

COMENÇAR DE NOU

Sesió 7: Estabilitat Emocional. La ira.
Aprender a decir no.

Examen Personal

Lo más grande del mundo es saber ser uno mismo.

Michael Eyquem de Montaigne.

La hipótesis es conocida. Un patrón, amigo, compañero o familiar está pasando una mala racha. Se comporta de forma irregular y tratar con él resulta difícilísimo. Puede que esta persona se desahogue con nosotros, que sea injusta, exigente o sencillamente que haga daño. Nosotros hemos tendido a tomarnos este comportamiento como cosa personal, a meternos en el problema disgustándonos o enfadándonos, o devolviéndole los golpes.

Es casi imposible no vernos afectados cuando alguna persona allegada a nosotros se pone furiosa. Pero eso no quiere decir que debamos seguir su ejemplo. Nos hacemos un servicio muy flaco cuando permitimos que otros influyan en nuestra actitud y nos estropeen el día.

En momentos así debemos hacer lo necesario para conservar la serenidad, la seguridad y la felicidad. Hemos hecho grandes esfuerzos por adquirir libertad personal y hoy día nos lo pensamos dos veces antes de permitir que alguien la perturbe, aunque sea temporalmente. Asimismo, siempre que permitimos que las dificultades ajenas comprometan nuestros propios valores y objetivos, perdemos la oportunidad de comprender, animar y ayudar.

PENSAMIENTO

El comportamiento de otras personas no tiene por qué dictar nuestra infelicidad o malestar.

Y no pedimos a ningún alma que actúe más allá de sus posibilidades.

Corán, Sura 23

A veces parece que todo el mundo nos falla. Hacemos todo lo posible por animar y apoyar a nuestros hijos, pero ellos continúan decepcionándonos. Comenzamos una relación con grandes esperanzas de que la otra persona compartirá nuestros deseos y aspiraciones, pero luego resulta que quiere algo totalmente distinto. Nos sentimos traicionados. Apenas hemos recibido una palmadita en la espalda por el tiempo extra que dedicamos al trabajo y nos da la impresión de que no nos aprecian lo suficiente.

Es claro que en cada uno de estos casos nos hemos convertido en víctimas de nuestras propias expectativas fijadas. Hemos escrito una opereta, hemos hecho su coreografía, con la idea caprichosa de que todo el mundo cantará, bailará, etc., exactamente como nosotros queremos.

Obviamente, el mundo no funciona así; solo raras veces las acciones de alguien se ajustarán a nuestras expectativas. Las personas tienen derecho a sus propias ideas y metas, y apuntarse sus propios éxitos, y a aprender de sus propios errores.

Ya ha llegado el momento de dejar de hacer cosas que acabarán causándonos una decepción. Ha llegado el momento de abordar nuestras relaciones – de hecho, la vida misma – sin expectativas engañosas. Ha llegado el momento de dejar sencillamente que las cosas sucedan como tienen que suceder y de no meternos en los resultados.

PENSAMIENTO

Puede que el guión sea mío, pero no soy el director y, desde luego, no es mi teatro.

Mira bien dentro de ti mismo; hay una fuente de fuerza que siempre manará si siempre miras allí.

Marco Aurelio.

Hasta después de adquirir cierto grado de iluminación espiritual no me di cuenta de la medida en que la dependencia gobernaba mi vida. Dependía de los demás para la seguridad, la aprobación y el prestigio. No eran sencillamente requisitos por mí parte, sino exigencias declaradas.

Asimismo, no me sentía satisfecho hasta que estas exigencias se satisfacían de acuerdo con mis especificaciones exactas. No es de extrañar, pues, que mis decepciones fueran constantes. Hay personas que en una situación así se sienten frustradas y enfadadas y rebeldes; otras se deprimen y se encierran en sí mismas.

En aquel entonces no me daba cuenta, pero al exigir que otras personas satisficieran mis necesidades interiores, una y otra vez me ponía en el “tajo emocional”.

Durante la mayor parte de nuestra vida hemos creído que el problema era nuestra ira, rebeldía o depresión. Pero luego hemos descubierto que estas reacciones no eran más que síntomas que ocultaban el problema real: nuestras inoportunas dependencias emocionales.

Hoy estamos convencidos de que nuestra necesidad de seguridad y de bienestar emocional no pueden satisfacerla personas, lugares ni cosas. Su satisfacción sólo puede salir de nosotros mismos o de Dios.

PENSAMIENTO

Obtengo seguridad emocional disminuyendo mi dependencia de los demás y aumentando mi dependencia de Dios.

El amor no domina, cultiva.

Goethe.

Ahora que hemos pasado a depender más de Dios nos encontramos con que dependemos mucho menos de los demás. Y como nuestras necesidades de seguridad emocional se satisfacen de la mejor forma posible, el egoísmo ha comenzado a disminuir. Por consiguiente, nuestras relaciones en todos los terrenos han mejorado mucho.

En otro tiempo nuestra inseguridad y nuestro egoísmo solían ser la causa de que ocurriera una de dos cosas. O bien dependíamos demasiado de otras personas o insistíamos en dominarlas.

Hoy nos percatamos de que si esperamos demasiado de los demás, inevitablemente nos defraudarán. A diferencia de Dios, las personas son falibles: sencillamente no pueden satisfacer nuestras incesantes peticiones de seguridad. De modo parecido, ahora vemos que cuando intentamos controlar constantemente a los demás, ya sea recurriendo a la manipulación o a la dominación pura y simple, forzosamente los demás se rebelarán. En ambos casos el resultado para nosotros es más inseguridad, más sentimientos heridos y más resentimientos.

Cuando dependemos en exceso de la gente saboreamos la posibilidad de tener relaciones satisfactorias. Hemos aprendido que la verdadera asociación sólo puede lograrse cuando tratamos de determinar lo que podemos poner en una relación, en vez de lo que podemos sacar de ella.

PENSAMIENTO

Cuando tu relación con Dios es correcta, probablemente todas tus relaciones mejorarán.

Muchos años han de pasar antes de que las verdades que hemos hecho para nosotros mismos se conviertan en nuestra carne misma.

Paul Valery.

Nos damos cuenta de que merecer nuestra propia aprobación es más importante que recibir la de los demás. A pesar de ello, una y otra vez nos sentimos dolidos y nos enfadamos porque no recibimos suficiente aprobación de alguien. Una cosa es conocer algo intelectualmente y otra muy distinta es responder a este conocimiento en un nivel más profundo. De hecho, sólo cuando nuestro “conocimiento de cabeza” se convierte en “conocimiento visceral” podemos reaccionar siempre con madurez.

Si hubiera una forma rápida y fácil de hacer esto, podríamos evitar muchas reacciones como no apropiadas, además de mucho dolor y mucha frustración. Pero la realidad es que este proceso un tanto misterioso es gradual. Requiere que la persona sea muy sincera consigo misma, que se conozca también a sí misma...y que tenga paciencia.

En mi propio caso, cuando me percaté de que una vez más estoy reaccionando de forma inmadura y no apropiada trato de “inmovilizar” el momento y salir brevemente de él. Esto me permite ver la situación –y el papel que yo desempeño en ella- con mayor claridad y mayor objetividad. Haciendo esto repetidas veces, mi conocimiento intelectual se convierte de forma lenta pero segura en parte activa de mi naturaleza.

PENSAMIENTO

Cuando el conocimiento intelectual se transforma en conocimiento visceral damos un paso gigantesco hacia la madurez.

Las relaciones son como crisoles, en los cuales los defectos de nuestro carácter suben a la superficie.

Anónimo.

Cuando finalmente decidimos hacer algo acerca de nuestro problema la mayoría de nosotros tenemos solamente una percepción limitada de nosotros mismos. No estamos realmente seguros de por qué no nos encontramos a gusto. Lo único que sabemos es que con frecuencia tratamos mal a los demás, especialmente a nuestros seres queridos... y raras veces nos sentimos satisfechos de nosotros mismos. También tendemos a los extremos cuando pensamos en nuestro comportamiento inadmisibles; generalmente nos consideramos personas “malas” que necesitan y quieren ser “buenas”.

PENSAMIENTO

Los defectos del carácter no tienen por qué ser permanentes, sino que pueden “nombrarse, denunciarse y tirarse”.

El tiempo curará.

Eurípides.

Una vez, al comentarle a una amiga que tenía muy buen aspecto, sonrió de forma enigmática, pero no dijo nada. Le pregunté en qué estaba pensando y me contestó que mi cumplido le había hecho recordar vivamente su vida de otro tiempo. “Era artista de la evasión –me explicó-. Me pasaba media vida en consultorios de médicos y la otra media en hospitales. Tenía toda clase de males. Los que tú quieras”.

La enfermedad, las heridas y la hipocondría eran los procedimientos que utilizaba para escapar literalmente del mundo cuando no se sentía con ánimos para afrontar determinada situación o cuando sencillamente no podía más. Creía que la causa del problema estaba en su marido, que era alcohólico. Pero, como averiguó más adelante, el verdadero problema era su propia reacción al comportamiento del marido.

El momento crítico llegó durante unas esperadas vacaciones en la nieve. Su marido, ebrio como siempre, bajó dando bandazos por la pista de esquí... y ella terminó con una pierna rota debido a su preocupación histérica por el comportamiento de su marido.

“Estaba en el hospital con la pierna suspendida y de pronto comprendí lo que algunas personas venían diciéndome desde hacía años. “No puedes hacer nada con él ni con su enfermedad”. Me lo habían dicho una y otra vez. “Déjale...amistosamente”.

“Gracias a Dios, fue lo que finalmente pude hacer. Mi ex –marido todavía no se ha recuperado, pero al menos yo, sí. Llevo años sin pisar un hospital. El resto depende de mí”.

PENSAMIENTO

No tienes poder sobre los demás, pero sí sobre la forma en que reaccionas a ellos.

No hay carga más pesada que un potencial que no se ha cumplido.

Charles Schulz.

Cuando empezamos a disfrutar de los beneficios de vivir y pensar correctamente experimentamos muchas libertades. Somos libres de escoger nuevos amigos y una nueva forma de vivir. Somos libres de apartar o rechazar viejas costumbres e ideas.

Para algunos de nosotros una libertad especialmente grata consiste en que ya no tenemos que aceptar la idea de que “no vivimos a la altura de nuestro potencial”. Puede que este mensaje nos lo hayan transmitido sutilmente nuestros jefes y amigos, o que nos lo hayan repetido constantemente nuestros familiares. En su mayor parte, sin embargo, somos nosotros quienes nos echamos encima la idea de que no estábamos donde deberíamos haber estado, de que no hacíamos lo que éramos capaces de hacer o de que no habíamos avanzado lo suficiente.

Una diferencia de hoy es que nos conocemos a nosotros mismos. Ahora que sabemos quiénes somos, lo que queremos y cuáles son nuestras capacidades y limitaciones, hemos empezado a librarnos de muchas de nuestras inseguridades. Ahora somos menos vulnerables a la presión externa y menos dados a reaccionar defensivamente cuando la gente o nuestras propias ideas autodestructivas tratan de convencernos de que no vivimos a la altura de nuestro potencial.

PENSAMIENTO

Cuanto más te conozcas a ti mismo, más libre serás de tomar tus propias decisiones.

Es mi retiro y lugar de descanso de las guerras. Procuro mantener este rincón como un refugio contra la tempestad de fuera, como mantengo otro rincón en mi alma.

Michel Eyquem de Montaigne.

(hablando de su hogar)

Hemos modificado las pautas de nuestra vida para librarnos del egoísmo y de otras formas de egocentrismo. Porque hemos aprendido que estos rasgos son la raíz de nuestros problemas. Pero también necesitamos recordar que hay cosas que nos debemos a nosotros mismos. De hecho, hay medidas orientadas a nosotros mismos que debemos tomar con el fin de mejorar nuestro amor propio y acercarnos más a Dios.

Nos debemos intimidad para pensar, rezar y meditar. Para potenciar nuestros recursos interiores y reforzar nuestra relación con Dios, necesitamos reservar tiempo, sustrayéndolo de las presiones externas.

Necesitamos ser buenos con nosotros mismos en el sentido de velar por nuestra salud y nuestro bienestar físicos y emocionales. Esto supone tiempo y esfuerzo para hacer ejercicio, comer alimentos sanos y descansar y divertirnos lo suficiente..., sin tener la sensación de que nos estamos entregando a los placeres.

También podemos reservarnos el derecho a decir “no” cuando otras personas pretendan rebasar nuestros límites, participar en acciones que podrían perjudicarnos o renunciar al tiempo que hemos reservado para las cosas que nos debemos a nosotros mismos y a Dios.

PENSAMIENTO

Sé bueno contigo mismo; te lo mereces.

Vivir es nacer lentamente.

Antoine de Saint-Exupéry.

Nuestras emociones se hallaban sumidas en una gran confusión cuando empezamos a recuperarnos. Parecía que casi no podíamos controlar la intensidad y la duración de nuestros sentimientos. Ellos nos controlaban a nosotros, en lugar de ser al revés, lo cual es probable que fuera la causa de que a menudo actuáramos y reaccionáramos de forma no apropiada durante el primer año. Probablemente, cuando se nos reventaba un neumático nuestra confusión y nuestra turbación eran tan grandes como en las ocasiones en que una crisis gravísima se cernía sobre la familia.

Todo empezó a cambiar cuando dejamos de huir de nuestros sentimientos y nos mostramos dispuestos a examinarlos. Trabajando con ahínco y con mucha ayuda ajena, aprendimos primero a identificarlos; en segundo lugar, a comprenderlos; y en tercer lugar, a adaptarnos a ellos de forma constructiva en vez de destructiva.

PENSAMIENTO

Cuando afronto y examino mis emociones inconstantes es cuando empiezo a recuperar la perspectiva.

Saber no es suficiente; debemos aplicar. Desear no es suficiente, debemos hacer.

Goethe.

Aunque he hecho grandes progresos en el caso de muchos defectos del carácter, todavía me resulta difícil librarme de mi propensión a juzgar. No es que no sepa cómo dejarla...; la experiencia me ha enseñado que puedo dejar un defecto del carácter si me lo propongo y humildemente pido a Dios que lo elimine.

Cuando soy lo bastante sincero conmigo mismo como para reconocer que juzgo a los demás con regularidad dispongo lo necesario para preguntarme a mí mismo por qué todavía no he hecho algo para eliminar este defecto pernicioso. La respuesta es que no quiero renunciar a mi propensión a juzgar a los demás porque saco algo de ella. La verdad es que cuando juzgo a los demás me siento superior a ellos. Y no necesito estar doctorado en psicología para comprender que si necesito sentirme superior, debe ser porque todavía albergo algún sentimiento de inferioridad.

En cualquier caso, si he llegado hasta aquí –si he hecho y contestado sinceramente una serie de preguntas pertinentes hacer de mi tendencia a juzgar al prójimo-, es mucho más probable que haga algo al respecto. Y también estoy en mejores condiciones de tomar medidas constructivas en relación con mi autoestima, que a veces es inestable y es claro que sigue siendo el problema subyacente.

PENSAMIENTO

La sinceridad con uno mismo es el preludio de la acción.

La mejor forma de aprender a conocerse a uno mismo no es la contemplación, sino la acción.

Goethe.

Se sugiere que poco después de comenzar la recuperación hagamos un examen sincero y minucioso de nosotros mismos. Se nos insta a poner por escrito este estudio de nuestro pasado y nuestro presente. De esta manera nuestras pautas de comportamiento y nuestros principales defectos del carácter se verán claramente y podremos librarnos de nuestra carga de secretos compartiéndolos con Dios y otra persona.

Muchos de nosotros nos resistimos a hacer estas cosas. Lo último que queremos durante los comienzos de la recuperación es que nos recuerden nuestro pasado, así como revelarlo a otra persona. Además, nos da miedo lo que podríamos averiguar acerca de nosotros mismos.

Cuando reconocemos nuestros temores rápidamente nos tranquilizan diciendo que es probable que nuestro comportamiento pasado no sea tan malo como pensamos. Lo más probable es que no fuera peor que el de nuestros semejantes, entre ellos la persona a la que acabaremos haciendo confidencias.

Luego nos dicen que dar este paso es esencial si queremos hacer progresos en nuestra recuperación. Deberíamos pensar en él utilizando términos positivos y de mejora de la vida, en lugar de considerarlo una tarea negativa. Asimismo, tenemos a nuestra disposición otros instrumentos espirituales. Nos permitirán hacer todavía más progresos al librarnos de sentimientos de culpa además de nuestros defectos del carácter propiamente dichos.

PENSAMIENTO

Escribir el resultado de un examen personal es algo positivo que hacemos para ayudarnos a nosotros mismos.

El que no siente verdadera estima por ninguna de las virtudes lo mejor que puede asumir es la apariencia de todas ellas.

Charles Caleb Colton.

Todos sabemos lo que se siente cuando alguien trata de manipularnos y controlarnos. Nos sentimos insultados y molestos cuando otra persona recurre a la guerra psicológica. Desde luego, no siempre es fácil ver lo que realmente sucede cuando somos el blanco de mensajes diversos, de falta de honradez sutilmente disfrazada o de otras tácticas de manipulación. En algún momento, sin embargo, nos damos cuenta de que nos hemos puesto a la defensiva a causa de una persona inmensamente egocéntrica que no duda en recurrir al engaño para salirse con la suya.

Con todo, pese a lo mucho que nos disgusta que nos manipule, ¿acaso no manipulamos a veces a los demás? La mayoría de la gente manipula a otras personas, aunque por regla general no lo hace de un modo tan calculado y extremo. Puede que, por ejemplo, de vez en cuando nos convenga no ser absolutamente fieles a la verdad. O cabe que racionalicemos nuestro comportamiento manipulador. Es posible que intentemos convencer a otras personas de que “sólo tratamos de ayudar”, aunque nuestros verdaderos motivos tengan que ver con el interés propio.

Es demasiado fácil que lleguemos a convencernos de la “importancia” de nuestros propios planes y designios. Por eso es esencial revisar periódicamente nuestras acciones y examinar nuestros motivos. Del mismo modo que no queremos ser víctimas de las acciones egoístas de otra persona, queremos evitar ser manipuladores nosotros.

PENSAMIENTO

Si intentamos racionalizar nuestro comportamiento manipulador, nos manipulamos a nosotros mismos.

El hombre egoísta sufre más a causa de su egoísmo que el hombre a quien ese egoísmo priva de algún beneficio importante.

Ralph Waldo Emerson.

Hoy no hace falta mucha perspicacia para ver cómo mis acciones y actitudes egocéntricas perjudicaban a otras personas. Irreflexivamente, sin reparar en obstáculos, pasaba por encima de quien se me pusiera delante..., ya fueran conocidos superficiales en el trabajo o las personas a las que más quería.

Pero también he llegado a darme cuenta de que mi egocentrismo afectaba seriamente la forma en que me trataba a mí mismo. Exigía mucho a los demás, desde luego, pero irrazonablemente y a menudo sin piedad “tomaba” de mí mismo también.

Al perjudicarme a mí mismo, constantemente me robaba oportunidades. Día tras día y año tras año, me trataba a mí mismo severamente y con desdén, en lugar de ser amable y paciente. Forzándome a mí mismo implacablemente, me agotaba en todos los aspectos. El poco respeto a mí mismo que había tenido en otro tiempo desapareció por efecto de mis acciones egoístas.

Providencialmente, en su mayor parte esta clase de comportamiento ha cambiado de forma espectacular. Procuero comportarme de manera reflexiva y generosa, no sólo con los demás, sino también conmigo mismo. Presto mucha atención a mis necesidades físicas, emocionales y espirituales y hago cosas que son enriquecedoras en vez de perjudiciales.

PENSAMIENTO

El egocentrismo no deja beneficiarios, solamente víctimas.

Y si tu amigo te hace daño, dile: “Te perdono lo que me has hecho, pero ¿cómo puedo perdonarte por lo que te has hecho a ti mismo?”.

Nietzsche.

A lo largo de los años hemos oído decir una y otra vez que cuando hacemos daño a alguien en realidad nos lo hacemos a nosotros mismos. Nunca hemos sido más conscientes que hoy de la verdad de esta máxima. Nunca hemos estado más dispuestos a aplicar este principio a nuestra vida.

La razón de ello, gracias a Dios, es que ahora somos muy sensibles a las consecuencias de nuestro comportamiento. Hemos aprendido a contar hasta diez antes de dar paso a una explosión de ira o adoptar una actitud hostil. Hemos progresado hasta el extremo de que ahora sabemos exactamente lo que nos ocurre cuando montamos en cólera, somos poco amables o hacemos daño a otras personas. Debido a este conocimiento y a esta experiencia, resulta mucho más fácil evitar comportamientos o actitudes que pueden causarnos sentimientos de culpa, remordimiento o dolor.

Aparte de eso, sencillamente ya no estamos dispuestos a pagar el precio del comportamiento que perjudica a los demás y, en definitiva, a nosotros mismos. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de que “el camino se angosta”.

En contra de lo que puedan pensar algunas personas, esta forma de vida no es limitadora. Ocurre justamente lo contrario. Ahora que hemos resuelto muchos de nuestros problemas y dilemas básicos, podemos avanzar hacia nuevos niveles espirituales. El resultado es que estamos disfrutando de mayor libertad y de horizontes más amplios que en cualquier otro momento anterior de nuestra vida.

PENSAMIENTO

El camino que se estrecha nos conduce a una mayor libertad.

El fuego y la espada no son más que máquinas de destrucción lentas si se comparan con el parlanchín.

Sir Richard Steele.

Nuestra estabilidad emocional depende en gran medida de evitar formas de comportamiento que puedan hacer daño a otras personas. Conocemos por experiencia la agitación que creamos dentro de nosotros mismos cuando perdemos los estribos, criticamos demasiado a otras personas o sencillamente actuamos de manera injusta.

Pero ¿qué podemos decir de formas de comportamientos que son menos obvias? Las habladurías son un ejemplo que hace al caso. Cuando contamos chismes sobre una persona a espaldas de ella nuestras “revelaciones” son invariablemente personales, íntimas y sensacionalistas. Y aunque cabe que la información que transmitimos se basa en hechos auténticos. La mayoría de las veces es exagerada o no tiene fundamento. En cualquier caso, las habladurías son por su propia naturaleza maliciosas y dañinas siempre, sean cuales fueren nuestras intenciones o racionalizaciones.

Chismorreamos porque de ello sacamos algo. Al difundir un rumor que minimiza a otra persona, ¿no tratamos de hacer que nosotros parezcamos mejores en comparación con ella? Para algunos los chismorreos son una forma malsana de divertirse. Para todos, son una señal de inseguridad.

Antes de decir algo malicioso sobre otra persona, podríamos pensar en las consecuencias que ello tendrá. Sin duda alguna haremos daño a la persona sobre la que chismorreamos... y haremos daño también a las personas a las que hacemos la “confidencia”. Pero sobre todo nos haremos daño a nosotros mismos.

PENSAMIENTO

Sea cual fuere el motivo, las habladurías son siempre dañinas para todos los interesados.

El mal genio es su propio castigo.

Charles Buxton.

Con frecuencia nos dicen que cuando nos enfadamos nosotros somos los que sufrimos y que en nuestra vida no hay lugar siquiera para el enfado supuestamente justificado.

Puede que estemos filosóficamente de acuerdo con esta idea y que incluso la alabemos de forma insincera. En el fondo, sin embargo, creemos que en ciertas situaciones la ira es la única respuesta apropiada.

Llega un día en que nos encontramos ante una de estas excepciones. Hemos sido víctimas de una injusticia terrible y nos sentimos gravemente ofendidos. Aprovechamos la oportunidad para estallar de forma incontrolable y provocar una escena tremenda. En secreto disfrutamos, no sólo de nuestra capacidad de desahogar la rabia, sino también del hecho de que hemos refutado la teoría. “¿Quién dice que no existe la ira justificada?”, pensamos, satisfechos con nosotros mismos.

Pero luego pasa el tiempo, quizá sólo un breve período, y empezamos a arrepentirnos de nuestro comportamiento. Una y otra vez volvemos a vivir el incidente mentalmente y cada vez sentimos más vergüenza, más culpa y más remordimiento. Al poco ya ni siquiera podemos dormir..., estamos enfermos a causa de lo que hemos hecho.

Una vez más hemos tenido que aprender algo a fuerza de sinsabores: en este caso la importantísima lección de que la ira desatada no es una respuesta apropiada en ninguna circunstancia. Sencillamente no justifica el sufrimiento que causa, tanto a nosotros como a quienes nos rodean.

PENSAMIENTO

La ira no es una solución.

Un acto dañino representa traspasar a otras personas la degradación que llevamos en nosotros mismos.

Simone Weil.

Ahora me resulta fácil ver por qué mi familia “andaba con pies de plomo” cuando yo parecía tener un mal día. Sabían por experiencia que yo tendía a soltarles los perros cuando las cosas no me salían bien.

Con el tiempo me he percatado de que cuando trataba a los demás injustamente a menudo era porque estaba lleno de temor egocéntrico, porque temía perder algo que tenía o no conseguir algo que deseaba. A su vez, ese temor provocaba mis estadios de ira, celos, impaciencia e intolerancia.

Hoy día cuando me doy cuenta de que las emociones volátiles amenazan con aflorar a la superficie me detengo y me pregunto a mí mismo que es lo que siento realmente. Nueve de cada diez veces, según he podido descubrir, la emoción subyacente es el miedo. Por regla general, darme cuenta de esto es suficiente para reprimir una reacción potencialmente explosiva y dirigir mis pasos hacia una solución real.

Cuando el miedo egocéntrico hace que mis defectos de carácter cobren vida, ¿permito todavía que mi enfermedad del alma salga a borbotones y caiga sobre las personas que me rodean, especialmente mis seres queridos? ¿O me contengo y pido a Dios que haga desaparecer mis defectos?

PENSAMIENTO

Descarga la pistola antes de que el miedo apriete el gatillo.

Los hombres se vuelven malos y culpables porque hablan y actúan sin prever los resultados de sus palabras y hechos.

Franz Kafka.

El dominio de uno mismo debería ser un objetivo importante en nuestra nueva vida. A pesar de ello, a algunos nos cuesta alcanzarlo. Vemos que el dominio de uno mismo es un comportamiento que se aprende. Tenemos que adiestrarnos literalmente a retroceder y pensar antes de actuar, hasta que lo hagamos de forma automática.

Lo que antes era automático era nuestra infantil falta de dominio de nosotros mismos. Muchos éramos impulsivos y teníamos el genio vivo. En un abrir y cerrar de ojos soltábamos los perros y nos enzarzábamos en furiosas discusiones o incluso en enfrentamientos físicos.

Desde entonces hemos aprendido que cuando “perdemos los estribos” nuestra capacidad de ser tolerantes y justos sale volando por la ventana. Hemos aprendido que cuando actuamos de forma precipitada y temeraria –sin pensar– tergiversamos nuestro yo verdadero. Hemos aprendido que un simple estallido de ira puede echar a perder nuestra relación con otra persona...e incluso puede afectar nuestra vida y nuestro futuro.

Cuando empezamos a hacer progresos en este campo y a practicar el dominio de nosotros mismos encontramos recompensas personales que van más allá del momento de la victoria. Nuestras relaciones con los demás son mejores. La gente no respeta más y nosotros nos respetamos más a nosotros mismos. Durante la mayor parte del tiempo nos sentimos más cómodos de lo que jamás pudimos imaginar.

PENSAMIENTO

La vida no tiene que ser una carrera eliminatoria.

No tienes para hacerme daño la mitad del poder que yo tengo para sentirlo.

William Shakespeare.

Cuando hoy día alguien trata de irritarme que lo logre o no depende en gran parte de mí. Antes no tenía esa posibilidad de elegir. De forma casi inevitable, daba a la gente la capacidad de hacerme daño.

Había una persona en mi familia, por ejemplo, que siempre intentaba sacarme de quicio. Sabía exactamente lo que tenía que decir y sabía exactamente cómo reaccionaría yo a sus provocaciones. Cuanto más me disgustaba, menos capaz era de dominarme y más poder daba a esa persona. Una y otra vez permitía que hiciera de mí una víctima.

Todo eso empezó a cambiar cuando me di cuenta de que me hacía más daño mi propia reacción que las palabras o acciones dañinas de los demás. Al principio seguía disgustándome cuando alguien se metía conmigo pero el conocimiento de mí mismo al menos me permitía practicar el autodomínio.

A medida que mi autoestima fue aumentando, me volví menos vulnerable a los momentos poco amables o a parecidas influencias negativas. Asimismo empezó a resultarme más fácil reaccionar compasivamente que adoptar una actitud defensiva ante la persona autora del acto dañino.

PENSAMIENTO

Disminuye el daño procurando comprender a la persona que lo hace.

No hagas nada empujado por una pasión furiosa. Es como hacerse a la mar en plena tempestad.

Thomas Fuller.

Una vez más te has visto absorbido por el vértice destructivo de tu propia ira. Ahora las cosas vuelven a la normalidad y te encuentras atendiendo a tu maltrecha psique a la vez que te preguntas cómo podrás moderar tus reacciones la próxima vez que tu barómetro emocional caiga a plomo. Por supuesto, no hay garantías, pero a continuación sugiero una serie de actos que podrían hacer que las cosas fueran diferentes.

- 1) En primer lugar, conviene distanciarse de la situación, tanto física como, en la medida de lo posible, emotivamente. Esto te coloca en condiciones de comprender mejor lo que realmente está ocurriendo antes de dejarte llevar por las emociones. Comenta la situación con alguien inmediatamente; como mínimo, podrás desahogarte.
- 2) Acto seguido pregúntate a ti mismo, sinceramente, si de algún modo has contribuido el cataclismo. ¿Lo has provocado tú mismo o has echado leña al fuego? Si descubres que eres el responsable, siquiera en parte, pide perdón en seguida y no pienses más en ello.

Si estás enfadado con alguien por una razón concreta, procura (aunque resulte difícil) reconocer y comprender las causas que hay detrás de los actos perjudiciales o aparentemente irracionales de esa persona. El propósito no es justificar el comportamiento de la otra persona, sin más bien verlo tal como es. Esto podría ayudarte a reaccionar de forma comprensiva en vez de con enojo.

PENSAMIENTO

Hay medidas que puedes tomar para mitigar la capacidad autodestructiva de tu propia ira.

Aprender a decir “no”; os será más útil que saber leer latín.

Charles Haddon Spurgeon.

¿Por qué cuesta tanto decir “no”? ¿Por qué es tan frecuente que acabemos accediendo a hacer cosas que no queremos hacer? Somos muchos los que tenemos este problema y cuando nos sucede algo así nos sentimos frustrados y hasta furiosos con nosotros mismos.

Si alguien nos pide que hagamos algo y decimos “no”, provocamos su desaprobación. No queremos arriesgarnos a despertar la desaprobación de alguien, especialmente si, para empezar, no tenemos mucho amor propio. En este sentido, nuestra incapacidad o poca disposición a decir “no” es una de las formas más comunes del deseo de complacer a la gente.

Si estamos cansados de permitir que nuestra vida se vea influida o controlada por los deseos ajenos, es hora de decidirse y aprender a decir “no”. La mejor manera de aprender es empezando por cosas pequeñas, comprobando el resultado y adquiriendo confianza paulatinamente.

Es útil fijarse prioridades y límites. De esta manera cuando nos pidan que hagamos algo sabremos de antemano hasta dónde estamos dispuestos a llegar. Si nos ponen entre la espada y la pared, podemos concedernos tiempo para tomar la decisión acertada diciendo: “Déjeme pensarlo”.

PENSAMIENTO

Aprender a decir “no” está en función de nuestra propia autoestima.

Estamos tan acostumbrados a llevar un disfraz delante de los demás, que al final no podemos reconocernos a nosotros mismos.

Duque de la Rochefoucauld.

Hablando de “complacer a la gente” con un amigo, describí los extremos a que llegaba para ganarme la aprobación ajena. Mi amigo asintió con la cabeza. “Sí, yo era así también –dijo-. Para mí complacer a la gente era usar a la gente”.

Acto seguido procedió a contarme algunas de las cosas que hacía para caer simpático a los demás y la frecuencia con que cambiaba sus numerosos “disfraces”.

“Prácticamente toda interacción con alguien tenía por motivo beneficiarme de alguna forma –dijo-. Siempre estaba usando a la gente... Daba un poco..., ya sabes, un poco de amabilidad, un poco de atención, incluso un poco de generosidad..., con el fin de recibir mucho a cambio. Me aprovechaba de las debilidades e inseguridades de la gente. Así estuve durante años y ni tan sólo me daba cuenta de que lo hacía”.

Cuando mi amigo empezó a cambiar de vida, a tomar medidas para convertirse en una persona honrada y conocerse a sí mismo, su comportamiento de antaño dejó de servirle. “Me resulta realmente incómodo –me dijo-. Sencillamente no podía seguir viviendo de aquella manera”.

“Hoy día cuando empiezo a tratar a alguien de cierto modo y me da la sensación de que no es el modo correcto –agregó- tengo que comprobar rápidamente mis motivos. Si me encuentro con que estoy manipulando a la otra persona, tratando de conseguir algo para mí mismo, tengo que dar marcha atrás.

PENSAMIENTO

Complacer a la gente es a menudo utilizar a la gente.

No hay víctimas, sólo voluntarios.

Anónimo.

Cuando empezamos a hacer cosas que son buenas y apropiadas para nosotros nos damos cuenta de muchas opciones nuevas. Quizá ya existían desde el principio, pero sencillamente no podíamos actuar de acuerdo con ellas.

Hoy, por ejemplo, podemos decir que no. Si nos sentimos incómodos en una fiesta, podemos irnos. Si a última hora el jefe nos pide que nos quedemos en la oficina cuando tenemos entradas para un concierto, podemos explicárselo y decirle que lo sentimos.

Aunque no tan obvias, otras opciones pueden ser todavía más importantes. En mi propio caso una opción nueva e importante es la de no tener que “hacer el juego” a nadie. Si alguien me ataca de palabra o me pone verde, no tengo que adoptar una actitud defensiva. Si me encuentro metido en una relación que parece “la danza de la muerte”, no tengo que seguir bailando. En resumen, ya no necesito comprometer mi dignidad, rebajarme al nivel de otra persona o soportar insultos.

Se tarda un poco en ver estas opciones menos obvias, porque están relacionadas principalmente con lo que sentimos acerca de nosotros mismos. Cuanto mejor nos sintamos acerca de nosotros mismos, más opciones de esta clase estarán a nuestra disposición... y más fuerza y confianza tendremos para elegir las que más nos convengan.

PENSAMIENTO

No tienes que “hacer el juego” a nadie.

Nuestra gran tarea en la vida no es ver lo que se divisa débilmente a lo lejos, sino hacer lo que se encuentra claramente cerca.

Thomas Carlyle.

Una de las cosas que más difíciles nos resultan es poner fin a una relación, ya sea romántica o con el patrón, un amigo o un familiar. Por razones diversas, a menudo seguimos sosteniendo relaciones perjudiciales cuando hace ya mucho tiempo que nos dimos cuenta de que era el momento de dejarlas.

Puede que nos dé miedo estar solos. Cabe que no podamos o no queramos afrontar cambios y el dolor de la ruptura. Quizá nuestro sentido de la obligación con una persona se base en la culpa; por la razón que sea tenemos la impresión de “deberle” algo.

Dado que el sentido de lo que valemos ha mejorado, estamos hoy menos dispuestos a continuar relaciones poco sanas o dañinas. Creemos merecer algo mejor. Estamos aprendiendo a valorar honradamente nuestros lazos con otras personas, dejando a un lado las racionalizaciones y contemplando la realidad. Procuramos ver cómo están las cosas ahora en vez de cómo estaban antes o cómo pueden estar en el futuro.

Nos preguntamos a nosotros mismos si los beneficios de conservar la relación pesan más que las consecuencias. Aunque es posible que nos sintamos atrapados en una situación porque alguien nos “necesita”, también tenemos que considerar nuestras propias necesidades y preguntarnos con tal fin: ¿Qué es lo mejor para mi bienestar?”.

PENSAMIENTO

No estoy dispuesto a soportar relaciones perjudiciales; me merezco algo mejor.

Es más frecuente que nos sintamos asustados que doloridos; y sufrimos más a causa de la imaginación que de la realidad.

Séneca.

Durante muchos años di por sentado que casi todo lo que ocurría en mi pequeño universo egocéntrico – desde el comentario que una persona hacía en voz baja hasta la mirada de soslayo de otra- tenía que ver conmigo personalmente. Si tenemos en cuenta que mi amor propio era nulo, resultaba irónico que me imaginase que el mundo giraba alrededor mío.

Sin embargo, mi hipersensibilidad a las acciones de los demás me causaba muchísimo daño. Era como si mis antenas emocionales captasen señales en alguna frecuencia especial, una frecuencia que la mayoría de la gente ni tan sólo sabía que existiese. Mi problema se veía agravado por el hecho de que también yo reaccionaba intensamente al dolor ajeno y a menudo lo absorbía como si fuese mío.

Cuando empecé mi nueva vida una amiga me sugirió que me pusiese un “impermeable invisible”. Dijo que de esta forma quedaría protegido durante un tiempo contra “vibraciones” inoportunas mientras aprendía algunas soluciones más realistas y duraderas para mi hipersensibilidad. Tomando medidas que al principio parecían no tener relación con mi problema, poco a poco pude contrarrestar mi egocentrismo mientras iba sintiéndome más seguro y adquiriendo más confianza en mí mismo.

Aunque continúo sintonizando el mundo que me rodea, hoy mis reacciones son muy diferentes. Mi sensibilidad se ha visto transformada de un doloroso lastre en una fuerza positiva en mi vida.

PENSAMIENTO

Tus antenas emocionales pueden reorientarse para una recepción positiva.

El valor perfecto significa hacer sin testigos lo que seríamos capaces de hacer ante los ojos del mundo.

Duque de la Rochefoucauld.

Durante años atribuí mi escaso amor propio a las acciones injustas de otras personas. Luego descubrí que mi amor propio tiende a subir o bajar en relación directa con mi forma de comportarme y pensar.

Por ejemplo, solía tener la sensación de ser un farsante porque mi comportamiento era realmente engañoso. Naturalmente, quería caer bien a los demás, así que cuando me miraban era atento, considerado y me comportaba bien. Pero cuando estaba solo me quitaba la máscara. Con mi familia no me comportaba ni la mitad de cómo quería que los demás pensaran que me comportaba.

La sinceridad finalmente me ayudó a darme cuenta de que mi doblez perjudicaba la opinión que tenía de mí mismo. En el fondo me odiaba a mí mismo por mi comportamiento hipócrita. Ya iba siendo hora de que empezara a comportarme de otra manera. Me dijeron que para ello necesitaría valor y disciplina. Estaba dispuesto a intentarlo y el resultado fue que poco a poco aprendí a ser consecuente y recobré el respeto de mí mismo.

Hoy día trato de hacer las cosas porque son correctas. Si con ello me granjeo la aprobación de los demás, mejor que mejor. Sin embargo, la meta más elevada es obtener mi propia aprobación.

PENSAMIENTO

Las máscaras pueden asfixiar.

Estamos siempre en la forja, o en el yunque; a fuerza de ponernos a prueba Dios nos va dando forma para cosas superiores.

Henry Ward Beecher.

“A veces era como si todos mis defectos de carácter hubieran cobrado vida – me dijo un amigo-. El lado oscuro de mi personalidad se imponía. Todo parecía distorsionado y me sentía alienado y autodestructivo”.

Cada vez que padecía esta experiencia mi amigo trataba de negar sus sentimientos y racionalizar sus acciones. Guardar el secreto se convirtió en algo importantísimo, aun cuando él sabía que todos tenemos nuestro lado oscuro. “Me daba miedo el gorila que había en mí. Cada vez que él salía yo trataba de obligarle a meterse dentro de su jaula antes de que causara demasiados daños. Quisiera Dios que nadie lo vea”.

“¿Qué ocurrió finalmente?”, pregunté.

“Siempre formará parte de mí – respondió mi amigo con toda seriedad-. Pero ahora me siento de otra manera en relación con él. Las cosas cambiaron cuando por fin pude hablar en confianza con alguien, en un nivel profundo y sincero. Con la ayuda de aquella persona pude explorar realmente mi personalidad destructiva”.

“Llegué al punto en que me fue posible hacer frente al gorila – añadió mi amigo-. Acabé aceptándolo como parte de mí mismo y, aunque parezca extraño, incluso lo abracé. Al abrazarlo perdió su poder.”

PENSAMIENTO

La jaula que llevo dentro, donde meto mis sentimientos dolorosos, puede convertirse en la jaula que me rodee.

Un hombre puede espaciarse tanto en un pensamiento, que quizá acabe siendo prisionero del mismo.

George Savile.

¿Qué ocurre cuando estamos obsesionados? Nos preocupamos de forma compulsiva por algo, incluso hasta rozar la locura. Si no se le pone freno, una obsesión puede afectarnos de diversas maneras que van del tormento emocional y la enfermedad física al internamiento en una institución e incluso la muerte.

Prácticamente cualquier cosa puede transformarse en una obsesión: Una reivindicación pendiente, una superstición, por ejemplo, o nuestras reacciones ante personas, lugares o cosas. Pero cualquier obsesión, por más que parezca inofensiva –la limpieza, la puntualidad compulsiva- puede causar gran angustia.

¿Cómo nos libramos de las obsesiones? La experiencia de nuestros largos y dolorosos intentos nos ha enseñado que no podemos libramos de ellas sin ayuda. Hemos comprobado que sólo Dios puede hacer que las obsesiones desaparezcan y que sólo los hará desaparecer cuando estemos totalmente dispuestos a ello.

PENSAMIENTO

El poder de Dios puede libramos de nuestras obsesiones..., pero sólo cuando estemos dispuestos a ello.