Si cuando algo malo nos pasa pensamos en la ventaja que puede traernos, seguramente se nos revelará el motivo por el cual eso sucedió como un generador de cambios.

Aceptar la situación, buscar la enseñanza y también ver si fuimos utilizados para que otro aprenda algo, es una reacción que corresponde a la inteligencia emocional.

La capacidad de realizar esta alquimia se denomina “Reciliencia”.

Quien logra ver esto en los acontecimientos desgraciados, creará el hábito saludable de transmutar lo negativo en positivo. No quiero decir con esto que no debemos llorar, ni evitar que nos duela. Esto sería una utopía , o lo que es peor estaríamos tapando algo que luego se convertiría en una enfermedad.

Llorar el dolor, luego aceptar, y ver que hago con el cambio que se produce a partir del acontecimiento, es saludable e inteligente.

Si hacemos un repaso en nuestras vidas, nos daríamos cuenta de aquello que se dice…”No hay mal que por bien no venga”. A la distancia algo bueno nos dejó seguramente; aunque más no sea, experiencia.

Todos quisieramos que las cosas sean como lo deseamos, pero no puede ser así.

Una vez me contaron un cuento chino, donde el maestro le dio al discípulo un anillo con una inscripción y le dijo que todos los días leyera el mensaje. Este decía “Esto también pasará”.

Por lo general lo que más nos hace sufrir es el apego. Nos apegamos a las personas, al empleo, a los bienes materiales etc. Cuando algo de ello se pierde, nos sentimos abandonados o muy desesperados.

Una buena manera de no convertir el dolor en sufrimiento, es pensar que nada es de nuestra propiedad, todo es prestado. Nada trajimos, y nada nos llevaremos.

De todos modos siempre podremos reconstruír, si es que tenemos confianza en nosotros mismos, y no nos sentimos víctimas, ya que esto genera autopiedad.

Quien se siente un desgraciado por las cosas que le ocurren, no tendrá energía ni creatividad, elementos indispensables para salir adelante.