

# Cuando la Justicia Social es un problema personal

Hoy voy a hablaros de un tipo de **persona muy especial**, que **tiene baja tolerancia a la injusticia social**, son especiales porque son escasas y son especiales por la valentía que demuestran, pero también son especiales, porque **son extremadamente sensibles a lo que ocurre a su alrededor** y eso les hace sufrir sin medida: **la justicia social es un problema personal.**

## La justicia social es un problema personal

Hablo de personas cuyo **sentido de la justicia es muy elevado**, estas personas tienen unos valores muy arraigados y un alto grado de coherencia en sus acciones en relación a sus principios, su sentido de lo que se debe hacer, está orientado a la acción sin condicionantes:

*«lo que se debe hacer, es imprescindible hacerlo».*

**Ven con claridad las injusticias**; incluso, las que la mayoría de las personas aceptamos con normalidad y buscan la manera de visibilizarlas, intentando que su entorno tome consciencia y mueva el resorte adecuado para **solucionar, para cambiar, para mejorar.**

Sin embargo, a menudo **son percibidas por el ambiente como una amenaza** del status quo, porque revelan de forma inequívoca las mezquindades de una sociedad, de una cultura, y peor aún, de su entorno más cercano.

No son bienvenidas, **con frecuencia se les censura**, y se procura callar, para no tener que esforzarse, porque es

complicado aceptar que lo inaceptable está pasando y además quedarse mirando; porque esto es lo que hay, porque la vida es injusta... y encontramos la excusa perfecta para no hacer nada y para callar esas voces.

**Estas personas sufren a lo largo de toda su vida**, no solo porque **se niegan a aceptar las injusticias**, sino porque tienen serías dificultades para aceptar que la vida no es justa o injusta, la naturaleza no es justa o injusta... Pero las personas sí lo son y a menudo no les importa, se justifican o sencillamente miran a otro lado.

## **Injusticias sociales**

Una paciente sufría constantemente con el trato que se le daba a las mujeres en su empresa, la injusticia que sufrían ella y sus compañeras le movía a tomar medidas: una charla con su compañero, una petición a la dirección, una propuesta e acción y asertividad a las trabajadoras... y lo peor llegaba entonces: No ocurría nada, ellas no reaccionaban, ellos le quitaban importancia, a la dirección le parecía excesiva la reacción e innecesaria la acción. Entonces el sentimiento de angustia y frustración se hacía interminable.

Otro, ve cómo pelean en la calle, un grupo de adolescentes pertenecientes a su centro escolar, y consigue convocarlos en el centro con la idea de que el centro tome medidas, pero aquello pasó en la calle, fuera de la jurisdicción del centro, así que el centro escolar se lava las manos, no hay ganas de hurgar en la herida, ha emprender un trabajo complejo con los alumnos, horas y medidas donde antes de empezar se ha tirado la toalla.

Y él, el justiciero **se verá sólo y sin capacidad de actuar para solucionar una situación** que con total seguridad volverá a ocurrir, sin que nadie haga nada para evitarlo. Y la frustración y la angustia se harán interminables para esta persona.

Sufren con la inacción de los demás que les lleva a encontrarse solos y sin capacidad de solucionar frente a situaciones que pasan en su entorno, que a menudo requiere tomar medidas, sufren en extremo con el individualismo y la observación indolente de lo que ocurre al rededor, y sufren cuando las propias víctimas han aceptado su situación y al justifican tanto o más que los observadores.

Aceptar esto supone ser como los demás, tirar la toalla, mirar a otro lado... y eso va en contra de su naturaleza, de sus instintos de protección de sí mismos y de sus iguales...

## **Terapia de ansiedad y depresión**

**Así llegan a la consulta, con síntomas de ansiedad y depresión**, porque en esos momentos se ven en la encrucijada de tener que elegir entre ser ellos mismos (luchar con su entorno, sentirse rechazados, solos ante las injusticias, ganando pequeñas batallas casi siempre para otros), o renunciar a la acción y acallar la voz interior que les dice «eso no está bien»... aceptar a las personas como son y lo que provocan y no hacer nada... mirar y opinar, seleccionar cuidadosamente cuando actuar, para no sufrir las consecuencias que ya conocen.

**Creer que la solución solo es posible en esta dicotomía, y a menudo llegan a plantearse si deberían mimetizarse con el resto, ser uno más, pero eso les supone renunciar a lo que son, renunciar a sus creencias, apagarse por fuera y por dentro...**

Así llegan a consulta, con fuertes crisis vitales, se les hace incomprensible la ambivalencia en los principios y valores de los que le rodean.

**Encontrar el equilibrio** en estos casos es fundamental, para **mantener la identidad**, seguir siendo uno mismo y **sentirse fuerte y capaz de afrontar las injusticias**, aceptando las

limitaciones propias y las del entorno.

En estos casos se trabaja un ejercicio de aceptación de la naturaleza humana y de las circunstancias, la de definición de objetivos vitales y capacidad de acción, así como la aceptación del hecho de ser diferente, inconformista luchador y las consecuencias que tiene, así como la satisfacción final de ser quien quieres ser, y sentirte a gusto en tu piel.

## **Día mundial de la justicia social**

Escribo esto el 20 de febrero, día mundial de la Justicia Social, queremos felicitar y agradecer a esas personas que se esfuerzan por hacer del mundo un lugar mejor, que a veces se preguntan, se pierden y se confunden en el camino pero que siempre encuentran razones para seguir luchando y que son un ejemplo a seguir.

### **UP! Psicología & Coaching**

Terapia para depresión en Murcia

Terapia para ansiedad en Murcia