

De reacciones y emociones



- *El trabajo personal es ese tiempo, ese recurso, ese maestro encontrado, esas horas de auto observación, de contención, de buscar los porqués de tus acciones y aceptarte y no pelear contigo mismo*

La vida es una oportunidad constante de corroborar si tus prácticas espirituales, tus numerosas lecturas, los cursos tomados, las conferencias asistidas, tu compartir con los demás te ha dado oportunidad de crecer y evolucionar. Todos los días hay algo que pone en evidencia si has avanzado, si estás estancado o de plano no hay manera de que el trabajo personal de frutos.

Te doy tres ejemplos. Un día cualquiera alguno de tus hijos llega y te dice una verdad sobre su percepción del entorno familiar, algo que has pensado y evaluado, pero al escucharlo en la boca de alguien a quien quieres tanto cobra otra dimensión. Tus caminos pueden ser los siguientes: aceptar y callar; aceptar y matizar; rechazar y debatir; rechazar y ofenderte. Cuando le haces caso al corazón, éste por lo general se carga de sentimientos y te lleva al típico diálogo interno: “Yo que he hecho todo por ellos”, “Yo que he dejado de lado mi vida”. Buscas entornarte en el papel de víctima. Cuando le haces caso a la mente pueden surgir frases como: “No sabe lo que dice”, “Me dijo eso porque estaba enojado”, es la racionalización la que te saca a flote. Que importante es distinguir: cuándo habla la mente y cuándo el corazón. Pero, con todo y que haces la diferencia, actúas sin pensar y lo que te nace es leerle al hijo la lista de todo lo que te debe.

Ejemplo dos, has tenido una mala noche, recibiste información que te inquieta, estás alerta por ello, de pronto tienes una diferencia de criterio con alguien cercano, no te parecen las respuestas y los reclamos implícitos. Puedes reaccionar de distintas formas, entre ellas: enojarte y cortar la comunicación, llorar y sentirte ofendida, salir y tratar de recuperar tu equilibrio emocional. ¿Tú qué harías? Cuando te sustraes a un ambiente de diferencias: pones distancia de por medio, respiras aire fresco, ves el sol, algo mágico ocurre, se serena la mente, el corazón impulsado por la adrenalina deja de latir fuerte, te pones en contacto con la respiración y la calma llega, puede ser que no recuperes la armonía en el entorno, pero regresas a tu centro para buscar el momento propicio y solucionar

lo que se presentó. Lo cierto es que el ideal no ocurre y terminas peleando como cuando cursabas la secundaria.

Ejemplo tres, vas a recoger algo que dejaste para su compostura, te han avisado que ya está listo, llegas y al revisar te das cuenta que el trabajo no es lo que esperabas ni por lo que pagaste, tienes delante de ti distintas opciones: reclamar, sentirte ofendida, enojarte o rendirte. El reclamo puede que lo hagas en un tono ofensivo o en un tono conciliador; sentirte ofendida es argumentar lo desilusionada que te encuentras o lo inesperado del mal servicio; enojarte es pasar por encima de los demás y tu objetivo es incomodar a quien te falló; rendirte es no hacer nada porque prefieres no mover tus demonios. ¿Qué terminas haciendo? Reclamas con los efectos de coraje extremo.

En estos tres ejemplos podemos encontrar denominadores comunes: la reacción es opcional, tendemos a la ofensa y al enojo, pasamos por alto que nuestras emociones no deben ser potros desbocados ni mares picados, son eso que nos hace reaccionar a veces con sentido y otras sin él.

El trabajo personal es ese tiempo, ese recurso, ese maestro encontrado, esas horas de auto observación, de contención, de buscar los porqués de tus acciones y aceptarte y no pelear contigo mismo. Integrarte a un movimiento, sumar grados académicos, meditar, pararte de cabeza, poner en el difusor todos los aceites habidos y por haber, ser vegetariano, trabajar en un organismo de la sociedad civil, leer mucho, no necesariamente deriva en ser alguien con el suficiente equilibrio para no sucumbir ante los embates de los vientos arrachados que llegan con frecuencia, sin embargo, estoy segura que si hemos optado por “crecer” seguro avanzamos en nuestro afán por ser mejores personas.

La verdad en muchas ocasiones me doy cuenta, que por más que se intente no se alcanza la meta, la emoción nos gana y literalmente reventamos. Cuando te preguntes ¿y de qué me ha servido todo lo hago en búsqueda de mi desarrollo humano? Cambia el cuestionamiento por: si haciendo lo que hago estoy como estoy, ¿cómo estaría si no lo hiciera?