

INSTITUTO
MAURER

IMPULSO

Mayo 2011



La Psicología de la ira

Dr. Michael Hurd. (<http://drhurd.com/>)

¿Por qué unos se enojan más que otros?

De acuerdo con Jerry Deffenbacher, un psicólogo que se especializa en el manejo de la ira, hay gente que es más irritable que otra, pues se impacienta con más facilidad e intensidad. También hay quienes no demuestran su ira de forma tan estridente o espectacular, pero están crónicamente malhumorados. La gente que se enfada fácilmente no siempre maldice y avienta cosas, a veces sólo se aísla socialmente, es arisca e inclusive se enferma físicamente.

La gente con tendencias agresivas, por lo general, padece lo que algunos psicólogos llaman una “baja tolerancia a la frustración”, es decir, sienten que no tienen por qué someterse nunca a ninguna inconveniencia o molestia. No pueden tomar las cosas con calma, y se enfurecen particularmente si la situación les parece de alguna manera injusta; por ejemplo, cuando se les corrige por un pequeño error. ¿Qué es lo que hace así a ciertas personas?



Una explicación muy popular es de tipo orgánico: “La química de mi cerebro me hace irritable”. Sin embargo, hay muy pocas pruebas de que la simple fisiología pueda hacer a la gente excepcionalmente irritable. Al observar lo que sucede en el cerebro cuando alguien se enoja, los investigadores no han encontrado una prueba de que sean necesariamente las células cerebrales lo que causan la ira.

La otra explicación común se enfoca al entorno y la familia. Es decir, se afirma que quienes desde su infancia estuvieron expuestos a situaciones de pobre manejo emocional se volverán así al ser adultos. Lo que veo como terapeuta, sin embargo, es que el entorno familiar no es tan influyente como muchos lo presuponen. Hay quienes habiendo estado expuestos a un entorno así, efectivamente se vuelven enojones de grandes, pero otros terminan aprendiendo a disimular o a razonar su ira. Algunos se vuelven como sus padres enojones, porque creen que así les conviene. Otros reaccionan contra sus padres (se vuelven lo opuesto a ellos). Otros se forjan una identidad que no es ni como la de sus padres, ni una simple reacción a la actitud de ellos.

Entonces, el factor crucial a examinar es **el pensamiento**. Esto se refiere a las ideas y conceptos que cada quien sostiene, ya sea consciente o inconscientemente, y que determinarán el tipo y grado de sentimientos de ira que desarrollará. Los **sentimientos**, después de todo, no son otra cosa que ideas en una forma diferente. Es decir, **cuando sientes algo, tu mente está expresando un pensamiento automático, emocional.**
La frustración.

Es importante entender que gran parte de la ira se origina como frustración. La gente impaciente tiende a frustrarse más fácilmente.

Más temprano que tarde, la frustración se convierte en ira. Un hombre que se frustra cuando el tráfico se satura, por ejemplo, se irrita más de lo que la situación amerita. Enfrentar los problemas de tráfico en forma racional le podría llevar a concluir que debe salir más temprano la próxima vez, o que puede poner música o escuchar un audio-libro para pasar el tiempo constructivamente, o simplemente aceptar que así es la cosa y que no hay nada que se pueda hacer al respecto. En vez de interiorizar esta perspectiva de la realidad, el cascarrabias interioriza las siguientes ideas:

“¡Debería poder ir a donde yo quiero, rápidamente, sin que nada se cruce en mi camino!”.

Falso. Si tú eliges vivir en una zona importante, más y más gente la irá habitando. Precisamente las cosas que te hicieron mudarte a esa zona, harán que otros se muden ahí también. Es bueno para ti porque ello propiciará un desarrollo económico, pero será malo en el sentido de que esa zona se poblará mucho.

“¡No debería tener que esperar, punto!”

Eso no es realista. Se trata simple y llanamente de un sentimiento infantil.

“¡Las vías de transporte deberían construirse mejor!”

Efectivamente, así debería ser. Pero, de momento, no es así, y la realidad debe ser enfrentada a su propio nivel. Un “debería” no puede generar automáticamente un “es”.

Inmerso en su frustración, el cascarrabias se comienza a enojar. Si sucede que lo acompaña su esposa en el carro, puede comenzar a enojarse con ella. A esto se le llama ira mal

ubicada, porque la ira en realidad no es contra su esposa, es contra el tráfico. Y puede enojarse más al ver que su esposa no comparte su mismo enojo. De hecho, ella podría decirle “cálmate, no hay nada que podamos hacer al respecto”. Hasta a una persona ecuánime puede no gustarle escuchar algo así, pero se dará cuenta de que es la verdad y se calmará. Un individuo irritable simplemente se enojará más al sentir que su esposa no comparte su mismo dolor.



Algunos antídotos contra la ira irracional.

El más efectivo, pero a veces también el más difícil, es simplemente cambiar la forma en que piensas. Utiliza tus explosiones de ira –o la sensación de que se acerca una de esas explosiones– como una oportunidad para cambiar. Aunque no lo creas, **tenemos más control sobre nuestras emociones que el que creemos.** Cuando la ira se aproxima, puedes decirte a ti mismo: “Tengo elección. Puedo elegir hasta dónde me enfadará esto. Puedo refunfuñar, gritar y acalorarme sin freno. O puedo tratar de calmarme y pensar racionalmente y encontrar alternativas que funcionen.” Si tomas este enfoque, es casi seguro que te ayudará. Lo difícil, si tienes problemas de carácter, será acostumbrarte a adoptar esta actitud. Pero sé paciente, trabájalo y eventualmente lo dominarás.

La ira como sentimiento de injusticia.

Otra técnica es pensar más sobre la naturaleza y el significado de la ira. En realidad, la ira es esencialmente una **reacción natural contra la injusticia.** Muchas veces la gente fácilmente irritable se enoja hasta cuando se percibe poca o nula injusticia. En el tráfico, por ejemplo, no hay una injusticia dirigida personalmente contra ti. O sea, no es como si la gente en



sus carros estuviera sentada en tu propiedad privada sin tu permiso. Si esto fuera cierto, sí tendrías razones para enojarte. Pero no hay razones para enojarse con el tráfico. El verdadero problema es la frustración.

La forma de responsabilizarte de tu frustración es hacer tantas cosas como sea posible para evitar la situación frustrante a futuro: toma una ruta diferente, sal más temprano, consigue audio-libros, escucha música o el radio, aprovecha para ocupar ese tiempo en llamadas que tendrías que hacer después y así ganarás algo de tiempo, desarrolla un plan para trabajar desde tu casa algunos días a la semana; o ultimadamente, trabaja en forma independiente y establece tu propio horario. ¡En fin! Ciertamente, no hay soluciones mágicas. Pero la actitud es lo que cuenta. Puedes seguir enojándote eternamente por algo que no es una injusticia contra tu persona, o puedes concentrarte en encontrar una solución.

Aceptar no es aprobar.

Otra noción clave para enfrentar la ira implica la distinción entre aceptar y aprobar. Mucha gente irritable son individuos con principios, que tratan de actuar con integridad y eficacia

y se enojan cuando ven a tantos otros que no actúan de la misma forma. Estas pueden ser emociones válidas. Sin embargo, no se vale dejar que la falta de integridad o capacidad de los demás te derribe a ti. Está bien desaprobar a los demás cuando se lo merecen, pero no está bien que sufras miserablemente por ello en el proceso.

La gente que se enfada por las faltas de los demás (reales o supuestas) necesita aceptar que no todo el mundo comparte sus mismos elevados principios, aunque ello no signifique que aprueba tales debilidades. Una persona sana mentalmente, fiel a sus principios, piensa y siente de esta forma: “Sé lo que está bien y espero vivir mi vida así. Nunca negociaré mi honestidad, mi excelencia o mis capacidades. Espero lo mismo de los demás y me sentiré feliz cada vez que así sea. Cuando no, me afectará momentáneamente, pero aceptaré que así es la situación. Me haré a un lado y trataré de encontrar gente mejor, sin que ello se convierta en obsesión.”

Es una gran idea ser una persona íntegra y valorar la excelencia. Es como vivir en una casa que tú mantienes con buen aspecto. Te encanta tu casa y te enorgulleces de ella. Pero no debes permitir que porque algún vecino no cuida su casa de la misma forma, eso arruine el que tú disfrutes tu propia casa. No hay nada que puedas hacer contra las decisiones de tus vecinos. Será tu elección el hervir de coraje porque el vecino debería cuidar mejor su casa. A menudo es cierto que la gente o las cosas no deberían ser como son; pero siempre serán como son y si no puedes hacer nada al respecto, tienes que aceptar la realidad. A la gente demasiado irritable le cuesta muchísimo trabajo ajustar sus mentes a este principio. Su visión del “debería” restringe su visión del “es”.

Cuando no hay soluciones.

Otro problema con la ira se refiere a una actitud resolutive. Aunque concentrarse en soluciones en vez de enojarse es una piedra angular para el manejo de la ira (por ejemplo, encontrar rutas diferentes al trabajo o escuchar música para sobrellevar el tráfico), otro problema puede desarrollarse cuando de plano no hay soluciones. Algunos problemas no tienen solución, o por lo menos, no una que pueda descubrirse fácilmente. Una persona racional, mentalmente sana necesita ser capaz de asimilar este hecho. Castigarse a uno mismo o a otros con ráfagas de ira no traerá mágicamente soluciones a nuestra existencia. La única solución es el propósito de nunca dejar de razonar.

Como un pequeño ejemplo, piensa cuando has perdido algo en tu casa o en tu oficina y no lo puedes encontrar. ¿Qué te dará más probabilidades de salir adelante: dejarte llevar por el coraje, o realmente tratar de recordar dónde dejaste el objeto perdido, o dónde será más probable que lo hayas guardado, y así sucesivamente? La ira nunca sustituirá al razonamiento.

¿Hay algo de bueno en la ira?

La ira es una respuesta razonable y muy importante contra la injusticia. La ira, manejada racionalmente, puede ayudar a un individuo a abrir los ojos y a tomar las acciones necesarias para solucionar los problemas en su vida.

A un padre, por ejemplo, le puede disgustar que su hijo no haga nada. Una respuesta emocional podría ser simplemente decirle al niño que es “un holgazán” y que necesita cambiar, como si el muchacho debiera cambiar más por el bien del padre que por su propio bien. Decirle “holgazán” al niño, aunque sea cierto, servirá

para ventilar la ira del padre... y para ninguna otra cosa que no sea crear resentimientos en el niño.

Una respuesta racional sería señalar las evidencias de la pereza del niño y enfrentarlo racional y honestamente a ese hecho, diciéndole por qué a él mismo no le conviene seguir siendo así, y marcar directrices (como ver menos televisión, jugar menos video-juegos, etc.) para corregir el problema. Sin el enojo inicial por la pereza de su hijo, el padre nunca habría emprendido una acción constructiva.

Pero nota, sin embargo, que no es suficiente sólo mostrar enfado. Enojarse así nada más,



sin responsabilizarte de señalar primero los fundamentos válidos para tu enojo y luego presentar una forma inteligente de responder a una injusticia percibida, es peor que no hacer nada. Pongo énfasis en que la persona enojada debe establecer bases objetivas para su acción, o inclusive para el solo hecho de expresar su ira. Exteriorizar tus sentimientos sólo porque los tienes no es la solución ideal, aunque es la que muchos psicólogos clásicamente recomiendan. **Por lo general, simplemente exteriorizar la ira sólo empeora las cosas.**

La Ira y la Mentalidad del “es mi derecho”

La Asociación Americana de Psicología hace

una mención muy importante en su sitio web sobre el manejo de la ira:

“La lógica derrota a la ira, porque la ira, aún cuando está justificada, rápidamente se vuelve irracional. Por tanto, usa una lógica fría y sólida contigo mismo. Recuerdate que el mundo no está conspirando contra ti, simplemente estás pasando por uno de esos malos momentos de la vida diaria. Haz esto cada vez que sientas que la rabia te gana y ello te ayudará a lograr una perspectiva más balanceada. La gente irritable tiende a demandar cosas: justicia, aprecio, coincidencias y voluntad para que las cosas sean a su manera. Todos queremos lo mismo, y nos sentimos heridos y decepcionados cuando no lo obtenemos. Pero los cascarrabias lo exigen, y cuando sus demandas no son cumplidas, su decepción se convierte en ira. En otras palabras, decir “quisiera algo” es más sano que decir “exijo” o “debo tener ese algo.”

Todo esto es cierto, pero origina una pregunta



fascinante: ¿Qué causa la mentalidad descrita arriba? ¿Cómo llamarle? Yo le llamo la mentalidad del “es mi derecho”. Esta mentalidad es una causa común de furia irracional. Se refiere a un sentido de poseer cosas que realmente no son tuyas. La ira fluye de la sensación de que uno no está obteniendo aquello que le pertenece.

Si pagas \$5,000 por una televisión, por ejemplo, esperas que esa televisión funcione. Si después de una semana se descompone, por supuesto que te vas a enojar. Si la fábrica se rehúsa a cumplir su garantía de servicio, con toda justificación te vas a enojar mucho más. El individuo irritable, con mentalidad de “es mi derecho,” se siente como la mayoría de nosotros nos sentiríamos con un televisor descompuesto –sólo que él se sentirá así todo el tiempo. Siente que no obtiene lo que desea de la gente y que la gente le debe más. La decepción que la mayoría experimentamos normalmente, en él se convierte de inmediato en ira. No hay fundamentos válidos para lo que demanda y espera. Por ejemplo, puede esperar que su esposa tenga el mismo nivel de energía para él como si ella no tuviera su propio trabajo, aunque el trabajo de ella sea importante para sí misma y resulte de provecho económico para ambos. Ella sería una persona aburrida y deprimida sin su actividad profesional. La furia de él implica el exigir un sacrificio que ella no tiene ninguna obligación de hacer y que ni siquiera es racional, aplicando la lógica e intereses de él mismo.

Hay quienes sienten, irracionalmente, que el mundo conspira contra ellos, o que toda la existencia es, por naturaleza, maligna y antagonista. En consecuencia, experimentan una ira irracional y dolorosa, basada en su perspectiva equivocada de lo que les debe el mundo. Una persona racional comprende que nadie puede exigir de los demás otra cosa que no sea el derecho de actuar sin ser obligado por la fuerza física, por coerción o por engaños. El exigir de los demás cualquier otro derecho nos garantizará una vida de enojos, decepciones e infelicidad.

La actitud defensiva y la ira.

Un problema final con la ira abarca la actitud

defensiva. Esta es particularmente importante en relaciones románticas o matrimoniales, aunque puede surgir también en amistades y hasta en relaciones laborales.

Actitud defensiva se refiere, básicamente, a la tendencia común de responder a la ira de los demás con más ira aún. Típicamente, los psicólogos proporcionan dos explicaciones sobre dicha actitud: una válida y la otra inválida. La inválida tiene que ver con el “poner la otra mejilla,” que significa: “no te rebajes al nivel de los demás; si se encolerizan, tú no reacciones igual porque no es decente; dos errores no producen un acierto”. Aunque con frecuencia puede ser poderosamente táctico el negarse a contagiarse de la ira de otro, eso de “poner la otra mejilla” no es una razón para no defenderse.

Más bien, la cuestión es apoyarse en la lógica y los hechos. Si alguien que te importa – por ejemplo, tu esposa– se vuelve cada vez más huraña y defensiva, probablemente ha comenzado a perder conexión con los hechos. No le ayudarás en nada a esa persona, ni a ti mismo, si comienzas a poner a las emociones por encima de la razón. Pase lo que pase, no permitas que los conflictos se agranden sólo porque al principio eso pueda parecer satisfactorio.

Piensa en una guerra de platos en la cafetería de una secundaria. A los estudiantes les puede parecer bien de momento, especialmente si la pelea comenzó por un pequeño conflicto entre dos estudiantes. Pero al final, todos van a tener que sacrificar su hora de recreo limpiando todo lo que tiraron.

No te dejes llevar por algo equivalente a una guerra de platos verbal y emocional con tu pareja o con cualquier persona que te interese.

No es maduro y no tiene ningún sentido lógico, inclusive desde una perspectiva personal. **Las palabras que se dicen sin pensar o sin querer en un momento dado, terminan encontrando la forma de regresar para perturbarte en el futuro.**



Si en todas tus relaciones tienes sentido de determinación, y de afianzarte siempre a la realidad, a los hechos y a la razón, entonces no tenderás a volverte defensivo. Preferirás seguir el consejo de la mayoría de los psicólogos, expresado por la Asociación Americana de Psicología:

“Es natural ponerse a la defensiva cuando te critican. Pero no respondas agresivamente. En cambio, escucha lo que hay detrás de un reclamo: el mensaje de que esta persona se siente abandonada o subestimada. Puede requerir de mucha paciencia el cuestionarte a ti mismo, y puede que hasta necesites respirar profundamente, pero no permitas que tu ira –o la de tu pareja– hagan que una discusión se salga de control. Mantener la calma permitirá que la situación no se convierta en un desastre.”

Eso es muy cierto. Pero ten cuidado. Sólo porque alguien se enoja contigo no quiere decir que tiene la razón. Es su responsabilidad demostrar primero que tiene fundamentos

válidos. Si alguien se enoja irracional o equivocadamente contra ti, entonces es su error, no el tuyo. Reconocer esto no es una actitud defensiva dañina, sino simplemente reconocer un hecho y ser justo contigo mismo. En otros casos, una persona importante en tu vida puede alterarse por una razón válida. Por tu propio interés, ya que esta persona es importante para ti, debes mantener tu enfoque en los hechos reales, y no prestarte para que la discusión se convierta en una guerra de platos estudiantil.

La ira es parte de la vida. Es una señal necesaria, de crucial importancia psicológica, que nos avisa que algo anda mal. Una persona sana siente ira. Sin embargo, una persona sana convierte esa ira en razón y objetividad, a diferencia de la persona que es un enojón irracional y que sufre por creer erróneamente que los demás le deben dar beneficios, aprobación y someterse a su control.

La razón y la objetividad son los principios rectores del buen manejo de la ira. Una buena psicología o una buena terapia pueden mostrarte el rumbo para aplicar la razón en tu vida diaria. El manejo de la ira no sólo es una serie de técnicas para controlarla. Es la consecuencia inevitable de haber desarrollado una perspectiva sana y una mente sana.



Testimonios

“A partir de que me encontré con su Instituto he compartido grandes momentos con las personas que me rodean, en el trabajo, amigos y familia. Cada mañana es muy placentero iniciar mi sesión de Yoga. Mis expectativas son de entusiasmo al ayudar, ser mejor madre, amiga y dar mejor servicio en mi trabajo. Los beneficios son una salud completa, natural y alegre.”

Laura Velázquez Soto.

Cancún, Q. Roo.

“Quiero agradecer al Instituto Maurer por estar cambiando mi vida, lo que he aprendido lo estoy poniendo en práctica en mi persona y con mi familia. Hace un par de días me empezó a golpetear mi corazón tan fuerte que acudí al médico. (Aclaro que no padezco problemas serios cardíacos ni tampoco de presión). No había médico en la localidad y le pedí a la enfermera que checara mis signos vitales. En ese momento mi presión estaba muy alta. La ciudad más próxima se encuentra a 58 km. afortunadamente estaba por terminar el módulo de Hidroterapia y recordé que aplicando hielo en la zona del corazón se regula la sobre excitación, me bañé con un poco de hielo y preparé la fórmula para presión alta. Cuando regresé a la clínica después de dormir una hora mi presión se había regulado. Ahora estoy más motivado para terminar mi curso de Naturopatía.”

Juan Carlos López Cervantes.

Puerto San Carlos, B. C. S.

“Quiero darle las gracias por su ayuda durante mi curso. Este Método de Inglés con Mil Palabras fue fácil y comprensible, y es muy bueno para mí y mi familia. Gracias por todo.”

Brenda Gabriela Olivares V.

Puebla, Pue.

“Me siento orgullosa de llegar a la meta, ya que siempre quise ser Educadora de Preescolar y por fin ese sueño se hace realidad, me siento más capaz, más interesante y más necesaria. He recibido muchos beneficios, desempeño mejor mis actividades, siento más confianza, puedo opinar y hasta me han consultado. Gracias a todos los colaboradores del Instituto.”

Lucrecia Bocanegra L.

Durango, Dgo.

“La experiencia que he tenido aparte de grata es de mucha satisfacción para mí y mis familiares. Tengo 41 años y hasta ahora que estoy haciendo este curso de Energía Solar me doy cuenta lo importante que es aprender, saber algo benéfico y constructivo en la vida. Espero ayudar a mi pueblo, mi comunidad y enseñarles a otros la importancia de las energías alternativas. Gracias.”

Pedro Montan.

Philipsburg, PA.

El Orientador

Un orientador visita las aulas de una Escuela. Observa a través de una ventana que los alumnos de una de las aulas gritan, saltan y se arrojan papeles en una algarabía tremenda. El profesor está tumbado en la mesa sin prestarles la menor atención. El orientador llama a la puerta y habla con el docente. Dice éste que los alumnos son insoportables y que no quieren aprender. Él está harto y ha tirado la toalla del esfuerzo y la ilusión.

El orientador le explica que el ser humano está diseñado para aprender y que se trata de despertar el deseo de saber. Para hacérselo ver claramente mete la mano en un bolsillo y saca un corcho que por casualidad lleva en él. Llama la atención de los alumnos y les dice:

—Niños, ¿qué es esto?

—¡Un corcho! —contestan al unísono.

—Si arrojó el corcho a un vaso lleno de agua, ¿qué sucede?

—¡Que flota! —contestaron con energía y convicción.

—¿Por qué flota el corcho?

Los alumnos se atropellan dando explicaciones sobre la densidad de los cuerpos. Y siguen dando explicaciones y haciendo comentarios cuando el orientador pregunta si una piedra arrojada al vaso flotaría como el corcho.

Pregunta entonces a los niños que de dónde ha salido ese corcho. Ellos dicen que de la madera y que la madera sale de los árboles. Y no paran de decir nombres de árboles y de contar historias sobre árboles cuando el orientador les sigue interrogando sobre cuestiones literarias.

El profesor está sorprendido. Y le agradece al orientador la ayuda que le ha prestado. Ha solucionado su problema. Le ha enseñado a trabajar despertando la motivación y el deseo de aprender.

Semanas después acude de nuevo el orientador a la escuela y, como es lógico, se acerca al aula del profesor esperando encontrar un panorama distinto al que vio la primera vez. Pero no. Las cosas están peor. Llama para hablar con el profesor. Cuando éste lo ve en el umbral de la puerta, acude hacia él y le dice con una mezcla de ansiedad y reproche:

—Pero por favor, señor orientador dígame ¿dónde puso usted el corcho?

Miguel A. Santos Guerra. Catedrático Universidad de Málaga.





En la época en que Alejandro Magno había iniciado su gran hazaña, al unificar Grecia a través de grandes proezas militares, se hablaba de un filósofo radical en su forma de vivir, que despreciaba y criticaba a sus contemporáneos por vivir sólo para conseguir lo que no tenían, en el mayor de los casos riquezas. Su nombre: Diógenes. La mayoría de los habitantes de Atenas creían que Diógenes no era más que un pordiosero venido a menos que había perdido la cordura, aunque algunas

personas sentían una profunda admiración y respeto por Diógenes, porque se atrevía a vivir de acuerdo a sus ideales.

Se cuenta que en una ocasión vio a un niño tomar agua con sus manos de una fuente y gritó: ¡Aquí está una cosa más que no necesito! y acto seguido rompió el traste que le servía para tomar agua. Fue tal la fama de este personaje que cierto día, el rey Alejandro decidió conocerlo.

Acercándose a él, Alejandro Magno, acompañado de su escolta, encontró a Diógenes sentado en el piso tomando el sol y al acercársele, proyectó su sombra sobre él. Alejandro le saludó y Diógenes rápidamente advirtió que éste estaba acompañado por su escolta, por lo que le preguntó si era un solo hombre o varios a la vez, diciéndole después que sólo si alguien se considera de más valor que los demás protege su vida utilizando la de otros.

Alejandro respondió que sabía defenderse solo. Alejandro entonces le dijo al anciano que él era un hombre muy poderoso y que cualquier cosa que quisiera se la concedería.

Diógenes, seguro de su propia filosofía, le respondió que sólo quería que se hiciera a un lado pues le quitaba el sol.

Los soldados sorprendidos le preguntaron a Alejandro si debían castigar a Diógenes por su atrevimiento, pero Alejandro los disuadió diciéndoles: “Este hombre es fiel a sus principios, les digo que si no fuera Alejandro, ¡me gustaría ser Diógenes!!

Entonces Calla



Si algo he aprendido fervientemente es lo siguiente: Estando molesto u ofendido, con la sensación de sentirse olvidado o maltratado, suele surgir una necesidad de hablar... pero, cuando más necesidad tengas de hablar con alguien para decirle sus cosas, esa es precisamente la señal de que debes callar y no decir nada. Parece irónico, ¿verdad? Pero es realmente eficaz.

Te lo quiero repetir: si tienes muchas ganas de hablar y decirle sus cosas a alguien, entonces calla. Más adelante habrá tiempo de hablar con mayor claridad, y si es que en verdad se requiere. Muchas veces ya ni eso.

Quien necesita dejar las cosas “muy claras” es el ego de la persona, el que quiere demostrar quién tiene la razón, el que quiere ganar.

En cambio, el espíritu de un ser humano no necesita nada. Está en paz. Cuando alguien elige vivir su vida andando por un sendero verdaderamente más espiritual, no dice nada. Ni le interesa, ni mucho menos necesita demostrar nada. Comprende que las cosas pasan por algo y ese algo es siempre bueno. Entonces no hay nada que decir, y sí mucho que disfrutar.

Es tan corta la vida que no vale la pena discutir por nada. Pero eso solo lo vemos cuando alcanzamos a ver lo breve de la vida. Si supieras con toda certeza que mañana vas a morir —imagínalo—, ¿valdría la pena discutir hoy?

Univisión.com Vida y Familia.

Una Madre es una flor
sembrada en el universo.
Una Madre es un poema
dibujado en cada verso.

Es la magia de ese vientre
abultado y silencioso,
es la vida, la emoción,
es el beso cariñoso.

Una Madre son consejos
de paciencia y de desvelos.
Una Madre ya ha ganado
un pedacito de cielo.

En este 10 de mayo, tratemos de estar con nuestra Madre. El mejor regalo que podemos darle es un fuerte abrazo, un abrazo profundo que salga del corazón, un beso en la mejilla y un “gracias mamá”, “te quiero mamá”, “te amo mamá”... **“¡¡¡ Feliz Día Mamá !!!”**

