

# El mejor estado de la vida no es estar enamorados, es estar tranquilos

Con el tiempo, solemos descubrir que el mejor estado de la vida no es estar enamorados, sino estar tranquilos. Solo cuando una persona logra hallar ese equilibrio interior donde nada sobra y nada falta, es cuando se siente más plena que nunca. El amor puede aparecer entonces si así lo quiere, aunque no es una necesidad obligada.

Resulta curioso como la mayoría de **las personas seguimos teniendo como principal objetivo hallar a nuestra pareja perfecta**. Cada vez disponemos de más aplicaciones en nuestros dispositivos móviles para facilitarnos esas búsquedas. Tampoco faltan los clásicos programas de televisión en horario de máxima audiencia orientados para el mismo fin. Buscamos y buscamos en este vasto océano sin haber hecho antes un viaje imprescindible: el del autoconocimiento.

“Nunca se puede obtener la paz en el mundo externo  
hasta que hagamos la paz con nosotros mismos”  
-Dalai Lama-

El hecho de no haber realizado esta necesitada peregrinación por nuestro interior ahondando en vacíos y necesidades, hace que a veces acabemos eligiendo compañeros de viaje poco acertados. Relaciones efímeras que quedan inscritas en la soledad de nuestras almohadas, tan llenas ya de sueños rotos y lágrimas sofocadas. Tanto es así que **son muchas las personas que pasan gran parte de su ciclo vital saltando de piedra en piedra, de corazón en corazón**, almacenando decepciones, amarguras y tristes desencantos.

En medio de este escenario, tal y como dijo Graham Greene en su novela *“El final del romance”* solo tenemos dos opciones: mirar hacia atrás o mirar hacia delante. **Si lo hacemos de la mano de la experiencia y la sabiduría tomaremos el camino correcto: el del interior**. Ahí donde poner en orden el laberinto de nuestras emociones para encontrar el preciado equilibrio.

## El mejor estado de la vida es estar tranquilos

**La tranquilidad no es ni mucho menos ausencia de emociones**. Tampoco implica renuncia alguna al amor o a esa pasión que nos dignifica, esa que nos da alas y también raíces. La persona tranquila no evita ninguna de estas dimensiones, pero las ve desde esa perspectiva donde uno sabe muy bien dónde están los límites, dónde esa templanza que como un faro en la noche alumbra nuestra paz interior.

**Vivimos en una cultura de masas donde se nos insta a buscar pareja como si de este modo pudiéramos alcanzar por fin la ansiada autorrealización**. Frases como *“cuando tenga novia asentará la cabeza”* o *“todas tus penas se aliviarán cuando encuentres a tu hombre ideal”*, no hacen más que anular de forma constante nuestra identidad para erigir una idealización absolutista y errónea del amor.

El mejor estado del ser humano no es pues amar hasta quedar anulado. No es darlo todo hasta que nuestros derechos vitales queden difuminados solo por ese miedo insondable a estar solos.

El mejor estado es estar tranquilos, con una adecuada armonía interior donde no quede espacio para los vacíos, para los apegos desesperados o las idealizaciones imposibles. Porque **el amor, por mucho que nos digan, no siempre lo justifica todo**. No si implica abandonarnos a nosotros mismos.

## Cómo hallar la tranquilidad interior

Antoine de Saint-Exupéry dijo una vez que el campo de la conciencia es limitado: solo acepta un problema a la vez. Esta frase encierra una realidad evidente. Las personas acumulamos en nuestra mente un sinfín de problemas, objetivos, necesidades y anhelos. Lo curioso de todo ello es que **hay quien llega a creer que el amor lo soluciona todo**, que es ese bálsamo multipropósito que todo lo resuelve, que todo lo ordena.

“En los lugares tranquilos, la razón abunda”  
-Adlai E. Stevenson-

Sin embargo, antes de lanzarnos al vacío esperando tener suerte en el amor, lo más adecuado es ir poco a poco. **Lo primero será hallar esa calma, esa tranquilidad interior donde reorganizar nuestros puzzles personales** para adquirir fuerza y templanza. Reflexionemos ahora en una serie de dimensiones que nos pueden ayudar a lograrlo.

### Claves para hallar el equilibrio interno

**Lo creamos o no, a lo largo de nuestro ciclo vital siempre va a llegar este momento**. Ese instante en que nos digamos a nosotros mismos *“deseo calma, quiero encontrar mi equilibrio interior”* para estar tranquilos. Es un modo excepcional de favorecer nuestro crecimiento personal y para lograrlo, nada mejor que promover estos cambios.

- Lo primero que haremos es aprender a **discriminar qué relaciones de las que contamos en este presente, no nos son satisfactorias**. Nadie podrá hallar esa ansiada tranquilidad si cuenta con un vínculo dañino entre esos lazos familiares, de amistad o de trabajo.
- **El segundo paso es tomar una decisión esencial: dejar de ser víctimas**. En cierto modo, todos lo somos en algún aspecto: víctimas de esos lazos dañinos antes referenciados, víctimas de nuestras inseguridades, de nuestras obsesiones o limitaciones. Hemos de ser capaces de reprogramar actitudes para alimentar el coraje suficiente como para derribar todas estas alambradas.
- Una vez conseguidos los dos pasos anteriores, es necesario llegar a un tercer y maravilloso escalón. Debemos tener un propósito, una determinación clara y definida: ser felices. **Hemos de cultivar esa felicidad sencilla en la que uno, por fin, se siente bien por como es, por lo que tiene y por lo que ha logrado**. Esa complacencia nutrida por las raíces del amor propio nos aportará sin duda un gran equilibrio.

Las personas en cuyo corazón respira el equilibrio y en cuya mente habita la tranquilidad, no ven el amor como una necesidad o como un anhelo desesperado. **El amor no es algo que llega para rescatarlas, porque la persona tranquila ya no necesita ser salvada**. El amor es un tesoro precioso que uno encuentra y que decide, por propia libertad y voluntad, cuidarlo como la dimensión más hermosa del ser humano.