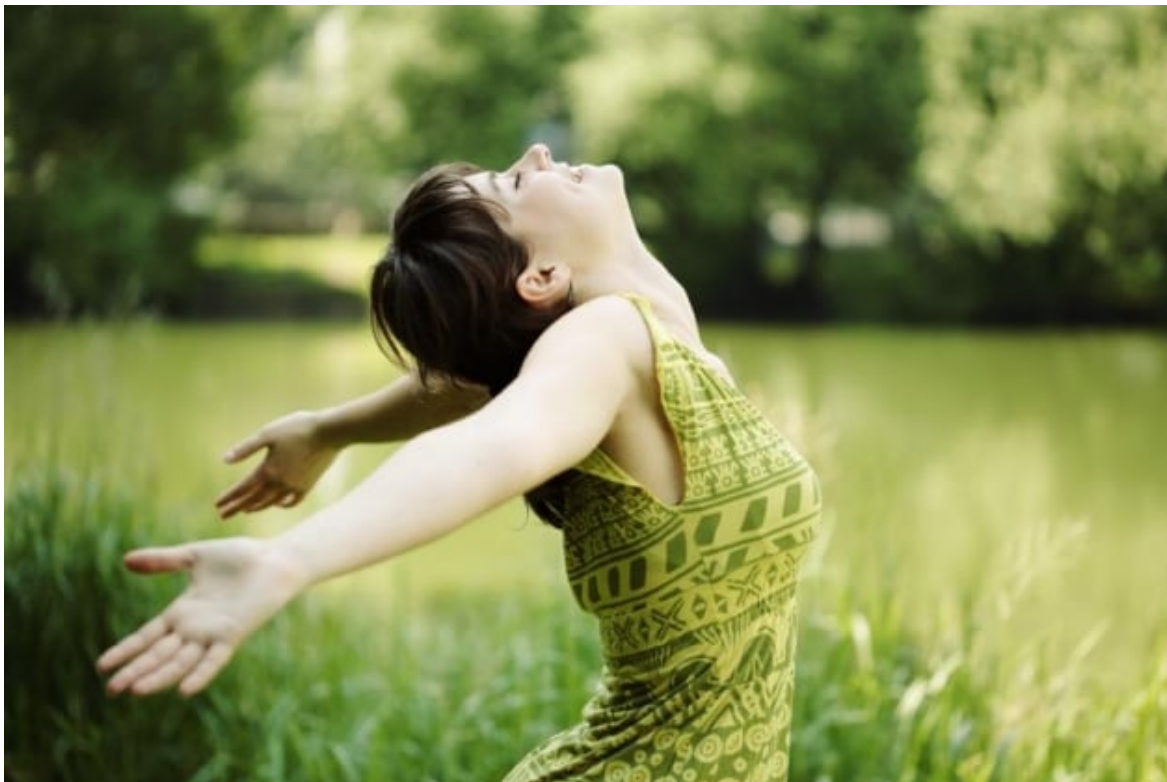


6 cosas que podrían dejarte un poco más tranquilo(a)

El Ciudadano · 7 de abril de 2015

Los seres humanos somos gente complicada. Queremos lo que no tenemos, deseamos lo que es de otro, pedimos lo que no necesitamos y a veces estas, junto a otras situaciones generan un malestar proveniente quién sabe de dónde, aunque pienso que somos héroes todos los días que esquivamos nuestros propios golpes. Y Para estos problemas tan modernos les ofrezco seis consideraciones que podrían (o no) ser un masaje con sabor a menta en tiempos de estrés y pequeños fracasos





- **Quererse es no tener que pedir permiso a nadie para pensar por cuenta propia:**

Por ahí muchos hemos vivido cometiendo ese error. Ser educado no tiene absolutamente nada que ver con ser complaciente.

La vida es así, *no podemos llevarnos bien con todo el mundo y eso está bien. Eso es correcto y es normal.* Las personas pensamos, sentimos y nos desarrollamos de manera distinta: no te opaques. **El que se adapta demasiado siempre termina por perder su forma.**

Esto es aplicable en absolutamente todas las relaciones humanas y sería súper saludable que comprendiéramos con nuestras parejas, amigos y familias que parece ser un trabajo peligroso. *Tener en mente siempre, que si dos personas piensan igual seguro que una de ellas no está pensando.*

- **A quien tiene ganas de sentirse mal hay que dejarlo solo. No es justo gastar energías en alguien que ya decidió que hacer.** Algo que está relacionado a la tendencia de complacer a los demás antes que a ti mismo es asumir que somos necesarios todo el tiempo y eso no es completamente cierto. La ayuda comienza por casa y es preciso comenzar por tu propia casa, tu hogar interior. No somos imprescindibles ni lo suficientemente omnipotentes como para cargar con más de un corazón y más de una cabeza: Nuestra psiquis está diseñada para cargar solita con las vicisitudes de cada destino. Nadie nació para ser psicólogo Ad Honorem.
- **Tú eres tú y yo soy yo.** Dice Fritz Perls que creó la Gestalt y era un buen tipo que tú eres tú y yo soy yo. Que yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas, ni tú en este mundo para cumplir las mías. Que si en algún momento o punto nos encontramos será maravilloso y si no, no puede remediarse. **Que falto de amor a mí mismo, cuando en el intento de complacerte me traiciono.** Y falto de amor a ti, cuando intento que seas como yo quiero, en vez de aceptarte como realmente eres. Tú eres tú, y yo soy yo. *Nada más que agregar.*
- **El “no se si voy a poder perdonarte” duele más cuando te lo dices a ti mismo.**

Usted es una buena persona aunque a veces se equivoque.

Una parte importante de nuestra vida gira en torno a suturar cuidadosamente las cosas que hemos roto, o que se nos han roto. Es natural, los seres humanos nos equivocamos y tomamos malas decisiones todo el tiempo. Deberíamos tener la capacidad de seguir con nuestras vidas con la misma integridad de siempre- *a la primera persona que debes saber perdonar es a ti mismo-* y terminar con el ejercicio absurdo de recordar cada cosa que has hecho mal antes de dormir. **Pensar de antemano que el arrepentimiento es como ese invitado que llega cuando la fiesta ya terminó.** No tiene ningún sentido.

- **El ego solo te ayuda a una cosa y es a distanciarte de las personas que deberían estar siempre cerca.**

Aprende a pedir y a recibir ayuda. Aprende a tomar la iniciativa. Aprende a comprender que el hecho de que alguien no te quiera en la forma que tú esperas, no quiere decir que no lo haga en absoluto.

Hay muchas personas ahí afuera que tienen un corazón tremendo y que no esperan nada a cambio; A veces sí necesitas ayuda para abrir un frasco de mermelada y eso no te va a quitar ningún trocito de ti.

Alguien tiene que detener esta paranoia colectiva de pensar que todos somos personas horribles que queremos hacer mal. Veamos el vaso medio lleno, ya es tiempo.

- **La felicidad se parece bastante a pasarlo bien un rato. Y dejarlo así.**

Se arruina el presente pensando en el futuro. Y a veces disfrutar verdadera, gustosa y humildemente las cosas buenas que pasan en la vida doméstica y cotidiana se parece bastante a ser feliz: *La gente que va silbando por la calle entendió todo de la vida* y también deberíamos entender nosotros. **Sobrepensar las cosas jamás va a solucionar nada porque las cosas ni se piensan, ni se dicen, se hacen.** Las únicas personas que tienen las herramientas para transformar una realidad podrida de conformismo y autocompasión somos nosotros mismos. Nadie más.

Y es que al final, todos tenemos que ser nuestros propios héroes. Porque los demás están ocupados intentando salvarse también.

Fuente: [El Ciudadano](#)