Post-Polio. Pero incluso en estas situaciones, prestar más atención a las preocupaciones y necesidades de nuestros adversarios puede facilitar la adaptación y la paz.

Me acuerdo del niño que una vez se cortó el dedo y terminó con sangre por todo el lugar. Pero entró tranquilamente en el baño para conseguir un Band-Aid®. Cuando su madre lo encontró allí, ella dijo, "¿Por qué no estás llorando? ¿No te duele? Él respondió: "No sabía que estabas en casa." El niño sabía que el llanto era inútil si nadie lo oía, por lo que resolvió el problema por su cuenta. Sin embargo, con la ayuda de su madre, el dedo de ese muchacho habría sido vendado mucho más rápido, más limpio y probablemente de manera más eficaz.

Finalmente, "E" es para el entretenimiento, representando todo tipo de actividades de ocio, aficiones, recreación, juegos, diversiones. Una vida pacífica es una vida variada. Todo trabajo y ningún juego generalmente se suman a la presión y la ansiedad y pone tensión sobre los demás.

Estos llamados pasos no son pasos que deben tomarse uno a la vez o en cualquier secuencia en particular; son cinco ingredientes cotidianos importantes para encontrar la paz.

Paz es cuando el mundo se está desmoronando y tú no. Paz es cuando estás sufriendo, pero el dolor no te hace renunciar. Paz es cuando tienes que disminuir la velocidad pero te rehúsan a parar. Paz es tener algo que hacer y hacerlo con todo lo que tienes. Paz es no hacer nada y disfrutarlo. Paz es cuando puedes disfrutar de hacer cualquier cosa sin arrepentirte por aquello que no estás haciendo. Paz es hacer bien lo que quisieras no estar haciendo pero tienes qué. Paz es cuando has hecho algo mal y tienes el valor de admitirlo y cambiar.

Paz es cuando no tienes miedo de decir no cuando preferirías decir que sí. Paz es cuando te detienes y comunicas con tu ser interior. Paz es hacer algo bien cuando todo va mal. Paz es desahogarte sin lastimar a nadie. Paz es tiempo compartido con otro. Paz es limpiar las lágrimas de tus ojos secando las lágrimas en los ojos de otro. Paz es cuando estás en conflicto y encuentras un amigo. Paz es estrechar las manos con alguien que preferirías golpear. Paz es dar generosamente cuando preferirías tomar y recibir gentilmente cuando preferirías dar.

En 1991, en Beijing, en una conferencia de rehabilitación de Asia y el Pacífico, la delegación de Hong Kong trajo consigo un suministro de muñecas como regalos. Cada muñeca tenía forma de huevo sin brazos ni piernas. En el frente estaban las palabras "Manténme abajo si puedes." Para mostrar el espíritu de la rehabilitación, las muñecas fueron ponderadas para volver a la posición vertical si se ponen en sus partes. En esta vida nuestra, no podemos evitar ser arrojados de vez en cuando, pero podemos rebotar si nos esforzamos por la paz con nosotros mismos y los que nos rodean. ■

© *Polio Network News* (ISSN 1066-5331), Vol. 14, No. 4, Otoño de 1998.