

LA CASEIDAD

Reencontrar la Casa

La Casa en Paz

Dicen Que cuando no estamos bien con noSotros mismos descuidamos nuestra persona, nuestra casa acaba también somatizando nuestro estado de ánimo, no encontramos placer en ocuparnos de los detalles ni disfrutamos de los instantes ni de las cosas comunes de la vida bajo un techo, rodeados por paredes sólidas y un suelo firme, con ventanas por las que nos entra luz y puertas que abren y protegen, al mismo tiempo.

La sensación acogedora, cálida, de estar bien al entrar en casa, es una prueba de que también hay paz en nuestras mentes. Puede haber jaleo, un cierto desorden armónico, puede ser extremadamente sencilla, pero la sensación de paz y de bienestar estar muy presente. No se trata de una idea que se pueda comprar con dinero ni que un decorador pueda resolver. El ambiente en nuestra casa sólo lo saben dar las personas que en ella viven.

Es normal que existen momentos en nuestra vida en que nuestra serenidad se vea afectada por inquietudes y agobios propios, o por agresiones y conflictos externos. Solucionarlo resulta ser, a veces, tan necesario como desorientador, no sabemos como hacerlo ni por donde empezar. En estos momentos, podemos encontrar refugio en casa. Ocuparnos de los que conviven con nosotros, dedicar algún tiempo a atender los detalles materiales del hogar, los prosaicos y, también, aquellos otros que no lo son. Esto nos puede ayudar a olvidar el motivo de nuestras preocupaciones, y a recuperar las sensaciones agradables que generan los pequeños placeres comunes y cotidianos de la vida en casa. Preparar la mesa con gusto, remirar las fotos familiares, pintar una silla vieja, escuchar música, hojear aquel libro que hace tanto tiempo que queremos leer... O cambiar los muebles de sitio para ensayar una nueva perspectiva, sembrar unas semillas en la ventana o limpiar una lámpara; pensar en preparar una cena especial o, qué sé yo... Finalmente, quizá, nos daremos cuenta de que los problemas continúan siendo exactamente los mismos pero, seguramente, nosotros habremos cambiado de perspectiva y, ésta, es otra manera de encontrar soluciones. Recupera la paz es reencontrarse con uno mismo, con las pequeñas cosas de la vida cotidiana, de aquellas cosas que suceden serenamente.

Eduard VINYAMATA
Profesor y Coordinador del Posgrado en
Mediación y Resolución de Conflictos del ICESB

Revista re N° 44