

¡Otro me la hace, pero



TÚ ME LA PAGAS!

POR MARÍA E. LOZANO

De repente hasta pareciera que estamos en la búsqueda de la venganza, de intentar recuperar lo perdido, de clamar justicia o de sentirnos restauradas en lugar de vivir el aquí y el ahora ¿verdad?

Una realidad es que desquitarse es frenar los atributos de cualquier persona, es lastimosa para todos y causa un daño mayor al original; máxime si el asunto es de tiempos remotos! Venganza viene de vindicatum = ejercer poder sobre el otro. Es un manjar rico, que satisface, que llena, pero condimentado con sal de odio y esto hace que siempre estemos así, "saladas" con mala vibra y bajos resultados.

8 | www.soymujeractual.com.mx

“La maestra de literatura llegó enojada y, pensando que yo estaba hablando, me sacó del salón y me hizo dar tres vueltas al patio corriendo”

JORGE CALDERÓN, 18 años.

Si recibes una ofensa y no la perdonas o sueltas, entonces tal ofensa crece como un árbol al que le podemos llamar "ira" y sus frutos son "resentimientos", que si los consumimos dan "amargura" que no nutre y por lo tanto se traduce en mi persona como "depresión", es decir, dejo de utilizar mis atributos humanos. Acuérdate que somos perfectos en el "ser" pero perfectibles en el "hacer".

Lo malo de resentir es que estamos sintiendo dos veces lo mismo ¡qué absurdo! Y no soltar inos lleva a enfermar!

Más absurdo es cuando queremos desquitarnos con alguien ajeno a la situación y peor, el que nos dañó está feliz de la vida en un lugar lejano o ya ni siquiera vive. Más triste, cuando ni podemos percatarnos qué o quién nos hizo sentir humilladas y funcionamos por las calles todas oprimidas, desquitándonos con nosotras mismas padeciendo achaques.

¿Puedes sufrir donde otro goza? ¿Verdad que no? Por eso, el que está tan campante después de habernos dañado tiene como un impermeable y entonces busca-

mos otro destino para expresar nuestro almonado ser, iese es desquitarse!

Si yo me tomo un veneno, ¿no puedo esperar que al otro le haga daño! Entonces ¿qué puedo hacer para sentirme tranquila y positiva?

El proceso no es rápido, es constante. Significaría quitarle carga emocional al recuerdo. Podríamos entonces no volverlo a sentir, buscar otras sensaciones, entretenernos con otro pensamiento. Si damos paso a nuevos pensamientos y acciones, entonces cuando llegue a nuestra mente aquello ofensivo, tendría menos peso y sería menos importante. De hecho, desquitarse no sirve porque a nadie le gustará compartir nuestra rabia, iese no procede!

También, haz un examen de conciencia y checa si verdaderamente es tuyo el ultraje o fue algo que te dolió pero que le hicieron a alguien que amas. Rabia, rencor y resentimiento sirven poco. Visualiza y escribe lo que te gustaría decirle a quien te hirió, luego lee, rompe y tira.

Dedícate a ti en lugar de espiar a las personas a ver quién es frágil presa de tu resquemor, jugando a ser Némesis, la diosa de la venganza. El

AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Mi papá a cada rato se desquita conmigo, llega a la casa y, como no le he hecho nada ni saco malas calificaciones, él me pica donde sabe que me voy a enojar, entonces le contesto y ya luego me pega... Eso es siempre, mi mamá dice que lo comprenda que porque tiene problemas en el trabajo, eso me pone mal porque yo no lo puedo ayudar

MARTÍN, 11 años

error de la cobardía y de temeridad es energía que podríamos utilizar en un riesgo calculado en las decisiones que tomas, ¡beneficiándote!

Valida tu enojo, pon un alto con ventaja moral pero ¡sigue adelante! Sin intentar ser la maestra que da la gran lección, ese no es nuestro papel.

Cuidado si te desquitas pasivamente negando, omitiendo, dejando de hacer o siendo indiferentes. ¡Nunca hagas justicia salvaje! La fantasía compensatoria produce ilusiones fatales en nuestro sentir. Lo que más

se repite en nuestra vida es lo que más hay que ¡trabajar! De ser necesario, acude a un psicoterapeuta.

Aprende a ser feliz desatándote mentalmente, restándole dominio, toma a tu niña interior con el poder de mujer que posees ahora con indulgencia, piedad, comprensión y saca tu agüita bendita, limpia... puras cosas buenas, ¡por favor! Como nos dijo el escritor americano Walt Whitman: "No dejes que termine el día sin haber crecido un poco".

**La autora imparte cursos de capacitación.*

