



## ¿Cómo evitar los problemas?

Psicología, 29/08/2012

***"Si un problema tiene solución, no hace falta preocuparse. Si no tiene solución, preocuparse no sirve de nada."***

Es un proverbio oriental, por tanto nuestra mente occidental intentará rebatirlo. En principio lo conseguirá. Diremos que si el problema tiene solución me preocuparé por buscarla, diremos que si no hay solución me angustiaré por no encontrarla. Pero al cabo de un tiempo, a lo mejor unos años, entenderemos que no caben rebates.

La cuestión no es negar la existencia de problemas o de situaciones preocupantes. Cierto es que hay cosas que nos agobian, angustian o asustan. Que esas reacciones son difíciles de controlar, nos llegan y nos producen un cierto pesar. A veces despiertan nuestra ira o nuestra pena. Todo eso es verdad. Y todo eso va en contra de la frase inicial. Cierto. Pero todo eso no te va a ayudar a resolver la pregunta.

Los problemas vienen y van, se quedan un tiempo, vuelven unos años después, aparecen nuevos, te sorprenden cuando no los esperas o llegan en oleadas que arrasan con todo. Incluso aunque te apartases de todo, te podrían encontrar. Y es que aunque hayamos cultivado nuestra paz interior, seamos unos maestros de la relajación o hayamos conseguido relativizarlo todo...

***"Podrás permanecer inmovible en un torrente caudaloso, pero no en el mundo de los hombres."***

Y con todo eso, tampoco podrás contestar a la pregunta. No hay contestación. No los puedes evitar. Puedes centrarte en **vivir el presente**, en preocuparte en vivir hoy y así evitarás problemas futuros o pasados. Vivir en el presente es una frase sin ningún tipo de romanticismo existencial o encantamiento filosófico. Sirve solo por su utilidad, por el pragmatismo de saber que

es lo que tenemos. **Aquí y ahora.** Nada más.

Lo que debes evitar no son los problemas, son inevitables. La clave es no sobredimensionarlos, darles su espacio, aceptar que una vida feliz no es una vida carente de problemas es una vida en la que consigues **salir adelante siempre**. Rehacerse, reinventarse y adaptarse. Y he dicho una palabra prohibida como **siempre**, porque de seguir adelante no hay que cansarse **nunca** (otra prohibida).