



En el mes de Mayo el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica, propone realizar una breve reflexión sobre algunas herramientas que pueden ayudarnos frente a las dificultades de la vida. Una de ellas es la serenidad con sus muchas acepciones que a continuación se describen. Para los cristianos, el contacto y la comunión con Dios, es un manantial de vida que aporta serenidad de ánimo, alegría, tranquilidad y, en ocasiones la paz anhelada y perdida. Esperamos que encontréis en estas palabras alguna pista para profundizar, sentir o encontrar paz.

[www.nuestraseñoradelapaz.es](http://www.nuestraseñoradelapaz.es)

## SERENIDAD VS. DIFICULTADES DE LA VIDA

**“Un hombre no trata de verse en el agua que corre, sino en el agua tranquila, porque solamente lo que en sí es tranquilo puede dar tranquilidad a otros.” (Confucio: Los cuatro libros).**

La vida está tejida de inquietudes, preocupaciones, dificultades, pero también de alegrías, buenas experiencias y progreso. La vida de cada cual es compleja y ha de ser vivida de la manera más adecuada posible, ya que nuestra obligación es vivir y vivir con dignidad. No obstante, hay personas que están en continua tensión y no saben abordar las situaciones, que continuamente se van presentando, de forma adecuada y pertinente. Se puede aventurar, para solucionar lo que es posible, una receta aconsejable que consiste en afrontar la vida con serenidad. Ahora bien, ¿qué es la serenidad? Hay concepciones para todo tipo de problemáticas y, se ofrecen para poder escoger, a gusto del consumidor, los significados que más se adapten:

1. **Calma** (tranquilidad, entereza, valor, flema, impavidez).
2. **Placidez** (reposo, calma).
3. **Ataraxia** (estoicismo, firmeza, imperturbabilidad).
4. **Impavidez** (inalterabilidad, equilibrio, impasibilidad).
5. **Invulnerabilidad**  
(inmunidad, indemnidad, flema, resguardo, protección, seguridad).
6. **Fortaleza** (dominio, dureza, insensibilidad, ecuanimidad).
7. **Sosiego** (paz, silencio, quietud).
8. **Resignación** (fortaleza, conformidad, mansedumbre, filosofía).
9. **Entereza** (constancia, tenacidad, resolución).
10. **Naturalidad** (apaciguamiento, regularidad, sensatez, cordura, normalidad).



La elección de cualquiera de estas acepciones o respuestas de la serenidad, dependerá mucho de la personalidad de cada uno, sea como agente o como paciente de esa serenidad, ya que no siempre hay correspondencia entre uno y otro, sino más bien divergencias y, en algunos casos abismales. Pero un ingrediente totalmente aconsejable y que tal vez deberíamos tener como transversal, sería el siguiente: “Se debe ser suave pero digno, austero pero no áspero, cortés y completamente sereno”, según nos aventura Lyn Yuyang. Además, y si queremos verdaderamente progresar en la madurez, tanto personal como incluso grupal e institucional, no estaría mal seguir el consejo de Yoritomo Tashi que se pronuncia en este sentido: “La condición esencial del dominio es la serenidad, que permite ver las cosas en su aspecto verdadero y nos impide dorarlas y ensombrecerlas según sea nuestro humor”. Porque la serenidad, aun en medio de la desgracia, y la gracia en medio de la tortura, no son sólo resignación; son también actividad y encierran un triunfo positivo (Cf. Thomas Mann. La muerte en Venecia (1911)). En definitiva, **ser hospitalario es ser responsable** y, responsabilidad es la actitud de saber situarse frente a los acontecimientos tal como nos vienen dados, **con serenidad, acogiéndolos y dando la respuesta adecuada en el momento oportuno.**

## CON PAZ TODO SE VUELVE RELATIVO

Se suele aplicar el adjetivo serenidad, cuando nos referimos a personas, para calificar a quien se encuentra tranquilo, relajado. Con este concepto definimos la capacidad que tiene una persona, para actuar de forma racional y templada, ante las adversidades o dificultades de toda índole que se le presentan a lo largo de su vida. En una sociedad a veces tan convulsa como la actual, es importante no dejarnos arrastrar por los impulsos, ni por las emociones. Para ello es fundamental distinguir, la importancia real que tienen los acontecimientos que nos toca vivir, en nuestro entorno privado, social, laborar, etc.. Es recomendable no crisparse ante cualquier dificultad o caso inesperado; cuántas veces después de analizar con tranquilidad el tema, nos damos cuenta de la relatividad del mismo. Es aconsejable practicar actividades que nos “despejen” y nos alejen de la rutina diaria, actividades que nos faciliten encontrar la paz interior que tanto anhelamos y necesitamos. Resulta fundamental ser tolerantes en nuestras relaciones con los demás y rebajar nuestro nivel de exigencia, pues un alto nivel de exigencia con el mundo, solo nos aporta dificultades de relación. Disfrutar a diario de los pequeños placeres de la vida, es una actitud importante para relajarnos. A veces personas de carácter sereno, por culpa de determinadas circunstancias de la vida, bien por estrés, situaciones dramáticas o enfermedades, pierden su serenidad habitual. Cuando se dan estas circunstancias es importante tomar medidas, para procurar restaurar y recuperar la tranquilidad perdida, que nos ayudará a equilibrar y mejorar nuestra existencia.

Para los cristianos la Paz del Señor se hace presente en muchos textos: “La paz os dejo, mi paz os doy. No os la doy como la da el mundo. No se turbe vuestro corazón ni se acobarde” (Juan 14, 27), “Jesús entró, se puso en medio y les dijo: Paz a vosotros” (Juan 20, 21). Cuántas veces el origen de pequeños conflictos que se nos dan en el día a día, son consecuencia de la falta de paz interior que en ese momento atravesamos. Cuando nos damos la paz unos a otros en la misa, estamos pidiendo y deseamos, que la Paz del Señor venga a nosotros. El contacto con Dios, la comunión con Dios, es el manantial que nos aporta serenidad de ánimo, alegría, tranquilidad y, en ocasiones la paz perdida. La Paz de Dios nos da entereza, fortaleza y capacidad de discernimiento, entre otros dones, que nos pueden ayudar frente a los contratiempos que se nos presenten, grandes o pequeños. Además, de estar en condiciones de transmitir estos valores, en nuestras relaciones con los demás y ayudarles también en sus vicisitudes.

### PARA PENSAR

“Concédeme, Señor, **serenidad** para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valentía para cambiar las cosas que puedo cambiar, y sabiduría para conocer siempre la diferencia.”

*God, grant me the serenity to accept the things I cannot change, Courage to change the things I can, And wisdom to know the difference*  
(Reinhold Niebuhr)



### EL RINCÓN DEL COLABORADOR

Las dificultades y los problemas son parte de la vida. No se pueden evitar y además, por mucho que te esfuerces, siempre surgirán más. Lo habitual es que las personas ante las dificultades, se dejen agobiar y afloren sentimientos negativos como la ansiedad, ira o miedo. Estos sentimientos dificultan el seguir adelante y buscar solución a los problemas. No te dejes paralizar, las dificultades se superan. Una actitud positiva te ayudará a alcanzar el éxito. Date un tiempo para serenarte, coger aire. No pierdas tiempo lamentándote por lo que salió mal, céntrate en lo que hacer a continuación. Tu empeño a partir de ahora debe ser buscar una solución. Desde la serenidad, la calma y la paz la perspectiva de los problemas cambia. Se abrirán soluciones que desde un posicionamiento negativo no podrás ver. Entiende los problemas como una forma de aprender. Siempre hay que recordar las lecciones que nos da la vida porque muchos de los problemas pueden volver a ocurrir en el futuro. Por muchos aprietos que pases, busca apoyos. Seguro que a tu alrededor hay gente que podrá ayudarte. Además, no debes olvidar, que lo principal es tu dignidad como persona.

**Roberto Izquierdo**  
Coordinador de Enfermería  
Clínica Nuestra Señora de la Paz