La mayor parte del sufrimiento en la vida de las personas es por poner la atención en la vida de los demás y sobre todo, pretendiendo modificar la actitud de los otros según nuestra manera de pensar.

¿Le resulta familiar esto? No debería hacer esto!... Estuvo muy mal... El o ella tendría que haber hecho...Yo no haría tal cosa...No entiendo como pudo...Escuchaste lo que dijo?... etc.

Cada vez que pongo la mirada en lo que hace el otro pierdo el rumbo de mi propia vida, de mi individualidad, y me pongo en las manos de otra persona, dándole el poder sobre mí.

Hablamos durante horas con quienes consideramos nuestros aliados, que supuestamente nos comprenderán, con mucha vehemencia los queremos convencer de que tenemos razón y que fulano o mengano se comportaron tan mal, perjudicándome a mí que soy tan bueno y no me lo merezco!!!

Con esta manera de pensar hacemos cargo a los otros de nuestra infelicidad y esto no nos deja corregirnos y aprender sobre todo algo que es esencial para ser feliz y que es a ACEPTAR. En la aceptación reside el principal elemento para la paz interior. A esta altura más de uno se estará preguntando... entonces debo dejar que me hagan de todo y no debo reaccionar para defenderme? De ninguna manera! Lo que debemos aprender a diferenciar es si el otro me está perjudicando porque está invadiendo mi terreno, o simplemente está haciendo cosas que no me gustan y que está contrariando mis deseos. En este caso seguramente el otro solo está actuando según sus códigos de vida, su personalidad y no tiene la menor intención de perjudicarme.

Entonces si somos realmente inteligentes debemos dejar de culpar a los demás de nuestra infelicidad, de controlarlos o pretender cambiarlos, y empezar a ocuparnos de construir lo nuestro, decidiendo en todo caso hablar con esas personas para que sean ellas las que elijan hacer algún cambio para mantener una buena relación con nosotros. En todo caso, agotados los intentos de sanar la relación, si realmente se nos hace insostenible, debemos alejarnos y así amemos profundamente a esas personas justamente por eso, para que el amor no se convierta en odio, es saludable esta opción. Como dice mi entrañable amigo Claudio María Domínguez, decirle, te amo, te amare toda la vida y por eso te dejo en libertad y no te cargare con el peso de mis insatisfacciones que serán interminables reproches y que dañaraneta hermosa relacion.

Aprender a ser y dejar ser es todo un arte, el arte de la inteligencia emocional.

Ser libre y liberar a los demás nos convierte en eso que nos dice Jesús, que en verdad somos dioses y eso significa dejar que los demás sean lo que quieran ser como Dios hace con nosotros cuando nos da el libre albedrío.