

Lo más importante para no perjudicar a otros con nuestra descarga es, decir lo que sentimos “Sintiendo lo que decimos”, para no “Intoxicar” al otro cuando nos liberamos.

Muchas veces amamos a las personas que están cerca nuestro, pero los alejamos al contaminarlos con una forma de expresar la ira, con incapacidad de sentir el modo en que nos expresamos, el tono de voz que usamos, la mirada, el gesto facial y corporal, etc.

Podemos determinar si hacemos bien o mal nuestras descargas, cuando vemos si los demás quieren estar con nosotros o no. Las veces en que nos enojamos mucho, y no podemos contener la ira, es porque la acumulamos, de situaciones anteriores y de insatisfacciones personales. Cuando estamos bien con nosotros mismos no tenemos expresiones agresivas, sino todo lo contrario, sentimos que todo esta bien en nuestro mundo, somos mas pacientes con los demás y expresamos nuestro parecer con cordura y midiendo las palabras para no agredir.

Muchas veces nos enojamos porque los demás no hacen lo que yo considero que tienen que hacer, que seria lo “Correcto” pero nos olvidamos que esa es la manera en que lo veo yo, según mis parámetros

y no entiendo que el otro tiene un modo diferente de percibir lo que ocurre según su mapa emocional. Muchas veces el enojo es por deseos contrariados, el otro no es como yo quiero que sea. Decimos...

¡Debería darse cuenta! Y no es así, la otra persona esta viendo otro aspecto del territorio, por lo tanto no puede observar lo mismo que nosotros.

Es común que culpemos a los demás cuando nos sentimos insatisfechos, porque no somos capaces de ver la realidad y es que estamos “Enojados” con nuestro proceder, seguramente hay una rutina en nuestra vida, una meseta que nos hace mirar hacia fuera buscando un chivo expiatorio.

Si deseamos que haya un cambio en la relación con otra persona, debemos empezar por hacer cambios nosotros, y comenzar por descargar nuestra ira con ejercicio físico, canto, baile, etc. y no contra el otro, porque no tardara en volver como un boomerang.

Si estamos enojados, deberemos analizar por unos instantes si es con nosotros. Luego, si es con el otro, debo esperar a que sea la oportunidad correcta, o sea cuando hay receptividad para plantear mi punto de vista, no descargando, sino con tranquilidad y coherencia para que el mensaje llegue y surta algún efecto, tal como deseáramos que ocurra.