

Matutina para Mujeres | Viernes 22 de Marzo de 2024 | Cuando la razón es irracional — 3ª parte

Descripción



Cuando la razón es irracional — 3ª parte

“Si la vida te da limones, haz limonada”. Refrán anglosajón

Según el psicólogo Rafael Santandreu, tenemos tres creencias irracionales básicas:³³ (1) Debo hacerlo todo bien. (2) La gente debería tratarme bien. (3) Las cosas deberían salirme bien.

Por eso, cuando (1) cometemos errores; (2) alguien nos trata mal; o (3) las cosas no nos son favorables, nos frustramos y decepcionamos. La madurez implica alejar de nuestra mente esas razones irracionales que son, en realidad, exigencias infantiles. Como cristianas, debemos partir de tres creencias básicas:

1. *Somos seres nacidos en pecado*, por lo tanto, no solo no lo hacemos todo bien, sino que cometemos errores (e injusticias).
2. *Vivimos en un mundo en conflicto entre el bien y el mal*, por lo tanto, la maldad se hará presente en nuestra realidad cotidiana (de eso puedes estar segura).
3. *A Jesús, a quien imitamos, las cosas no le fueron favorables* (recibió crítica, rechazo, persecución, incompreensión por parte de su familia y una muerte ignominiosa), ¿cabe que esperemos en nuestra vida grandes privilegios?

Una cosa es desear hacer lo que viene a nuestra mano con excelencia, que la gente nos trate bien o que el futuro nos sea favorable; pero convertir esos deseos en necesidades es abrir la puerta a la infelicidad (insatisfacción, ansiedad, tristeza). Lo que tiene sentido es aprovechar todo lo que la vida pone en nuestro camino para el crecimiento cristiano individual y la difusión del evangelio, que es nuestra aportación a la cultura colectiva.

No seas esclava de necesidades inventadas; no dejes ganar terreno en tu mente a razonamientos irracionales. Que tu referencia sea la Biblia:

1. “Me doy cuenta de que, aun queriendo hacer el bien, solamente encuentro el mal a mi alcance. [...] Veo en mí algo que se opone a mi capacidad de razonar: es la ley del pecado. [...] ¿Quién me librará del poder de la muerte que está en mi cuerpo? Solamente Dios” (Rom. 7:21-25).
2. “Dichosos ustedes, si alguien los insulta por causa de Cristo, porque el glorioso Espíritu de Dios está continuamente sobre ustedes” (1 Ped. 4:14).
3. “Consideramos felices a los que soportan con fortaleza el sufrimiento. Ustedes han oído cómo soportó Job sus sufrimientos, y saben de qué modo lo trató al fin el Señor, porque el Señor es muy misericordioso y compasivo” (Sant. 5:11).

“Me mostrarás el camino de la vida. Hay gran alegría en tu presencia; hay dicha eterna junto a ti” (Sal. 16:11).

³³ Rafael Santandreu, *El arte de no amargarse la vida* (Barcelona: Grijalbo, 2019), pp. 57-76.